

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Zgodovina kajenja

Verjetno nas že večina ve, da tobak izvira iz Amerike, od koder so ga prinesli Kolumbovi mornarji. Zgodba o tobaku se je tako za Evropejce začela 12. oktobra 1492, ko se je Krištof Kolumb izkrcal na Guanahaniju, enem od Bahamskih otokov. Poleg drugih daril, so mu domačini prinesli v dar tudi nenavadno velike posušene liste neznane rastline. O tej rastlini je Kolumb kasneje zapisal v ladijski dnevnik, da so srečevali »moške in ženske, ki so imeli v rokah nekakšen ogenj in liste. Moški in ženske so na tem otoku nosili v rokah kadilno cev, v kateri so bila posušena dišeča zelišča. Na enem koncu je bila kadilna cev prižgana, na drugem pa so iz cevi sesali dim [14].

**Slika 1:** Indijanca si puhata tobakov dim v nosnici [14].

V zahodni Evropi so spoznali tobak šele po zaslugi francoskega poslanika na portugalskem dvoru Jeana Nikota, po katerem je tobačna rastlina dobila ime *Herba Nicotiana*, njen alkaloid pa nikotin. Poročali so o zdravilni moči te rastline. Priporočali so predvsem njuhanje v prah zdrobljenih tobačnih listov. Tobakovo zelišče so imeli za »herbo panacejo«, torej za rastlino, ki zdravi vse bolezni. Novica o zdravilni moči tobaka se je kmalu razširila po vsej Evropi. V višji angleški družbi se je zelo razširilo kajenje pipe. Konec 16. stoletja se je tobak razširil tudi v Turčiji in po vsem Bližnjem vzhodu. Tam so prvič začeli kaditi vodne pipe in cigarete. Evropejci so začeli množično kaditi cigarete sredi 19. stoletja [14].

Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran4

Pojavili so se prvi nasprotniki tobaka, med katerimi je bil še posebej glasen angleški kralj James I., ki je kajenje označil kot gnusno razvado, ki je škodljiva možganom in nevarna pljučem. Evropske vlade so modro molčale, saj jim je davek od tobaka kril velik del državnih izdatkov. Cigarete do poznega 19. stoletja, ko so postale širše dostopne, niso pomenile donosnega posla. Okrog leta 1920 so začele kaditi tudi ženske, saj so oglaševalci kajenje povezovali z

glamurjem in vitkostjo. Druga svetovna vojna je zgradila »imidž« cigaret na patriotizmu.

Vojaki so dobili zavojček cigaret kot del svoje osnovne opreme. Kajenje je tako postalo

družbena navada in razvada [14].

## **2.2 Kajenje po svetu**

Po podatkih iz leta 2009 se v svetu zaradi kajenja letno potroši okoli 3,6 odstotka BDP

oziroma 360 milijonov evrov. To število predstavlja letni proračun katere od revnih in

srednje razvitih držav.

Kajenje je najbolj razširjena narkomanija med ljudmi, saj podatki kažejo, da je v zgodnjih

devetdesetih letih kadilo skupaj kar 1,1 milijarde ljudi na našem planetu, danes pa kadi dobra

milijarda moških in 250 milijonov žensk, kar polovica vseh kadilcev pa živi v državah v

razvoju.

Med moškimi je razširjenost kajenja odvisna od geografskega položaja, ki določa tudi socialni

položaj. Največ moških kadi v Vzhodni in Jugovzhodni Aziji, kjer kadi v povprečju več kot

60 % moških. Na Kitajskem, ki je največja država te regije kadi kar 61 % moških. Najmanj je

razširjeno kajenje med moškimi v Afriki, kjer kadi povprečno manj kot 30 % moških. V

državah z razvito tržno ekonomijo kadi v povprečju 37 % odraslih moških.

Med ženskami je kajenje manj razširjeno. V bivših socialističnih državah kadi povprečno 28

% žensk, v državah z razvito ekonomijo 23 %, v latinskih in karibskih državah pa približno 21

% [8].

Kadilec v svetovnem povprečju pokadi okoli 15 cigaret na dan. Največ 24 cigaret na dan,

pokadi kadilec v državah z razvito tržno ekonomijo. V razvijajočih državah pokadi kadilec 14

cigaret na dan, v bivših socialističnih državah vzhodne Evrope pa 18. V Afriki pokadi kadilec

povprečno 10 cigaret na dan, v Ameriki in Evropi pa pokadi kadilec povprečno 18 cigaret na

dan [14].

<b>SVET</b>	<b>15</b>
<b>Afrika</b>	<b>10</b>
<b>Severna Amerika</b>	<b>18</b>
<b>Azija</b>	<b>14</b>
<b>Evropa</b>	<b>18</b>
<b>Avstralija in Oceanija</b>	<b>15</b>

**Tabela 1:** Povprečna dnevna poraba cigaret na kadilca [14].

### **2.3 Mladi in kajenje**

Kajenje med mladimi je po svetu zelo razširjeno, na žalost to velja tudi za Slovenijo. Pri tem ali bo mladostnik začel kaditi, pomembno vlogo odigrajo starši, saj je to v veliki meri odvisno tudi od njihove vzgoje. Tudi če najstniki pokadijo le manjše število cigaret, lahko postanejo zasvojeni z nikotinom. Prvo cigareto prižgejo bolj iz radovednosti. Zanima jih, kaj je pri kajenju tako prijetnega, da odrasli tako pogosto posegajo po cigaretah [8]. Starost, pri kateri mladi pokadijo svojo prvo cigareto, iz leta v leto pada. V veliko državah začnejo kaditi otroci že pred 13 letom starosti. Najbolj je razširjeno kajenje med mladimi v Južni Afriki, kjer kadi več kot polovica moških mlajših od 35 let. V Franciji in Španiji kadi več kot 40 % mladih, starih med 16 in 30 let. Kajenje v mladih letih poveča nevarnost obolenja za boleznimi, ki so povezane s kajenjem. Mladi ljudje se kasneje tudi težje odvadijo kajenja [13].

Za Slovenijo po zadnjih podatkih velja, da se je med starejšimi delež kadilcev zmanjšal in znaša okoli 23 %, delež kadilcev med mladimi pa je od leta 2000 precej narasel. Med 15 in 16-letniki kadi nekaj manj kot 30 % mladih, prevladujejo dekleta. Tudi starost ob prvi pokajeni cigareti se pomika navzdol, ob začetku kajenja so mladi stari okoli 13 let. Vendar je precej takšnih, ki poskusi cigarete že pred 10 letom starosti, kar velja še zlasti za fante [8].

**Slika 2:** Poškodbe, ki nastanejo na možganih zaradi strastnega kajenja in pitja kave [15].

#### **2.3.1 Najpogostejši dejavniki, ki vplivajo na kajenje**

Večina otrok je ob rojstvu nekadilcev, v kadilce pa se lahko razvijejo. Razvoj poteka v štirih fazah in je odvisen od soigre treh skupin dejavnikov: otrok (biološka opremljenost, psihološki dejavniki, lastna aktivnost), okolje (družina, širše okolje) in tobak (kemijske in fizikalne lastnosti, simbolne lastnosti). Vsaka od štirih faz: priprava, iniciacija in eksperimentiranje, navajanje, vzdrževanje in odvisnost, ima svoje značilnosti. Če gledamo z vidika množičnosti, poteka proces razvoja od nekadilca do odvisnika od nikotina v obliki lijaka. Vsi otroci gredo

skozi fazo priprave. Nekaj manj jih prižge prvo cigareto in tako prestopi mejo med neizkušenimi in izkušenimi. Manj jih vztraja in nadaljuje poskuse kajenja. Še manj je

vztrajnih, ki vadijo kajenje, in najmanj se jih zasvoji z nikotinom [1].

Medfazno prehajanje je odvisno od vrste dejavnikov. Med najpomembnejšimi so:

- starši in njihovo (ne)kadilsko vedenje, stališča, pravila, odnos;
- mediji in oglaševanje;

Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran7

- vrstniki;
- dostopnost cigaret;
- zakonodaja;
- samopodoba [13].

Zelo pomembno je, da otrok čim kasneje, če sploh, prestopi iz faze priprave v fazo iniciacije.

Nikotin je namreč droga, ki zelo hitro zasvoji. Njeno delovanje je zelo podobno delovanju

heroina. Mlajši, ko je organizem, ko se sreča z nikotinom, hitreje ga bo le-ta zasvojil. Ali

povedano drugače: po podatkih Centers for Disease Control and Prevention (CDC) je več kot

80% odraslih kadilcev začelo kaditi pred 18. letom in dotlej jih je že več kot polovica kadila

redno vsak dan [13].

### **2.3.1.1 Vpliv staršev**

Vsekakor je jasno, da je veliko lažje ne začeti kaditi kot prenehati. Na tem mestu je izrednega

pomena vzgojni vpliv staršev na svoje otroke. Raziskave opozarjajo na povezavo med

kajenjem mladostnikov in kajenjem njihovih staršev, zlasti matere. Pri delu z otroki in

mladostniki je najvažnejši zgled. Če sami starši ne delajo, kot govorijo, so nauki pogosto brez

uspeha. Starši morajo otroku povedati, da jim ni vseeno zanj in za njegovo zdravje in nočejo,

da kadi.

O kajenju tobaka se je potrebno začeti pogovarjati, ko je otrok star 5 ali 6 let (če seveda o tem

ni spraševal že prej), saj mnogi pokadijo prvo cigareto pred 11 letom.

Dotlej morajo na

primeren način izvedeti, da kajenje ni zaželeno in da škodi zdravju. Starši morajo otroka

seznaniti, da razumejo, kako pomembno je, da se njihovi otroci počutijo sprejete v vrstniški

skupini. Pomembno pa je tudi, da vrstniki ne zahtevajo za sprejetost prehude cene.

Pogovarjati se je potrebno o tem, kako je možno odkloniti ponujeno cigareto, pa vseeno ostati

»junak«. Otroke je potrebno seznaniti o oglasih, oglaševanju in "resničnih" sporočilih in spregovoriti o napačnih prepričanjih v zvezi s kajenjem (sprostitiv, uravnavanje telesne teže, manjša škodljivost lahkih cigaret, zrel videz, prebava). Pri vzgojnih prizadevanjih pa je vsekakor pomembna doslednost [4].  
Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran8

### **2.3.1.2 Mediji**

Mediji imajo velik vpliv na kajenje mladostnikov. Posebej problematično je prikrito oglaševanje, ki je tudi zakonsko prepovedano. Ta metoda oglaševanja bi naj prepričala bralca, poslušalca oziroma gledalca, da v primeru objave posameznega oglasa ne gre za oglaševalske vsebine. Za prikrito oglaševanje odgovarjata naročnik objave in odgovorni urednik, v primeru takšnega oglaševanja pa velja domneva, da je bilo to storjeno z namenom. Težko opravičljive in etično zelo sporne so reklame, ki imajo subliminalne učinke kot na primer reklama za cigarete s prizori mladih, simpatičnih in veselih kadilcev. Učinek teh spotov je povezan s subliminalnim sporočilom, da je uživanje nikotina del normalnega, družbeno priznanega vedenja. Podobe krepkih, športnih, zdravih moških vzbujajo občutek, da kajenje ni tako škodljivo, kot sicer trdijo. Vsa ta pozitivna sporočila, ki so seveda povezana z določenimi blagovnimi znamkami, naj bi naredila globok vtis na podzavest. Potrošniki to tudi nevede tako sprejmejo [16]. Vedno bolj pa se nekateri mediji uveljavljajo v vlogi osveščanja mladih o škodljivosti kajenja, kar je zagotovo pohvalno.

### **2.3.1.3 Vrstniki**

Včasih mladi čutijo pritisk s strani prijateljev in želijo biti del »klape« ali pa se jim preprosto zdi, da so tako videti starejši in bolj »kul«. Status med prijatelji je eden od najpomembnejših dejavnikov, ki vplivajo na kajenje mladih. Povezava s kajenjem mladostnika so lahko bodisi zaradi pritiska, kjer mladostnik sprejme kajenje zaradi kajenja svojih prijateljev ali strokovne izbire, kjer mladostnik izbira prijatelje na podlagi njihovega statusa kajenja [13]. Ugotovljen je velik vpliv vrstnikov na kajenje med mladimi, zaskrbljujoče pa je dejstvo, da med njimi ne prihaja do izmenjave informacij o škodljivosti kajenja.  
Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran9

### **2.3.1.4 Dostopnost do cigaret**

Kljub zakonodaji, ki omejuje dostopnost cigaret za mladostnike, lahko do cigaret po

raziskavah v slovenskem merilu pride okoli 43 % srednješolcev in 26 % osnovnošolcev.

Večini tudi ni problem denar, ki ga porabijo za cigarete. Če jim v trgovini cigaret nočejo

prodati, češ da so še premladi, se izgovarjajo na starše, da kupujejo zanje ipd. [17].

### **2.3.1.5 Zakonodaja**

Ker pogosto začnejo kaditi že zelo mladi, je pomembno, da se obstoječa zakonodaja, ki

prepoveduje dostop mladoletnikom do cigaret, strogo izvaja. Žal velikokrat ugotavljamo, da

trenutno temu ni tako. Ker so mladi tudi glavna tarča oglaševanja tobačne industrije, je

ključnega pomena sprejetje boljše zakonodaje, ki bi upoštevala ranljivost otrok in mladih. V

skladu s tobačnim zakonom pa bi bilo potrebno doslednejše upoštevati prepoved prodaje

cigaret mladim do 18 let in prepoved kajenja na javnih mestih [18].

### **2.3.1.6 Samopodoba**

Velik del naše samopodobe izgradimo na osnovi odzivov drugih. Od drugih dobivamo

nekatero bistvene informacije, ki postanejo temeljni del podobe, ki si jo ustvarimo o sebi.

Odziv drugih na naše obnašanje je kot zrcalo, v katerem vidimo sebe. Gre za naše predstave o

tem, kako nas drugi vidijo in presojujejo. Bistvena sestavina samopodobe pa so tudi lastne

informacije o sebi, ki jih pridobimo s samorefleksijo in z zavedanjem samega sebe. To so naše

intimne želje, čustva in misli. Drugim so povsem nedostopne, razen takrat, ko jih razkrijemo.

Izgrajevanje boljše samopodobe na osnovi kajenja je brezkoristno delo.

Najbrž ni fanta in dekleta, ki ne bi želela ugajati drugim in sebi s svojo telesno podobo.

Visoka postava, široka ramena in razvit prsni koš so sen skoraj slehernega fanta. Vendar pa je

zdravniška znanost empirično dokazala, da zgodnje kajenje zavira telesni razvoj in rast.

Dokazali so, da imajo osebe, ki so začele zgodaj kaditi, manjši obseg pljuč kot nekadilci.

Vpliv kajenje je torej prav nasproten od tistega, kar bi najstniki in mladostniki radi. Še manj

razumljivo pa je ravnanje deklet, ki s cigareto v ustih dokazujejo svojo enakopravnost s fanti.

Nasilje nad lastnim zdravjem, smrdljiva obleka, lasje in zadah iz ust so dokaj nenavadna

Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran10

dokazovanja ženske enakopravnosti. Vse to so lastnosti, ki jih normalen moški najmanj

pričakuje od simpatične in privlačne ženske [3].

**Slika 3:** Kaditi ali ne kaditi, to je zdaj vprašanje [17]?

### **2.3.2 Posledice kajenja med mladimi**

Mnogi mladi kadilci vedo, da je kajenje škodljivo, vendar počno to še naprej. Zlepa jim ne gre

do živega, če jim govorijo o zmanjšani telesni zmogljivosti, o bronhitisu, raku, boleznih ožilja

in drugih posledicah kajenja, ki jih bodo začele pestiti čez deset, petnajst ali dvajset let. Te

posledice so mladim kadilcem časovno tako odmaknjene, da jih ne pretresejo in odvrnejo od

kajenja. Mladi se »tolažijo«, da kajenje povzroča težave z zdravjem v starosti, ki je, ko imaš

15 ali 16 let in se ti zdi ves svet tvoj, stoletja daleč. Vendar se posledice kajenja kaj hitro

pokažejo tudi pri mladih. Podatki CDC kažejo, da je delovanje pljuč pri mladih kadilcih

slabše kot pri tistih, ki niso nikoli kadili. Kajenje zavira rast pljuč. Pri mladih kadilcih se hitro

pokažejo zgodnji znaki bolezni srca in ožilja. Kajenje oslabi telesno pripravljenost; mladi

kadilci se slabše odrežejo pri športih in so manj vzdržljivi. Srčni utrip v mirovanju je pri

mladih kadilcih v primerjavi z mladimi nekadilci v povprečju hitrejši za dva do tri utripe na

minuto. Mladi kadilci v primerjavi z vrstniki – nekadilci trikrat pogosteje trpijo zaradi

zasoplosti. Pri mladih kadilcih je trikrat večja verjetnost, da bodo pili alkoholne pijače, kot pri

Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran11

nekadilcih; osemkrat večja verjetnost, da bodo uživali marihuano in kar dvaindvajsetkrat

večja verjetnost, da bodo zlorabljali kokain [2].

Negativne posledice pa povzroča tudi pasivno kajenje, ki so mu izpostavljeni mladostniki.

Pasivno kajenje je vdihovanje cigaretne dima iz zraka. Iz konca cigarete izhaja dim v okolje

in ta delež predstavlja večino cigaretne dima v prostoru. Tako vsebuje zrak naše okolice v

prisotnosti kadilcev okrog 4000 kemikalij, med njimi nekaj takih (benzol, kadmij,

formaldehid), ki so močno kancerogene, se pravi soodgovorne pri nastanku raka.

Pri pasivnih kadilcih opažamo znake, kot so vnetje oči in pekoče oči, kašelj, utrujenost,

zmanjšana odpornost proti infekcijam, glavobol, slabost. Nekadilci, ki živijo skupaj s kadilci,

imajo okrog 30 % večjo možnost za nastanek pljučnega raka [15].

**Slika 4:** Plakat o osveščanju škodljivosti pasivnega kajenja [15].

## **2.4 Bolezni povezane s kajenjem**

Vsi vemo, da kajenje resno škoduje našemu zdravju. Povzroča številne bolezni, ki se lahko pojavijo že v obdobju mladosti ali pa kasneje v zreli dobi. Nekaj teh bolezni bova v nadaljevanju opisali.

Po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije umre vsakih 6,5 sekund en človek zaradi

kajenja. Raziskava predvideva, da ljudje, ki začnejo kaditi v najstniških letih in nadaljujejo s

kajenjem še dve desetletji ali več, umrejo 20 do 25 let prej od tistih, ki nikoli ne prižgejo cigarete [5].

Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran12

### **2.4.1 Različne vrste raka**

Kajenje je vzrok tretjine rakavih smrti. Če pokadiš več kot 10 cigaret na dan, se tveganje za

pljučnim rakom poveča za 24-krat. Cigaretetni dim vsebuje številne rakotvorne snovi. Od

desetih bolnikov s pljučnim rakom jih je v povprečju devet kadilcev. Znižuje se starostna

meja obolenja za pljučnim rakom, zboleva vedno več žensk. V začetku tega stoletja, ko

kajenje še ni bila splošno razširjena razvada, je bil pljučni rak izjemno redek, tako rekoč

neznana bolezen [5].

Kajenje je tudi glavni dejavnik tveganja za raka ustne votline in grla.

Kadilci pogosteje

zbolevajo za rakom požiralnika, želodca in črevesja. Tudi rak sečnega mehurja, prostate in

ledvic je pogostejši pri kadilcih. Kajenje je dejavnik tveganja za razvoj raka dojke, raka

materničnega vratu, levkemije, kožnega raka, raka trebušne slinavke in raka v otroštvu.

**Slika 5:** Rentgenski posnetek, ki razkriva tumor na pljučih [10].

Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran13

**Slika 6:** Pljučni rak je v tesni povezavi s kajenjem [10].

### **2.4.2 Kronični bronhitis**

O kroničnem bronhitisu medicina govori takrat, kadar bolnik kašlja in izkašlje vsaj tri

mesece letno, dve ali več let zapored. Pri tem upoštevajo tudi druge bolezni dihal in bolezni

srca. Če s preiskavo pljučne funkcije ne ugotovijo oviranega pretoka zraka, je to enostavni

kronični bronhitis. Če je izmeček stalno ali občasno gnojen, ima bolnik mukopurulentni



bronhitis. Kadar je pri bolniku prisotna še zožitev dihalnih poti, ki je stalna, je govora o kroničnem obstruktivnem bronhitisu. Obstrukcija je lahko blage, zmerne ali hude stopnje.

Kronični bronhitis prizadene 10 do 25 % odraslega prebivalstva.

Najpomembnejši dejavnik,

ki sproži nastanek kroničnega bronhitisa, je kajenje. Kadilci razvijejo kronični bronhitis

pogosteje (zmerni kadilci v 25 %, strastni kadilci skoraj v 50 %) kot nekadilci (le v 6 do 10 %) [10].

Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran14

### **2.4.3 KOPB**

Kajenje je skoraj edini razlog za nastanek kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB).

Kadilci imajo jutranji kašelj za nekaj običajnega in dostikrat trdijo, da se brez cigaret ne

morejo odkašljati. Vendar je prav kronični kašelj pogosto prvi znak bolezni, ki ostane

spregledana in zato nezdravljena. Težko sapo, ki se sprva pojavlja le ob naporih, kadilci

pripisujejo slabi telesni pripravljenosti. Edino učinkovito zdravilo, ki ustavi napredovanje

bolezni, je opustitev kajenja. Po nobeni doslej znani poti, se že nastale škode, ki jo je

povzročilo kajenje, ne da popraviti. Najpogosteje se diagnoza KOPB postavi v tisti fazi

bolezni, ko je bolnik že invalid. Z zdravili lahko težave samo nekoliko olajšamo, v

napredovani fazi bolezni so bolniki pogosto odvisni od aparata, ki dovaja kisik. S tem so

omejeni pri gibanju na notranjost prostora, saj le redko uporabljajo prenosne aparate, ki so

cenovno težko dostopni.

Novi statistični podatki kažejo, da je KOPB trikrat pogostejše obolenje, kot so menili poprej.

Kar 10 % svetovnega prebivalstva, starejšega od 40 let, naj bi obolelo za omenjeno boleznijo.

Tako je KOPB med glavnimi vzroki obolevnosti in umrljivosti v razvitih državah in tudi v

državah v razvoju [12].

### **2.4.4 Koža, zobje in zadah**

Cigaretetni dim smrdi in se zajeda v oblačila in telo. Velika verjetnost je, da dobiš halitozo; slab

zadah iz ust, ki se jih ne da prikriti z ustnimi vodicami, žvečilnimi gumiji ...

Nikotin v cigaretah močno obarva zobe, prsti porumenijo, koža pa se začne hitreje gubati

zaradi kemikalij, ki jih kadilci vdihujejo.

### **2.4.5 Bolezni srca in ožilja**

Pri kadilcih so pogostejše bolezni srca in ožilja, ki so na splošno največji ubijalec v sodobnem svetu. Kajenje pospešuje nastajanje ateroskleroze in z njo povezanih bolezni. Pogostejša sta srčni infarkt in možganska kap. Pri kadilcih je tveganje, da bodo umrli zaradi možganske

Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran15

kapi, dvakrat večje kot pri nekadilcih. Pri ženskah, ki kadijo in jemljejo kontracepcijske

tablete, je tveganje za srčni infarkt 20-krat večje kot pri nekadilkah.

Bolezni srca so povezane s posameznikovim vedenjem in načinom življenja. Učinkovite

strategije preprečevanja se zato osredotočajo na ključne dejavnike, kot so kajenje, prehrana in

telesna dejavnost, uživanje alkohola in psihosocialne obremenitve [11].

## **2. 5 Preprečevanje kajenja in osveščanje mladih**

Preprečevati je mnogo bolje kot zdraviti, kar pa ponavadi ni lahko. Ko govorimo o dejavnikih,

ki vplivajo na človekov psihični razvoj, na njegovo osebnost, čustva, vrednote, prepričanja in

stališča, imamo pred seboj vedno tri: dednost, okolje in samodejavnost.

Povsem enako je pri

odločanju za kajenje ali proti njemu. Gotovo obstajajo dedne zasnove, na katerih se lahko ali

pa ne, razvije tveganje za kajenje. Obstajajo lahko celo geni, zaradi katerih imajo nekateri

boljše, drugi slabše možnosti, da ostanejo nekadilci. Pa vendar, vsakršne genske zasnove

ostajajo vedno zgolj dispozicija, potencial, ki se v določenih okoliščinah in pod določenimi

pogoji razvije. Zato je toliko bolj pomembno spodbujati oblikovanje takšnega okolja, ki bo

iskalo in ponujalo raznolike možnosti za zdrav osebnostni razvoj, v katerem bo cigareta

nepotrebna. Starši, vzgojitelji, učitelji, psihologi, zdravstveni delavci in vsi, ki so vpeti v

razvoj otrok in mladostnikov, se morajo zavedati, da lahko le svojim zgledom, vrednostnim

sistemom in jasnim postavljanjem meja pripomoremo k življenju brez cigarete. Lastna zrelost,

odprtost, razgledanost in zdrav način življenja so vstopnica v nekadilsko kulturo. Odločitev o

kajenju je torej odločitev vseh nas [9].

Pri vzgojnih prizadevanjih so lahko toliko bolj uspešni, čim bolj bodo dosledni in bolj ko

bodo njihova dejanja podpirala izgovorjene besede:

- Večina mladih ne kadi.
- Večina odraslih ne kadi.
- Kajenje ni znak odraslosti in zrelosti.
- Kajenje ni osebno ali družbeno zaželeno vedenje.

- Kajenje škoduje zdravju.

- Nikotin deluje podobno kot heroin.

Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran16

Zakon o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov prinaša pozitivne premike in številni

mladostniki povedo, kako so zadovoljni, da se je kajenje umaknilo iz javnih prostorov.

Nekajenje in bivanje v nezakajenem prostoru je pravica vsakega posameznika, vedno bolj pa

postaja tudi vrednota. Pogoje, da se bo ta vrednota uresničila v praksi, je potrebno še okrepiti.

Na eni strani z ustrezno zakonodajo, na drugi strani s korektnim osveščanjem in

izobraževanjem, vsekakor s krepitvijo posameznika, da bo lastne potrditve, zadovoljitve

svojih želja in blaženje svojih težav znal in zmožel poiskati v zdravju neškodljivih vedenjih.

K temu veliko pripomore tudi svetovni dan boja proti kajenju, ki ga obeležujemo 31. januarja

[7].

**Slika 7:** Kajenje v zaprtih prostorih ni dovoljeno [16].

**Slika 8:** Oglas na cigaretah opozarja na posledice kajenja [18]

VIRI:

1. Naik , A. Droge. Ljubljana: Educy, 2002. ISBN 961-6459-05-8.

3. Goodman, P. Alkohol, droga in tvoje telo. Ljubljana: Grica. 2006. ISBN 961-244-038-7.

4. Turel, M. Kajenje je prikrito zlo. Celje: Mohorjeva družba, 2006. ISBN-10 961-218-569-7.

8. Šimek, D. Zasvojenosti. Maribor: Srednja ekonomska šola, 2000. COBISS-ID 44965633.

13. Opustimo kajenje. Dostopno na naslovu: [http://www.revijavita.com/Opustimo\\_kajenje/\\_Ne\\_kajenje\\_med\\_mladimi\\_je\\_vel/\\_ne\\_kajenje\\_med\\_mla\\_dimi\\_je\\_vel.html](http://www.revijavita.com/Opustimo_kajenje/_Ne_kajenje_med_mladimi_je_vel/_ne_kajenje_med_mla_dimi_je_vel.html), prevzeto 1. 2. 2010.

14. Kajenje ubija. Dostopno na naslovu: <http://library.thinkquest.org/17360/text/tx-szgd.html>, prevzeto 25. 1. 2010.

Vpliv kajenja na zdravje najstnikov Stran41

16. Etika oglaševanja v medijskem svetu manipulacij. Dostopno na naslovu: <http://medijske.uni-mb.si/index.php?id=2&sub=7&pr=13&jezik=slo>, prevzeto

27. 1. 2010.

17. Nedovoljene droge ponujajo v šoli in njeni okolici. Dostopno na naslovu:

<http://www.ptuj-on.net/novice.php?id=1580>, prevzeto 27. 1. 2010.

18. Mladost brez kajenja in tobačnega dima. Dostopno na naslovu:[http://www.zzvce.](http://www.zzvce.si/unlimitpages.asp?id=504)

[si/unlimitpages.asp?id=504](http://www.zzvce.si/unlimitpages.asp?id=504), prevzeto 28. 1. 2010