



## **PUŠENJE CIGARETA U ŠKOLSKOJ DOBI**

Pušenje cigareta je štetna navika kojom pušači ugrožavaju svoje zdravlje, ali i zdravlje ljudi oko sebe. Jedan je od najvažnijih uzroka obolijevanja. Ovisnost koja nastaje kod osoba koje redovito puše cigarete je vrlo jaka, mnogi smatraju da je to čak i najjača ovisnost. Iako ne uzrokuje propadanje i ne remeti funkcioniranje kao ovisnost o drugim drogama, ipak postoji „ovisnički obrazac“ ponašanja. Kod prekida se razvijaju simptomi krize, a kao posljedica nastaju mnoge bolesti.

Budući da se kod djece školske dobi mozak još uvijek razvija, ona teže predviđaju posljedice svojih postupaka i imaju manju samokontrolu od odraslih osoba. Stoga pušenje cigareta, ali i konzumacija alkohola i drugih droga za djecu može biti puno opasnije. Opasnije je jer se brže razvija ovisnost, te je za razvoj ovisnosti potrebno manji broj cigareta kroz kraći vremenski period. Znamo da pušenje utječe na razvoj bolesti pluća, a posebno je opasno kod mladih jer se plućne alveole razvijaju sve do 25. godine. Dječji organizam je u razvoju, te nije dovoljno snažan da bi svladao jake kemijske tvari poput nikotina. Zbog toga su osjetljiviji od odraslih.

Adolescenti su podložni pritisku okoline, odnosno vršnjačke skupine, ali je ipak vrlo važan primjer roditelja, kao i ostalih odraslih osoba koji mogu biti uzor. Roditelji trebaju biti pozitivan primjer u protivnom šalju djetetu dvosmislene poruke (ako roditelji puše, a govore djetetu ne smiješ pušiti, dijete je zbunjeno). Također je važno kod djece razvijati samopoštovanje jer su takva djeca manje sklona kako pušenju tako i konzumaciji svih drugih droga.

Svake 4. godine se u Hrvatskoj kao i u drugih 30-ak europskih zemalja provodi istraživanje ESPAD (Europsko istraživanje o pušenju, pijenju alkohola i uzimanju droga) među 15-16 godišnjacima. Zadnje je provedeno 2015.g. i prema njemu, unatoč dobrim zakonima koji govore drukčije, preko 70% učenika može prilično/jako lako nabaviti cigarete. Ako promotrimo prethodna istraživanja dolazi do laganog smanjenja dostupnosti cigareta mladima, ali to nije zadovoljavajuće. Jednom ili više puta u životu pušilo je 62,1% učenika (61,4% mladića i 62,8% djevojaka). U posljednjih 30 dana 20,6% učenika je izjavilo kako je pušilo manje od 20 cigareta na dan. Više od jedne kutije pušilo je 2,7% (3,0% mladića i 2,3% djevojaka). Promatrajući istraživanja u zadnjih 20 godina bilježi se trend smanjenja udjela učenika koji su barem jednom u životu pušili cigarete. Prosječno je u svim zemljama u kojima je provedeno istraživanje vidljiv značajan pad sa 67% u 1995.g na 47% u 2015.g. U Hrvatskoj je znatno manji pad, sa 69% u 1995.g. na 62% u 2015.g. Od 2003.godine u Hrvatskoj se bilježi po prvi put da je veći broj djevojaka koje su pušile barem jednom u životu u odnosu na mladiće. Čak 23% učenika u dobi od 15-16 godina u Hrvatskoj svakodnevno puši što je za 1% više od postotka u 1995.g.

Uz ESPAD istraživanje u našoj zemlji se provodi i HBSC ( Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika) međunarodno istraživanje. Ono se provodi u više od 40 zemalja Europe i svijeta, među učenicima od 11,13 i 15 godina. Prema zadnjem istraživanju provedenom 2013/2014. godine, ako govorimo o pušenju cigareta jednom tjedno naši 11-godišnjaci su u donjoj polovici ljestvice (otprilike 26.mjesto), 13-godišnjaci oko sredine, a 15-godišnjaci su vrlo visoko pri vrhu ( 6 mjesto!!). Uspoređujući sa ranijim istraživanjima postoji blagi trend pada učestalosti pušenja, ali to još uvijek nije dovoljno.

Stoga svi zajedno, roditelji, škola i društvo moramo nastaviti borbu protiv pušenja, naročito kod djece i adolescenata.

Rano eksperimentiranje, vršnjački pritisak, nejasni roditeljski stavovi kao i nedovoljna društvena angažiranost pogoduju ranom razvoju pušačkih navika. Što osoba ranije počne pušiti, veći su izgledi za intenzivnije i dulje pušenje u odrasloj dobi. Iako se početak pušenja kod adolescenata povezuje sa dokazom „odraslosti“ i „zrelosti“, te je u vršnjačkim skupinama poželjno takvo ponašanje ipak se sve više predstavlja nepušenje i zdrav život kao prihvatljiviji i „moderniji „ način ponašanja. Veliki utjecaj ima zabrana reklamiranja cigareta, kao i ograničenja zabrane pušenja.

I za kraj bi još jednom istaknula važnost poruke koju šalju roditelji i druge odrasle osobe, te nikako ne treba ići „linijom manjeg otpora“ i tvrditi kako je „bolje da puši pred nama nego da se sakriva“.

Takva poruka nije dobra i treba jasno reći kako se pušenje cigareta kod djece u Vašoj obitelji **ne tolerira!** Iako se po definiciji djetetom smatra osoba do 18.godina ipak dok god roditelji skrbe o djetetu (najčešće do završetka školovanja) ili dok žive pod istim krovom roditelj može i mora odrediti obiteljska pravila koja se trebaju poštovati.

Autor: Irena Jurišić, dr.med, spec.školske medicine

Zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Augusta Cesarca 71, Slavonski brod, tel. 411 319

Izvori:

1. Hrvatski zavod za javno zdravstvo: Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima ESPAD, Zagreb, 2016.
2. Schwebel R: Reći ne nije dovoljno, Zagreb 1995.
3. <http://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2016/03/HBSC2014.pdf>
4. <http://www.moravek.org/ovisnosti/nepusac.htm>