

RAŠIRENOST UPOTREBE DUVANSKIH PROIZVODA

ZAGONETKE

Epidemija upotrebe duvana (relativno dobro kontrolisana samo u najrazvijenijim zemljama) jedna je od najvećih pretnji javnom zdravlju sa kojom se svet ikada suočio, ubijajući više od 8 miliona ljudi svake godine širom sveta, što je oko 8 puta više nego u pandemiji COVID-19 za godinu dana.

Duvanski proizvodi nisu obična roba. Oni se u potpunosti mogu porediti sa toksičnim agensima, jer sadrže više od 7000 različitih supstanci, među kojima je preko 250 jedinjenja opasnih po zdravlje i oko 70 materija za koje je utvrđeno da izazivaju maligna oboljenja, tj. rak. Ne radi se o prirodnoj epidemiji, već je ona industrijska, namerno stvorena.

U našoj zemlji puši oko 1/3 odraslih ljudi i oko 1/7 mladih, što nas svrstava u neslavne „rekordere“.

ISTINA JE, NAŽALOST, DA...

POLOVINA PUŠAČA UMRE OD
POSLEDICA PUŠENJA.

ČETVRTINA PUŠAČA UMRE U
SREDNJIM GODINAMA.

Ako je najjeftinija kutija cigareta 250 dinara, a najskuplja 650 dinara i pušač potroši svaki dan po jednu paklicu:

1. Koliko se najmanje (a koliko najviše) jabuka po ceni od 50 dinara za kilogram može kupiti?
Dnevno _____ Nedeljno _____
Mesečno _____
2. Koliko se najmanje (a koliko najviše) ulaznica za bazen po ceni od 150 dinara može kupiti?
Dnevno _____ Nedeljno _____
Mesečno _____
3. Koliko se najmanje (a koliko najviše) računara od 45000 dinara može kupiti svake godine?

Institut za javno zdravlje Vojvodine je osmislio aplikaciju za android-mobilne telefone „Ostavi sad“, kao pomoć u samoodvikavanju.

Preuzimanje na: <http://izjzv.org.rs/app/ostavisad/>

Crveni Krst Vojvodine, Novi Sad, Pionirska 8
www.ckv.org.rs

Autor teksta: Institut za javno zdravlje
Vojvodine, Novi Sad, Futoška 121
izjzv.org.rs

Dizajn loga i slogana:

Natalia Polzović,

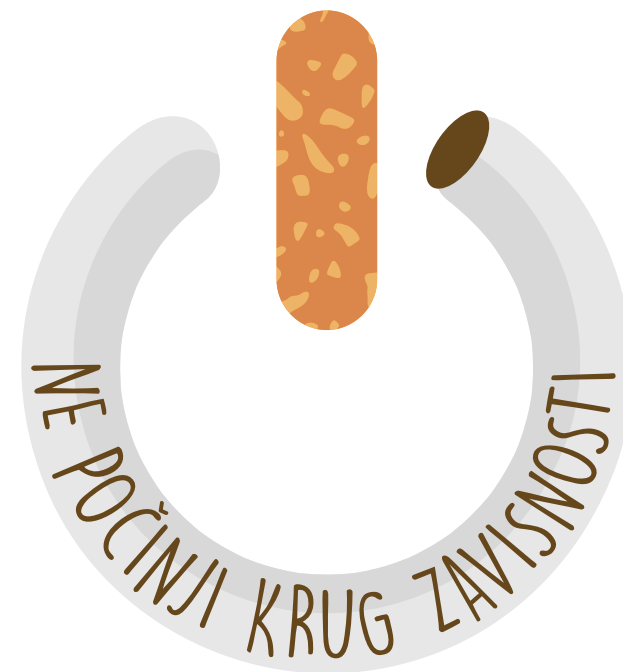
Škola za dizajn "Bogdan Šuput" Novi Sad
osvojeno 1. mesto na

Konkursu Crvenog krsta Vojvodine

"Za zdraviji život bez cigareta" u kategoriji
namenjenoj deci uzrasta 15 godina i više

Grafičko idejno rešenje lifleta:

Natalia Polzović



ŠTETNOST DUVANSKIH PROIZVODA

Svi oblici duvana su štetni i ne postoji siguran nivo izloženosti duvanskom dimu (ni pasivno, ni aktivno), a štetne su i nataložene čestice duvana u prostoru. Pušenje cigareta je najčešći oblik upotrebe duvana u svetu. Ostali duvanski proizvodi uključuju duvan za lulu, razne bezdimne duvanske proizvode (IQOS, GLO, JUUL, Logic...), cigare, duvan za motanje, duvan za vodene lule (nargile), bidis i kreteks. Elektronske cigarete mogu, ali ne moraju, sadržati nikotin.

POSEBNO OSETLJIVA POPULACIJA SU MLADI

Rano započinjanje pušenja povezano je sa intenzivnijim pušenjem u odrasloj dobi i češćim obolevanjem:

- maligne bolesti: pluća, usne i nosne šupljine, sinusa, ždrela, grkljana, jednjaka, želuca, pankreasa, jetre, bubrega, uretre, mokraćne bešike, grlića materice, mijeloidna leukemija...
- bolesti srca i krvnih sudova: infarkt, šlog, duboka venska tromboza, „pušačka noga“...
- hronične bolesti pluća: astma, hronični bronhitis, emfizem...
- problemi sa reproduktivnom funkcijom: smanjena potencija, manji broj i pokretljivost spermatozoida, teže začeće kod oba pola, teže održavanje zdrave trudnoće i porođaja...
- uticaj na razvoj dece majki pušača i izloženih duvanskom dimu: manja telesna masa, dužina i obim glave novorođenčeta; veća šansa za nastanak rascepa usne kod bebe, a kasnije slabije postignuće u školovanju...
- bolesti desni
- bolesti oka i čulnih organa
- češće eksperimentisanje sa alkoholom i drogama.

ZAŠTO NASTAJE ZAVISNOST OD DUVANA?

Većina ljudi počne sa pušenjem na nagovor vršnjaka u mladosti, ili pod indirektnim pritiskom (da bi se osećali slično grupi i trenutno privlačnom kontekstu života, manje izdvojeno, zrelije, iz radoznalosti, dosade, stresa...), misleći da to neće trajati dugo i da će moći da prestanu kad god zažele. Ali, nikotin u duvanskim proizvodima vrlo brzo izazove zavisnost, a način upotrebe duvana postaje deo svakodnevnih rutina kojih se većina vrlo teško odriče.

Treba imati na umu da je verovatnoća započinjanja pušenja, razvijanja zavisnosti od nikotina i odvikavanja u znatnoj meri nasledna, ali ne postoji način da to unapred otkrijemo.

Zato je jedna od najvažnijih poruka – ni ne pokušavajte da probate duvanske proizvode.

Osim toga, pušači svoja uverenja, vremenom, prilagođavaju svojim postupcima, spontano koristeći određene psihološke mehanizme kojima se samozavaravaju (fenomen kognitivne disonance):

Funkcionalna iracionalna uverenja: „Pušenje me smiruje kad sam pod stresom ili uznemiren“; „Pušenje mi pomaže da se bolje koncentrišem“; „Pušenje je važan deo mog života“; „Pušenje mi olakšava druženje“...

Iracionalna uverenja koja umanjuju rizik: „Medicinski dokazi da je pušenje štetno preteruju“; „Čovek mora od nečega umreti, pa zašto ne uživati i pušiti?“; „Pušenje nije rizičnije od mnogih drugih stvari koje ljudi rade“...

ODVIKAVANJE U 30, 40, 50, 60 GODINI, DOPRINOSI PRODUŽENJU ŽIVOTA ZA 10, 9, 6, 3 GODINE.

ODVIKAVANJE OD PUŠENJA

- Smatra se da kod većine ljudi već 100 popušanih cigareta (5 kutija) izaziva zavisnost, bez obzira da li se puši svaki dan.
- Najčešći znak teške zavisnosti od nikotina jeste neodoljiva želja da se u prvih 5 minuta po buđenju zapali cigareta, bez obzira na ukupan broj popušanih cigareta na dan.
- Motivacija za odvikavanje od pušenja ne mora proisteci samo iz straha za zdravlje, već i iz potrebe da čovek bude slobodan od ponašanja koje ga čini: „robom svoje navike“; netolerantnim u kolektivu i porodici; manje odgovornim roditeljskim modelom ponašanja u osetljivom uzrastu dece; manje prihvaćenim tokom druženja sa većinom ljudi, na poslu ili na javnom mestu; manje fizički privlačnim sebi i drugima; sa slabijom fizičkom kondicijom; lično i porodično siromašnijim (cene kutije cigareta su 250-650 dinara)...
- Najvažnije je odrediti datum potpunog prestanka pušenja i osmisлити strategije koje će privremeno zauzeti mesto ovoj navici: grickanje seckanog povrća ili voća, držanje surogat-štapčića ili olovke u ruci, pijenje i zadržavanje gutljaja mlake vode, šetnja i fizička aktivnost, tuširanje, početno izbegavanje izazova u kojima se obavezno koristila cigareta, traženje podrške u porodici, prijateljima i na poslu...
- Mogu se koristiti lekovi, kao što je terapija zamenom nikotina (u vidu guma za žvakanje, lozenga i flastera), ili tableta bupropiona i citizina (po uputstvu za upotrebu i uz konsultaciju sa farmaceutom ili izabranim lekarom).

Pušači mogu da se obrate savetovalištim za odvikavanje od pušenja u domu zdravlja ili zavodu za javno zdravlje, ili da potraže psihoterapijske usluge.