

EDUKACIJA ZA ZDRAVSTVENO VASPITNI RAD

TEMA : PUŠENJE

I Uvodno izlaganje

Pod **aktivnim pušenjem** se podrazumeva kozumiranje duvana u bilo kojoj formi, uključujući pušenje cigareta, cigara, lula i žvakanje duvana.

Pušač je osoba koja puši bar cigaretu dnevno bar godinu dana.

Nepušač je osoba koja nikad nije pušila ili je pušila povremeno po jednu cigaretu.

Bivši pušač je osoba koja je pušila, ali je prestala da puši pre više od mesec dana.

ISTORIJAT

Duvan (Nikotiana) je zeljasta biljka iz porodice *solanaceae*, a gaji se prvenstveno zbog lišća, sirovine za izradu cigareta, cigara, duvana za lulu, žvakanje i ušmrkavanje. Danas se najviše puši cigareta. Postoji 60 vrsta duvana.

Amerika je prirodna domovina duvana, a pušenje je bilo deo rituala Severno-Američkih Indijanaca. Kolumbovi saputnici 1492. godine su bili zaprepašćeni kada su videli domoroce kako puše i puštaju dim kroz nos i usta, jer je to za Špance bila karakteristika djavola.

Početak XVI veka u Evropi su se pojavili prvi pušači i to među mornarima i vojnicima španske kolonijalne armije, kolonistima i trgovcima koji su posetili Novi Svet. Iz tog vremena potiče i sujeverno shvatanje o neobičnim svojstvima duvana, a bilo je i pokušaja da se on koristi za lečenje raznih oboljenja.

U Španiji se duvan počeo saditi oko 1550. godine u San Domingu. U Evropi se širi pod imenom tabaco (od ostrva Tobago).

Francuski poslanik u Portugaliji Jean Nicot (1530-1600) je seme i lišće duvana 1560. godine doneo kraljici Katarini Mediči na poklon, sa tvrdnjom da je čudotvoran lek. Zbog toga se duvan nazivao i imenom "kraljičin prah". Kasnije je Karle Linné dao duvanu ime *Nicotiana tabacum* po imenu ovog diplomate.

U XVI-XVII veku se pušenje proširilo po čitavoj Evropi, prvo kao lekovito sredstvo, a potom za uživanje. U XVIII veku je Virdžinija postala svetski centar za gajenje i obradu duvana. Na plantažama duvana su radile desetine hiljada crnaca – robova dovedenih iz Afrike. Bale virdžinijskog duvana su prevožene brodovima u Englesku, odakle su razvožene po celom svetu, donoseći ogromne zarade engleskim trgovcima i bankarima.

Uporedo sa širenjem mirisanja i pušenja duvana javile su se i stroge mere protiv te "napasti".

Katolička crkva je pušenje nazivala “djavolskom zabavom”. Papa Urban VII je naredio da se od crkve isključe vernici koji puše i mirišu na duvan. Naročito su surovo kažnjavani sveštenici i kaludjeri – tako su u Santjagu petorica kaludjera, uhvaćenih u pušenju, 1692. godine živi zazidani u zid manastira.

Engleski kralj Jakob I (James I) je 1619. godine dekretom zabranio sadjenje duvana i njegovo pušenje, jer je “neprijatno videti, odvratno zaudara, opasno je po zdravlje i škodljivo za mozak”. Ali, već njegov nasljednik Karlo I je uveo dažbinu – državni monopol – porez na duvan, koji je državi donosio lep prihod.

U Francuskoj je Luj XIII zabranio pušenje, a Luj XIV 1674. godine osnovao duvanski monopol.

U Rusiji je car Mihajlo Romanov izdao 1663. godine ukaz kojim je zabranio pušenje duvana, a za prekršioce predvideo oštre kazne, od batinanja i odrezavanja noseva, do progonstva u Sibir i smrtne kazne za prodavce duvana. Međutim, car Petar I je tokom svog boravka u Holandiji sam postao strastan pušač i ukinuo zabranu pušenja.

Turski sultan Murat IV je zabranio pušenje 1633. godine pod pretnjom konfiskacije celokupne imovine, odsecanja delova tela i moguće smrtno kazne.

U Persiji se za pušače takodje primenjivala smrtna kazna.

I pored tako strogih i drastičnih kazni, pušenje se kao porok nezadrživo raširilo svetom. U prvoj polovini XIX veka su se za pušenje koristile cigare i lule. Običan narod je pušio cigarete koje je sam zavijao obično u novinsku hartiju.

U to vreme su pušili isključivo muškarci. žena pušača praktično nije bilo, a čak se i mirisanje duvana smatralo nedostojnim žena.

DUVAN I NJEGOVI OSNOVNI SASTOJCI

Duvan je snažan telesni i ćelijski otrov, koji sadrži preko 6000 štetnih sastojaka, koji se sa pušenjem, tj. sagorevanjem duvana i umnožavaju.

Cigareta je kao “bojni otrov” po sadržaju štetnih sastojaka: nikotin, ugljen monoksid, katranske smole (tar), radioaktivni kalijum, polonijum, derivati piridina, cijanovodonična kiselina, amonijak, arsen, hrom i dr.

Naučno je dokazano da su najmanje 7 od ovih sastojaka kancerogeni i direktno uzrokuju zloćudne tumore, a da čak 43 sastojka, u sadejstvu, mogu delovati kancerogeno.

• **Nikotin** je alkaloid duvana i jedan od najvećih biljnih otrova.

Prilikom pušenja se inhalira dim cigarete, a nikotin se absorbira u krvotok i njegovi efekti na mozak se dožive za 7-8 sekundi. Nikotin utiče na mozak isto kao i droge i stvara zavisnost. Neposredni efekti nikotina su :

- ubrzanje srčanog rada,
- porast krvnog pritiska,
- porast količine hormona,
- suženje perifernih krvnih sudova,

- poremećaj raspodele krvi,
- poremećaj metabolizma.
- kratkotrajno umiruje i opušta.
- **Ugljen dioksid** je bezbojan, otrovan gas i prisutan je u velikoj koncentraciji u duvanskom dimu. Brzo se vezuje za hemoglobin stvarajući karboksihemoglobin i tako onemogućava dobro snabdevanje krvi kiseonikom.
- **Katran** je braom lepljiva masa, koja ostavlja mrko crna obeležja po prstima, zubima i koži lica pušača. Kod pušenja se katranske smole kondenzuju i oko 70% se taloži u plućima.

PUŠENJE – BOLEST ZAVISNOSTI

Pušenje duvana je izuzetno snažna navika – zavisnost.

1. **Psihološka zavisnost** – postepeno uigran način ponašanja koji donosi prijatnost, raspoloženje, a strvara se i uslovni refleks (pušenje uz kafu, posle jela, u omiljenoj fotelji itd). Veoma su značajni rituali vezani za uzimanje cigarete. Psihološka potreba za duvanom može biti tako jaka, da prestanak pušenja nije moguć bez stručne pomoći.
2. **Fizička zavisnost** – nastaje usled nikotina. On posle povlačenja dima duvana za 7-8 sekundi stiže u mozak i izaziva biohemijske promene. On se kao snažna droga inkorporira u metabolizam i rad centralnog i vegetativnog nervnog sistema. Nikotin se nakuplja u krvi, seli u mozak i brzo troši, tako da pušač mora novim pušenjem da zadovolji svoje potrebe za nikotinom.

Pri prestanku pušenja, u 50% slučajeva se javljaju određene poteškoće – tzv. *apstinencijalni sindrom*, koji njre kod Pušenja jasno definisan: nesаница, nervoza, žudnja za duvanom, iscrpljenost, glavobolja, pad koncentracije itd.

Pušenje od svih bolesti zavisnosti najraširenije. Tome doprinose i sledeći faktori:

- doza supstance se lako dozira – sa svakom cigaretom,
- retko dolazi do akutne intoksikacije,
- kvalitet i doza su standardizovani, za razliku od svih ostalih psihoaktivnih supstanci,
- cigarete se lako nabavljaju,
- najjeftinija psihoaktivna supstanca,
- izuzetno puno faktora u našoj okolini, koji provociraju pušenje – reklame, drugi pušači.

Štetne posledice duvana su veoma brojne :

1. Pušenje izaziva najteže bolesti kao što su rak pluća, angina pektoris, HOBP;
2. Kod pušenja u trudnoći raste mogućnost za pobačaj, mrtvorodjenje ili rođenje deteta koje ima urodjene probleme sa disajnim organima;
3. U početku pušačkog staža se stvara mučnina, a kasnije postoje velike šanse za dobijanje čira na želucu ili duodenumu;
4. Pušenjem se uz ostale faktore (loša ishrana i fizička pasivnost) stvaraju uslovi

za arterosklerozu;

5. Pušenje izaziva kašalj i seriju drugih problema sa disanjem te pogoršava stanje kod alergijskih bolesti:

**PUŠENJE DANAS U SVETU NIJE U TRENDU, NIJE IN,
VEĆ OUT.**

II Vežbe

1. Odluke koje donosim



Cilj vežbe

pokazati sposobnost da nađu alternativna rešenja psihoaktivnim supstancama i da se predvide posledice svojih odluka.

Nastavna sredstva

- primeri situacija
- list za rad – odluke koje donosim

Vreme

60 minuta

Metod rada

- definisati donošenje odluka kao proces odabira između dve ili više mogućnosti,
- objasniti deci da gotovo uvek postoji puno mogućnosti za rešenje
- objasniti deci model odlučivanja (korake, alternative, stvari koje utiču na donošenje odluke)
- podeliti decu u male grupe,
- svakoj grupi dati određeni primer situacije
- predstavnik grupe neka referiše o rešenjima

Napomena

- podsticati razmišljanje o svim alternativama, na svim nivoima

PRIMERI SITUACIJA



1. JOVANOVA DILEMA

Jovan izlazi sa drugovima u bar. Tamo odlaze deca koja žele da se zabave i njemu se mesto jako dopada. Jednom prilikom drugovi kupuju cigarete i spremaju se da puše. Jovan zna da je to loše, ali ne želi da ga drugovi odbace.

2. MARIJINA PRIČA

Marija je nova učenica u školi i želi da je drugovi prihvate. Na putu kući ona razgovara sa Anom i Gordanom, veoma popularnim devojkicama u školi, koje je pozivaju u Anin stan, gde će pušiti cigarete Aninog tate. Marija je protivnik pušenja, ali se boji da neće biti novih poziva na druženje, ako odbije ovaj.

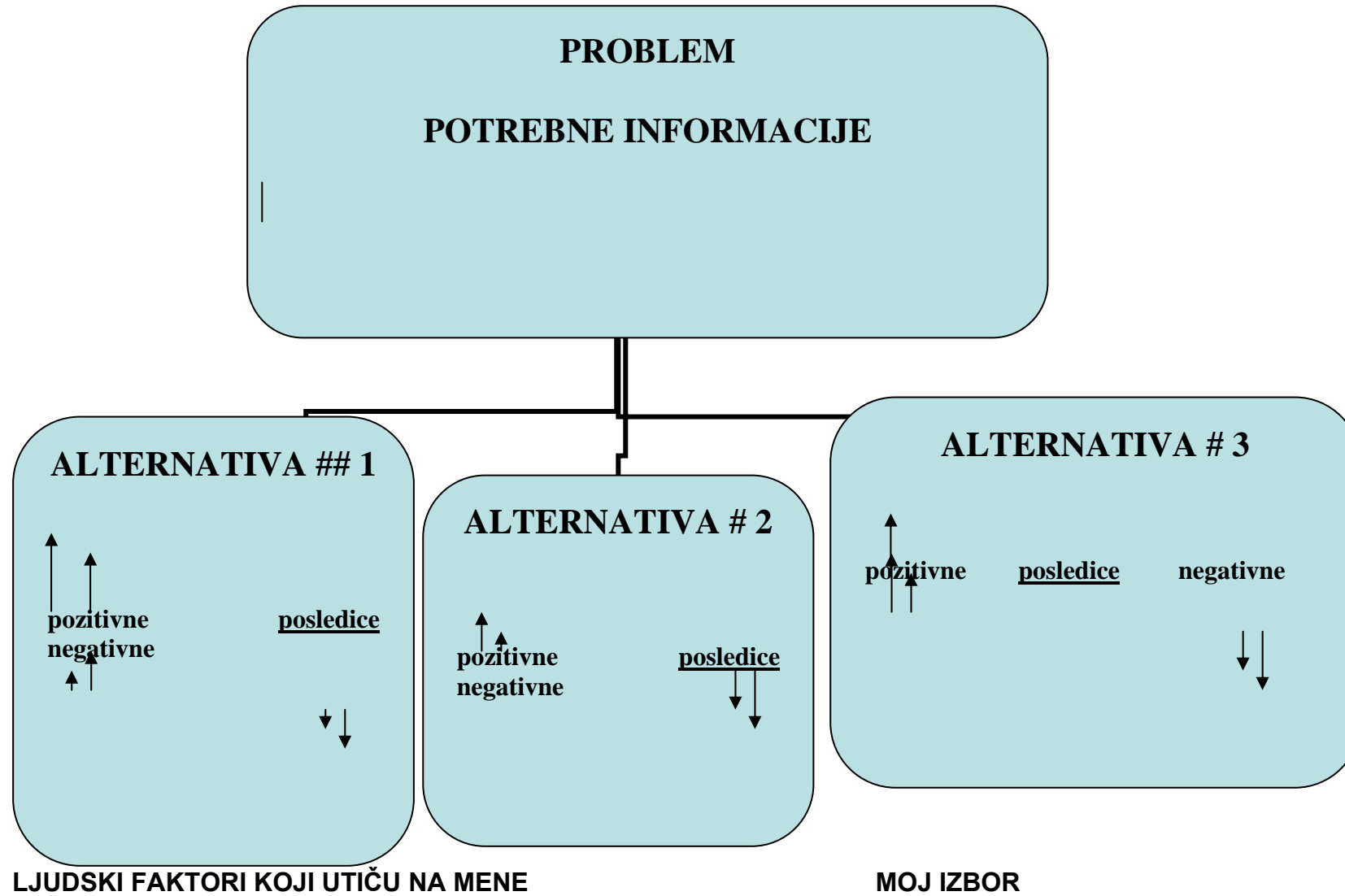
3. ŠKOLSKI SPORTOVI

Korišćenje duvana i ostalih psihoaktivnih supstanci je strogo zabranjeno u tvom sportskom timu i ti se slažeš sa tim. Dva igrača iz tvog tima pre utakmice u svlačionici krišom puše, jer ih "to smiruje i pomaže da postignu bolji rezultat". Ti i drugovi iz tima morate da odlučite kako ćete pristupiti problemu – u pitanju su zdravlje vaših drugova s jedne i rezultati tima sa druge strane.

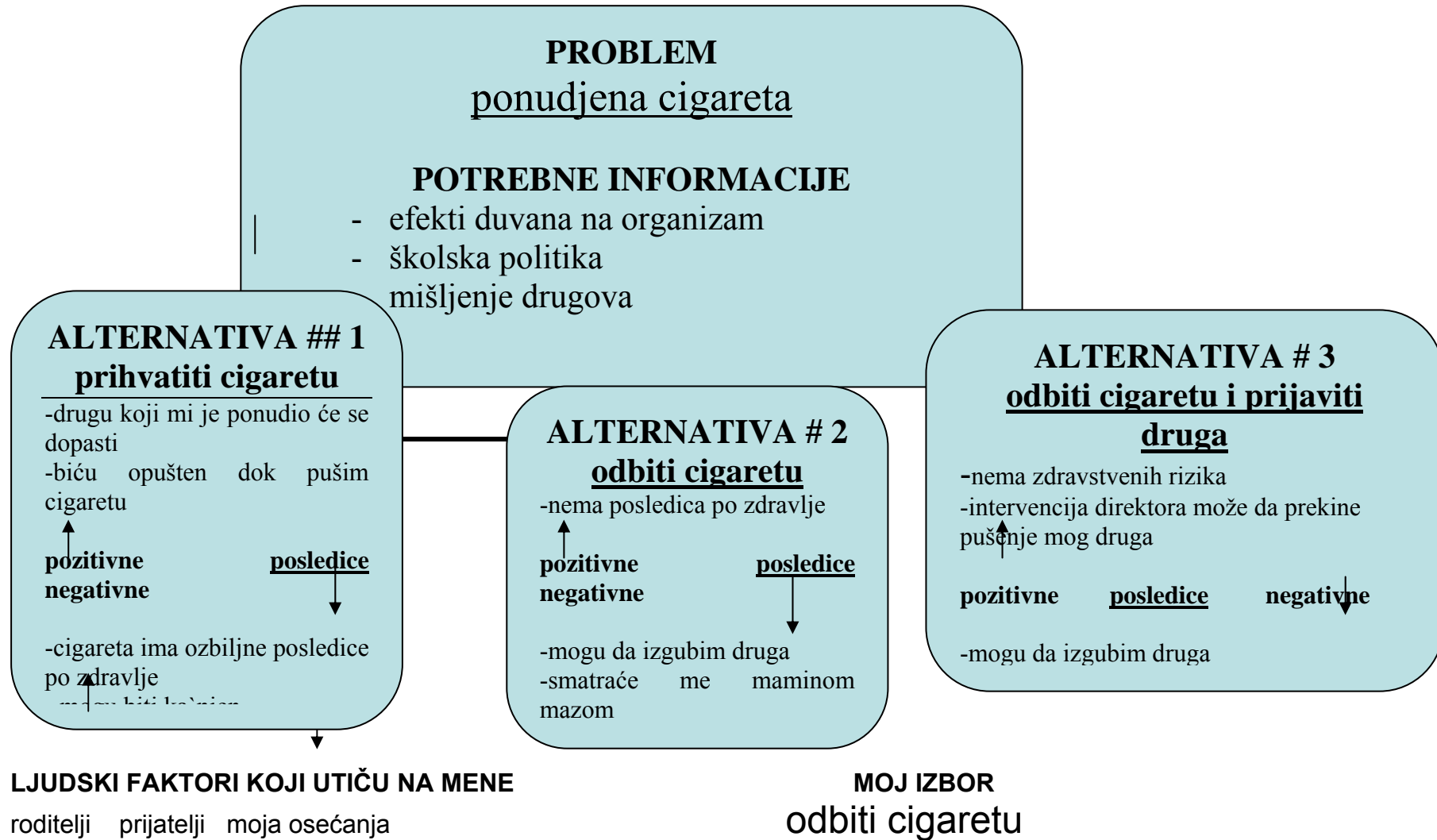
4. POLITIKA ŠKOLE

Poslednjih godina je u školi jako puno dece počelo da puši i škola je odlučila da se pušenje strogo zabrani, a da se deca koja prekrše zabranu strogo kazne. Roditelji su prihvatili ovu odluku škole. U klupi koju deliš sa svojim drugom si pronašao kutiju cigareta. Znaš da on i još nekoliko njih puši krišom u školskom dvorištu. Ne želiš da izdaš druga, ali se istovremeno plašiš jer je klupa zajednička i ti deliš odgovornost sa njim.

ODLUKE KOJE DONOSIM



ODLUKE KOJE DONOSIM



2. IGRANJE ULOGE



Cilj vežbe	Ovladati veštinama odolevanja socijalnom pritisku i odbiti ponudjenu cigaretu
Nastavna sredstva	<ol style="list-style-type: none">1. kartice sa ulogom2. prilog: napomene za nastavnike3. zidna slika: "Šta sve može da se radi umesto pušenja4. flomasteri ili drvene bojice
Vreme	45 minuta
Metod rada	<ol style="list-style-type: none">1. podeliti učesnike u grupe od 4 i dati im kartice sa ulogama da pročitaju (5 min.)2. objasniti situaciju koja se "igra" (5 min)3. grupe treba da odigraju situaciju (20 min)4. diskusija o različitim načinima rešavanja situacije, o njihovoj efikasnosti (15 min)5. crtanje predloga na zidnoj slici
Napomena	Dati dovoljno vremena grupi da osmisli scenario i provežba situaciju. Podstaknuti aktere da obogate svoje likove i osmisle im karakter. Poželjno je situaciju koja je zadata odigrati na što više načina, kako bi se prikazale različite strategije odolevanja pritisku vršnjaka.

OPIS SITUACIJE ZA VEŽBU: IGRANJE ULOGE

MESTO DOGAĐAJA: diskoteka.

Milica, Jelena i Luka ulaze. Atmosfera je super i svi se dobro zabavljaju. Jovan, novi dečak u razredu im prilazi da zajedno igraju. Luka vadi kutiju cigareta i nudi društvo. Milica i Jelena uzimaju. Jovan je neodlučan, ne bi da prihvati, ali se boji da će ispasti smešan pred devojkama koje mu se dopadaju.

KARTICE SA ULOGAMA:

LUKA – Dolaziš u diskoteku sa Milicom i Jelenom. Tamo srećete Jovana, novog učenika u vašem razredu. On ti je simpatičan i pristaješ da igrate zajedno. Tada vadiš kutiju cigareta iz džepa i nudiš društvo. Svi uzimaju, ali se Jovan nećka. Ubeđuješ ga da proba.

MILICA – Dolaziš u dikoteku sa Lukom i Jelenom. Tamo srećete Jovana, novog učenika u vašem razredu. Počinjete zajedno da igrate. Luka vadi kutiju cigareta iz džepa i nudi vas. Bez razmišljanja uzimaš jer si već jednom probala. Nagovaraš i Jovana da proba.

JELENA – Dolaziš u dikoteku sa Lukom i Milicom. Tamo srećete Jovana, novog učenika u vašem razredu. On ti se sviđa i zadovoljna si što svi zajedno igrate. Luka vadi kutiju cigareta iz džepa i nudi vas. Ti se nećkaš, ali pošto je i Milica uzela, uzimaš i ti. Jovan je takođe neodlučan i spreman je da odbije. razmišljaš o tome da ga podržiš.

JOVAN – Otišao si u diskoteku u koju odlaze svi iz tvoje škole. Ti si novi u razredu i želiš da se bolje upoznaš sa društvom. Ulaze Luka, Jelena i Milica iz tvog razreda i ti im prilaziš. Počinjete da igrate. Luka vadi kutiju cigareta iz džepa i nudi vas. Milica i Jelena uzimaju, ali ti ne bi da prihvatiš. luka te nagovara da probaš. Brine te šta će drugarice misliti o tebi, posebno Jelena koja ti se sviđa.



PRILOG ZA VEŽBU: IGRANJE ULOGE – NAPOMENA ZA NASTAVNIKE

Pošto sve grupe odigraju zadatu situaciju, otvorite diskusiju o strategijama za odolevanje pritisku.

U ovome mogu pomoći sledeća pitanja:

ZAŠTO DEČAK NE ŽELI DA PUŠI?

- pušenje nije zdravo
- pušenje je glupo
- pušenje ne prija
- pušenje je zabranjeno
- pušenje prati neprijatan miris
- kad se jednom počne, pušenje se jako teško ostavlja

KAKO DRUŠVO NAGOVARA DEČAKA DA PUŠI?

- ne usuđuješ se
- jedna cigareta ti neće škoditi
- i mi svi pušimo
- pušenje prija
- jednom moraš probati, zašto ne sad
- pušenje je slatko jer je zabranjeno
- ti misliš da si bolji od nas
- takav nam drug ne treba, idi od nas
- mamina mazo

KOJE RAZLOGE IMA DEČAK DA PUŠI?

- ne želi da bude kukavica
- želi da pripada grupi
- želi da ga društvo prihvati
- ne želi da se njegovo društvo ljuti na njega
- želi i sam da se uveri da li cigarete prijaju
- ako njima ne smetaju, neće ni meni

KOJE RAZLOGE IMA DEČAK DA NE PUŠI?

- ne želi da kod kuće ima problema
- brine za svoje zdravlje
- boji se da ga neko ne vidi

- ne želi da ima nečistu savest

DA LI DEČAK TREBA UVEK DA ČINI ŠTA NJEGOVI DRUGOVI KAŽU ?

Deca moraju da uoče da za osobu postoje mogućnosti da se ponaša drugačije nego što želi grupa.

prilog: "Šta sve može da se radi umesto pušenja"

3. KVIZ: KLADITE SE NA SVOJA PLUĆA!



1. Da li pušenjem udišete isti gas koji izlazi iz automobila?
2. Koliko ima kancerogenih supstanci u cigareti?
 - 1,
 - 3,
 - 7,
 - 10.
3. Koji još važan organ osim pluća oštećuje pušenje?
4. Da li vežbanje otklanja negativne efekte pušenja?
5. Koji je glavni uzrok kućnih požara?
 - zapaljive hemikalije,
 - kućni aparati,
 - cigarete.
6. Ako osoba puši kutiju cigareta dnevno u toku jedne godine, koliko će se katrana nataložiti u plućima?
7. Da li pušenje može da stvori naviku?
8. Koje su opasnosti od pušenja kod trudnica?
9. Šta je pasivno pušenje i da li je opasno?
10. Da li znanje o štetnosti pušenja utiče na prestanak?
11. Navedite tri razloga zbog kojih mladi ne puše.
12. Koji se problemi javljaju kod dece čiji roditelji puše?
13. koliko cigareta je potrebno da se poremeti ravnoteža vazduha i krvi u plućima?

14. Da li povremeno pušenje stvara zavisnost?

15. Kakvu zavisnost stvara pušenje?

- psihičku, a ne fizičku,
- fizičku,
- psihičku i fizičku.

KVIZ: KLADITE SE NA SVOJA PLUĆA – ODGOVORI

1. Da, ugljen-monoksid. To je otrovni gas koji se vezuje za crvena krvna zrnca i smanjuje prenos kiseonika.
2. U cigareti ima 7 supstanci direktnih uzrokovaca raka, a 40 koje uzrokuju rak u sadejstvu sa drugim.
3. Osim pluća, pušenje oštećuje srce, želudac, duodenum.
4. Ne.
5. Cigarete.
6. Jedan litar katrana
7. Da, pušenje je veoma snažna navika.
8. Manja težina novorođenčeta, spontani pobačaj, prerani pobačaj, fetalna smrt i smrt pri porođaju.
9. Pasivno pušenje je udisanje dima cigareta osoba koje puše u vašoj okolini i takođe je opasno.
10. Da, što više čovek zna o štetnosti pušenje, pre će prestati da puši.
11. Mladi ne puše jer brinu za svoje zdravlje, jer je pušenje zabranjeno, jer im roditelji ne puše, jer se boje da ne budu kažnjeni. Danas u svetu pušenje nije u trendu.
12. Češća upala uha, pluća, bronhitis.
13. Dovoljna je samo jedna.
14. Da, i povremeno pušenje stvara zavisnost.
15. Zavisnost je i fizička i psihička.