

# KAJENJE PRI MLADIH

*Fani Čeh*

*Za vzgojo nekadilca je potrebna pot*

## UVOD

Že več kot pol stoletja je dokazano, da tobak posredno ubija, in skoraj ni dneva brez objave novih podatkov o tveganosti njegovega uživanja. Uporaba tobaka je dosegla razsežnost globalne epidemije, saj zaradi nje vsak dan umre skoraj 10.000 ljudi. Mogoče je trditi, da je v Sloveniji kajenje posredni vzrok smrti v kar 19,3 %, kar pomeni 3.500 izgubljenih življenj v letu dni! Med ugotavljanimi standardnimi vzroki smrti jih več zahtevajo le bolezni srca in ožilja.

Kljub tem podatkom na svetu vsak dan na tisoče mladih deklet in fantov prižge svojo prvo cigareto; za premnoge od njih ta cigareta pomeni začetek odvisnosti in prezgodnjo smrt. Kljub številnim dokazom tudi o nevarnostih pasivnega kajenja pa še kar naprej dovoljujemo otrokom, da rastejo v ozračju tobačnega dima.

V Sloveniji uporaba tobačnih izdelkov narašča, in to predvsem med mladimi. Nagibanje vse mlajših starostnih skupin k uživanju legalnih drog, kot sta tobak in alkohol, zbuja skrb. Ne pozabimo namreč, da mora biti in je cilj vsake sodobne države in napredne družbe krepitev zdravja prebivalcev. Ta cilj pa je mogoče doseči, le če začnemo varovati zdravje otrok. Pri tem imajo odločilno vlogo družina, vrtec, šola, vrstniki, dejavnosti v prostem času, strokovne službe in soseščina.

## NEVARNOSTNI DEJAVNIKI ZA ZAČETEK KAJENJA PRI MLADIH

Dejavniki, zaradi katerih mladi začnajo kaditi, so številni, zapleteni in medsebojno povezani. V našem okolju dokazano najpogosteje vplivajo na odločitev za začetek kajenja kajenje v družini, stalna izpostavljenost pasivnemu kajenju, zgledi (starši, otroci vas imajo radi in vas želijo posnemati), visoka družbena sprejemljivost za tobačne izdelke, lahek dostop do njih, mediji in oglaševanje tobačnih izdelkov. Mladostniki, ki tako radi eksperimentirajo z novimi oblikami vedenja, ne razmišljajo o dolgoročnejših posledicah, saj jim pomeni čas nekaj povsem drugega kot nam, odraslim. Mladi podcenjujejo odvisnost od nikotina in težave, povezane z opuščanjem kajenja. Prepričani so, da bodo zaradi svoje mladosti lažje prenehali kaditi in da vse to, kar jim govorimo, velja le za stare. Njih to vendar ne zadeva! Zanje so nevarnosti

kajenja, na katere jih opozarjamo, nepomembne zaradi takojšnje psihološke koristi: kadijo vendarle tisti, ki otrokom veliko pomenijo, otroci se želijo s cigareto znebiti strahu in stresov in ugajati vrstnikom. Zaradi želje biti podoben odraslim oziroma čim prej odrasti mladi preskušajo razne vloge. Mladostnik se v puberteti sooča s spremembami v svojem telesu in v telesih in obnašanju svojih vrstnikov, s katerimi mora navezovati in obdržati stike; v njem prevladuje bojazen, da za vrstniki zaostaja, če so v njem spremembe prepočasne, in zato vsaj v obnašanju sledi najbolj »odraslim«. K odraslosti in samostojnosti pa po tem razmišljanju sodijo cigarete, alkohol in druge droge. Vedenje se torej oblikuje. Če za pogovore z mladimi nihče nima časa, če več ur na dan presedijo pred televizijskimi zasloni, če se družijo z vrstniki, ki so vzeli cigareto za svoje "junačenje", če imajo težave v šoli, če jih starši ne razumejo, če imajo denar, je to vendar razlog, da si olajšajo težave, vstopijo v skupino in si prižgejo prvo in naslednjo cigareto.

## **Vloga družine**

Zavest, da je vzgoja otrok odgovornost, ki jo morajo sprejeti starši, je pomembna tudi pri sprejemljivosti za začetek kajenja. Radi rečemo, da se v družini vse začne. Starši bi se morali zavedati vpliva kajenja na prihodnost lastnih otrok. Zgledi vendar vlečejo in pot med pasivnim in aktivnim kajenjem je tako kratka, ostaja le še ustna faza. Sladkorne in čokoladne palčke (cigarete) imajo zelo neustrezno sporočilo, saj otroci z njimi že zelo zgodaj posnemajo kadilske razvade staršev oz. odraslih. Jasna sporočila o škodljivosti tobačnega dima in cigaret, še posebej od tistih, ki jim otroci zaupajo in jih imajo radi, so namreč zelo pomembna že v zgodnjem otroštvu. Strokovnjaki dokazujejo, da imajo v tem obdobju velik vpliv na otroka tudi mediji (radio, televizija, reklamni panoji). Zato so pogovori med starši in otroki ter razjasnjevanje sporočil izredno pomembni. Le če se starši zavedajo, da se kadilec razvije, in če poznajo poti od nekajenja h kajenju, imajo lahko odločilno vlogo pri (samo)obrambi otroka pred kajenjem: lahko dosežejo, da se bo njihov otrok znal odreči cigaretam, ko mu jo bodo ponudili vrstniki.

## **Vpliv reklam za tobačne izdelke na mlade**

Za tiste, ki reklame ustvarjajo, so otroci in mladostniki najpomembnejša in najboljše ciljna skupina. Nanje se zato obrača tudi tobačna industrija, saj se zaveda, da je treba prihodnje kupce pridobiti čim prej in v času, ko so za to najbolj sprejemljivi. Reklamna sporočila otroci in mladostniki osvojijo kot pozitivne vrednote in se želijo tako tudi obnašati. Če reklama za cigarete prikazuje sproščeno življenje, to sporočilo sprejmejo za resnično: tako življenje

si želijo, hočejo ga čim prej doseči in – prižgali si bodo prvo cigareto. Mnogo težje bo to doseči pri mladih, ki so prejeli vrsto sporočil, da je tobak zelo škodljiv, in so to velikokrat slišali iz ust tistih, ki jih imajo radi in jim zaupajo.

## Vloga šole in šolskega okolja

Osnovna šola je največja obvezna učna delavnica. Šola je otrokovo prvo delovno mesto, ki ga osem ali devet let ne more zamenjati. V njej dobi otrok in mladostnik sistemsko priznani predznak svojih odlik in slabosti, oceno uspešnosti ali neuspešnosti, pa tudi oceno osebnih lastnosti, vrlin, napak in motenj. Šola je vzgojno izobraževalna ustanova, ki program preprečevanja kajenja izvaja pri pouku posameznih predmetov v obliki naravoslovnih dejavnosti, projektnega šolskega učnega dela in pri razrednih urah. Cilj šolskega programa je primarna preventiva; pri mladih skuša doseči, da se bodo zavestno odločili za zdrav življenjski slog, da bodo ostali nekadilci, nekadiilke. Program temelji na sprejemanju odločitev v zvezi s krepitvijo zdravja in je pripravljen v obliki kroskurikularnih tem. Izvajajo ga učitelji in zunanji sodelavci. Vsebina programa je zapisana v tematskih sklopih, ki so prepleteni s prednostmi nekajenja in posledicami kajenja ter z učenjem, kako in zakaj reči odločen ne prvi cigareti. Za olajšanje dela je učiteljem in zunanjim izvajalcem na voljo nekaj priročnikov za pripravo na pouk. Lahko zagotovim, da na šolah ti programi tečejo in da imamo zbranih tudi veliko podatkov o vedenju šolarjev. Prav zato, ker hkrati poznam številne medsebojno povezane dejavnike, zaradi katerih mladi začenjajo kaditi, pa lahko tudi zatrdim, da je šolsko delo, ki mu je za zdravstveno vzgojo namenjenih le nekaj ur, premalo, da bi lahko pri mladih doseglo spremembe v odnosu do tobaka. Neustrezno je zato pričakovati, da lahko šola reši problem zasvojenosti. Nasprotno, evropska raziskava o alkoholu, tobaku in drugih drogah med šolsko mladino (ESPAD), v kateri je za našo državo sodeloval Inštitut za varovanje zdravja, kaže na očitno porast števila kadilcev med mladimi. Četrtnina anketirancev (25 %), ki je leta 1999 odgovorila, da so že kadili cigarete, je pokadila prvo cigareto že v 11. letu starosti ali celo prej. V 12. letu je pokadilo prvo cigareto 13 % anketiranih, v 13. letu 19 %, v 14. skoraj četrtnina (24 %), v 15. letu pa 19 %. Ugotovili so statistično značilne razlike po spolu: več fantov kot deklet je pokadilo prvo cigareto v 11. letu ali prej, dekleta pa so pogosteje odgovorila, da še nikoli niso kadila oziroma so svojo prvo cigareto pokadile v 13., 14., ali 15. letu. V času, ko je potekalo anketiranje, se je za redne kadilce označilo kar 27 % vseh anketiranih petnajstletnikov (leta 1995 pa 17,8 %). Ta podatek zahteva od vseh, ki se ukvarjamo z zdravstveno vzgojo in promocijo zdravja, da ob upoštevanju tobačne zakonodaje posodobimo šolske in druge preventivne programe, poskrbimo za uvedbo sistematične vzgoje za zdravje v šolah ter za družbeno podprte in načrto-

vane preventivne kampanje, ki bodo usmerjene v družino, šolo, lokalno skupnost in bodo načrtno medijsko podprte s spodbujanjem nekajenja. Pomembno je, da ob delu z mladimi posodobimo prijeme, ki morajo vključevati učenje tehnik za obvladovanje stresa, krepitev samospoštovanja, učenje druženja brez »pomagal«, učenje urjenja in spretnosti, da se bodo znali ukloniti negativnemu pritisku vrstnikov. Odrasli si moramo vzeti čas za pogovore z mladimi, z njimi razjasnjevati vrednote, kot so življenje, zdravje, poštenost, prijateljstvo, spoštovanje, medsebojna pomoč, zaobljubljanje proti drogam in jih učiti na osnovi kulture dialoga, da je vredno delati za doseg izbranih ciljev.

## OMOGOČIMO OTROKOM, DA BODO LAHKO ODRAŠČALI BREZ CIGARET

V naši državi se je jasno pokazalo, da zakonodaja, pa čeprav ena najnaprednejših na področju kajenja, sama ne zadošča za zaježitev kajenja med mladimi. Nujno potrebni so dodatni ukrepi – v šole je treba v povezavi s starši uvesti sistematično vzgojo za zdravje. Zavedati se je treba, da se otroci in mladostniki za prvo cigareto nikoli ne odločijo sami, da je pri tem odločilen vpliv družine in okolja, tudi javne politike, tobačne industrije in medijev. Zahtevati in zagotoviti je treba dosledno spoštovanje pravil in predpisov glede prodaje in uporabe tobaka.

Brez skupne odgovornosti družine in družbe za zdravje mladih ne moremo pričakovati, da se bodo mladi odločno uprli prvi ponujeni cigaretami.

Že deset let spremljam program podpisovanja slovesne izjave učencev 6., 7. in 8. razreda slovenskih osnovnih šol, da v tekočem šolskem letu ne bodo prižgali cigarete. Podpisniki odgovarjajo tudi na nekaj anketnih vprašanj. Želim vas seznaniti z najpogostejšimi odgovori sedmošolcev osemletke in osmošolcev devetletke v šolskem letu 2003/2004, usmerjenimi v družino, šolo, družbo ter k medijem, na vprašanje *Kaj predlagate, da bi mladim pomagalo, da bi ne začeli kaditi?* Odgovori so pomembni za naše načrtovanje programov primarne preventive:

- Starši bi morali preverjati, ali njihovi otroci res ne kadijo; če kadijo, bi morali primerno ukrepati.
- Starši bi morali hoditi sami v trgovino po cigarete.
- Mladi bi morali imeti več možnosti za pogovore z odraslimi.
- V šoli bi se morali več pogovarjati o učinkih tobaka na zdravje.
- Mladi bi morali imeti možnost, da se udeležijo delavnic o nekajenju.
- Šolsko okolje bi bilo treba očistiti cigaret.

- Prepovedati bi morali kajenje pred šolo in v šolski okolici.
- Prepovedati bi bilo treba reklame, ki vabijo h kajenju in nagovarjajo mlade.
- Na televiziji bi morali prikazovati več oddaj o življenju nekadilcev.
- Morali bi podreti tovarne cigaret in prepovedati uvoz tobaka v Slovenijo.
- Prepovedati bi morali prodajo cigaret v trgovinah.
- Zelo bi morali zvišati ceno cigaret.
- Cigarete naj bi prodajali le starim več kot 30 let.
- Več bi morali govoriti o posledicah kajenja na zdravje ljudi.

Pri vzgoji za nekajenje in opuščanje kajenja – kot za zdravo življenje nasploh – bi se morali zavedati, da navade in razvade, pridobljene v otroštvu in mladosti, odločilno vplivajo na življenje v odrasli dobi. Pri povezovanju med družino, šolo, okoljem in mediji nas čaka še veliko dela. Prav je, da strnemo moči in jih usmerimo k mladim, da bodo razumeli in verjeli, da tobak ubija, ubija počasi, a zanesljivo, in ne bodo nasedali obljubam, zavitim v tobačni dim.

## ZAKLJUČEK

Razvite države, ki so zmanjšale kajenje med mladimi, nam priporočajo uporabo vzgojnih preprečevalnih strategij, ki morajo biti celostno načrtovane in usmerjene v pridobivanje znanja, učenje veščin in stališč v zvezi s tobakom, usmerjene morajo biti k vsakemu otroku in mladostniku, vključevati morajo vzgojne prijeme, ki merijo na starše, upoštevati morajo strategije, usmerjene k šolam, ki posebno nagovarjajo učitelje, da bodo prepoznali znake vedenjskih motenj in eksperimentiranje s tobakom. Velik poudarek je dan medijem, priporočajo specializacijo novinarjev za delo v množičnih medijskih programih. Poudarjajo odgovornost zakonodajalca pri oglaševanju, prodaji in ponudbi tobaka v državi. Vsi ti programi morajo biti načrtovani tako, da bodo imeli mladi občutek, da so pomembni in da imamo odrasli zanje vedno čas.