

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

31 maja - Światowy Dzień bez Tytoniu zainicjowano w ramach programu „Europa wolna od dymu tytoniowego” na Konferencji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 1988 roku w Madrycie. Początkowo wybrano dzień 7 Kwietnia, ale rok później akcję przeniesiono na 31 maja.

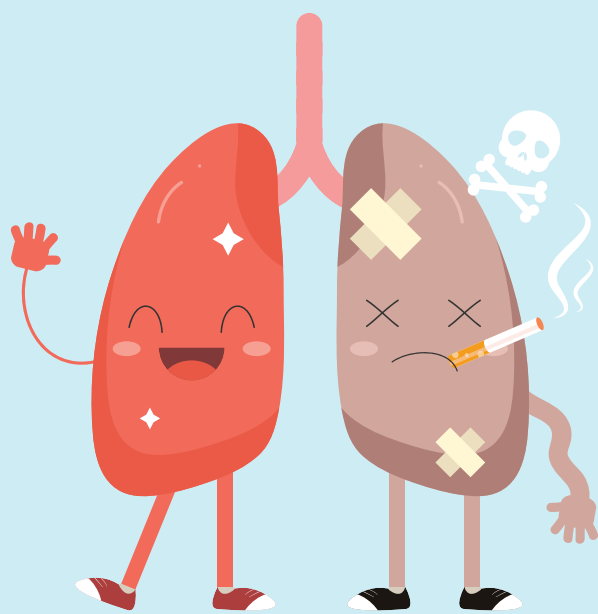
Misją wydarzenia jest podnoszenie świadomości o niebezpieczeństwach związanych z używaniem tytoniu, praktykach biznesowych firm tytoniowych oraz działaniach WHO w walce z epidemią tytoniu. Święto jest dobrą okazją, by wszyscy wspólnie mogli się zastanowić jak poprawić swoje zdrowie. Palenie tytoniu jest przyczyną wielu schorzeń oraz przedwczesnej śmierci. W Europie, na liście 10 najczęstszych przyczyn chorób, palenie tytoniu znajduje się na drugim miejscu i jest odpowiedzialne za 12,3% chorób[1]. Najczęściej są to choroby układu oddechowego, ponieważ jest on szczególnie narażony na natychmiastowe skutki palenia.



SZKODLIWOŚĆ PALENIA

Dym tytoniowy zawiera ponad 4 000 związków chemicznych, w tym ponad 40 znanych czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych. Nie ustalono żadnego bezpiecznego poziomu narażenia na dym, ani też nic nie wskazuje na to, aby dalsze badania naukowe miały go określić. W 1993 roku środowiskowy dym tytoniowy został zaliczony do kategorii znanych czynników rakotwórczych u ludzi przez Amerykańską Agencję Ochrony Środowiska, w 2000 roku - przez amerykański Departament Zdrowia i Usług Społecznych, a w 2002 roku - przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO IARC). Ponadto w 2000 roku rząd fiński, w 2001 roku rząd niemiecki, a w 2009 roku Rada UE zaliczyły go do kategorii czynników rakotwórczych w miejscu pracy.

Według badań przeprowadzonych przez Uniwersytet w Bristolu przeciętny palacz żyje 10 lat krócej niż osoba niepaląca. Każdy papieros kosztuje 11 minut życia! Obliczono również, że przeciętny palacz (mężczyzna) od 17 do 71 roku życia wypala 311 688 papierosów.




TANDEM
WARSZTATY PEDAGOGICZNE
PROFILAKTYKA UNIWERSALNA
WWW.TANDEMWARSZTATY.PL

AUTORKA: A. WŁODARCZYK

ZRODŁA: <https://wylecz.tonuzależnienia/palenie-werod-nastolatkow>
<https://pulsmedycyny.pl/uzaleznienie-od-nikotyny-milodzi-pozostawieni-samym-sobie-nfz-leczy-tylko-doroslych-1140670>
<http://www.archiwum.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/uzaleznienia/tytoniszkodliwosc-palania-tytoniu>



ŚWIĄTOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

PALACZE SĄ SZCZEGÓLNI NARAŻENI NA:

CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO - ROZEDMA PŁUC, PRZEWLEKŁE ZAPALENIE OSKRZELI, ASTMA OSKRZELOWĄ, INNE.

CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA - CHOROBA NIEDOKRWIENNA SERCA, ZAWAŁ MIĘŚNIA SERCOWEGO, MIAŻDŻYCA KOŃCZYN DOLNYCH, NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

RAKA NIE TYLKO PŁUC! RÓWNIEŻ NERKI, PĘCHERZA MOCZOWEGO, PRZEŁYKU

INNE CHOROBY TJ.: WRZODY ŻOŁĄDKA ORAZ DWUNASTNICY, CHOROBY OCZU (KATARAKTA, NIEDOWIDZENIE), IMPOTENCJA, PROBLEMY Z PŁODNOŚCIĄ.

JAK RZUCIĆ PALENIE?

SPRÓBUJ WPROWADZIĆ KILKA ZMIAN DO SWOJEGO STYLU ŻYCIA, ŻEBY ZAPANOWAĆ NAD POKUSĄ ZAPALENIA PAPIEROSA.

- **ZRÓB LISTĘ POWODÓW**, DLA KTÓRYCH CHCESZ RZUCIĆ PALENIE,
- ZIDENTYFIKUJ, **KIEDY MASZ NAJWIĘKSZĄ OCHOTĘ** NA PAPIEROSY I OPRACUJ **STRATEGIE RADZENIA SOBIE** W POSZCZEGÓLNYCH SYTUACJACH,
- **WYRZUC PAPIEROSY, ZAPALNICZKI I POPIELNICZKI**,
- WYPRÓBUJ NIKOTYNOWĄ TERAPIĘ ZASTĘPCZĄ, CZYLI PASTYLKI TABLETKI LUB GUMY DO ŻUCIA, KTÓRE ZAWIERAJĄ NIEWIELKĄ DAWKĘ NIKOTYNY I UŁATWIAJĄ ROZSTANIE Z NAŁOGIEM,
- **UZYSKAJ WSPARCIE W RZUCANIU PALENIA**
- **UPRZEDŹ BLISKICH** O SWOICH ZAMIARACH I POPROŚ, BY WSPIERALI CIĘ
- **POMYŚL O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**
- **NAWET 5 MINUT ĆWICZEŃ MOŻE ZMNIJSZYĆ PRAGNIENIE PAPIEROSA.**



PALENIE WŚRÓD MŁODZIEŻY

Skutki palenia u nastolatków nie ograniczają się jedynie do znacznie większego ryzyka uzależnienia od nikotyny niż w innej grupie wiekowej. Młode osoby są bardziej narażone na objawy ze strony układu nerwowego: zmiany nastroju, problemy ze snem, pogorszenie pamięci i problemy z nauką. Paląca młodzież częściej choruje na infekcje układu oddechowego i ma gorszą wydolność fizyczną. Nałóg powoduje też zaburzenia w układzie hormonalnym, co ma istotne znaczenie w okresie dojrzewania.

Palenie tytoniu przez osoby w okresie dojrzewania stanowi niemały problem społeczny. Aż 90 proc. palaczy sięga po pierwszego papierosa zanim ukończy 21 lat, a 60 proc. czyni to jeszcze przed 14. rokiem życia. Młodzież jest więc grupą docelową dla producentów papierosów. Stanowi też najbardziej obiecującą część Konsumentów zastępczych wchodzących na miejsce tych, którzy rzucili palenie lub zmarli.

Badania wykazały, że uzależnienie od palenia tytoniu jest jednym z głównych problemów wśród młodzieży (41 proc. uczniów pali papierosy), przy czym uczennice palą 2,5-krotnie częściej niż uczniowie. Od lat obserwuje się niepokojący trend - palenie częściej rzucają mężczyźni, a wcześniej palić zaczynają młode kobiety.

Obecnie młodzież uzależniona od nikotyny jest pozostawiona sama sobie, w ogóle nie jest dostrzegana przez system ochrony zdrowia. NFZ obejmuje leczeniem tylko osoby uzależnione od tej substancji, które skończyły 18 lat. Tymczasem młodzież, która codziennie używa produktu nikotynowego, spełnia kryteria zespołu uzależnienia od nikotyny (w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych zespół ten ma kod F17). Osoba z tą chorobą powinna zostać objęta leczeniem, na które składają się zarówno wsparcie psychologiczne, behawioralne, dzięki któremu pacjent może się nauczyć, jak żyć bez nikotyny, jak i leczenie farmakologiczne.



PAPIEROS VS E-PAPIEROS

PAPIEROS ZAWIERA AŻ 3700 SZKODLIWYCH SUBSTANCJI

SZYBKO UZALEŻNIA

SZKODZI ZDROWIU - WPŁYWA NEGATYWNIE NA KAŻDY UKŁAD ORGANIZMU

NAWET OKAZJONALNE PALENIE PAPIEROSÓW ZWIĘKSZA RYZYKO ZACHOROWANIA NA CHOROBY ODTYTONIOWE.

PALENIE POWODUJE SZKODY ZDROWOTNE TAKIE JAK:

- PODWYŻSZONE RYZYKO ZACHOROWAŃ NA NOWOTWORY
 - NADCIŚNIENIE
- USZKODZENIE I CHOROBY PŁUC
 - CHOROBY DZIĄSEŁ I ZĘBÓW
- ZWĘŻENIE TĘTNIC, CHOROBY SERCA,
 - USZKODZENIE MÓZGU, KOŚCI
 - STARZENIE SKÓRY
 - RYZYKO ZAWAŁU

E-PAPIEROS NIE JEST ZDROWSZY

NAJNOWSZE BADANIA AMERICAN HEART ASSOCIATION WSKAZUJĄ, ŻE PALENIE E-PAPIEROSÓW ZWIĘKSZA WYSTĘPOWANIE ATAKÓW SERCA NAWET O 60%, A TAKŻE UDARÓW I ZAWAŁÓW SERCA O 71%.

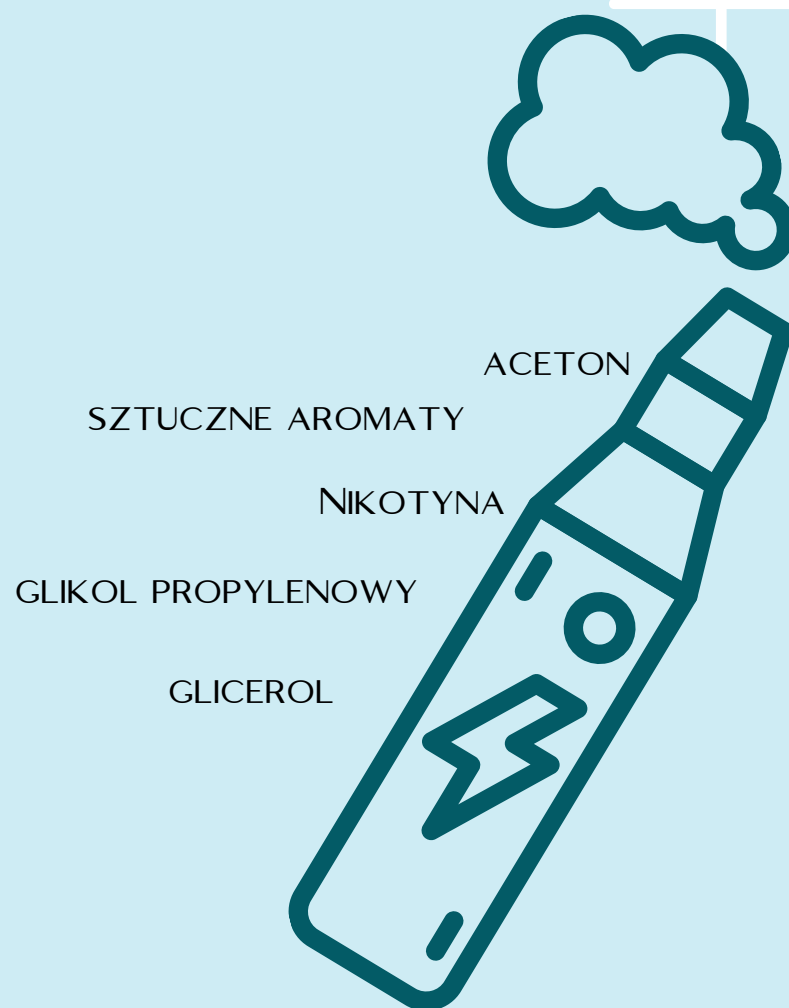
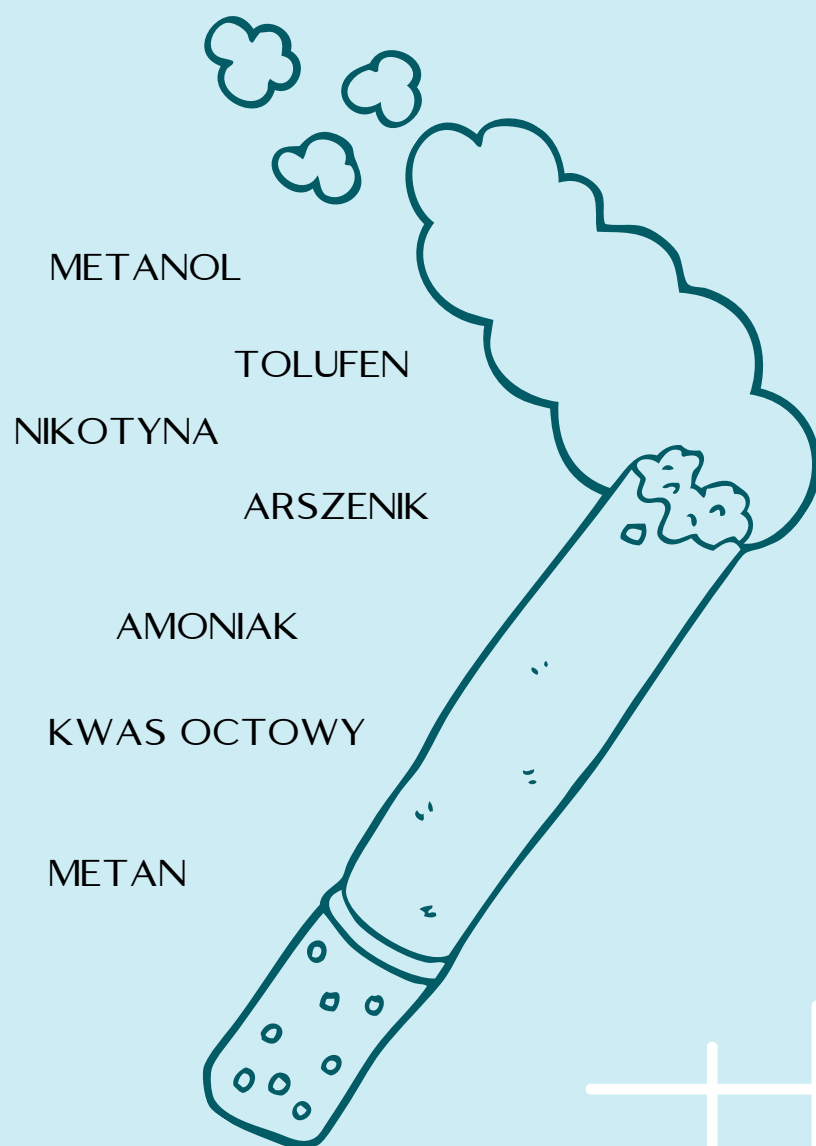
NIEWĄTPLIWIE WPŁYWA NA PRACĘ MÓZGU

SZTUCZNE AROMATY SĄ BARDZO SZKODLIWE

- ZMIESZANE Z PARĄ WODNĄ I PODGRZANE PROWADZĄ DO GRZYBICY PŁUC I RAKA KRTANI

PALENIE E-PAPIEROSÓW PROWADZI DO:

- ZWĘŻENIA DRÓG ODDECHOWYCH (W TAKIM SAMYM STOPNIU JAK PO ZAPALENIU ZWYKŁEGO PAPIEROSA)
 - WZROSTU CIŚNIENIA KRWI,
 - PRZYSPIESZENIA BICIA SERCA,
 - ZMNIJSZENIA ELASTYCZNOŚCI NACZYŃ KRWIONOŚNYCH.



TANDEM
WARSZTATY PEDAGOGICZNE
PROFILAKTYKA UNIWERSALNA
WWW.TANDEMWARSZTATY.PL

AUTORKA: A.WŁODARCZYK

ZRODŁA: <https://wylecz.to/uzaleznienia/palenie-wsrod-nastolatkow/>
<https://pulsmedycyny.pl/uzaleznieni-od-nikotyny-mlodzi-pozostawieni-samym-sobie-nfz-leczy-tylko-doroslych-1140670>
<http://www.archiwum.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/uzaleznienia/tyton/szkodliwosc-palenia-tytoniu/>

POSTAWY DOROSŁYCH WSPIERAJĄCE UŻYWANIE NIKOTYNY WŚRÓD MŁODZIEŻY WOBEC PAPIEROSÓW

31
MAY

ŚWIĄTOWY DZIEŃ
BEZ TYTONIU

PALENIE W DOMU

"Co wolno wojewodzie, to nie tobie smrodzie".

To przekonanie niektórych dorosłych a zarazem popularne przysłowie zaprzecza naturze rozwoju dziecka. **Modelowanie zachowań** jest bardzo ważnym elementem socjalizacji. Obserwowanie tego co robią rodzice nieświadomie pcha dziecko do:

- naśladowania w celu szukania akceptacji,
- budowania przekonania, że palenie ogólnie jest czymś OK.

"JAK CHCESZ PALIĆ, TO PAL PRZY MNIE"

Taka postawa po prostu jest ciepłym błędem wychowawczym (wynikającym z troski o dziecko). Szereg konsekwencji jest niestety bardzo długi. Rodzic nie staje się osobą, której zależy na zdrowiu dziecka tak samo, jak na jego bezpieczeństwie. Dlaczego więc pozwalają palić niezdrowe papierosy przy sobie a nie pozwalają pić piwa? Przecież piwo też jest legalne... Czy chcemy być rodzicami, którzy modelują takie myślenie u naszego nastolatka?

MYŚLENIE, ŻE E-PAPIEROSY BEZNIKOTYNOWE NIE UZALEŻNIĄ

Papierosy beznikotynowe nie są używką dedykowaną nieletnim. Przyzwyczajenie behawioralne, w postaci nawyku i rytuału generuje potrzebę palenia. Mając taki nawyk, o wiele łatwiej przeczucić się na papierosy nikotynowe. Lecząc uzależnienie, równie trudno jest pozbyć się utrwalonych nawyków, jak samej potrzeby dostarczania nikotyny.

PRZEKONANIE, ŻE INNE PAPIEROSY NIŻ KLASYCZNE SĄ ZDROWSZE

Wszystkie rodzaje wyrobów tytoniowych są uzależniające w kontekście psychoaktywnym (nikotyna) i behawioralnego przyzwyczajenia (rytuały i nawyk palenia). **Nikotynizm**, zgodnie z ICD-10 i DSM-V jest **chorobą przewlekłą**. Wszystkie rodzaje papierosów mają również szereg wspólnych i indywidualnych szkodliwych substancji. E-papierosy również są rakotwórcze - mogą prowadzić do raka krtani.

KARĄ ZA PRZYŁAPANIE JEST WYPALENIE PACZKI PAPIEROSÓW

Taka postawa również nie jest dopuszczalna, jeśli chodzi o postępowanie z eksperymentującym nastolatkiem. Kazanie dziecku wypalić paczkę papierosów jest zachowaniem przemocowym i karalnym. Bez względu na poglądy rodzica. Taka forma znęcania się nad dzieckiem może doprowadzić do zatrucia organizmu. Efekt psychologiczny w postaci obrazu znęcającego się rodzica może wywołać wstręt nie tylko do papierosów.

BRAK POCZUCIA WPŁYWU NA NASTOLATKA

"Co ja mu mogę zrobić..."

W opiece nad nastolatkiem nie chodzi o to, jak możemy ukarać dziecko po fakcie. Zastanówmy się, jaki mamy wpływ na to, co się dzieje. Rodzice, którzy mają silną i dobrą relację z dzieckiem mogą działać dużo, niezależnie od tego, czy rozwojowo nastolatek koncentruje się na rówieśnikach. Dziecko naturalnie dąży do tego, aby być przy rodzinie - czuć się bezpiecznie i pasować do niej.