

БРОШУРА НАМЕЊЕНА
МЛАДИМА УЗРАСТА
11–14 ГОДИНА



ОСТАНИ НЕПУШАЧ



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Уз подршку Градске управе за
здравство Града Новог Сада

КО ЈЕ ПУШАЧ?

СВАКО КО ПУШИ МАКАР И 1 ЦИГАРЕТУ ДНЕВНО.

СВАКО КО ПУШИ МАКАР И 1 ЦИГАРЕТУ НЕДЕЉНО ИЛИ РЕБЕ, АКО ЈЕ ДОСАД ПОТРОШИО 100 ЦИГАРЕТА.

СВАКО КО КОРИСТИ БИЛО КОЈИ ДРУГИ ДУВАНСКИ ПРОИЗВОД (Е—ЦИГАРЕТЕ, IQOS, GLO, JILL, НАРГИЛУ ИТА).

КО ЈЕ БИВШИ ПУШАЧ?

СВАКО КО ЈЕ ПРЕСТАО ДА ПУШИ ЦИГАРЕТЕ (ИЛИ КОРИСТИ ДУВАНСКЕ ПРОИЗВОДЕ) ПРЕ ВИШЕ ОД ГОДИНУ ДАНА (СВИ ОСТАЛИ СУ У ПОКУШАЈУ ОДВИКАВАЊА —„АПСТИНЕНТИ“, ИЛИ ТЕК РАЗВИЈАЈУ ЗАВИСНОСТ).

КО ЈЕ „ПАСИВНИ ПУШАЧ“?

СВАКО КО БОРАВИ У ЗАТВОРЕНОМ ЈАВНОМ ПРОСТОРУ ГДЕ НЕКО ПУШИ.

СВАКО КО ЖИВИ СА ПУШАЧЕМ КОЈИ ПУШИ У КУЋИ

(БЕЗ ОБЗИРА ШТО ПУШАЧ ТО РАДИ У САМО ЈЕДНОЈ ПРОСТОРИЈИ КОЈА СЕ ПРОВЕТРАВА).

СВАКО КО ДОЗВОЉАВА ДА СЕ У ЊЕГОВОЈ КУЋИ И СТАНУ ПУШИ

(ЧАК И АКО ТО ДОЗВОЛИ У САМО ЈЕДНОЈ ПРОСТОРИЈИ КОЈА СЕ ПРОВЕТРАВА).

СВАКО КО РАДИ СА ПУШАЧЕМ КОЈИ ПУШИ НА ПОСЛУ

(ЧАК И АКО ТО ДОЗВОЛИ У САМО ЈЕДНОЈ ПРОСТОРИЈИ КОЈА СЕ ПРОВЕТРАВА).

КО ЈЕ ПОД РИЗИКОМ ДА ОШТЕТИ СВОЈЕ ЗДРАВЉЕ ДУВАНСКИМ ДИМОМ?

СВАКО КО ПУШИ.

СВАКО КО НЕ ПУШИ, АЛИ ЈЕ „ПАСИВНИ ПУШАЧ“.

ЗАШТО ЉУДИ ЗАПОЧИЊУ ДА ПУШЕ?

Млад човек најчешће мисли:

Само желим да пробам.

Могу увек прекинути.

Нећу пушити велики број цигарета.

Не желим да будем једини непушач у друштву које ми је занимљиво.

Не знам како да одбијем, а да ме прихвате или се макар не шале на мој рачун.

Али, никотин у цигаретама релативно брзо изазива зависност.

Ситуације које често претходе паљењу прве цигарете:

- досада,
- притисак пријатеља,
- притисак групе којој жели да се припада у школи,
- неспреман одговор за одбијање,
- бес/љутња према родитељима, школи, познаницима који не пуше...
- проблеми у породици или са пријатељима,
- туга, усамљеност, осећај одбачености,
- жеља да се остави утисак на неког,
- различите предрасуде и ирационалне идеје (нпр. да тиме награђујемо себе за неки успех или да на тај начин можемо смањити телесну тежину).

Како изгледа почетак а како развијена зависност од дувана?

Када се једном почне са пушењем, временом је потребно све више и више цигарета да би се задовољила потреба за никотином.

Неки људи развијају праве ритуале који се тичу куповања или паљења цигарета, или конзумирања кафе и других ужитака уз цигарете, чиме зависност само јача.

Чак и када људи само желе да пробају неколико пута, постоји велика шанса да ова скупа навика постане део свакодневнице.

Многи пушачи купују дневно паклицу цигарета, па и више и тешко могу издржати нелагодност да заспу без обезбеђених залиха за следећи дан, због чега су спремни да потраже цигарете и у сред вечери или ноћи, само да се не пробуде без њих.

ШТА САДРЖИ ДУВАНСКИ ДИМ?

Дувански дим садржи око 8000 хемијских једињења!

НИКОТИН

Никотин је одговоран за стварање зависности од дувана. Никотин доспева до мозга за 7-8 секунди и ту се везује за никотинске рецепторе.

УГЉЕН-МОНОКСИД

Један од најјачих отрова, са великом склоношћу према хемоглобину, када настаје карбоксихемоглобин, који блокира снабдевање целог организма кисеоником. Зато се јавља главобоља, вртоглавица, поремећај у дисању и грчење крвних судова.

Угљоводоници

Угљоводоници дуванског дима имају дуготрајно отровно (токсично) дејство. Они делују директно надражајно и одговорни су за хронични бронхитис пушача а имају и канцерогено дејство (утичу на појаву злоћудних тумора - различитих врста рака).

Циановодонична киселина

Успорава дисање ћелија, због чега се јавља недостатак кисеоника, вртоглавица, сметње вида и грчеви у мишићима.

Катрани дувана садрже више од 200 састојака, од којих су многи токсични а већина канцерогена (нпр. N-нитрозамини-специфични-за дуван, полициклични ароматични угљоводоници итд).

Амонијак даје специјални, надражујући, мирис дувану који сагорева. Може довести до крварења и слабљења десни. На слuzници уста и носа изазива снижење способности чула укуса и мириса, док на слuzници грклана оставља трајна оштећења.

Алдехиди (пored осталих и формалдехид); сви надражују дисајне путеве.

Фенол - отров који веома оштећује ткива. Густ дувански дим, својом топлотом до 600°C, прави безболне опекотине по дисајним путевима, при чему понављане опекотине погодују злоћудној промени (настанку рака).

Тешки метали, металоиди и радиоактивни елементи

Ови састојци се никада не могу потпуно одстранити из организма а утичу штетно на бројне процесе у организму.

Нестабилни органски састојци мале молекуларне масе

Ови састојци пролазе директно из плућа и слuzкоже у циркулацију.

Дувански агитиви (ароме и други додаци)

Утичу да млади и осетљиве особе не доживе прави, надражујући и непријатан, мирис и укус дувана и законима се забрањује њихово додавање цигаретама у већини земаља.

НИЈЕДНА КОЛИЧИНА ДУВАНСКОГ ДИМА НИЈЕ БЕЗБЕДНА!

Ево неколико неочекиваних начина на које свакодневно можете бити изложени дуванском диму:

- Вожња у аутомобилу са пушачем, чак и ако је прозор отворен.
- Боравак у кући где други људи пуше, чак и ако сте у другој соби.
- Боравак у соби где се некада пушило, због изложености тзв. „задржаним честицама дувана“, тј. наталоженом дуванском аеросолу на намештају, зидовима, подовима, завесама, стварима... Посебно је штетан за децу, јер она брже удишу, имају осетљивију кожу а мала деца често лижу предмете и крећу се по поду.
- Боравак у затвореном јавном простору (ресторан, кафић) у којем је неко пушио (без обзира што је одвојен простор за пушаче), чак и када не осећате мирис дима, не видите да неко пуши и постоји добра вентилација и проветравање преко прозора (дувански дим се таложи на зидове, подове и намештај, а само 6% састојака дуванског дима људско чуло мириса може да детектује).

Учитавајући следеће QR-кодове можете се више информисати о:

- задржаним честицама дувана



- одвикавању од пушења



КОЈИ СУ НЕПОСРЕДНИ РИЗИЦИ ОД ПУШЕЊА И ИЗЛАГАЊА ДУВАНСКОМ ДИМУ ПО ЗДРАВЉЕ МЛАДИХ ЉУДИ?

- Смањена физичка кондиција и капацитет плућа (брже се задуваш и кашљеш)
- Чешће обољевање од обичних прехлада и дужи опоравак
- Чешћа појава упале уха
- Чешћа појава бронхијалне астме
- Чешћа појава алергија
- Смањена концентрација за менталне активности итд.

КОЈЕ СУ ДРУГЕ НЕГАТИВНЕ СТРАНЕ ПУШЕЊА И ИЗЛАГАЊА ДУВАНСКОМ ДИМУ КОД МЛАДИХ ЉУДИ?

- Осећај непријатног мириса и укуса дима;
- Миришете другима на дувански дим;
- Примећујете знаке превременог старења (сиво-жута кожа, боре, тамнија кожа усана, жути зуби прсти и нокти, ломљива коса и нокти);
- Тешко се усаглашавају са вршњацима који не пуше, родитељима, тренером, наставницима...
- Остављате утисак младе особе која не брине о свом здрављу и коју није брига за здравље других;
- Непотребно трошите новац којег, ионако, никад нема довољно за много корисније ствари;
- Пушачи чешће преузимају друге врсте ризика, јер не савладају одупирање притиску вршњачке групе (не знају како да одбију оно што не желе, или оно што знају да је ризично иако прижељкују). На тај начин се могу наћи под већим ризиком да пробају алкохол или попију веће количине, ступе у небезбедан секс, или се небезбедно понашају у саобраћају.

КОЈЕ СУ ПРЕДНОСТИ НЕПУШЕЊА И НЕИЗЛАГАЊА ДУВАНСКОМ ДИМУ?

- Сваки непушач живи, у просеку, 10 година дуже од дугогодишњег пушача;
- Мања је шанса за превремену смрт у средњој животној доби (35-60 година) због инфаркта, шлога, хроничног бронхитиса или многобројних врста малигних болести узрокованих дуванским димом (рак), од којих је најчешћа и једна од најтежих – **рак плућа** (јер се највећи број оболелих не може открити на време методама раног откривања /скрининга/ код здравих особа);
- Мања је шанса да се оболи од многих хроничних незаразних болести (болести крвних судова срца, мозга и других органа; хронични бронхитис, бронхијална астма и емфизем плућа; шећерна болест – дијабетес; малигне болести – рак плућа/душника/бронхија, уста, носа, гркљана, једњака, желуца, бубрега, мокраћне бешике, грлића материце, дојке итд.)
- Већа је плодност код оба пола у време када се жели рађање деце;
- Здрављи је ток трудноће и мање компликација код мајке и детета;
- Здрављи развој бебе током трудноће (ВЕЋА ТЕЛЕСНА РАЗВИЈЕНОСТ – ВЕЋА ДУЖИНА, ТЕЖИНА И ОБИМ ГЛАВЕ БЕБЕ, РЕЂИ УРОЂЕНИ ПОРЕМЕТАЈИ...);
- Боље постигнуће у рекреацији и спорту, брзини запамћивања и дужини памћења;
- Здравље детињство, зрело и старије животно доба;
- Бољи успех у школи и учењу током целог живота;
- Уштеда новца за корисније животне приоритете;
- Боље усаглашавање са пријатељима – непушачима у начину провођења слободног времена;
- Одавање утиска да сте особа која брине о сопственом здрављу, здрављу своје породице и здравијим условима радне околине и животне средине.

ПРОВЕРИТЕ ДА ЛИ СТЕ ПОД РИЗИКОМ ОД ДУВАНСКОГ ДИМА И ЗАВИСНОСТИ ОД ДУВАНА:

1) Да ли пушиш цигарете?

1. Да, свакодневно
2. Да, повремено (викендом и сл)
3. Не, али сам пробао/-ла
4. Не, никада нисам пробао/-ла

2) Да ли неко од твојих укућана пуши цигарете у кући?

1. Да, пуши у кући и не води рачуна да ли је то у одређеном простору
2. Да, пуши/-е али то ради на тераси
3. Да, пуши/-е, али у једној просторији која је за то одређена
4. Да, пуши/-е али никад код куће
5. Не, нико не пуши

3) Да ли је у твојој кући дозвољено да други пуше?

1. Да, дозвољено је пушење свима који посете моју кућу
2. Да, дозвољено је пушење, али само на тераси
3. Да, дозвољено је пушење, али само у одређеној просторији
4. Не, ником није дозвољено пушење

4) Да ли ћеш икада у животу започети с пушењем (или наставити)?

1. Да, мислим да хоћу
2. Нисам сигуран/-на
3. Не, трудићу се да никада не започнем (или да прекинем с пушењем)

Изрчунај своје бодове: за сваки одговор под 1 – 1 бод, одговор под 2 – 2 бода итд.

Размисли о свом ризику:

- 4 бодова** – Веома висок ризик од зависности и/или изложености дуванском диму
- 5-8 бодова** – Висок ризик од зависности и/или изложености дуванском диму
- 9-14 бодова** – Постоји ризик од зависности и/или изложености дуванском диму
- 15-16 бодова** – Готово да не постоји ризик од зависности и/или изложености дуванском диму

ФАГЕРСТРОМОВ ТЕСТ НИКОТИНСКЕ ЗАВИСНОСТИ

Степен зависности од никотина код пушача може се проценити тестом по аутору Фагерстрому, на следећи начин:

1) Колико цигарета попушите дневно?

- 0. 10 и мање
- 1. 11 до 20
- 2. 21 до 30
- 3. више од 30

2) Да ли пушите у току преподнева више него у току поподнева и вечери?

- 0. не
- 1. да

3) Када попушите прву јутарњу цигарету?

- 0. више од 60 и више минута након буђења
- 1. између 31 и 60 минута након буђења
- 2. између 6 и 30 минута након буђења
- 3. до 5 минута након буђења

4) Која цигарета Вам је најважнија?

- 0. не она прва јутарња
- 1. прва јутарња

5) Да ли пушите чак и када сте толико болесни да не можете да устанете из кревета?

- 0. не
- 1. да

6) Да ли Вам је тешко да не пушите на местима на којима је пушење забрањено (биоскоп, јавни превоз и слично)?

- 0. не
- 1. да

Укупан скор се тумачи према скали:

- 0 – 5** низак ниво никотинске зависности
- 4 – 6** умерен ниво никотинске зависности
- 7 – 10** висок ниво никотинске зависности

Време које протекне од буђења до паљења прве јутарње цигарете најбоље одсликава степен зависности, односно, што је ово време краће, то је зависност од никотина већа.

КОЛИКО МЛАДИ ПУШЕ У НАШОЈ ЗЕМЉИ И СВЕТУ?

У нашој земљи, 2017. године, свакодневно или повремено пушио је СВАКИ ШЕСТИ дечак или девојчица узраста 13-15 година (16,2%), без значајних разлика у односу на пол (16,5% дечака и 15,9% девојака).

Најважнији резултати о обрасцима употребе дувана међу шеснаестогодишњацима у Новом Саду, 2017. године:

- чак 40,1% младих (34,1% младића и 45,0% девојака) је пушило цигарете бар некад у животу;
- 20,0% (18,2% младића и 21,4% девојака) је пушило цигарете у последњих 30 дана;
- највећи проценат младих који је пробао цигарете су то први пут урадили са 14 година (15,0%);
- свакодневно је пушило 16,6% испитаника (13,8% младића и 18,8% девојака);
- 18,4% испитаника је пробало е-цигарету а 14,6% водену лулу; - 6,5% испитаника је пробало IQOS

КОЛИКО ОДРАСЛИ ЉУДИ ПУШЕ У НАШОЈ ЗЕМЉИ И СВЕТУ?

У нашој земљи 2013. године свакодневно или повремено пушило је више од трећине (35,8%) одраслих становника (старијих од 19 година), више мушкараца (39,4%) него жена (32,4%).

Раширеност пушења међу мушкарцима у високоразвијеним земљама света је око 30% (осим у САД, Канади, Скандинавији, В. Британији, Аустралији – где је мања), у средње развијеним земљама око 34%, а у слабо развијеним земљама око 21%.

Раширеност пушења међу женама у високоразвијеним земљама света је око 19%, у средње развијеним земљама око 5%, а у слабо развијеним земљама око 3%.

***„Данашњи тинејџер је сутра
потенцијални редовни потрошач цигарета!“***

(Изјава једне дуванске компаније)

Будите прва генерација без дуванског дима!

Четири честе предрасуде о пушењу међу младима:

Предрасуда 1:

„Младима је ионако лако да прекину са пушењем.“

Млади имају различите обрасце коришћења дуванских производа од одраслих. Понекад пуше само викендом, или када су у школи. Пошто млади у почетку најчешће пуше повремено, многи верују да им је лакше да се одвикну. Нажалост, ово није случај код свих младих. Истраживања указују да је мање од 10% покушаја одвикавања успешно.

Предрасуда 2:

„Да је дувански дим заиста толико штетан, дуван би, као и дроге, био проглашен за нелегалан производ.“

Дуван је свугде у свету легалан производ (иако је штетан) и одлука да он постане нелегалан у само једној земљи не би довела до смањења његове употребе. У међувремену, важно је примењивати мере контроле дувана*.

Предрасуда 3:

„Само желим да пробам. Престаћу када приметим да ми штети.“

Већина младих када запали прву цигарету не планира да то ради заувек. Они једноставно експериментишу како би увидели да ли ће им се то допасти и чему би такво понашање допринело, размишљајући да ће лако прекинути када то пожеље. Нажалост, најчешће тај моменат долази прекасно, јер постају зависни од дувана. Тело не даје на време знаке штетног излагања дуванском диму и за многе људе је прво суочавање са штетним последицама пушења, уствари, моменат када им лекар у средњим годинама живота каже да имају неко обољење.

Предрасуда 4:

„Електронске цигарете и наргила су мање штетне.“

Е-цигарете излажу различитим токсинима и могу да изазову нове врсте плућних болести, од којих су забележени и смртни случајеви међу младима. Наргилом се могу пренети заразне болести, попут туберкулозе, вирусних жутица, херпеса, инфективне моноклеозе итд (јер се систем за удисање не мења или не стерилише за сваког појединачно), а производи и веће концентрације угљен-моноксида (јер дуван за наргилу сагорева на плочици запаљеног активног угља).

* Мере контроле дувана су оне које смањују понуду и потражњу за дуванским производима: 1) стални пораст цена цигарета усклађен са инфлацијом; 2) потпуна забрана пушења на радним и јавним местима; 3) свеобухватна забрана рекламирања и промоције дуванских производа и спонзорстава од стране дуванске индустрије; 4) забрана продаје дуванских производа малолетним особама; 5) едукација јавности и медијске кампање; 6) упозоравајуће сликовне ознаке на дуванским производима одговарајуће величине и примена тзв. безличних паковања цигарета; 7) повећање доступности третманима за одвикавање од пушења.

10 НАЧИНА ДА ОДБИЈЕТЕ ПОНУЂЕНУ ЦИГАРЕТУ

1

БУДИ ДИРЕКТАН/-НА
И ИСПОЉИ СТАВ:

„НЕ ХВАЛА.
ПУШЕЊЕ
ЈЕ ШТЕТНО.“

„НЕ ПУШИМ
И НЕ
ГУШИМ!“

НАШАЛИ СЕ:

6

2

БУДИ ИСКРЕН/-А:

„ТРЕНИРАМ И
ПУШЕЊЕ ЋЕ
МЕ УСПОРИТИ.“

„ВЕЋ ЈЕ
ТОЛИКО САТИ?
МОРАМ ДА
КРЕНЕМ, КАСНИМ.“

УДАЉИ СЕ:

7

3

ПРИЧАЈ О
СТВАРНОМ
ЖИВОТУ:

„МОЈ ДЕДА ЈЕ УМРО
ОД РАКА ПЛУЋА А
ЈА НЕ ЖЕЛИМ ДА МИ
СЕ ТО ДЕСИ.“

„МОЖДА СИ ТИ
УБЕДИО СВОЈЕ,
АЛИ ЈА ЈОШ
НИСАМ УШАО НИ
У ПРЕГОВОРЕ.“

ПРЕБАЦИ
„КРИВИЦУ“
НА ОДРАСЛЕ:

8

4

ПРОМЕНИ
ТЕМУ:

„НЕЕ... ХАЈДЕ
ДА ВИДИМО
ШТА ОНИ
ТАМО РАДЕ.“

„НЕЋУ ДА ЗАВИСИМ
НИ ОД ЧЕГА —
НИ ОД ЦИГАРЕТЕ,
НИ ОД НЕЧЕГ ДРУГОГ!“

ПРИЧАЈ О
ЗАВИСНОСТИ:

9

5

ПОКУШАЈ ДОБРО
ДА УЗВРАТИШ:

„ПУШЕЊЕ
СЕ
ЗАИСТА
ВИДИ
НА ТЕНУ
И
ЗУБИМА.“

РАДИ НЕШТО ДРУГО
ПРЕ НЕГО ШТО ТЕ ЧАК И
ПИТАЈУ ДА ПРОБАШ
ЦИГАРЕТЕ.

ИЗБЕГНИ
СИТУАЦИЈУ:

10



ОВА БРОШУРА ЈЕ НАСТАЛА У
ОКВИРУ ПОСЕБНОГ ПРОГРАМА ИЗ ОБЛАСТИ ЈАВНОГ
ЗДРАВЉА ЗА ТЕРИТОРИЈУ АУТОНОМНЕ ПОКРАЈИНЕ ВОЈВОДИНЕ
ЗА 2019. ГОДИНУ: „УНАПРЕЂИВАЊЕ ЗДРАВСТВЕНЕ ПИСМЕНОСТИ
ПОПУЛАЦИЈЕ — ЗНАЊЕМ ДО ЗДРАВИХ ИЗБОРА“.



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



Уз подршку:

Град Нови Сад
Градска управа за здравство