

MLADI I PUŠENJE

Sažetak: Duvan je stigao u Evropu posle otkrića Amerike. Nikotin kao sastojak duvanskog dima prvo blokira nerve nosa, onda centre za ukus na jeziku i na kraju blokira centar za žeđ u talamusu. Posle paljenja cigarete za 7 sekundi nikotin dolazi u cirkulaciju, a putem cirkulacije u mozak pa počinju da se luče beta-endorfini, hormoni sreće. U starosnoj grupi od 16-24. godine ima više pušača nego u bilo kojoj drugoj starosnoj grupi. U Srbiji ima oko 47% pušača, bez bitnih razlika između osoba muškog i ženskog pola. U Evropi prevalenca pušenja među mladima je oko 30% bez bitnih razlika između pušenja devojaka i mladića. U Srbiji puši oko 8% osnovaca i 37, 5% srednjoškolaca, bez bitnih razlika u odnosu na pol i mesto stanovanja. Deo tog procesa je osposobljavanje dece i mladih da steknu veštine, da odole pritiscima vršnjaka i odbiju cigaretu, da donesu odluku da ne puše, da razumeju posledice pušenja, kao i da stiču samopouzdanje.

Rad

Tri najveća neprijatelja čovečanstva su pušenje, hrana bogata zasićenim masnim kiselinama i oružije. Duvan je stigao u Evropu posle otkrića Amerike. Kolumbo i njegovi mornari su jednom prilikom od domorodaca dobili na poklon nekoliko suvih listova koji su gorko i neprijatno mirisali. Kolumbovi mornari su bili zaprepašćeni kako domorodci puše te listove i ispuštaju dim kroz nos i usta.

Danas je navika „ispuštanja dima kroz nos i usta” veoma raširena po čitavom svetu. Na žalost, posebno u našoj zemlji i opet, na žalost, posebno među mladim ljudima.

Pušači pušenjem poprimaju taj „gorki neprijatan miris” a da toga sami nisu svesni jer im otrovi duvana parališu nerve za miris u nosu.

Nikotin kao sastojak duvanskog dima prvo blokira nerve nosa, onda centre za ukus na jeziku i na kraju blokira centar za žeđ u talamusu. Zato pušač smanjuje unos sokova i voća a pojačano unosi začinjeno i masno. Najteže je kad pušač prestane da pije vodu, a uzima cigaretu.

Posle paljenja cigarete za 7 sekundi nikotin dolazi u cirkulaciju, a putem cirkulacije u mozak pa počinju da se luče beta endorfini – hormoni sreće. Tada nastupa zadovoljstvo. Koncentracija nikotina u krvi dostiže maksimum u vreme kada se opušak gasi. Efekat tada vrlo brzo opada jer jetra izluči nikotin i izbacuje ga preko urina. Već posle pola sata pušači traže novu dozu nikotina.

U starosnoj grupi od 16–24. godine ima više pušača nego u bilo kojoj drugoj starosnoj grupi. Prema podacima iz 2003. god. iz beogradskih škola 40 % učenika je svoju prvu cigaretu zapalilo pre 12. god. života.

U Srbiji ima oko 47% pušača, bez bitnih razlika između osoba muškog i ženskog pola.

U zemljama sa visokim standardom osam do deset pušača počne da puši u uzrastu od 11–19 godina. U zemljama sa niskim standardom većina počinje da puši u uzrastu od 20–25 godina, mada postoji tendencija kretanja ka mlađem uzrastu. Zabrinjava to da je pušenje među mladima postalo učvršćeno i ukorenjeno ponašanje koje ne pokazuje znakove opadanja. U Evropi prevalenca pušenja među mladima je oko 30% bez bitnih razlika između pušenja devojaka i mladića. U Srbiji puši oko 8% osnovaca i 37, 5% srednjoškolaca, bez bitnih razlika u odnosu na pol i mesto stanovanja (selo–grad).

Šta to sve „dobija” mlada osoba posle samo jedne godine pušačkog staža :

- stalni, neprijatni miris tela i odeće,
- prevremene bore na licu,
- nezdravu žućkasto-sivu boju lica,
- žute zube i prste,
- hrapav, grub i promukao glas,

- pojačanu maljavost po licu i telu,
- smanjenje mogućnosti pamćenja, a posebno otežane reprodukcije i verbalizacije naučenog,
- gubitak kondicije i ubrzano zamaranje (jedna popušena cigareta pred utakmicu smanjuje učinak igrača za 10%).

A zašto puše mladi?

„ Da bi bio prihvaćen u društvu ”.

U fazi odrastanja adolescent je izuzetno osetljiv na podsmeh, na odbacivanje, nesiguran je i želi da bude prihvaćen u društvu.

Ako njegovi drugovi već puše, bez puno razmišljanja prihvatiće pušenje da bi bio prihvaćen u grupi, a kasnije da učvrsti svoju poziciju u društvu.

„Da bi izgledao stariji”.

Ako većina odraslih u njegovom okruženju puši, kada bude u situacijama u kojima želi da izgleda stariji, ozbiljniji, rado će prihvatiti i ovaj manir ponašanja verujući da će mu pomoći da lakše realizuje neke svoje potrebe.

„ Da skrene pažnju na sebe ”.

U situacijama kada mora da sluša i izvršava neke zahteve sa kojima se ne slaže i koje ne želi da prihvati kao način skretanja pažnje na sebe, a kasnije i kao vid protesta, prihvatiće pušenje kao izraz demonstracije zadovoljstva.

„ Da ostavi utisak na suprotni pol ”.

Da bi zainteresovao suprotni pol, da bi ostavio povoljan utisak, da bi se dopao, smatra da cigareta u ruci, i ceo ritual nudjenja i pripaljivanja cigareta, može da ima značaj u ostavljanju povoljnog utiska na suprotni pol.

„ Imam puno problema ”

Savremeni život, kriza, mnogobrojna iskušenja su prepreke koje mlad čovek mora razrešiti i posle kojih bi trebalo da bude bolji, zreliji, pametniji.

Često se dogodi da ne vidi kraj svojim problemima i mlad čovek „razrešava” problem cigaretom, alkoholom, drogom.

Predlog za prevenciju pušenja mladih

Prevenција pušenja je važan deo zdravstvenog vaspitanja.

Deo tog procesa je osposobljavanje dece i mladih da steknu veštine, da odole pritiscima vršnjaka i odbiju cigaretu, da donesu odluku da ne puše, da razumeju posledice pušenja, kao i da stiču samopouzdanje.

Sa svim ovim aktivnostima treba početi u predškolskom periodu !

- Zabraniti reklamiranje cigareta !
- Zabraniti prodaju cigareta maloletnicima !
- Povećati cenu cigareta !
- Zabrana pušenja u školi !

PORUKA:

U starost bez duvanskog dima !

Literatura:

1. Nedeljković S. , Srećković, Kanjuh V. et. al. Kardiologija, Beograd, 1994: 293-297
2. Borović P. : Pušenje. Beograd, 2003; 6-8: 47-50.