



*Autorica članka*

**Ana Puljak**, dr. med., spec. javnog zdravstva, voditeljica Odjela za promicanje zdravlja  
Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

# Pušenje se može spriječiti

**Ponašanja se uče, pa je tako moguće i djecu naučiti zdravom životu. Slijedeći odgovarajuće upute, možemo postići da djeca sama zaključe zašto je dobro da uopće i ne počnu pušiti, kako da zauzmu svoj stav i odupru se pritiscima vršnjaka, odnosno društva**



**P**rema posljednjim istraživanjima provedenim u Hrvatskoj, svaka četvrta osoba starija od 15 godina puši, a od posljedica pušenja godišnje umre više od 10 tisuća osoba. Čak 76 % mladih u dobi od 13 do 15 godina probalo je cigaretu, a oko 10 posto je nastavilo pušiti svakodnevno. Takve statistike svakako nas tjeraju na razmišljanje, a prije svega akciju. Osim što moramo raditi na liječenju ovisnosti, prevenciji pripada vrlo važno mjesto.

Odjel za promicanje zdravlja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ u sklopu svog rada i projekata provodi edukativne interaktivne radionice za djecu i mlade o štetnosti djelovanja duhanskog dima na zdravlje. Radionice uključuju prikazivanje kratkih filmova, učenje osnovnih informacija o utjecaju pušenja na zdravlje, igru, raspravu i anketu. Cilj radionica je da učenici sami zaključite zašto je dobro da ne počnu s ovom štetnom navikom i nauče kako se mogu oduprijeti pritiscima vršnjaka i kako da zauzmu svoj stav. Također, radionicama se kod djece nastoji osvijestiti pozitivan stav prema vlastitom tijelu i zdravlju te pojačati osjećaj osobnog integriteta, što je temelj usvajanja svih pozitivnih zdravstvenih navika.

### **Društvena odgovornost**

Uz radionice, za učenike su pripremljene i dvije edukativne brošure „Kako pomoći prijatelju da prestane pušiti?“ i „Kako možemo pomoći djeci da se odupru pušenju?“.

U borbi protiv ove štetne navike, na pozitivan i afirmativan način, mora se uključiti čitavo društvo: obrazovne institucije, lokalne uprave i nacionalna javnozdravstvena razina, mediji, roditelji, obitelji, porezna

**” Djeca najviše uče identificirajući se s odraslima, posebno roditeljima. Ako pušite, nastojite prestati jer djeca sigurno neće čuti vašu poruku o štetnosti pušenja i preporuku da ne puše ako vas gledaju s cigaretom**

**ADIVA PLUS 8**

politika i zakonodavstvo. Izuzetno je bitno stvoriti društvenu klimu u kojoj je pušenje društveno neprihvatljivo ponašanje. To je posebno važno upravo zbog naše mlade populacije koja je sklona praćenju društvenih trendova upravo u adolescentnoj dobi, kada se najčešće i počinje pušiti.

Kad govorimo o pušenju, kao i kod većine zdravstvenih problema i rizičnih ponašanja – najučinkovitija je primarna prevencija. Ona podrazumijeva sve aktivnosti i mjere koje provodimo da se bolest ili rizično zdravstveno ponašanje ne pojave.

### **Kako pomoći djeci da se odupru pušenju?**

**Budite primjer!** Djeca najviše uče uz identifikaciju s odraslima, posebno roditeljima. Ako pušite, nastojite prestati jer djeca sigurno neće čuti vašu poruku o štetnosti pušenja i preporuku da ne puše ako vas gledaju s cigaretom. I sam pokušaj prestanka pušenja učinkovitiji je od toga da pušite i govorite suprotno od načina ponašanja. Dok se odvikavate od pušenja, možete djeci objasniti i svojim primjerom koliko je teško odviknuti se od te navike i savjetovati ih kako je najbolje da nikad ne počnu pušiti.

**S djecom treba razgovarati!** Učite djecu od malih nogu koliko je bitno brinuti se o zdravlju, ali na njima pristupačan način. Na primjer, objasnite im kratko kako dišemo, što cigareta čini našem disanju (neće moći dugo trčati, uspuhat će se, neće biti u formi, bit će lošiji u sportu). Izdvojite primjere koji su bitni za njih. U razgovoru koristite argumente vezane za posljedice u sadašnjosti ili bližoj budućnosti jer djeca i adolescenti žive u sadašnjosti i neće ih impresionirati posljedice u dalekoj budućnosti.

**Upoznajte svoje dijete!** Svako dijete zahtijeva individualni pristup. Upoznajte svoje dijete: je li ekstrovert, introvert, je li povodljivo ili već ima čvrste stavove, brani li svoje mišljenje, je li po prirodi sklono dominaciji ili mu to nije važno, koliko mu je razvijeno samopouzdanje s obzirom na dob, koliko je emocionalno i socijalno zrelo. Svakom djetetu i adolescentu treba pristupiti individualno, na osnovi procjene njegove osobnosti, interesa i okruženja u kojem se nalazi.

Kad se govori o pušenju, budite precizni, dosljedni i otvoreni. Jasno naznačite u od-



govarajućim prilikama da vam smeta ako netko puši pokraj vas u zatvorenoj prostoriji, da je pušenje štetno i po zdravlje osoba oko pušača, da ne želite pušenje u svojoj kući. Budite određeni i dosljedni u svom stavu i objasnite djeci svoje stavove. Nemojte govoriti „s visoka“ ili držati predavanje, ali budite odlučni. Raspravljajte s djecom, pitajte ih što oni misle o tome. Od najranije dobi gradite unutar obitelji klimu da je pušenje štetna i potpuno besmislena navika!

**Pritisak vršnjaka!** U razdoblju puberteta iznimno velik utjecaj na adolescenta imaju vršnjaci, odnosno vršnjačka skupina. Gotovo svi novi pušači su djeca, odnosno adolescenti. Presudnu ulogu za početak pušenja ima pritisak vršnjaka, odnosno vršnjačke skupine (uz identifikaciju s roditeljima). Dijete treba poučiti kako reći „ne“ vršnjacima, a da se ne osjeća isključenim. Treba mu pomoći da izgradi samopouz-



## Što reći tinejdžeru?

- Pušenje ružno izgleda.
- Pušenje više nije cool.
- Zubi, koža i kosa ružno izgledaju od pušenja.
- Pušenje izaziva pojavu bora oko usana.
- Pušači ne mirišu lijepo.
- Čovjek s reklame za cigarete Marlboro umro je od raka pluća.
- Pušenje uzrokuje štetu u roku nekoliko sekundi, pušači postižu lošije rezultate u sportu.

drugih, nego sasvim suprotno – da treba biti svoj. Probajte igrati na kartu „Ne daj da ti netko šefuje“ i tako mu potaknite čvršći stav. Uvijek pri tom razmišljajte o djetetovoj osobnosti. Možete naučiti dijete i da procijeni okolinu i pokuša izbjeći situacije u kojima bi na njega mogli vršiti pritisak.

**Nagradite pozitivno ponašanje!** Uvijek je dobro nagraditi pozitivna ponašanja, neovisno o tome je li riječ o pušenju ili nečem drugom. Svako pozitivno ponašanje treba nagraditi pohvalom, osmijehom, pažnjom ili na onaj način koji će vašem djetetu nešto značiti (izlazak, odlazak u kino, omiljeni časopis, sport...). Ponašanja se uče! Na primjer, ako ste svjedočili da se dijete izborilo za svoj stav unutar grupe, kad ostanete sami, pohvalite to glasno: „Vidiš kako se ti ponašaš odraslo i zrelo, to svi cijene...“ Povežite to i s nekom ugodom i nečim što dijete (adolescenta) veseli. Na taj način stvarate temelje za sva pozitivna ponašanja u budućnosti. Pohvalite i svako bavljenje kreativnim aktivnostima, sportom, rekreacijom, učenjem...

Kad je dijete u osjetljivoj adolescentnoj razdoblju, kao roditelji i društvo dužni smo pojačati oprez i pomoći mu da ne počne sa štetnim navikama kojih će se, poslije u životu, teško riješiti.

danje od najranijeg djetinjstva i treba ga naučiti takozvanom racionalnom ponašanju. Pokušajte djetetu na vrijeme razbiti misli vezane uz pritiske vršnjaka bilo koje vrste. Na primjer, djecu treba pitati što misle koliko dugo će mu se prijatelji ljutiti ako ne zapali s njima. To je uglavnom jedan dan ili nekoliko sati. Djetetu treba razjasniti da se pravi prijatelji neće

ljutiti ako odbije sudjelovati u nečem štetnom za sebe i svoje zdravlje.

Osim toga, poučite djecu kako da samouvjereno i odlučno, ali pristojno odbiju cigaretu. Na primjer, mogu skrenuti razgovor na drugu temu ili reći da to nije njegov stil ili sugerirati: „Mislio sam da ti možeš pametnije postupiti.“ Poučite ga o tome da nije cool slijepo pratiti mišljenje

## Što ako ste saznali da je vaše dijete jednom ili nekoliko puta zapalilo cigaretu?

- Nemojte vikati, osuđivati ili „držati propovijedi“.
- Pitajte svoje dijete koliko mu je uopće ugodno to iskustvo (prve cigarete ne donose ugodu) i smatra li da neugodno iskustvo treba ponavljati.
- Nemojte uvoditi striktno zabrane.
- Još jednom objasnite svom tinejdžeru sve štetnosti pušenja i recite mu da ga smatrate dovoljno odraslim da donese pametnu odluku u vezi s pušenjem.
- Navedite primjere ljudi koji su vašem djetetu uzor, a koji ne puše (npr. poznati sportaši).
- Usmjerite se na nagrađivanje pozitivnog ponašanja (to ne mora biti vezano uz nepušenje).

