UČESTALOST PUŠENJA CIGARETA, PIJENJA ENERGETSKIH PIĆA I KORIŠTENJE NIKOTINSKIH VREĆICA MEĐU UČENICIMA OSNOVNE ŠKOLE

Nikola Vuković, prof. pedagog izvrsni savjetnik
Osnovna škola Đurđevac

Uvodne napomene – teorijsko određenje

Do ovisnosti se brzo stiže, iz nje se jako teško izlazi. Iako, dakako, ima raznih vrsta ovisnosti, od kojih na neke društvo gleda blagonaklono i prihvatljivije – posebno kad govorimo o duhanu i alkoholu koji nisu zabranjeni i lako se do njih dolazi – posljedice su uvijek loše i teške. Jer, ma koliko bili »prihvatljiviji«, i oni stvaraju ovisnost koja, primjerice, kod nikotina, odnosno cigareta, jako negativno utječe na zdravlje, povećava rizik od malignih oboljenja, skraćuje život, a kao i sve ostale ovisnosti, izaziva silnu agresiju na osobne i kućne proračune. U Hrvatskoj se među učenicima osnovnih i srednjih škola u zadnje vrijeme se pojavio novi zabrinjavajući i opasni trend konzumacije snusa i nikotinskih vrećica. Snus je bezdimni duhanskih proizvod koji se ne puši. Jedan paketić duhana za sisanje sadrži vrlo veliku dozu nikotina, što predstavlja veliku opasnost za konzumente. U vrećicama se nalazi dehidrirani nikotin s različitim aditivima i aromama, a snus sadrži i duhan.

Pušenje kod mladih naučeno je ponašanje, a u tom procesu učenja i usvajanja navike pušenja presudnu ulogu osobito imaju vršnjaci te odrasle osobe u najbližemu okruženju u kojemu mladi pušači odrastaju. Istraživanja o pušenju kod mladih upravo pokazuju tu važnost socijalnog utjecaja, ali također pokazuju da određeni postotak ispitanih mladih pušača puši jer im to godi, a takvih je sve više kako su stariji. Ovo potonje ukazuje kako se već i kod dijela mladih pušača razvija ovisnost o cigaretama.

Odabir vrste cigareta i duhana koje puše mladi visoko je povezana s njihovom platežnom moći, koja je, naravno, neposredna posljedica ekonomske i materijalne situacije u kojoj žive oni i njihova obitelj, a koja u našoj zemlji općenito nije na osobito visokoj razini. Stoga i mladi, a sve više i odrasli, posežu za jeftinijim vrstama cigareta ili sami prave cigarete, često od duhana koji dolazi direktno s njive i nije prošao proces pročišćavanja od prljavštine i kemijskih sredstava kojima je tretiran tijekom proizvodnje na otvorenom. Time se značajno povećavaju rizici po zdravlje mladih. Osim štetnoga djelovanja duhanskog dima samoga po sebi, što je temeljni problem kod pušenja, pušenje duhana odnosno cigareta kod mladih ima dodatnu opasnost za mladoga čovjeka jer to pušenje povećava rizik za konzumacijom i drugih sredstava ovisnosti koja se uzimaju pušenjem, osobito marihuane. Tako ustvari pušenje duhana povećava rizik od uvođenja mladih u svijet ovisnosti o drogama.

Posljednjih godina trend konzumiranja **energetskih napitaka** među djecom i mladima u znatnom je porastu, što je rezultiralo zabrinutošću zdravstvenih djelatnika i roditelja o mogućim štetnim učincima sadržaja energetskih napitaka na zdravlje mladih. Zabrinutost je dodatno potencirana zbog nekoliko naglih smrtnih slučajeva vezanih uz konzumaciju energetskih napitaka, pogotovo u kombinaciji s alkoholom. Osim povećane potrošnje zabrinjavajuć je i pozitivan stav mladih o uporabi energetskih napitaka. Brz tempo života, želja za zabavom i dodatnim poticajima rezultirala je pozitivnim trendom uporabe energetskih napitaka.

Energetska pića su bezalkoholna pića koja sadrže visoke razine metil-ksantina (uključujući kofein) i šećera u kombinaciji s drugim sastojcima kao što su taurin, ginseng, guarana i B vitamini. Zdravstveni rizici povezani s konzumacijom energetskih napitaka prvenstveno su povezani s njihovim sadržajem kofeina. Predoziranje kofeinom može povećati broj otkucaja srca (ponekad do palpitacije) i krvni tlak, dovesti do mučnina i povraćanja, uzrokovati izraženu hipokalcemiju, metaboličku acidozu, konvulzije, poremetiti obrasce spavanja ili uzrokovati nemir, tjeskobu ili uznemirenost**,** a u nekim slučajevima čak i dovesti do smrti**.**

Velik problem predstavlja reklamiranje energetskih pića. Iako su glavna ciljna skupina proizvođača energetskih pića mlade odrasle osobe, reklame su često vrlo atraktivne upravo djeci. Uobičajene trgovačke prakse čine ove proizvode lako dostupnim mladim ljudima potičući impulzivnu kupnju. Energetska pića se tako obično prodaju u rashladnim uređajima uz gazirana zašećerena pića što implicira da su prikladna zamjena za ta pića, a isto tako i pored alkoholnih pića što poziva na njihovu konzumaciju s alkoholom.

Nikotinske vrećice - novi je to trend među mladima u Hrvatskoj i da - opasan je. A lako ga se nabavi. Nije prisutan samo u srednjim školama, nego i među mlađom djecom. Kad uđe u mozak, nikotin stimulira acetilkolinske receptore koji igraju važnu ulogu u učenju, pamćenju i kognitivnoj obradi. U bilo kojem obliku stvara ovisnost i šteti mozgu u razvoju. Istodobna uporaba nikotinskih vrećica i drugih duhanskih proizvoda povećava rizik od ovisnosti. Važno je educirati ne samo učenike, nego i njihove roditelje te učitelje. Osim izazivanja ovisnosti, nikotinske vrećice imaju fizički vidljivije posljedice, s obzirom na to da se stavljaju između gornje usne i desni. Konzumacija nikotinskih vrećica može izazvati probleme s desnima. Kada se stavljaju između gornje usne i desni, nikotin i drugi kemijski spojevi iz vrećica dolaze u izravni kontakt s desnima i usnom sluznicom, što može izazvati iritaciju, upalu i paradentozu.

Provedba akcijskog istraživanja

Izrada anketnog upitnika 27. listopada 2023. – pedagog
Ispunjavanje ankete: 2. studenog 2023. – učitelji koji imaju 1. sat nastave
Učenici od petog do osmog razreda; 299 učenika
Anketu je ispunilo: 268 učenika ili (89.63 % od ukupnog broja učenika od 5. do 8.razreda)
Razrednici za svoj razredni odjel sumiraju rezultate; 3. studenoga 2023.
Objedinjavanje podataka za svih 17 razrednih odjela, analiza podataka, pisanje izvješća i zaključaka: u vremenu od 6. do 9. studenog 2023. – pedagog
Izrada prezentacije: 10. studenoga 2023.
Namjena: Pripremanje predavanja za učenike na satu razrednika, podaci će biti korišteni na roditeljskim sastancima u mjesecu studenom.

ANKETNI UPITNIK ZA UČENIKE – studeni 2023.
Preventivni program

Poštovani učenici, pred vama je kraći anketni upitnik koji se odnosi na vaše korištenje cigareta, nikotinskih vrećica i energetskih pića. **Anketa je anonimna** te vas molim iskren odgovor. Dobiveni rezultati poslužit će za izradu predavanja/radionica na temu prevencije.

Razred: 5. 6. 7. 8. (zaokruži) Spol: M Ž (zaokruži)

1. **Pušiš li cigarete**?
   a) da, često b) da, povremeno c) samo sam probao/la d) ne

2. **Piješ li energetska pića**?
   a) da, često b) da, povremeno c) samo sam probao/la d) ne

3. **Je si li koristio-la nikotinske vrećice („snus“)?**
   a) da, često b) da, povremeno c) samo sam probao/la d) ne

4. Je si vidio/vidjela da neki učenik/učenica iz tvojeg razreda:

Puši cigarete	DA	NE
Pije energetska pića	DA	NE
Koristi nikotinske vrećice	DA	NE

INTERPRETACIJA REZULTATA AKCIJSKOG ISTRAŽIVANJA
Provedba: 2. studenog 2023.
Ukupan broj učenika u predmetnoj nastavi: 299
Anketu ispunilo: 268 učenika (89.63 %)

ZBIRNA TABLICA 1. DIO (N=268 učenika)

Razred	Pušiš li cigarete?				Piješ li energetska pića?				Koristiš li nikotinske vrećice?			
	a) da, često b) da, povremeno c) samo proba d) ne				a) da, često b) da, povremeno c) samo proba d) ne				a) da, često b) da, povremeno c) samo proba d) ne			
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
5.	-	-	2	62	1	6	20	36	-	-	2	62
6.	-	-	7	51	2	10	26	20	-	-	-	58
7.		1	11	50	7	15	23	17			1	61
8.	3	2	17	62	5	16	32	31	-	-	5	79
	3	3	37	62	15	47	101	104			8	260
%	**1.12**	**1.12**	**13.81**	**83.96**	**5.60**	**17.54**	**37.69**	**38.81**			**2.99**	**97.01**

Iz dobivenih podataka zaključuje se da je 16.04 % učenika bilo u doticaju s cigaretama. Njih 2.24 % često ili povremeno puši cigarete.
Energetska pića pilo je 61.19 %, a često ili povremeno 23.14 % učenika pije neko od energetskih pića.
Osam učenika ili 2.99 % ispitanika navodi da su probali koristiti nikotinske vrećice.

Zbirna tablica 2. dio (N=268 učenika)

Je si li vidio/vidjela da neki učenik/učenica iz tvog razreda:

Razred	Puši cigarete?		Pije energetska pića?		Koristi nikotinske vrećice?	
	DA	NE	DA	NE	DA	NE
5.	10	54	32	32	1	65
6.	7	51	33	25	1	57
7.	19	43	52	10	0	62
8.	38	46	65	19	6	78
	74	194	182	86	8	260
	27.61	**72.39**	**67.91**	**32.09**	**2.99**	**97.01**

Nešto veći postotak pušenja cigareta i pijenja energetskih pića učenici navode da su vidjeli kako drugi učenici konzumiraju. Za oko 11 % veći je podatak da su učenici nekog drugog vidjeli da puši cigarete. Oko 6 % veći je podatak da su učenici vidjeli druge učenike da konzumiraju neko od energetskih pića.
Identičan postotak učenici su naveli da su osobno koristili nikotinske vrećice kao i da su vidjeli druge da ih koriste.

ZAKLJUČCI:

Brojnim istraživanjima dokazan je štetan utjecaj pasivne izloženosti duhanskom dimu i bolesti dišnog sustava u djece. Nisu sva djeca podjednako osjetljiva na štetne učinke duhanskog dima, a genska su istraživanja pokazala da određena konstelacija gena predstavlja povećanu predispoziciju za pojavu oštećenja kako dišnog, tako i drugih organskih sustava pasivnih pušača. No činjenica je da je i nadalje velik udio djece izložen duhanskom dimu najčešće u kući primarno od strane svojih roditelja, upućujući na potrebe provođenja preventivnih mjera kako bi se otklonilo pušenje ne samo u obitelji, nego u svim javnim mjestima u kojima borave djeca. Djeca su posebno ranjiva skupina, pa bi u zaštitu djece trebalo uložiti dodatne napore kojima bi se obuhvatili ne samo svi zdravstveni djelatnici, primarno pedijatri, specijalisti školske i obiteljske medicine, nego i aktiviranje svih struktura koje donose važne odluke o mjerama zdravstvene politike.

U svezi konzumiranja energetskih pića može se zaključiti sljedeće:

✓ energetska pića trebaju biti što teže dostupna maloljetnicima

✓ svaki oblik reklamiranja ovih proizvoda maloljetnicima je neprihvatljiv

✓ nužne edukacije ne samo djece nego i roditelja o zdravstvenim aspektima i rizicima za zdravlje.

Lakše je stvoriti novu naviku tako da zamijeni staru pa je davanje alternativnih opcija jednostavan način za smanjenje konzumacije energetskih pića. Zdravije alternative energetskim pićima:

• Voda ili mineralna voda s komadićima voća

• Voćni čaj, topao ili hladan

• 100 posto prirodni sokovi

Ako se djeca žale da se osjećaju tromo i imaju malo energije, potaknite ih da energiju pokušaju povratiti na zdravije načine − odspavati, ustrajati u higijeni spavanja što podrazumijeva leći svaku večer u isto vrijeme i buditi se ujutro u isto vrijeme te osigurati svakodnevno najmanje 8 sati sna, izaći van i prošetati na svježem zraku, otuširati se hladnom vodom, pojesti voće ili popiti napitak koji je zdravija alternativa energetskom piću.

Najbolja prevencija su: obiteljska okupljanja, zdrav način života, posjećivanje sportskih aktivnosti, hobiji − sve će to pomoći odvratiti dijete od misli o psihotropnim tvarima.
Važno je da tinejdžer ima negativan stav prema lošim navikama. Roditelji trebaju objasniti svom djetetu da je važnije slijediti zdrav pogled na život nego podlijegati trikovima ljudi koji na tome pokušavaju zaraditi.

Aktivnosti u školi nakon provedbe ovog akcijskog istraživanja:

- predavanja za učenike i roditelje (vanjski suradnici, stručni suradnici škole)
- radionice za učenike: Moj odabir, Reci ZA za ZDRAVLJE, (pedagog)
- predavanje: Utjecaj vršnjaka na odluke pojedinca (pedagog)
- izrada plakata, zidnih novina i prezentacija (učenici i razrednici)
- organizacija debate na temu prevencije i zdravog načina života.

Cilj: Osnažiti učenike da zauzmu ispravan stav prema konzumaciji psihoaktivnih tvari kako bi učenici među sobom mogli u isto vrijeme odgovoriti svoje prijatelje od štetne uporabe sredstava ovisnosti.

Aktivnosti će se provoditi tijekom nastavne godine na satima razrednika, tematskim predavanjima, kao i u sklopu redovite nastave pojedinih predmeta.

Ovo kratko akcijsko istraživanje osmišljeno je u sklopu školskog preventivnog programa koji se kontinuirano provodi u našoj školi. Uključeni su svi učenici i učitelji te vanjski suradnici u provedbi preventivnih programa.