

▶ Kako da roditelji najbolje razgovaraju s mladima o pušenju?

Štetan uticaj duhanskog dima po zdravlje se može primijetiti u vrlo kratkom vremenskom periodu. Djeca i mladi, koji puše

- su manje vitalni,
- imaju povećane smetnje pri disanju,
- boluju češće od hroničnog i velikog kašlja,
- pokazuju usporeniji razvoj pluća,
- odlikuju se prijevremenim smanjenjem plućnih funkcija.

Većina ne puši

Mladi misle vrlo često, da veliki broj njihovih vršnjaka već puši. Činjenica je da ima više nepušača u oba spola, i to u svakoj starosnoj grupi.

Posljednjih godina se znatno smanjio broj mladih pušača. Godine 2006. pušilo je najmanje jednom u sedmici

- 3 posto učenika i 4 posto učenica 13-godišnjaka
- 15 posto oba spola 15-godišnjaka

Prestanak pušenja: dobra priprema je pola posla

Vaš porodični doktor Vas podržava pri odluci da prestanete pušiti. Razgovarajte s njim o Vašim problemima.

Ko se pri odvikavanju od pušenja želi osloniti samo na vlastite snage, stoji mu na raspolaganju besplatan program «Cilj nepušenje». U program se može direktno uključiti putem internet stranice www.stop-tabac.ch.



► Kako da roditelji najbolje razgovaraju s mladima o pušenju?

Dragi roditelji

Među mladima postaje sve više uobičajeno biti nepušač. Iz čiste znatiželje doduše probaju mladi jednu ili dvije cigarete. Vrlo brzo primjećuju da cigarete imaju loš okus, te se najčešće odlučuju za nepušenje. Nasuprot tome, mladi koji pripale četvrtu ili petu cigaretu izlažu se opasnosti da počnu redovno pušiti.

Kao roditelji možete dosljednim stavom prema životu slobodnim od pušenja, puno doprinijeti da Vaša djeca nikad ne počnu pušiti. Dokazano je da djeca i mladi, čiji roditelji jasno odbijaju pušenje, i sama rjeđe počinju pušiti.

► Dragi roditelji

Čak i u tom slučaju možete naspram svoje kćerke ili sina zauzeti stav, da je pušenje štetno po zdravlje. Vaše dijete će to shvatiti, jer će na Vašem primjeru uvidjeti, što znači biti ovisan o pušenju.

Još vjerodostojniji će biti Vaš stav, ukoliko uvedete pravilo da se u stanu ne puši. I uistinu niti Vi niti bilo ko drugi (npr. gosti) u stanu ne treba da zapali jednu jedinu cigaretu.

► Šta mladi cijene?

Kada ih se saslušaj

Jednostavno saslušajte, šta Vaše dijete ima da Vam kaže. Tako ćete najbolje saznati šta Vaš sin ili kćerka misle i o pušenju. Tek onda možete iznijeti svoj vlastiti stav i stupiti u dijalog.

Kada im se ponudi podrška

Ohrabrite Vaše dijete ukoliko pokaže nesigurnost. Mladima često teško pada, da svojim prijateljima i prijateljicama pušačima kažu «ne». Recite svome djetetu koliko je Vama samima važno, da je ono neovisno o nikotinu, opasnom sredstvu ovisnosti.

Kada ih se stručno informiše

Da li ste sami dovoljno informisani o ovisnom dejstvu nikotina, te šteti koju pušenje nanosi tjelesnom zdravlju? U tom slučaju možete vaš stav potkrijepiti činjenicama, bez da nepotrebno pravite dramu. Dodatno se možete informisati putem internet stranice www.at-schweiz.ch

Kada se razgovara o motivima pušenja

Mladi se u starosnoj dobi od 13 do 14 godina često ne zanimaju za povećani rizik kasnijeg oboljenja od bolesti raka i srčanih smetnji. U razgovoru s mladima naglasite prednosti nepušenja i rizike, koji nastaju pušenjem.

- Ko ima snage da kaže «ne» najčešće dobija na respektu kod svojih vršnjaka.
- Odjeća i kosa pušača, kao i njihov zadah se osjete na duhanski dim. Miris dima je neugodan i odbijajući.

- Ko redovno puši troši dosta novaca. Šta bi si Vaše dijete umjesto cigareta za taj novac moglo priuštiti?
- Ko puši je manipulisan i od duhanske industrije. Samo zbog profita predstavljaju fabrike duhana pušenje atraktivnim, pri čemu prikrivaju tamnu stranu pušenja.

Šta se ne preporučuje?

- Moraliziranje i duga predavanja izazivaju kod mladih samo otpor.

- Pukom zabranom pušenja, činite ga još atraktivnijim, time što ga mladi mogu upotrijebiti kao sredstvo rebeliranja naspram odraslih. Stručnim informacijama možete više postići nego sa neo-brazloženim zabranama.

► Činjenice

Zašto 15-godišnjaci puše?

Djevojke i mladići navode različite motive za pušenje.

- Učenice puše kada su potištene ili napete, ili da se ohrabre. To znači da one posežu za cigaretama kako bi suzbile negativne osjećaje.
- Učenici puše uglavnom iz uživanja ili zadovoljstva. Time oni pokušavaju cigaretama pojačati pozitivan osjećaj.

29 procenata 15-godišnjaka oba spola navodi, kako im ne bi pošlo za rukom da prestanu pušiti. Mladi vrlo često potcjenjuju napor koji je potreban uložiti, da bi se pojedinac oslobodio ovisnosti o nikotinu.

Nikotin čini ovisnim

Ovisnost o nikotinu se može razviti čak nakon pripaljene četvrte ili pete cigarete. Pod uticajem nikotina nastaju u mozgu pozitivni osjećaji: sposobnost koncentracije i opuštenost, ali i pojačan osjećaj sreće. Kada se nikotin povuče, u tijelu se javlja potreba za njim. Ukoliko se ona ne zadovolji, vrlo brzo dolazi do apstinencijskih simptoma: poteškoća u koncentraciji ili depresivnog nerazpoloženja, straha i sl.

Duhanski dim šteti zdravlju

Duhanski dim ostavlja iza sebe gotovo u svim dijelovima tijela «tragove prljavštine», od usta preko pluća, do organa za lučenje.