

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

STALIŠČE MLADIH DO KAJENJA

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTOR
Špela Gajšek
Nina Lojen

MENTOR
Nives Laul

Celje, marec 2012

KAZALO

KAZALO	2
1. POVZETEK.....	3
2. TEORETIČNI UVOD.....	4
2.1 Tobak.....	4
2.2 Posledice kajenja	4
2.3 Prevalenca kajenja v Sloveniji	5
2.3.1 Prevalenca kajenja v Sloveniji med mladimi.....	5
2.4 Razlogi mladih za kajenje.....	6
2.5 Možni ukrepi za preprečevanje kajenja med mladimi.....	6
2.5.2 Kaj lahko nudi šola	6
3. CILJI IN HIPOTEZE.....	7
3.1 Cilji.....	7
3.2 Raziskovalne hipoteze.....	7
4 METODA.....	8
4.1 Udeleženci.....	8
4.2 Instrumenti.....	8
4.3 Metoda.....	8
5. REZULTATI.....	9
6. INTERPRETACIJA.....	12
7. ZAKLJUČEK.....	13
8. LITERATURA.....	14
9. PRILOGE.....	15

1. POVZETEK

V raziskavi sva raziskovali stališča mladih do kajenja. V vzorec sva zajeli 49 dijakov Srednje ekonomske šole Celje, zajeli sva samo kadilce. Zanimalo naju je, koliko mladi pokadijo, kdaj začnejo kaditi, ali obstajajo razlike med spoloma in ali se zavedajo nevarnosti kajenja. Najini rezultati kažejo, da med mladimi na naši šoli precej kadilcev presenetilo pa naju je dejstvo, da je med njimi veliko deklet. Pozitivno je, da se večina med njimi nevarnosti zaveda in tudi predlaga različne ukrepe za preprečevanje in zmanjševanje kajenja med mladimi. Midve pa meniva, da bi bilo potrebno na področju izobraževanja mladih o nevarnosti kajenja narediti več.

KLJUČNE BESEDE: kajenje, mladi, SEŠ, ukrepi za zmanjševanje kajenja, nevarnosti kajenja

2. TEORETIČNI UVOD

V današnjem svetu poznamo mnogo odvisnosti, toda med ljudmi je zagotovo najbolj priljubljena droga, kofein in tobak. Ljudje jih vsakodnevno največkrat uživajo v kavi in cigaretah (Kastelic 1999).

2.1 Tobak

Tobak je rastlina, katere liste uporabijo pri izdelavi cigaret, cigar, tobaka za pipe ter tobaka za žvečenje. (Kastelic 1999). Vendar pa to ni najbolj škodljiva sestavina cigaret. Med najnevarnejšimi je nikotin, saj lahko v tekoči obliki že ena ali dve kapljici povzroči smrt. V cigaretah najdemo še delce katrana, ki je največkrat povzročitelj rakavih obolenj na pljučih, saj se tam delci postopoma nabirajo na stene pljuč.

Kajenje je ena izmed najbolj škodljivih vnosov tobaka v telo, saj svoj učinek doseže že v manj kot pol sekunde. Verjetno je zaradi tako hitrega ugodje kajenje tako priljubljeno.

Kajenje predvsem škodljivo vpliva na nekatere organske sisteme, med katerimi so dihala, obtočila, prebavila in živčevje, zaradi tega pa povzroča odvisnost.

V cigaretah in cigaretnem dimu je na stotine različnih snovi (Schmid 2000). Najpogostejše slišimo za nikotin in ogljikov monoksid.

Naslednja snov, ki se pojavlja v cigaretah, je katran, ki obarva kadilčeve prste. Tudi katran vsebuje več kot 600 škodljivih snovi. Nabira se v pljučih in povzroča raka.

Ogljikovoksid najdemo v cigaretnem dimu. To je isti plin kot plin, ki prihaja iz izpušnih cevi avtomobilov. Če smo v prostoru, kjer so ogromne količine ogljikovega oksida, lahko slednji povzroči smrt. Ko ljudje kadijo, vdihavajo ogljikov monoksid v pljuča.

2.2 Posledice kajenja

Droga v obliki tobačnih izdelkov na videz ni nevarna, ker ne ubija direktno. Posledice so vidne šele po mnogih letih, o katerih pa na začetku niti ne razmišljamo. (Schmidt 1997)

Nikotin je droga. Če bi bil v tekoči obliki, bi lahko že ena ali dve kapljici ubili človeka. Nikotin vpliva na možgane na podoben način kot kokain in heroin. Povzroča močno odvisnost. Katran je snov, ki obarva kadilčeve prste. Tudi katran vsebuje več kot 600 škodljivih snovi. Katran se nabira v pljučih in povzroča raka. Ogljikovoksid najdemo v cigaretnem dimu. To je isti plin kot plin, ki prihaja iz izpušnih cevi pri avtomobilih. Če smo v tem prostoru, lahko ogljikovoksid povzroči smrt. Ko ljudje vdihavajo ogljikov monoksid v pljuča. (Schmidt 1997).

Skoraj vsem ljudem, ki kadijo prvič, je slabo. Do tega pride zato, ker je nikotin strup, ki povzroča slabost. Nikotin prav tako pospešuje srčni utrip, kar povzroča, da ima kadilec hitrejša reakcije in ima več energije. Vendar ti učinki trajajo le kratek čas, nato kadilec ponovno postane utrujen in potrebuje novo cigareto. Sčasoma razvije kadilec povišano toleranco za nikotin in povečuje količino tobaka, ki ga potrebuje. Tako se iz občasnih kadilcev razvijejo težki kadilci. Kajenje ni le navada, kot trdijo proizvajalci cigarete, ima značilnosti prave odvisnosti, ker je nikotin droga. (Schmidt 1997).

Kadilci pogostejše zbolevajo od nekadilcev. Pogosto kašljajo in njihovi prehladi trajajo dalj časa kot prehladi nekadilcev. Vitalna kapaciteta pljučje pri kadilcih manjša kot pri nekadilcih, kar vpliva na njihove zmožnosti za tek ter splošno ukvarjanje s športom. Večina športnih trenerjev svojim varovancem ne dovoljuje kajenja.

Kadilci imajo neprijeten zadah in rumene zobe. Njihova oblačila zaudarjajo po cigaretah, njihovi prsti pa so rumeni. Pri kadilcih se pogosto pojavljajo obolenja dlesni, ki so pri njih rdeče in vnete. Na koncu jim lahko celo izpadejo zobje. Kadilci potrebujejo dvakrat več C-vitamina od nekadilcev. (Schmidt 1997)

Vsako leto na svetu umre več kot 320.000 ljudi zaradi kajenja, v Sloveniji pa več kot 400. Tobak povzroča številne težave, ki lahko vodijo v smrt, med katerimi se najpogostejše pojavljajo srčni infarkt, pljučni rak, pljučni emfizem, rak ustne votline, ustnic in grla ter rak na sečnem mehurju. Tudi nekadilci lahko zbolijo za temi boleznimi, vendar so pogostejše pri kadilcih. Če npr. nekdo kadi, je verjetnost, da bo zbolel za pljučnim rakom dvajsetkrat večja kot pri nekadilcu. 25-letni težki kadilec bo verjetno umrl osem let prej kot nekadilec. (Schmidt 1997)

Potem ko se človek tobaka navadi, je kajenje izredno težko opustiti. Nikotin je namreč droga, ki povzroča telesno in duševno odvisnost. Nekateri ljudje preprosto ne morejo prenehati s kajenjem – včasih celo po tem, ko že imajo pljučnega raka in se zavedajo, da bodo lahko umrli. Veliko kadilcev pogosto govori, da si želijo, da sploh nikoli ne bi začeli kaditi. (Schmidt 1997)

2.3 Prevalenca kajenja v Sloveniji

Med odraslimi je kajenja iz leta v leto manj, npr. leta 1975 je kadilo 36% odraslih, leta 1994 pa le še 28%. (Jerman, 2007)

2.3.1 Prevalenca kajenja v Sloveniji med mladimi

Med mladimi se prišteva med redne kadilce 12% mladostnikov, raziskava pa je pokazala, da je 17% pokadilo svojo prvo cigareto, ko so bili stari 11 let (Jerman, 2007). Fantje pokadijo prvo cigareto prej kot dekleta. Zelo zaskrbljujoča je ugotovitev, da večina mladih misli, da s kajenjem ne škodujejo svojemu zdravju.

V raziskavi (Jerman, 2008), ki so jo izvedli med ljubljanski srednješolci leta 2007, so ugotovili, da je 16% mladostnikov in 15% mladostnic že poskusilo prvo cigareto. Večina izmed njih je poskusila prvo cigareto med 13. in 14. letom. Največ jih redno začne kaditi pri 15-ih letih. Mladostniki, vključeni v to raziskavo, pokadijo v povprečju od 6 do 20 cigaret na dan.

Omeniti velja, da je bila omenjena raziskava narejena na vzorcu srednješolcev z različnih stopenj srednješolskega izobraževanja. Če pogledamo ločene rezultate za gimnazije, potem vidimo, da je približno polovica gimnazijcev že vsaj enkrat v življenju kadila. Ugotovili so tudi, da redno kadi 13% gimnazijcev, od tega 8% mladostnikov in 18% mladostnic.

2.4 Razlogi mladih za kajenje

Največ ljudi je s kajenjem pričelo v mladih letih, toda starostna meja je vsako leto nižja. Največkrat otrok poseže po prvi cigareti iz radovednosti, nadaljuje zaradi vrstnikov in tako postopoma doseže stopnjo odvisnosti.

2.5 Možni ukrepi za preprečevanje kajenja med mladimi

Ukrepi za starše v priročniku *Preprečevalstvo po priročniku* (van der Stel, 2000) predlagajo določene ukrepe za preprečevanje kajenja med mladimi.

Zapisani so naslednji vzgojni ukrepi za starše:

- vedeti morajo za droge, poznati imena in nazive zanje in vedeti, kako učinkujejo;
- vedeti morajo, kje si je mogoče droge priskrbeti in v kakšnih okoliščinah se uporabljajo;
- sami morajo dajati dober zgled;
- znati morajo skrbno prisluhniti svojim otrokom in jasno morajo določiti pravila glede kajenja in pitja doma. Otroci, ki vsrkavajo čvrst, jasen vrednosti sistem, se bodo lahko oprli nanj, ko se bodo odločali;
- ker so poglavitni vir informacij o uporabi alkohola, cigaret in drog množična občila (z reklamami, filmi ipd.), je treba starše spodbujati, da bodo sporočila občil vpričo otrok ustrezno komentirali;
- starše je mogoče poučiti, kako naj že v zgodnji fazi zaznajo uporabo alkohola ali drog in kako naj se na to odzovejo;
- uživalci drog in zasvojenci imajo nasploh negativno samopodobo. Ljudje s pozitivno samopodobo so bolj odporni na družabne pritiske. Starši lahko otrokom pomagajo razvijati pozitivno samopodobo, s tem, da odobravajo njihove dosežke in jih ne primerjajo z drugimi;
- staršem lahko svetujemo, naj spodbujajo otroke, da se bodo ukvarjali z zdravimi in/ali ustvarjalnimi dejavnostmi – tako v prid osebnega razvoja kot v boju proti dolgočasju.

2.5.2 Kaj lahko nudi šola

V nekaterih šolah visijo plakati, ki opozarjajo o nevarnostih kajenja, na nekaterih šolah organizirajo tudi predavanja o drogah. Z zakonom je prepovedano kajenje na območju šole. Na najini šoli, Srednji ekonomski šoli Celje, je prav tako s šolskim pravilnikom kajenje v območju šole prepovedano.

3. Cilji in hipoteze

3.1 Cilji

S svojo raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti:

- kako razširjeno je kajenje med mladimi na Srednji ekonomski šoli Celje;
- ali obstajajo razlike v razlogih za kajenje in količini kajenja med dijaki različnih letnikov in med spoloma;
- ali se mladi zavedajo nevarnosti kajenja in
- kakšne ukrepe bi mladi kadilci predlagali za zmanjševanje in preprečevanje kajenja med mladimi.

3.2 Raziskovalne hipoteze

Na podlagi ugotovitev avtorjev, navedenih v uvodu in lastnih razmišljanj sva si zastavili naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Več kot polovica mladih začne kaditi v prvem letniku srednje šole.

Hipoteza 2: Več kot polovica dijakov se zaveda nevarnosti kajenja .

Hipoteza 3: Več kot polovica poseže po cigaretah zaradi vpliva vrstnikov.

Hipoteza 4: Več kot polovica tistih dijakov ki redno kadijo na dan pokadi do deset cigaret.

Hipoteza 5: Glavni vzrok kajenja pri kadilcih so vrstniki .

Hipoteza 6: Več kot polovica dijakov meni, da kajenje med mladimi ni problem.

Hipoteza 7: Dijaki višjih letnikov pokadijo več cigaret dnevno kot dijaki nižjih letnikov.

4. METODA

4.1 Udeleženci

Tabela 1.Število udeležencev glede na spol in letnik šolanja.

Letnik šolanja	Spol		
	Moški	Ženske	Skupaj
1. in 2.	10	24	34
3. in 4.	6	9	15
Skupaj	16	33	49

V raziskavo sva zajeli vzorec 49 srednješolcev s Srednje ekonomske šole v Celju, od tega 33 žensk in 16 moških. Vključili sva samo dijake, ki so kadilci.

34 udeležencev obiskuje 1. in 2. letnik, 15 udeležencev pa 3. in 4. letnik.

4.2 Instrumenti

Za namen najine raziskave sva izdelali anketo, v katero sva poleg vprašanj o spolu in letniku šolanja vključili 8 vprašanj.

Pet vprašanj je izbirnega tipa, ostala vprašanja so odprtega tipa.

4.3 Metoda

Udeleženci so ankete reševali v šoli, med odmori. Ankete sva v posameznem razredu razdelili med dijake, ki so dejali, da so kadilci, nato so na vprašanja odgovarjali sami.

5. REZULTATI

Tabela 2. *Stopnja šolanja, na kateri so udeleženci pokadili prvo cigareto.*

Stopnja šolanja	Spol		Skupaj
	Moški	Ženske	
Pred osnovno šolo	2	2	4
Nižji razredi osnovne šole	1	2	3
Višji razredi osnovne šole	4	18	22
Prvi letniki srednje šole	9	11	20
Zadnji letniki srednje šole	0	0	0
Skupaj	16	33	49

Največ udeležencev je poskusilo prvo cigareto v višjih razredih osnovne šole, najmanj pa vz nižjih razredih osnovne šole.

Tabela 3. *Pogostost kajenja med udeleženci.*

Pogostost kajenja	Spol		Skupaj
	Moški	Ženske	
Vsak dan	9	22	
1x na dan	4	4	
3x na teden	3	3	
Drugo	0	4	
Skupaj	16	33	49

Pri možnosti drugo so štiri udeleženske odgovorile da kadijo med vikendih oziroma vsaki drugi dan.

Največ udeležencev kadi vsaki dan, najmanj pa jih kadi 3x tedensko.

Tabela 5. *Število dnevno pokajenih cigaret glede na spol*

Število cigaret	Spol		Skupaj
	Moški	Ženske	
1 - 5	5	8	13
6 - 10	1	7	8
11 - 20	6	7	13
21 - 30	1	2	3
Skupaj	13	24	37

Udeleženci ki kadijo vsakodnevno, najpogosteje pokadijo 1-5 oziroma 11-20 cigaret. Najmanj vsakodnevnih kadilcev pokadi na dan 3 cigarete.

Tabela 6. Število pokajenih cigaret glede na letnik

Letnik šolanja	Letnik šolanja		Skupaj
	1. in 2. letnik	3. in 4. letnik	
1 - 5	2	2	4
5 - 10	6	2	8
10 - 20	5	7	12
20 - 30	2	2	4
Skupaj	25	13	38

Udeleženci iz nižjih letnikov v primerjavi z udeleženci iz višjih letnikov pokadijo približno enako število cigaret vsako dnevno.

Tabela 7. Zavedanje nevarnosti kajenja

Možnost odgovora	Spol		Skupaj
	Moški	Ženske	
Da	14	33	37
Ne	2	0	2
Skupaj	16	33	49

Vse ženske udeleženke se nevarnosti kajenja zavedajo, med moškimi udeleženci pa se nevarnosti ne zavedata 2 udeleženca.

Tabela 8. Naštete nevarnosti kajenja

Nevarnosti kajenja	Spol		Skupaj
	Moški	Ženske	
Rak	8	23	31
Obolela pljuča	1	10	11
Rumeni zobje	0	4	4
Vpliv na otroka	0	2	2

Največ udeležencev se boji raka, precej pa jih omenja tudi obolenja pljuč.

Tabela 9. Razlogi za začetek kajenja

Razlogi	Spol		Skupaj
	Moški	Ženske	
Radovednost	10	19	29
Družba	9	19	28
Starši	0	0	0
Drugo:	0	3	3

Največ udeležencev je začelo kaditi zaradi radovednosti in družbe. Tri udeleženke, ki so odgovarjale z možnostjo *Drugo*, so kot razlog naštele sprostitev.

Tabela 10. Razlogi za vztrajanje pri kajenju

Razlogi	Spol		Skupaj
	Moški	Ženske	
Stres v šoli	1	5	6
Družba	1	6	7
Navada	0	9	9
Zasvojenost	2	3	5
Sprostitev	9	9	18

Najpogosteje udeleženci vztrajajo pri kajenju zaradi sprostitve.

Tabela 11. Dojemanje kajenja kot problema

Možnost odgovora	Spol		Skupaj
	Moški	Ženske	
Da	7	18	25
Ne	5	9	16
Ne vem	4	6	10
Skupaj	16	33	49

Večina udeležencev dojema kajenje kot problem, ženske v večji meri kot moški.

Tabela 12. Predlagani ukrepi za zmanjševanje kajenja med mladimi

Ukrepi	Letnik šolanja		Skupaj
	1. in 2. letnik	3. in 4. letnik	
Pregledovanje osebnih izkaznic	13	2	15
Podražitev cigaret	4	4	8
Poučevanje mladih o drogah	2	0	2
Ukinili prodajo cigaret	4	0	4

Največ udeležencev meni, da bi kajenje najučinkovitejše zmanjšali z povečanim nadzorom.

6. Interpretacija rezultatov

Najina prva hipoteza je bila, da več kot polovica mladih začne kaditi v prvem letniku srednje šole. Najini rezultati ne potrjujejo te hipoteze, ker je skoraj polovica udeležencev začela kaditi v višjih razredih osnovne šole. Vseeno je 48% udeležencev začelo kaditi v prvih letnikih srednje šole, najina hipoteza torej ni bila popolnoma napačna. Rezultati potrjujejo ugotovite raziskave med ljubljanskimi srednješolci leta 2007, kjer so ugotovili, da je večina izmed srednješolcev poskusila prvo cigareto med 13-14 letom.

Najina druga hipoteza je potrjena. Velika večina udeležencev se nevarnosti kajenja zaveda. Meniva, da je zavedanje nevarnosti prvi korak na poti k zmanjševanju kajenja pri mladih, torej ta podatek dojemava kot zelo pozitiven.

Tretjo hipotezo najini rezultati potrjujejo. Skoraj polovica udeležencev je začela kaditi zaradi družbe. Ugotovili pa sva, da je zelo močen razlog za začetek kajenja med mladimi tudi radovednost. Ti rezultati potrjujejo ugotovitve drugih avtorjev, ki sva jih navedli v uvodu.

V raziskavi z ljubljanskimi srednješolci so ugotovili, da mladostniki pokadijo v povprečju 6-20 cigaret na dan. Najini rezultati kažejo na to, da 35% udeležencev pokadi do 20 cigaret na dan, 35% pa le do 5 cigaret na dan. Ti rezultati potrjujejo najino hipotezo, da več kot polovica udeležencev pokadi do 10 cigaret na dan, kaže pa na to, da udeleženci v naši raziskavi količinsko pokadijo manj od udeležencev raziskave med ljubljanskimi srednješolci.

Najina peta hipoteza je bila na meji, saj je pred vplivom vrstnikov prevladala radovednost, in sicer samo za enega udeleženca v korist radovednosti. Hipoteza pa prav tako ni bila potrjena s strani raziskave, ki je bila opravljena med ljubljanskimi srednješolci. Tam se navaja, da največ mladostnikov poseže po prvi cigareti iz radovednosti, nadaljuje pa zaradi vrstnikov.

Nepričakovano je, da mladi kajenje dojemajo kot problem, kar je potrdilo 60% udeležencev. Izstopa pa tudi podatek o razlikah v zavedanju nevarnosti kajenja med spoloma, saj se kar 50% več žensk zaveda negativnih posledic kajenja.

Sedma hipoteza ni bila ne potrjena in ne ovržena, saj ni razlike med številom pokajenih cigaret med dijaki 1. in 2. letnikov ter dijakih 3. in 4. letnikov. Pri vseh letnikih je zelo malo tistih, ki pokadijo 1-5 cigaret ter tistih, ki pokadijo 21-30 cigaret dnevno. Največ udeležencev raziskave pokadi 10-20 cigaret vsakodnevno.

7. Zaključek

Z raziskavo sva zadovoljni, saj sva uspeli dobiti precej podatkov o tem, koliko dijaki naše šole pokadijo in kakšna stališča imajo do kajenja.

Presenetil naju je podatek, da med dijaki redno kadi več deklet kot fantov. Po najinem mnenju je to zaradi želje po enakopravnosti s fanti. Opažava tudi to, da so dekleta vedno bolj podobna fantom, saj so vedno bolj agresivne. To ugotovitev bi bilo dobro izhodišče za morebitno raziskavo o vedno večji agresivnosti deklet.

Zaskrbljujoče se nama zdi dejstvo, da še vedno veliko število dijakov kadi, in to redno. Optimizem pa daje dejstvo, da se veliko število dijakov, ki kadijo, zaveda nevarnosti kajenja, zato meniva, da se bodo sčasoma mnogi izmed njih odločili za prenehanje te navade.

Večin udeležencev predlaga da je najboljši ukrep za zmanjševanja kajenje povečan nadzor. Iz svojih izkušenj veva, da se prodajalci dostikrat pozanimajo o starosti kupca cigaret, vendar jih potem še vedno prodajo brez računa. Nadzor v praksi ne deluje kot bi moral.

Meniva, da bi bil vsaj delno učinkovit ukrep bolj intenzivno poučevanje mladih o vseh drogah. Pri tem pa bi poudarili, da je tudi tobak droga od katere smo odvisni in škoduje našemu zdravju. Meniva namreč, da mladi kajenje jemljejo preveč zlahka v primerjavi s trdo drogo. Cigareti so samo prva stopnja do uporabe trdih drog.

8. Literatura

Tomori, M., Stiković, S. Stergar, E. (1998) Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih. Ljubljana: Psihiatrična klinika.

Petrinja, J. (2008) Razširjenost drog med ljubljanskimi srednješolci v letu 2007. Ljubljana: Zavod za zdravstveno varstvo.

Jerman, T. (2008). Razširjenost drog med ljubljanskimi srednješolci v letu 2007. Ljubljana: Zavod za zdravstveno varstvo.

Van der Stel, J. (2000). Preprečevalstvo po priročniku : alkohol, droge in tobak : kako olajšati preprečevalčev vsakdan. Ljubljana : Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

9. Priloga

ANKETNI VPRAŠALNIK

1. Spol:

Ž M

2. Letnik šolanja:

3. Kdaj si poskusil prvo cigareto?

- a) Pred osnovno šolo
- b) Nižji razredi osnovne šole
- c) Višji razredi osnovne šole
- d) Prvi letniki srednje šole
- e) Zadnji letniki srednje šole

4. Kako pogosto kadiš?

- a) Vsak dan
- b) 1x na teden
- c) 3x na teden
- d) Drugo: _____

4.1. Če kadiš vsak dan koliko cigaret na dan pokadiš?

5. Se zavedaš nevarnosti kajenja?

- a) Da
- b) Ne

5.1. Katerih nevarnosti se najbolj bojiš?

6. Zakaj si začel kaditi?

- a) Radovednost
- b) Družba
- c) Starši
- č) Drugo: _____

8. Kaj je razlog, da vztrajaš pri kajenju?

9. Ali meniš, da je kajenje med mladimi problem?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem

10. Če si zgoraj odgovoril da kaj meniš, da bi lahko storili, da bi kajenje med mladimi zmanjšali?
