

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

***KOUŘENÍ U DĚTÍ A MLÁDEŽE, PRIMÁRNĚ ZAMĚŘENO NA
DĚTI NA SEDLČANSKU
(VE VĚKU DO 15 LET)***

Bakalářská práce

Autor: Michaela Holcmannová

Katedra: Sociálně pedagogická

Vedoucí práce: Ing. Mgr. Jan Dočkal CSc.

Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Přidělovaný akademický titul: Bc.

Rok odevzdání: 2007

Praha 2007

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem Kouření u dětí a mládeže, primárně zaměřenou na děti na sedlčansku zpracovala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů a literatury.
2. Souhlasím s tím, aby byla zpřístupněna veřejnosti ke studijním účelům.

V Praze dne.....

Michaela Holcmannová

Děkuji všem odborníkům a pedagogům, s nimiž jsem měla možnost problematiku týkající se kouření konzultovat.

The children's smoking and the young children's smoking, primary located to the children around Sedlčany town

Anotace:

Ve své práci popisuji kouření u dětí. Primárně jsem se zaměřila na děti na sedlčansku, což je místo, kde se svou rodinou žiji. V textu je popsána historie kouření a tabáku, tabáková rostlina, typy tabákových výrobků, dále kouření obecně a složení cigaretového tabáku. Také jsem zmínila druhy závislostí na tabákových výrobcích a v neposlední řadě také vliv reklamy na užívání tabákových výrobků. V práci také popisuji negativa a vliv tabáku na lidské zdraví. Je zde zmíněno také pasivní kouření a jeho vliv na zdraví. V praktické části je vyhotoven a vyhodnocen dotazník . Dotazník je určen pro mladé lidi na sedlčansku.

Historie

Tabák

Závislosti

Prevence

Kouření u dětí

Anotace:

I describe smoking among children in my work. At first I focused the children's smoking in sedlčansko, that is a place where me and my family live. There are history of smoking and tabaco, tabaco area, types of tabaco products and smoking generally and the cigarette tabaco are described in the text. I mean kind of dependence on tabaco models and pronations for use tabaco models too. I wrote also about negatives and tabaco's influence to the human healthy in my work. The pasive smoking and its deffect to the human healthy is ment there too. There is the questionnaire in the practical part. This questionnaire is for young people around Sedlčany town.

History

Tabaco

Dependence

Prevention

Children's smoking

Obsah:

Úvod	7
1. Historie konzumace tabáku	9
1.1. První pěstitele tabáku	11
2. Tabáková rostlina	12
3. Složení tabáku a tabákového kouře	12
4. Sílicí vliv reklamy	15
5. Typy tabákových výrobků	16
6. Závislost na tabákových výrobcích – diagnóza F 17	17
6.1. Sociální závislost	18
6.2. Psychická závislost	18
6.3. Fyzická závislost	19
7. Dopad na zdraví	20
7.1. Pasivní kouření	21
8. Kouření cigaret u dětí	23
8.1. Setkání se s cigaretou u dětí na sedlčansku	24
9. Dotazník	26
9.1. Vyhodnocení dotazníku	30
9.2. Shrnutí dotazníkové akce	38
10. Prevence na školách	39
10.1. Významný vliv rodiny na prevenci kouření	40
10.2. Preventivní opatření na školách na sedlčansku	42
11. Legislativní rámec týkající se tabákových výrobků	43
12. Závěr	45
13. Použitá literatura	47
14. Seznam příloh	49
Příloha č. 1	50
Příloha č. 2	51
Příloha č. 3	51
Příloha č. 4	52
Příloha č. 5	53
Příloha č. 6	55

Úvod

Předkládaná práce je zaměřena na kouření u dětí. Týká se především dětí a mladistvých ve věku kolem patnácti let. Součástí práce je dotazník, který má odhalit přístup a vztah dětí navštěvujících deváté třídy základních škol v regionu, ve kterém žijí, tj. region města Sedlčan ve Středočeském kraji, poblíž města Příbram, k cigaretám a kouření.

Práce je rozdělena do dvou částí. První, teoretická, hovoří o tabákové scéně obecně, o negativech spojených s užíváním tabáku, o historii a nemocech spojenými s kouřením cigaret. Druhá se věnuje průzkumu na základních školách pomocí dotazníku. Následuje vyhodnocení dotazníku a porovnání získaných faktů s celorepublikovými průměry.

Téma bakalářské práce jsem zvolila proto, že mě tato problematika zaujala v souvislosti s posouvání začátku kuřáctví do stále nižšího věku. Silně na mě zapůsobilo stěhování mé rodiny z vesnice do města. Překvapilo mě, že se stává běžnou záležitostí, že potkáváme mladé lidi, kteří ještě navštěvují základní školu, s cigaretou na rtu. Tyto děti bez ostychu pozdraví, svůj zlovyk netají a cigaretu většinou ani neschovávají. Zajímá mě, proč se mladí lidé k cigaretám uchylují a v jakém věku s cigaretami experimentují.

Setkávání se s těmito mladými lidmi a medializování tabákových závislostí prohloubily můj zájem o problematiku kuřáctví a jeho vlivu na lidský organismus.

Dalšími příčinami mého zájmu byla mimo jiné i možnost setkat se s dětmi osobně nebo pomocí dotazníku a zjistit tak předpoklady, příčinu a jejich postoje a pohledy na kuřáctví a tuto problematiku jako celku. Zajímavé bylo také získávání informací od škol a zjišťování, jak se k tomuto problému staví a jakým způsobem jej řeší.

Cílem práce je podat obecnou informaci o kuřáctví, nastínit vývoj užívání tabáku, poodhalit a objasnit případná negativa užívání tabáku a poukázat na vliv užívání tabáku, a to především kouření tabáku a cigaret, na lidský organismus.

Součástí práce je anketa provedená dotazníkovou formou. Dotazník byl rozdán ve školách v okolí města Sedlčany a jeho cílem bylo zjistit, zda-li mladí lidé mají zkušenosti s kouřením cigaret, jestli chtějí v kouření pokračovat, co je k užívání cigaret vedlo a také například jak reagují na varovné nápisy na krabičkách těchto výrobků. Dalším cílem je porovnat mnou získaná fakta s mediálně uváděnými údaji a zjistit tak, jak jsou na tom s kuřáctvím mladí lidé v mém okolí.

V souvislosti s mým průzkumem prováděným na školách v regionu, mě zajímala i otázka prevence kouření. Předpokládám, že s cigaretami se děti běžně setkávají již na základních školách, krabičky cigaret dobře znají a někteří z nich již sami cigaretu vyzkoušeli nebo trvale

kouří. Proto je vhodné ptát se po preventivních opatřeních, která by se na školách měla vyskytovat. Dílčím cílem práce je zjistit, zda-li existuje prevence kouření na školách a pokud ano, jakou formou probíhá, v jakém věku a v jaké frekvenci je dětem předkládána.

Součástí mé práce je vyhodnocení provedené sondy, prezentace grafů a shrnutí získaných faktů. Mnou získané údaje jsou porovnány s veřejnými výsledky. Na závěr je dáno doporučení pedagogickým pracovníkům škol v oblastech preventivních opatřeních a souhrn celé práce.

1. Historie konzumace tabáku

Starověk a středověk tabák vůbec neznal. S inhalováním různých dýmů se však lidstvo setkává již od starověku.

Prvními Evropany, kteří se s tabákem setkali, byli Kolumbovi námořníci při svých cestách. Na evropský kontinent tuto rostlinu přivezla Kolumbova loď na počátku šestnáctého století. Jak obchod vzkvétal, rozšířil se tabák i na ostatní kontinenty.

V Evropě se kouření tabáku stávalo stále více populárním. Tabák byl doporučován také jako výborný lék na různé choroby.

Jean Nicot, francouzský vyslanec v Portugalsku, byl nadšeným propagátorem tabáku, který využíval k léčebným procedurám, kdy většinou postižená místa obkládal listy tabáku. V roce 1560 tabák doporučil na francouzský dvůr. Později se jeho jméno navždy spojilo s tabákovým průmyslem – byl po něm pojmenována nejpodstatnější látka obsažená v tabáku, jed – alkaloid, návyková látka – nikotin.

Od roku 1565 začal tabák dobývat střední Evropu. Velmi mu svědčily války. Žoldáci roznesli tabák po všech oblastech Evropy.

V Evropě se začalo ve velkém s „konzumací“ a pěstováním tabáku. Začínalo se s výrobou španělských „papaletes“, kdy se smíchávaly nedopalky s tabákem, později se vžil název „cigarettes“, který je zachován dodnes.

Převratem byl vynález stroje na výrobu cigaret. Tento nový výrobní prostředek dokázal za jeden jediný den vyrobit 120 000 cigaret. Uměl je zabalit a vyrovnat do kartonů. Dnešní tabákové přístroje běžně vyrábí kolem 6 000 000 kusů cigaret za den. 1)

Užívání tabáku se začal oddávat stále rostoucí počet lidí, ale i národů a jeho spotřeba neustále stoupala. Postupem času se z něj stal jak soukromý, tak národní bohatý zdroj příjmů. Vlády mnoha zemí začaly uvalovat na tabák daně – daň za uskladnění listů, daň z výroby tabákových produktů, daň za vývoz...

1) *Malá kniha o velké závislosti*, Tiskárna Losenický, 2004

2) Heller.J., *Závislost známá neznámá*, Avicenum 1996

Ovšem i cigarety měly své odpůrce. V roce 1954 na výroční konferenci Americké společnosti pro výzkum rakoviny je oficiálně zveřejněno, že na rakovinu umírá o 75% více kuřáků, než nekuřáků. Průlomovou informaci přinesl prestižní lékařský časopis The Lancet, kde anglický lékař F. L. Telecote napsal, že prakticky nezná případ rakoviny plic, kdy by byl pacient nekuřák.

Lékaři si s plicní rakovinou nevěděli rady. Před tabákovou vlnou se téměř nevyskytovala, proto dostala statut zvláštní nemoci. V padesátých letech dosáhla hrůzných rozměrů a „strašákem“ zůstává dodnes.

I přes negativa s kouřením spojená bylo kouření cigaret stále na vzestupu.

Následující tabulka ukazuje produkci tabáku ve světě v některých zemích v tisících tun v roce 1980. Pro porovnání je u některých zemí uvedeno číslo v závorce, které ukazuje situaci z roku 2000. Je zcela jasné, že svět od tabákových výrobků neustupuje, jak se někdy mylně domníváme, nebo jak často tvrdí média.

Produkce tabáku ve světě	
--------------------------	--

Argentina	64 (101)
Bangladéš	44
Brazílie	410 (568)
Bulharsko	160
Barma	55
Columbie	52
Čína	920 (přes 2000)
Dominikánská republika	49
Filíny	60
Francie	48
Indie	400 (701)
Indonésie	82 (147)
Itálie	125 (132)
Japonsko	169
Jižní Korea	134
Jugoslávie	56
Kanada	113
Kuba	10
Malawi	58 (120)
Mexiko	72
Pákistán	78 (103)
Polsko	5
Rumunsko	40

Řecko	113 (130)
Státy bývalé SSSR	305
Thajsko	86
Turecko	230 (260)
USA	804
Zimbabwe	114 (175)

1) tabulka

K cigaretě se pevně připojovala slova jako svoboda, nezávislost, bezstarostnost, oproštění se od konvencí... 2) Za prvních padesát let 20. století dokázaly cigarety vytlačit dříve tolik oblíbené doutníky. Kouření se postupem času stalo součástí a nezbytností svobodomyslných mužů a žen. Lidí, kteří se svým životem nakládají sebevědomě podle svého uvážení, cigareta se stávala kamarádem a partnerem na cesty, do práce, byla symbolem ležérnosti a nepřipouštěla problémy.

1.1. První pěstitele tabáku

Z počátku se tabák žvýkal. Jako první jej začali pěstovat Indiáni z kmene Huronů, kteří používali tabákové listy při svých náboženských a prosebných obřadech. Pro Indiány měl tabák nesmírný význam a připisovali se mu neobyčejné účinky. Listy tabáku se používaly k léčebným účelům či byly aplikovány jako pasta k léčení vředů na kůži. Kouření tabáku začalo mezi americkými Indiány nejprve jako jakési posvátné „vykuřování“ při obřadech, nebylo součástí každodenního života. Kouři z tabáku připisovali různé účinky – poskytoval jim obraz budoucího světa, stimuloval je při rituálních tancích, pomáhal proti únavě, hladu, bolesti...

3) Akutní otrava nikotinem je šamanským způsobem, jak vyvolat trans a posedlosti duchy. Jihoameričtí šamani k tomuto využívají různé formy aplikace tabáku. Tabák žvýkají, pijí tabákovou šťávu, jedí tabákové kašičky, vtírají si tabákovou pastu do kůže, tabák šňupají

1) *Malá kniha o velké závislosti*, Tiskárna Losenický, 2004

2) Heller.J., *Závislost známá neznámá*, Avicenum 1996

3) *Malá kniha o velké závislosti*, Tiskárna Losenický, 2004

a kouří. Velké množství nikotinu způsobí akutní otravu nikotinem, která u nezkušených uživatelů může vést k okamžitému poškození zdraví nebo až k smrti. Mnoho mladých adeptů šamanství tento rituál nepřežije. Šamanští novici se během uváděcího rituálu přivádějí až k bezvědomí, hodiny trvajícím mdlobám a stavům blízkým smrti. Tím dokazují ostatním i sobě samým, že ovládají a zvládají síly překonávající smrt.

Tabák se tedy od pradávna používal pro různé účely, nekonzumoval se jen tabák ke kouření, ale užíval se i jinak. Základem veškeré konzumace, je sama tabáková rostlina.

2. Tabáková rostlina

Celý rod této rostliny zahrnuje mnoho desítek druhů tabákových rostlin. Pěstuje se hojně v oblastech od rovníku až po teplejší oblasti mírného pásu. 1) Některé druhy tabáku, jako např. trvalka *Nicotiana glauca* 1), tabák křídlatý, je pěstována v bytech a zahrádkách jako okrasná květina.

Nicotiana tabacum, *Tabák obecný* je rostlina patřící mezi jednoleté, má jednu přímou, až 2,2 metru vysokou žláznatě chlupatou lodyhu, velké listy a na pohled krásně nafialovělé květy podlouhlých zvonkovitých tvarů.

Nicotiana rustica, *Tabák selský* má na rozdíl od *Nicotiana tabacum* žlutozelené květy trubkovitých tvarů a dorůstá do výšky jednoho metru.

Tabáková rostlina jako samotná nebezpečná není. Dříve se tabák nejčastěji žvýkal, dnes se užívá způsobem nejvíce ohrožujícím lidské zdraví, a to kouřením.

3. Složení tabáku a tabákového kouře:

Tabák obsahuje radioaktivní látky, mezi kterými je nejvýznamnější alfa-zářič polonium-210 2) . Přestože tabák není přímým zdrojem radonu, byla v místnostech, kde se kouří, naměřena jeho vyšší koncentrace. Je to pravděpodobně proto, že rozpadové produkty se z mnohem větší pravděpodobností naváží právě na drobné částice kouře, než na povrch.

1) *Malá kniha o velké závislosti*, Tiskárna Losenický , 2004

2) Šrámková, J., *Dýchání je život*, Avicenum, 1989

Tabák samotný obsahuje i minerály a jiné anorganické složky pocházející z půdy, hnojiv a znečištěné dešťové vody. Přestože většina kovů zůstává v popelu, část se vypařuje, nebo je přenášena navázána na částice obsažené v kouři; karcinogenní jsou např. arsen, kadmium nebo chrom. Toxické látky s akutním (tedy okamžitým) efektem zahrnují amoniak, akrolein, oxid uhelnatý, formaldehyd, kyanid, nikotin, oxidy dusíku, fenol, oxidy síry. Amoniak a formaldehyd jsou látky dráždící dýchací trakt a mohou způsobit vzplanutí respiračních onemocnění. Akrolein, krotonaldehyd, formaldehyd, kyanid a další působí toxicky na mukociliární funkce – potlačují schopnost odstranit malé částice z plic.

V **cigaretovém kouři** je dohromady přes 4000 látek ¹⁾. Tyto látky jsou obsaženy přímo v tabáku nebo vznikají během hoření. Vyskytují se převážně jako malé částičky a jsou to látky jak organického, tak anorganického původu. Celkem je rakovinotvorných látek v cigaretovém kouři kolem stovky. Skutečně prokázaných je 43, dalších asi tak 60 je kokacergenů a promotorů tumorů, tedy látek, které ke vzniku rakoviny přispívají. Samotný tabákový kouř je zařazen do seznamu karcinogenů I A třídy (což znamená nejvyšší nebezpečnost). Dalšími karcinogenními látkami jsou např. aromatické aminy, benzen, hydrazin, vinyl chlorid a další.

2) Podmínky, které nastávají v hořícím konci cigarety, jsou příznivé pro vznik polycyklických aromatických uhlovodíků – v tabákovém kouři jich bylo nalezeno přes 35 a některé z nich jsou karcinogenní (např. benz(a)tracen, benz(a)pyren, dibenz(a)tracen. N-nitrosaminy (např. N-nitrosodimethylamin, N-nitrosodimethanolamin, N-nitrosornicotin) vznikají během sušení tabákových listů a ve velké míře během hoření cigarety. Většina z těchto látek jsou karcinogeny. Jejich obsah ve vedlejším proudu kouře, což znamená dým z doutnající odložené cigarety, je 10 -200 krát vyšší než v hlavním proudu dýmu, který vdechuje kuřák při potáhnutí.

Dehet je další z negativních látek obsažených v tabákovém kouři. Je to hnědá, páchnoucí tekutina, která je kondenzátem z tabákového kouře. Obsahuje mnoho toxinů a látky způsobující rakovinné bujení. Všechny cigarety produkují dehet. Průměrný obsah dehtu v

1) www.kurakovaplice.cz

cigaretách, produkovaných v rozvinutých zemích, byl v posledních letech díky novým vědeckým poznatkům snížen.¹⁾ Ve Spojeném království pokleslo množství dehtu (měřeno na standardním kouřícím stroji, užívaném výrobcem i vládními vědci) ze 30 mg na cigaretu v letech 1955- 61 na dnešních 13,6 mg.

Důležitý je i vysoký obsah oxidu uhelnatého (běžně 5-10% CO Hb u kuřáků), zejména v souvislosti s kardiovaskulárními onemocněními: cigarety s nižším obsahem dehtů mohou sice nepatrně snížit riziko např. epidermoidní rakoviny plic, ale riziko vzniku kardiovaskulárních chorob zůstává stejné.

V tabákovém kouři je i cca 700 aditiv. Oxid uhelnatý je hlavním jedem ve výfukových plynech vozidel a je i v cigaretovém kouři. Váže se na hemoglobin daleko rychleji než kyslík, což má za následek, že krev přenáší méně kyslíku. Silní kuřáci mohou mít sníženou schopnost krve přenášet kyslík až o 15 procent ²⁾.

Také mutageny (látky, které narušují genetickou informaci) jsou obsaženy v tabákovém kouři; některé z nich mají i karcinogenní efekt. Další jsou alergen a toxické látky.

Kouř z cigaret, obsahuje tedy velké množství chemických látek. Návyková látka obsažená v tabáku je jedna – nikotin. Tabák proto můžeme, kvůli jeho složení obsahující nikotin, zcela správně, zařadit mezi návykové látky. Je sice pravdou, že negativní účinky kouření se neprojevují tak rychle a nemají tak dramatický akutní průběh jako je tomu u jiných drog, ale vzhledem k rozšíření kuřáctví, jde o velmi vážnou a nebezpečnou závislost. Za škodlivou a veřejně známou látku lidé často nikotin považují, je všeobecně známý, nicméně se ho lidé téměř neobávají.

1) Šrámková, J., Dýchání je život, Avicenum 1989

2) Závislosti a my, periodika

4. Sílicí vliv reklamy

Vliv na experimentování s cigaretami nemají jen látky obsažené v cigaretách. Spolupracuje zde mnoho různých faktorů. Důležitou roli hraje přebírání vzorů chování od rodičů, kamarádů a vychovatelů a nabídka tabákových výrobků. Velkou měrou se na kouření, a to na kouření u dětí převážně, podílí vliv filmu a reklamy.

Výrobci a prodejci tabákových výrobků nahrává v dnešní době stále více sílicí vliv médií. Velkou roli hraje přítomnost cigarety ve filmech a televizi a v neposlední řadě také reklama. Cigareta se v reklamě může objevit skrytě, jakoby náhodně, či zcela veřejně.

Filmový průmysl již desítky let působí jako hlavní fenomén reklamy, dominantně utváří způsob našeho bytí, nejúčinněji a cíleně oslovuje nejvíce mladou generaci, a to děti.

Odkud jinud, než z médií, novin, rozhlasu a televize by se měl spotřebitel dozvědět kvalitní informace o účincích kouření? Může pak svobodně volit mezi rizikem, které kouření přináší, ale které je ve svých důsledcích a podrobnostech kuřákům zcela neznámá a mezi abstinencí.

Tabáková reklama se vyskytuje v novinách, časopisech, na billboardech, plakátech, v rozhlase i v televizi. Tabák je často také sponzorem mnoho kulturních a společenských akcí, oslovuje a ovlivňuje známé osobnosti.

1) Hlavním těžištěm tabákové reklamy je film. Stačí si vzpomenout na legendárního Colomba, který bez cigarety neudělá ani krok. K propagaci cigaret u dětí patří Pepek námořník se svou dýmkou, vlk z pohádky „Jen počkej, zajíci!“, pohádkoví dědečkové sedící na zápraží se svou dýmkou, Trautumberk a mnoho jiných. Dětem je podsouvána cigareta jako běžná součást života. Působením v dětských filmech tabákový průmysl prezentuje cigaretu jako něco normálního, přirozeného, často také jako partnera vhodného obdivu. Reklama na kuřácké výrobky, cíleně zaměřená právě na ně, často zve k různým hrám a soutěžím.

Ve filmech pro teenagery a dospělé se kouří cigarety a marihuana opravdu běžně 2).

1) www.nekurte.cz

2) *Malá kniha o velké závislosti*, Tiskárna Losenický, 2004

5. Typy tabákových výrobků

Na trhu je k zakoupení velké množství tabákových výrobků, z nich nejznámější a nejužívanější jsou cigarety. Výrobci do prodeje čas od času posílají nové výrobky, např. cigarety v menších, hezčích krabičkách, které osloví především ženy nebo vypustí informaci o téměř léčivých účincích eukalyptového tabáku. Konzument tabáku si může vybrat z následujících výrobků:

5.1. Šňupací tabák

Šňupací tabák je ochucený rozdrcený tabák. Užívá se vdechnutím nosem. Na jedno nadýchnutí obsahuje přibližně takové množství nikotinu jako jedna cigareta. Protože nedochází k procesu hoření, spalováním nevzniká dehet ani oxid uhelnatý.

5.2. Dýmky a doutníky

Dýmkový tabák a doutníky mají vyšší obsah dehtu než cigarety. Zkušení kuřáci těchto výrobků kouř obvykle nešlukují (nevdechují). Doutník si lidé nejčastěji zapalují při zvláštních příležitostech, nekouří se tak běžně a nejsou tolik populární jako cigarety. Doutníky se prodávají v různých provedeních, s variabilním designem a škálou vůní. Baleny jsou po jednom nebo více kusech a jejich cena se pohybuje v rozmezí desítek korun až po tisíce. Záleží na značce a počtu v balení.

5.3. Cigarety

Běžná cigareta je tabáková směs zabalená v cigaretovém papírku. Obsahuje až třicet druhů tabáku a různé příměsi. V současnosti jsou průmyslově vyráběné cigarety většinou opatřeny filtrem. Plní se jimi krabičky, většinou po počtu dvaceti nebo menší balení po deseti kusech. Jednotlivé krabičky jsou baleny do kartonů.

Zapálením cigarety se uvolní kromě tabáku i další zplodiny, jež vznikají během hoření.

Nejužívanější ze všech tabákových výrobků jsou již zmíněné cigarety. Kuřákům jsou běžně nabízeny v obchodě s potravinami, v trafikách, restauracích, u čerpacích

stanic...Téměř kdekoliv a kdykoliv, kdy kuřák dostane chuť nebo když mu cigarety v krabičce docházejí.

Užívání tabáku, které má v historii lidstva dlouhou existenci a jež prošlo řadou experimentů, změn a dlouhým vývojem, se nyní, po téměř pěti stech letech těší stejné, ne-li ještě větší oblibě. Tabákový průmysl se postupem doby stal výnosným obchodem.

Šňupáním tabáku si člověk do těla vpravuje větší dávku nikotinu než při kouření cigaret. Nedochází k procesu hoření, proto nejsou do lidského organismu importovány látky, které při tomto procesu vznikají a jež mají negativní účinky na lidské zdraví, jakými jsou např. karcinogeny vznikající při spalování, oxid uhelnatý a dehet. Šňupání tabáku může vyvolávat závislost. Tabák sám o sobě obsahuje návykovou látku nikotin.

Nejdestruktivnější účinek na lidské zdraví má užívání tabáku ve formě kouření. Při procesu hoření se uvolňuje řada látek, které jsou kuřákovi a lidem v jeho okolí vzduchem ventilovány přímo do organismu. Cigareta se svým obsahem nikotinu vyvolává u člověka pocit nutného opakování a znovu navozování zážitku spojeného s kouřením cigaret. Jedná se o závislost na této jediné návykové látce obsažené v cigaretě, na nikotinu.

Závislost na nikotinu může vznikat po požití jedné cigarety, ale jsou i lidé se zvýšenou tolerancí nikotinu, u kterých se závislost objeví až po letech kouření. Při kouření cigaret či doutníků se do lidského těla dostává jak nikotin, látka, na kterou si tělo brzy vypěstuje závislost, tak také všechny výše zmiňované látky vznikající spalováním a hořením. Dalo by se tedy říci, že nejvíce nebezpečným z hlediska vypěstování závislosti je užívání tabákových výrobků a nejhorší z hlediska způsobu užívání je kouření těchto výrobků. Cigareta tedy z této rovnice vychází s nejhorší reputací: jednak obsahuje návykovou látku nikotin, jednak je nebezpečná kvůli způsobu užívání, tedy kouřením.

6. Závislost na tabákových výrobcích - diagnóza F 17.

Závislost na cigaretách lze rozdělit na tři druhy: závislost sociální, psychickou a závislost fyzickou. Psychická a sociální závislost se nezdá kdy objevuje pod shodným názvem psychosociální závislost.

6.1. Sociální závislost

Sociální závislostí kouření téměř vždy začíná. Většinou je člověk ve společnosti, kde se cítí dobře a pokud se v této společnosti kouří, začne kouřit velké procento zúčastněných. Zůstat nekuřákem ve společnosti kuřáků je těžké. Ještě těžší je to u mladých, školou povinných nebo dospívajících lidí. Jim se teprve vytvářejí názory a nadhled na svět, chtějí zapadnout, nestát na okraji společnosti, mít si o čem povídat... Je obtížné stát v hloučku kouřících lidí, nejčastěji kamarádů, spolužáků, známých, těch, které spojuje kouření cigaret a sám si nezapálit. Většinou po nějaké době člověk podlehne, často i nátlaku kuřáků, kteří svými slovy: „Ty nekouříš?“, nebo nabádáním : „Tak to zkus, zapal si...“, nahlodávají i osobu pevně rozhodnutou nikdy nekouřit. Člověk často podlehne a zapálí si s ostatními. Zapálení si cigarety u –náctiletých může být zapříčiněno právě závislostí sociální. Člověk neví, kam s rukama, jak navázat kontakt, co říkat, apod. Cigareta sblížuje - přes všechna negativa spojená s kouřením cigaret, jí lze přičíst tuto kladnou věc. Rituální zapalování cigarety pomůže při sblížování, překonávání rozpaků, navázání kontaktu, mezery mezi řečí lze vyplnit popotáhnutím z cigarety...

6.2. Psychická závislost

Ruku v ruce se sociální závislostí jde závislost psychická. Člověk se naučí za pomoci cigarety řešit různé situace, z cigarety se rázem stane jeho pomocnice v životě. Stává se přirozenou a potřebnou součástí jeho životního stylu, chování a jednání.

Psychická závislost znamená závislost na cigaretě v tom smyslu, kdy člověk kouří v typických situacích, i když u každého se mohou i v něčem lišit. Například je pro kuřáky typické zapálit si po jídle, ve stresu, při kávě, při telefonování, na odreagování... Kuřák má toto spojení zafixované, proto bývá těžké např. při přestávání s kouřením řešit tyto situace, ve kterých mu dříve byla cigareta „věrným pomocníkem“ bez ní, a člověk je často nucen (nezřídká kdy mu to bývá i doporučováno), pořídit si náhradu či náhradní činnost.

Sociální a psychická, neboli psychosociální závislost je tedy závislost na cigaretě jako takové bez ohledu na to, co obsahuje – respektive obsahuje-li nikotin či nikoliv. Člověk potřebuje cigaretu držet v ruce, cítit jí, manipulovat s ní. Vyhledává její společnost v určitých situacích, v určité společnosti konkrétních lidí.

6.3. Fyzická závislost

Fyzická závislost začíná teprve po určité době, která je individuální, různá, nemusí být ani závislá na délce kuřáctví. Fyzická, někdy se uvádí i drogová závislost, závislost na jediné látce v cigaretě, která může tento druh závislosti způsobit, a tou je nikotin.

Většinou se tato závislost vyvine během několika let kouření. Nemusí k ní dojít u všech kuřáků, někteří zůstanou příležitostnými kuřáky bez závislosti na nikotinu po celý život. To jsou ale výjimky.

Na 85% kuřáků je závislých na nikotinu. 1)

Nikotin se váže na receptory v mozku a vyvolává neurochemické reakce, které poskytují kuřákovi na straně jedné očekávanou odměnu, na straně druhé, v případě nekouření abstinenční příznaky. Mezi abstinenční příznaky z nedostatku nikotinu patří:

- nutkavá touha po nikotinu
- podrážděnost, nervozita, neklid
- nesoustředění, netrpělivost
- nespavost
- pokles tepové frekvence a krevního tlaku
- zvýšená chuť k jídlu, zácpa.

Abstinenční příznaky zmizí jakmile si kuřák opět zapálí.

Nikotin se vyskytuje pouze v tabáku. Vstřebává se sliznicí dutiny ústní nebo plícemi a během několika sekund se dostane na příslušná místa v mozku. Pro jeho vstřebávání je důležité mírně zásadité pH. Kouř z doutníku nebo z dýmky je zásaditý, proto je nikotin vstřebáván už přímo v dutině ústní, a to i v případě, že člověk nešlukuje. Naopak cigaretový kouř má kyselé pH, proto kuřák cigaret musí kouř vdechnout až do plic, tzv. šlukovat, aby se mohl nikotin vstřebat. Nemůže tedy existovat kuřák cigaret, který by nešlukoval a zároveň byl závislý na nikotinu.

Nikotin má vliv jednak na činnost mozku, dále však i na ostatní části těla. V malém množství povzbuzuje mozkovou činnost, podporuje soustředění, ve velkém pak tlumí a uklidňuje. Nikotin ovlivňuje endokrinní systém, tedy systém žláz z vnitřní sekrecí. Ovlivňuje chování a náladu. Urychluje střevní peristaltiku, proto i kuřáci, kteří přestávají s kouřením, často trpí zácpou a připadají si nadmutější.

7. Dopad na zdraví

O škodlivosti kouření byly a jistě ještě budou popsány tuny a tuny papíru. Škodlivé látky vdechované při kouření poškozují srdce, cévy, urychlují sklerotické procesy ve stěně cév, cévy zužují, zvyšují krevní tlak, zvyšuje tvorbu krevních sraženin, které žilou putují do srdce, kde mohou ucpat životně důležitou cévu. Zvyšuje se tak riziko infarktu myokardu, náhlých mozkových příhod, způsobuje hluboké i povrchové žilní zánětlivé změny. Dále zhoršuje průběhy nemocí, způsobuje chronické bronchitidy, úporné, suché, dráždivé kašle, zažívací a vylučovací problémy.

Alarmujícím faktorem v souvislosti s postižením srdce a cév je nárůst infarktů u mladých lidí ve věku 30 – 39 let, který dokazuje šestkrát větší počet postižení srdce infarktem myokardu u kuřáků než u nekuřáků! 1)

Další skupinou nemocí způsobených kouřením jsou chronická plicní onemocnění, která jsou zaviněna kouřením asi ze tří čtvrtin, což v praxi znamená, že 75% lidí s chronickým onemocněním plic, by nemuselo onemocnět, pokud by nebyli kuřáky.

Po celém světě vinou kouření tabáku umírají 3 miliony lidí ročně. Tento počet se, bohužel, neustále zvyšuje. V České republice umírá každoročně zapříčiněním tabáku celkem asi 120 000 osob. Z toho je skoro pětina úmrtí na nemoci způsobené kouřením, jako jsou nemoci srdce, cév, dále jsou to různé typy nádorů, u kterých má kouření podíl asi třetinový (u rakoviny plic je to asi 90%, u rakoviny slinivky břišní asi 30%, u rakoviny děložního čípku také asi 30%). 2)

O karcinogéních látkách se stále častěji mluví, lékaři varují své pacienty, že kouření se spolupodílí na řadě onemocnění, přesto je těch, kdo kouří velké množství a stále velké množství mladých lidí se k němu uchyluje.

1) Nešpor.K, *Alkohol, drogy a vaše děti*, Praha1992

2) www.doktorka.cz

Velmi výrazným argumentem, hovořícím v neprospěch kouření a kuřáků, je již zmiňovaný nárůst rakoviny. Poprvé v padesátých letech dvacátého století byla popsána epidemiologická studie o důkazech souvislosti kouření s rakovinou plic, do té doby nebylo možné tuto souvislost vědecky prokázat.

V posledních letech stoupá nárůst nádorových onemocnění způsobených kouřením, ostatní druhy nádorů se drží na stejném počtu.

Kuřáci musí sahat stále hlouběji do kapes, cena cigaret stoupá. Pokud člověk nekouří, ušetří nejen peníze, ale hlavně zdraví. Je všeobecně známo, že kouření cigaret škodí. A vědí to i děti, které si od spolužáka, kamaráda, nebo kohokoliv poprvé svou cigaretu berou...

Objeví-li se v potravině jeden kancerogen, je okamžitě zakázána, stažena z prodeje. Najde-li se nemoc šílených krav u jedné krávy, jsou vybíjena celá stáda. V cigaretovém kouří je přítomno přes 60 kancerogenů. A zatímco na lidskou obdobu šílených krav zemře maximálně několik desítek lidí ročně, na rakovinu plic zemře celosvětově 1 milión lidí ročně.

Ze statistik vyplývá, že denně zemře kvůli cigaretám více než šedesát lidí, což je víc, než kolik jich denně zahyne během dopravních nehod. Přitom o skutečných následcích kouření má přehled jen málokdo. Každý čtvrtý muž v Česku umírá na následky kouření, v případě žen je to každá čtrnáctá. Uvádí to zářijová studie EU z roku 2006. Ročně tabákový zlozvyk v Česku nepřežije zhruba 18 tisíc lidí. 1)

7.1. Pasivní kouření:

Mezi negativa spojená s kuřáctví, patří i pasivní kouření, které může být stejně nebezpečným, jako kouření aktivní.

Pasivní kouření, neboli nepřímé vdechování tabákového kouře, ke kterému dochází zejména při pobytu v místnostech nebo na místech, kde se nacházejí kuřáci kouřící cigarety, je nebezpečné stejně jako kouření přímé. Je tedy vystaven nebezpečí jak kuřák přímo kouřící cigaretu, tak i jeho okolí.

1) Králíková, E., *Jak přestat kouřit*, 1997

Pasivním kouřením je vdechována o něco menší dávka škodlivin než při aktivním kouřením, přesto je vdechovaný kouř pořád velkým zdravotním ohrožením.

Dlouhodobé pobyty v zakouřených místnostech způsobují nekuřákům katary cest dýchacích, nádory plic, infarkty. Riziko zdravotního poškození vlivem tabákového kouře není omezeno pouze na kuřáky, ale jsou mu vystaveni tedy i ti, kteří vdechují kouř nedobrovolně – pasivní kuřáci.

Kouř vdechovaný při pasivním kouření pochází jednak z doutnajícího konce cigarety mezi dvěma potáhnutími a jednak je vydechován kuřákem.

1) Ve vzduchu znečištěném tabákovým kouřem bylo prokázáno více než 5000 látek, které vznikají během procesu hoření. Odhady ale hovoří o tom, že skutečný počet látek obsažených v kouři může být 10-20 krát vyšší. V tabákovém kouři je přítomna řada látek, které způsobují závažné zdravotní problémy, patří sem: látky dráždící oči a dýchací systém, toxické látky, mutageny, karcinogeny, reproduktivně-toxické látky. 1)

I krátkodobé vystavení se pasivnímu kouření (již po 30 minutách jsou patrné změny v průtoku krve koronárními cévami) má velký vliv na ischemickou chorobu srdeční – pasivní kuřáci mají o 23% zvýšené riziko tohoto onemocnění, které se může projevit jako infarkt myokardu, angina pectoris nebo náhlé úmrtí. 2)

Je tedy patrné, že jak aktivní, tak i pasivní kouření poškozuje zdraví člověka. Být kuřákem i být ve společnosti s kouřící osobou, s sebou nese řadu potenciálních ohrožení.

1) www.doktorka.cz

2) www.kurakovaplice.cz

8. Kouření cigaret u dětí

Proč tedy lidé s kouřením začínají? Obecné informace ve směs směřované proti kouření jsou do společnosti vysílány poměrně v hojném množství a často. Lidem je podsouvána hodnota zdraví, zdravého životního stylu, života bez cigaret... Přesto je spousta těch, kteří s kouřením začínají.

Cigareta si prosazuje postavení symbolu dospělosti. Ztělesňuje ženskost i mužnost v jedné.

V každém postupném ročníku základní školy každoročně přibývají mezi žáky další pravidelní či nepravidelní kuřáci.

Kouření je rovněž aktivita, kterou zásadním způsobem ovlivňují vnější vlivy, především vliv autorit, rituály a epidemické zákonitosti platící pro mladou a nezralou populaci. Výsadní místo i zde mají rodiče. V naší populaci kouří asi 60% mužů a 40% žen 1). Kouření bývá nezřídka součástí dětského světa.

81,2 % dětí se vyjadřuje o kouření jako zdraví škodlivé aktivitě 2). Dá se říci, že většina dětí si je vědoma škodlivosti kouření i že jde o všeobecně nežádoucí chování. Na druhé straně však velká část školáků má zcela výrazné zkušenosti s kouřením. K rizikovému jednání mají blíže chlapci než děvčata.

Z literatury víme, že asi 90% kuřáků začalo s cigaretami dříve, než jim bylo 18 let. Přitom je patrné, že čím dřív se s kouřením začne, tím větší je pravděpodobnost vzniku závislosti a riziko poškození zdraví.

U dětí je navíc riziko vzniku závislosti větší, než u dospělých. Vzniká u nich rychlejší návyk na nikotin, než u dospělých, přitom ale nejsou nervózní tolik jako dospělí, pokud cigaretu nemají. Potřeba cigarety je u nich ovšem stejná 3).

Velký vliv na mladé mají reklamy. Ty často, a bez obav - i velkými písmeny, ke

1) www.nekurte.cz

2) Heller, J., *Závislost známá neznámá*, Avicenum, 1996

3) Králíková, E. *Jak přestat kouřit*, 1997

krabičkám cigaret dávají nápisy typu: Zákaz prodeje cigaret osobám mladším 18ti let, což zakazuje i zákon č. 37/1998 Sb. To ale paradoxně mladí mohou vnímat tak, že v osmnácti se už kouřit smí. Vliv tabákového průmyslu na děti je ohromný. Tabákové firmy si tím zajišťují budoucí konzumenty jejich výrobků.

Ve školách jsou proto také často zaváděny protikuřácké programy, přesto se děti k cigaretám stále častěji uchylují.

Může se zdát až paradoxní, že v dnešní době, kdy se neustále více hovoří o kouření, o negativním vlivu tabáku na lidský organismus, o zákonu omezujícím kouření, o pasivním kouření atp., vzrůstá počet mladých kuřáků.

8.1. Setkání s cigaretou u dětí na sedlčansku

Jelikož se na nás ze všech stran hrnou informace o kouření, že každé ...té dítě v tomto věku někdy zkusilo chuť cigarety nebo dokonce trvale kouří, chtěla bych potvrdit či vyvrátit tyto statistiky provedením sondy v našem regionu a zjistit, jak na tom s kouřením jsou mladí lidé v Sedlčanech a okolí.

Vypracovala jsem dotazník týkající se dětských kuřáků. Dotazník je určen žákům devátých tříd, kteří jsou právě ve věku, kdy opouštějí škamna základních škol a pomalu se vrhají do nástrah, jež jim připravují školy střední. Procházejí si obdobím puberty, jsou nejistí v názorech, bádají, zkoušejí ... Chtějí se přiblížit a podobat nám, dospělým.

Velice by mě zajímala situace v okolí mého bydliště, proto jsem anketu provedla v regionu sedlčanska, kde se nachází celkem devět škol, ve kterých je zřízen druhý stupeň a kde také „devátáky“ budu kontaktovat.

Mladí lidé se často pohybují s cigaretou na ulicích, v parcích, ve veřejných prostorách... Zajímalo by mě, jak se ke krabičkám cigaret dostávají, zda-li kouří pravidelně, jestli svůj zlovyk veřejně přiznávají, nebo se naopak za kuřáctví stydí a schovávají se. Dále je cílem této sondy zjistit, zda-li vědí o rizicích tohoto návyku, zajímají-li se o možné důsledky a nemoci z něho plynoucí a také jestli si všímají etiket na krabičkách cigaret a jak na ně působí.

Mnou provedená anketa by měla přiblížit postoj sedlčanské mládeže k cigaretám a kouření. Po zpracování bude možné údaje porovnat s celorepublikovými údaji a zjistit tím, jak jsou na tom mladí lidé z regionu Sedlčan – jsou-li úspěšnější a na cestu kuřáků se zatím nevydali, nebo naopak, nechali-li se zviklat a do jejich řad se hrdě hlásí.

Tento průzkum byl proveden pomocí dotazníků, což se jeví jako vhodný zdroj sběru informací, jelikož je zde možno odpovědět na větší množství otázek, bude dotázáno více respondentů, je zajištěna anonymita a také je větší pravděpodobnost, že dotazovaní jedinci písemně odpoví pravdivěji než například při rozhovoru.

Mým cílem je anketu provést co nejpřesněji, snahou proto bude zapojit maximum žáků ze všech devítiletých škol v regionu.

Respondenty budou žáci devátých tříd v regionu sedlčanska.

Ve městě Sedlčany jsou tři školy, které mají druhý stupeň, jedno víceleté gymnázium a v okolí je dalších pět škol, kam docházejí žáci z vyššího stupně základní školy, a to: ZŠ Chlum, ZŠ Kosova Hora, ZŠ Jesenice, ZŠ Petrovice a ZŠ Sedlec-Prčice. V ostatních základních školách v regionu, z nedostatku žáků, provozují pouze první stupeň.

Cílovou skupinou jsou žáci devátých ročníků základních škol, kteří povinnou školní docházku brzy ukončí a u nichž je vyšší pravděpodobnost přesnějších odpovědí (protože např. žák osmé třídy se ještě nepokusil kouřit, ale za rok by se o to pokusit mohl, je tedy lepší zeptat se přímo „devátáka“, který už tuto zkušenost buď má za sebou, nebo se nejspíš o kouření bude zajímat na středních školách nebo nebude zajímat vůbec). Cílem je zjistit, jak na tom jsou žáci devátých tříd, jestli už v životě do styku s cigaretou přišli, či nikoliv.

Anonymitu zaručuje systém uzavřených odpovědí, kdy žáci budou pouze kroužkovat různé varianty. Nebudou zde žádné otázky týkající se jména, rodného čísla, data narození, věku, pohlaví, adresy ani podpisy.

Předvýzkum proveden nebyl, jelikož je z jiných (hlavně z médií) zdrojů jisté, že děti do kontaktu s cigaretou přicházejí.

Dotazníky žákům rozdala jejich učitelka, většinou je zařadili do rodinné výchovy, kde se kouření probírá. Na žádné škole jsem se nesetkala s negativními či rozporuplnými postoji. Vždy mi vyšli vstříc, žáků dotazníky v co nejbližší době rozdali. U všech škol bez výjimky jsem se setkala se zájmem, vstřícností a ochotou. Domluvili jsme se, že se získanými výsledky je obeznámím.

Dotazníků bylo rozdáno 179, odevzdaných dotazníků se vrátilo 178. Počet byl přesně takový, kolik v konkrétní den přišlo do školy dětí. Pouze jeden z respondentů se vysloveně odmítl zúčastnit. Domnívám se, že návratnost dotazníků byla tak vysoká především proto, že dotazníky byly zařazeny do výuky, v rámci vyučovací hodiny vyplněny a odevzdány vyučujícím pedagogům.

Analýzu zjištěných dat jsem provedla ručním tříděním odpovědí, posouzením zjištěných dat a následným vyhodnocením.

9. Dotazník.

Dobrý den,

Dostává se vám do rukou dotazník, který je zaměřen na mladé lidi kolem čtrnácti - patnácti let (respektive vás, žáky devátých tříd) a týká se otázek ohledně kouření. Cílem dotazníku je provést anketu a zjistit, kolik mladých lidí ve vašem věku již má s cigaretami zkušenosti, jaký je váš názor na kouření, kuřáky dále jsou-li pro vás cigarety dostupné a zajímáte-li se o důsledky kouření a jak na vás působí protikuřácká kampaň na krabičkách těchto výrobků.

Většina otázek je formou uzavřených odpovědí (ano – ne) a stačí tedy pouze vybrat a vyznačit vámi zvolenou odpověď (zaškrtnout, zakroužkovat, přeškrtnout nesouhlasnou odpověď apod.).

Snažte se, prosím, odpovědět na všechny otázky, aby mohl být průzkum hodnotitelný.

Tento dotazník je ryze anonymní a bude použit k psaní bakalářské práce.

1. Setkali jste se někdy s cigaretou?

ANO

NE

2. Kouří alespoň jeden z vašich rodičů?

ANO

NE

3. Zkusili jste někdy vy sami kouřit?

ANO

NE

4. Kolik let vám bylo, kdy jste poprvé zkusili kouřit cigaretu (zakroužkujte)?

- méně než sedm
- osm
- devět
- deset

- jedenáct
- dvanáct
- třináct
- čtrnáct
- patnáct
- nezkoušel/-a jsem to

5. Kouříte opakovaně ?

ANO

NE

6. Pokud ano, kouříte na veřejnosti?

ANO

NE

7. Kdo vám poprvé nabídl cigaretu?

- kamarád(-ka)
- spolužák(-čka)
- sám / sama
- někdo jiný

8. Ví o vás vaše okolí, že kouříte ?

Ví to :

- rodiče
- sourozenci
- kamarádi
- spolužáci
- učitelé
- někdo jiný
- nikdo to neví

9. Proč si myslíte, že kouříte?

- chtěl (-a) jsem to zkusit
- chutná mi to
- abych zapadl (-a) do party
- cítím se tak dospělejší
- kouřím jen ve společnosti
- mám pocit uklidnění, zbavuji se tím stresu
- ze zvyku
- jiný důvod

10. Chcete v kouření pokračovat?

ANO

NE

11. Všímáte si nápisy na krabičkách cigaret?

ANO

NE

12. Ovlivnilo vás to (zamysleli jste se nad nápisy a brali je vážně)?

ANO

NE

13. Kupujete si cigarety sami?

ANO

NE

14. Chtějí po vás prodejci „občanku“ ?

ANO

NE

NĚKDY

15. Znáte negativa spojená s kouřením cigaret ? (víte, že kouření způsobuje rakovinu, zvyšuje dýchací problémy a podílí se na spoustě jiných onemocnění?)

ANO

NE

16. Bojíte se nemocí způsobených kouřením cigaret?

ANO

NE

17. Souhlasíte s postupným odsouváním kuřáků (na vyhrazená místa v restauracích, do kuřáckých prostor, mimo veřejnost) ?

ANO

NE

Děkuji, že jste vydrželi a vyplnili tento dotazník. Pokud budete mít zájem, po vyhodnocení vás ráda seznámím s jeho výsledky.

*Michaela Holcmannová,
Studentka ETF UK v Praze.*

9.1. Vyhodnocení dotazníku:

Dotazníkové akce se zúčastnilo celkem 178 respondentů.

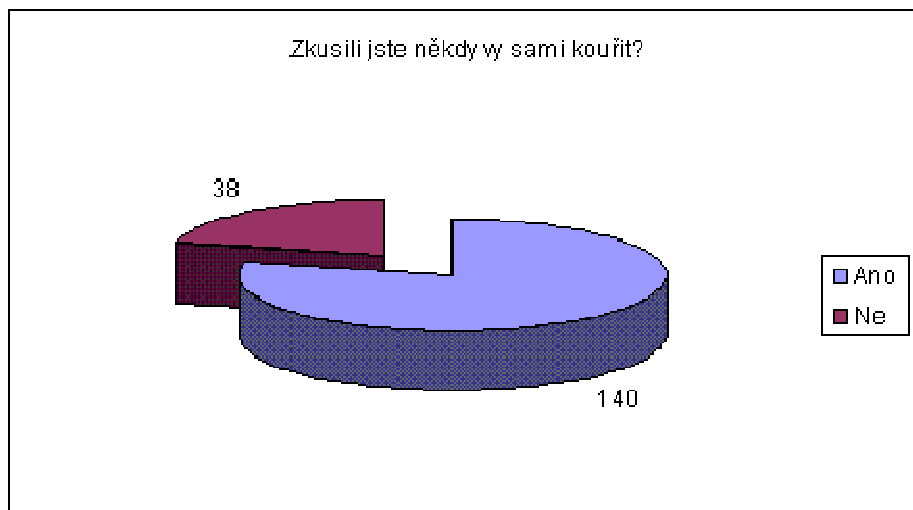
V dotazníku je jako první otázka, zda-li se žáci devátých tříd setkali s cigaretou. Tato otázka byla myšlena jako úvodní, aby mladé lidi uvedla do tématu a nastínila, čeho a v jakém smyslu bude dotazník psán. Děti ve většině případů uvedly, že ano, což jsem očekávala v souvislosti s reklamou tabákových výrobků, kuřáků v okolí či kouřících rodičů.

Na otázku číslo 2, zda-li kouří alespoň jeden z rodičů, odpověděla téměř polovina kladně. Celkem kouří 57% rodičů, což odpovídá celorepublikovému průměru, kdy statistiky uvádějí, že v českých rodinách kouří více než polovina z dospělé populace 1) .

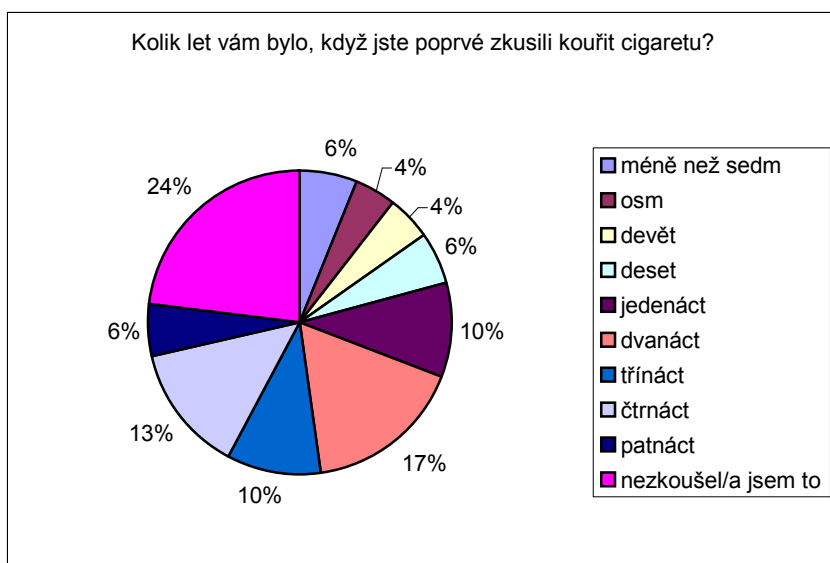


1) Heller, J., *Závislost známá neznámá*, Avicenum, 1996

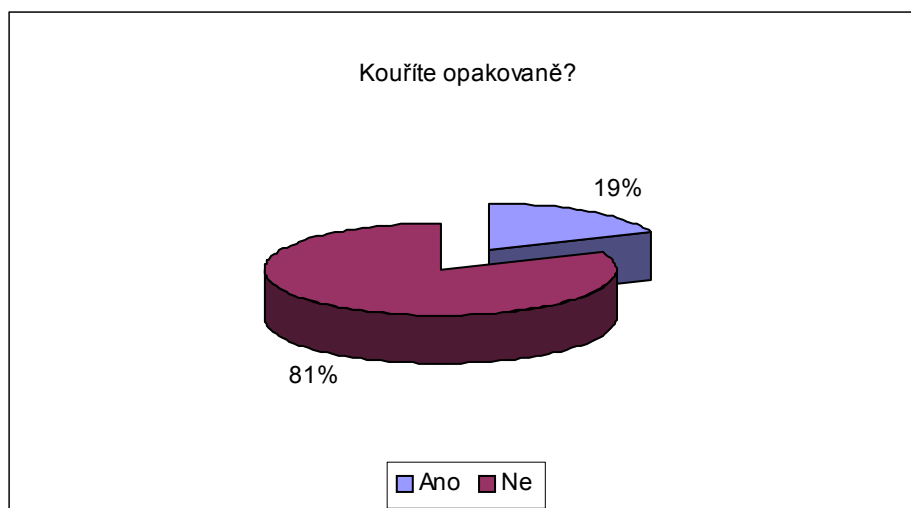
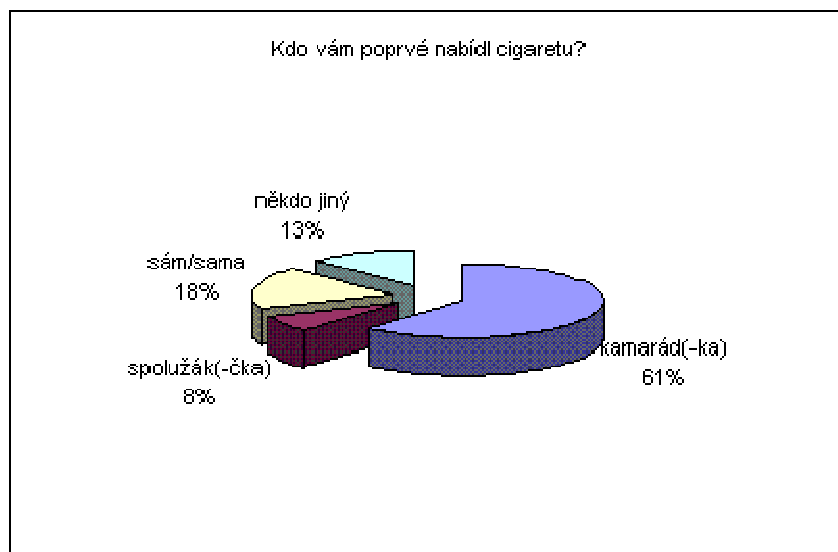
Třetí otázka souvisí se samotným kouřením u dětí a zní, zda-li mladí lidé zkusili kouřit. Na tuto otázku odpovědělo 79% respondentů, že ano, 21% ne, resp. 140 dotazovaných mladých lidí odpovědělo, že si kouření sami vyzkoušeli a pouze 38 odpovědělo, že nikdy nekouřili.



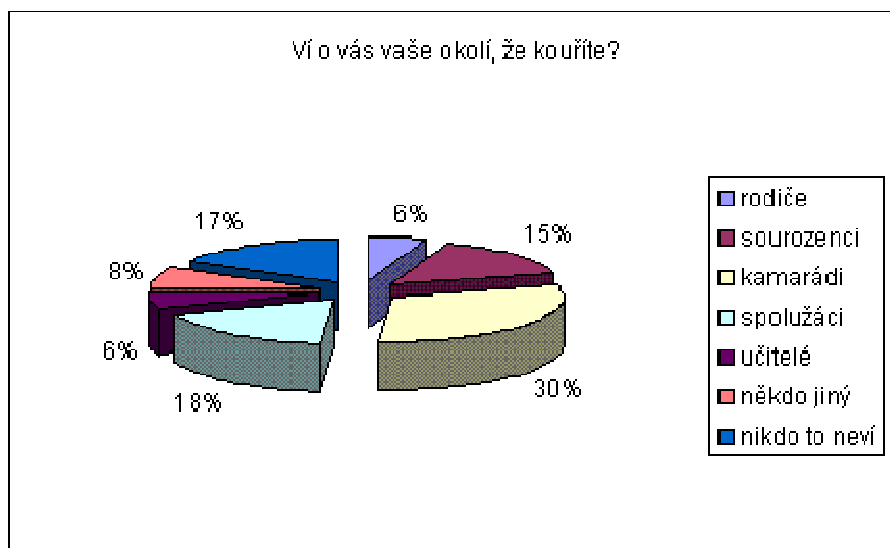
Mladí lidé na sedlčansku nejčastěji ochutnávají svoje první cigarety mezi jedenáctým a čtrnáctým rokem života. 20% uvádí, že kouří opakovaně, tj. pravidelně, tuto pětinu můžeme nazvat kuřáky.



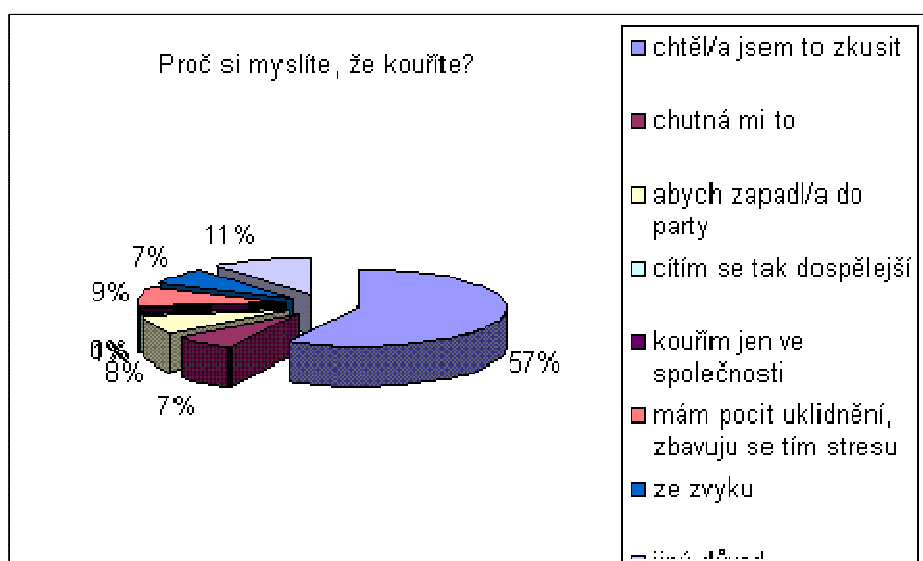
Z ankety vyplývá, že nejčastěji si vezmou nabízenou cigaretu od kamarádů, a to celkem ve více než 60% případů.



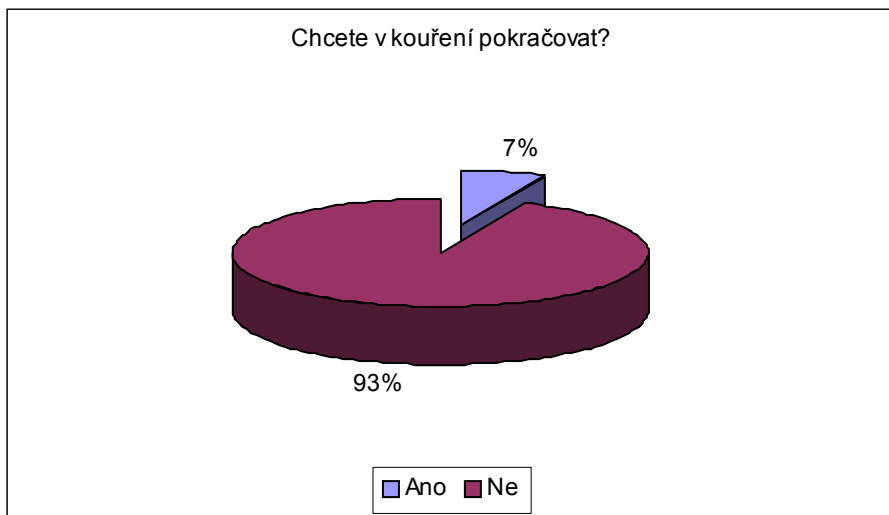
Jen 12% kouřících ovšem kouří veřejně, většinou to o nich vědí jejich kamarádi, sourozenci a spolužáci. 17% uvádí, že to neví nikdo.



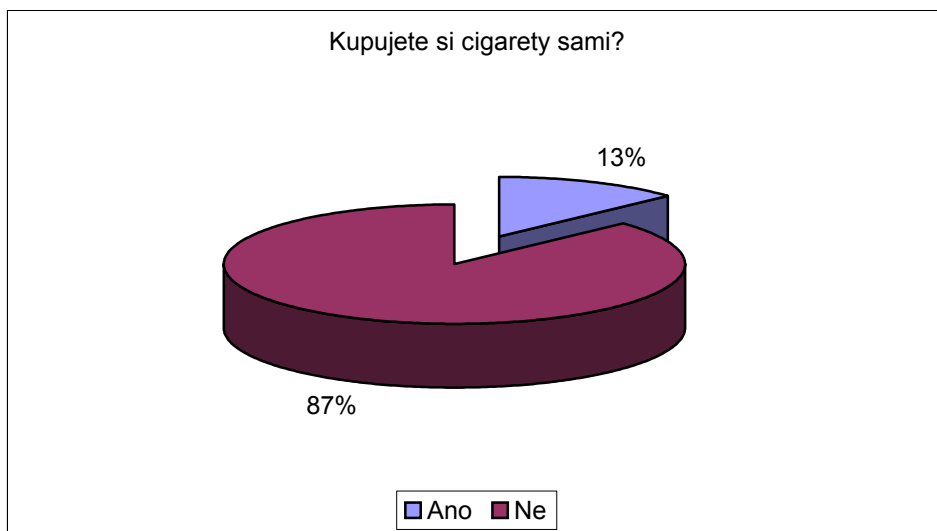
Více než polovina teenagerů uvádí, že kouří nebo někdy kouřili proto, že si to chtěli zkusit. Je zvláštní, že 9% uvádí, že je kouření zbavuje stresu. Domnívala jsem se a ještě stále bych tvrdila, že tito mladí lidé nemají a nejsou vystaveni stresujícím okamžikům v životě na tolik, aby je to nutilo k uchylováním se k tabáku a cigaretám. Není mi jasné, co je oním „stresorem vyvolávajícím u nich touhu a chuť na cigaretu. Stihnout včas autobus, nezaspat do školy, umět na zkoušku z přírodovědy, dějepisu, matematiky, češtiny...? Zamyslím-li se, nevím, zda-li tito mladí lidé zvládnou i ostatní a mnohem náročnější zkoušky života. Nebo vyvstává další otázka: po jakém uklidňujícím prostředku sáhnou, budou-li cítit potřebu pomoci a potřebu odreagování se a oproštění se od „skutečného“ stresu?

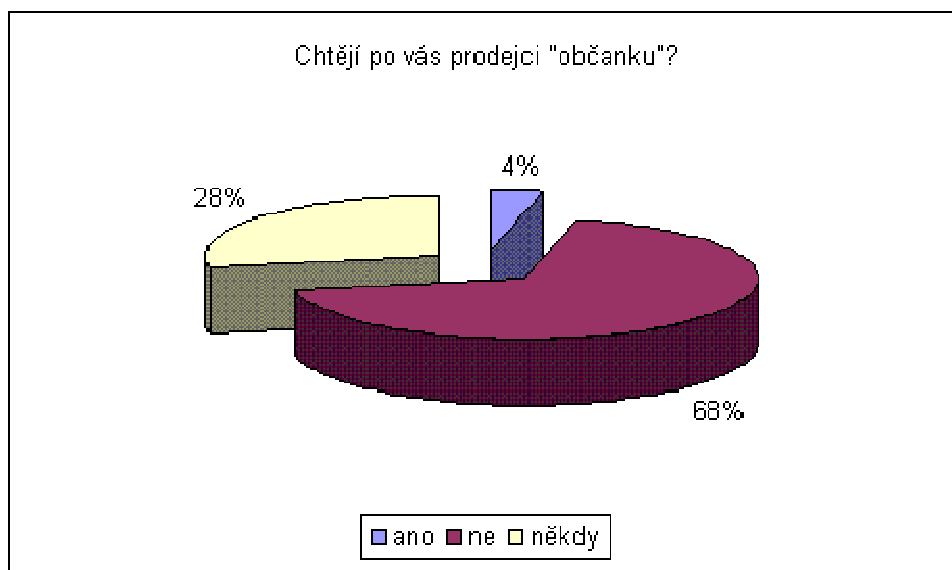


U otázky číslo 10 většina uvedla, že v kouření pokračovat nechce a plánovaně v kouření pokračovat nehodlá. Pouhých 7 % plánuje v kouření nadále pokračovat.

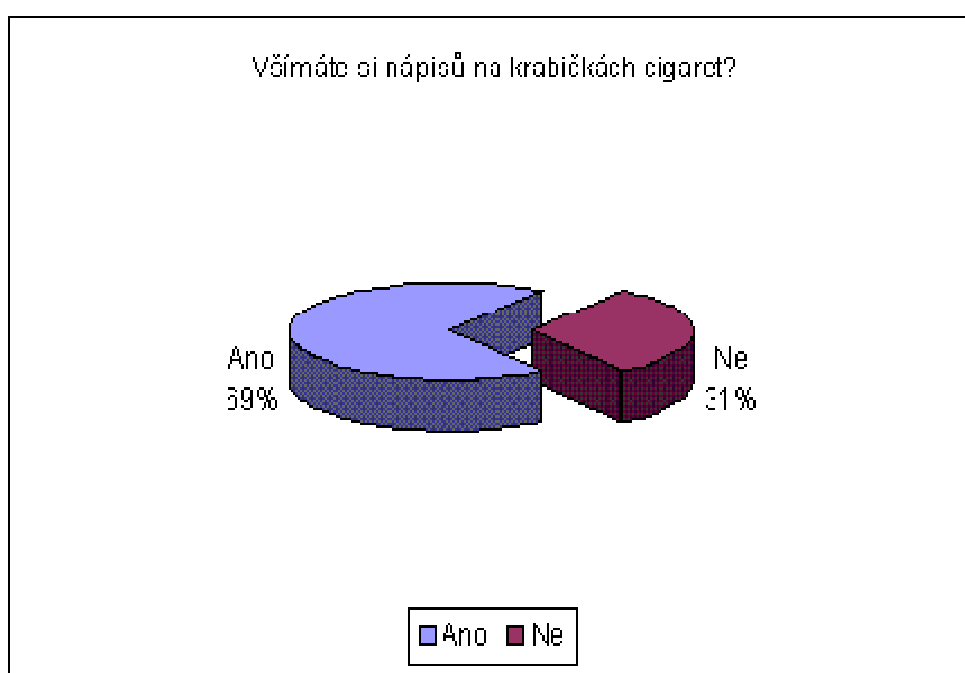


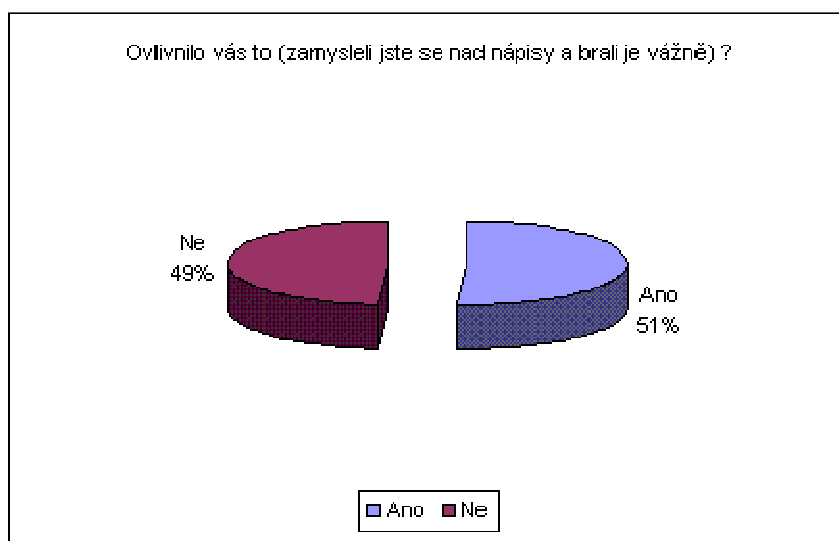
13% si svoje cigarety kupují sami a při prodeji žádá občanský průkaz prodávající u 4% kupujících. 28% uvádí, že někdy, zbylých 68% nenapsalo nic nebo dalo negativní odpověď. Přes veškeré zákazy, lobování, reklamu a při vědomí porušování zákona, se děti na věk téměř nikdo neptá.





Téměř 70% dotázaných si všímá nápisů na krabičkách cigaret, pozornost jim ale věnuje jen polovina. Dokazuje to zde názory psychologů, kteří říkají, že si člověk na nápisy postupně zvykne a přestane jim věnovat pozornost.

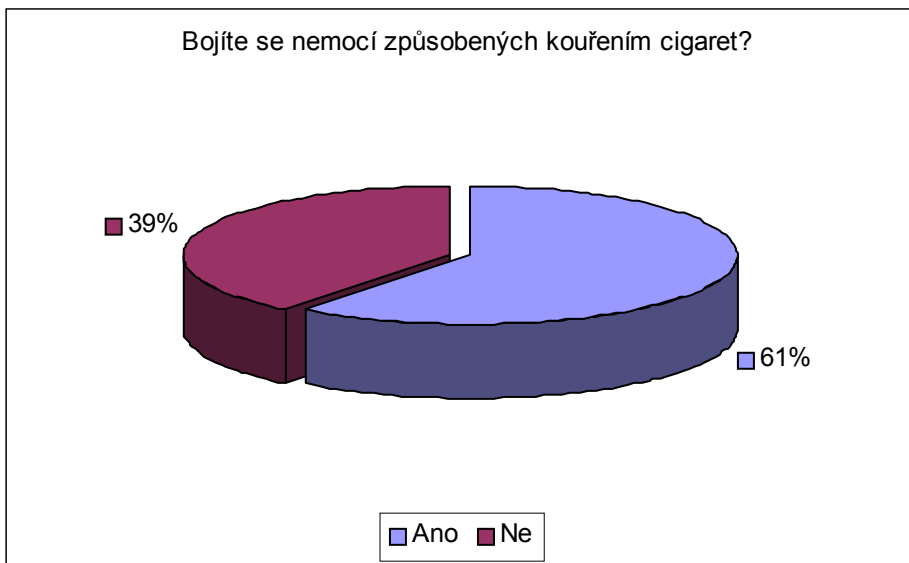




Většina z mladých si myslí, že znají negativa spojená s kouřením cigaret. Kladně na tuto otázku číslo 15 odpovědělo 92% dotazovaných.



Více než polovina, přesněji 61% z respondentů se bojí nemocí způsobených kouřením cigaret.



Na otázku, zda-li mladí lidé souhlasí s postupným odsouváním kuřáků do vyhrazených prostor, odpovědělo 77% ano. Je tedy patrné, že i když jsou mezi nimi kuřáci, souhlasí, aby byli separováni a neobtěžovali svým zlovykem okolí.



9.2. Shrnutí dotazníkové akce

Z výše uvedené ankety vyplývá, že děti do styku s cigaretami skutečně přicházejí. Téměř každé dítě v deváté třídě na sedlčansku si zkusilo cigaretu vykouřit a nejčastěji jim ji nabídl jejich kamarád. Je zarážejícím, ale i alarmujícím faktorem, že pokud si dítě kupuje své cigarety samo, na věkovou hranici osmnácti let, se jich neptá téměř žádný prodejce. Přesto, že dvacet procent z nich se ke kouření vrací, více než polovina dotazovaných uvádí, že má strach z nemocí spojených s kouřením cigaret. Většina z nich ví o negativěch spojených s kouřením těchto tabákových výrobků. Ale na nápisy uváděných na krabičkách cigaret nedá téměř žádné z nich.

1) Podle výzkumu provedeném mezi šestnáctiletými studenty v České republice v roce 2006, má 80% respondentů zkušenosti s kouřením. Tomuto faktu odpovídá i mnou vyhodnocená sonda, kdy žáci devátých tříd na sedlčansku, shodně uvedli, že téměř 80% z nich má vlastní zkušenost s kouřením cigaret. Podle celorepublikového výzkumu je mezi mladými 40% kuřáků. Podle mým informací, je dětí-kuřáků v regionu města Sedlčan méně, a to 20% kuřáků.

Obecné informace od psychologů varují, že varovné nápisy na krabičkách cigaret, byť by byly sebevětší, kruté, někdy až morbidní, mají vliv pouze na to, že kuřák si jich všimne poprvé, podruhé, možná i potřetí, ale poté je začne ignorovat a nebrat na ně ohled. I děti na sedlčansku uvádějí, že si sice nápisů na krabičkách cigaret všímají, ale jen polovinu z respondentů vedly tyto nápisy k zamyšlení.

Většina dětí z mého okolí zná negativa spojená s užíváním cigaret, stejně tak to je i u většiny dětí a mladých v celé republice 2). Patrně má velký vliv reklama na tabákové výrobky, ale také prevence kouření. O kouření se veřejně mluví, negativa spojená s kouřením cigaret jsou lidmi vnímána a známa.

1) www.drogy-info.cz

2) www.kurakovaplice.cz

10. Prevence na školách :

Vhodnější než zákazy je samozřejmě informovanost o negativěch spojených s kuřáctvím, prevence a důraz na „beztabákovost.“

Světový den bez tabáku vyhlásila poprvé WHO (Světová zdravotnická organizace) v roce 1988 ¹⁾. Tradičně připadá na poslední květnový den. Postupem času se k tomuto dni váže stále více akcí, jako např. sportovní soutěže, utkání, vyhlašování sbírek, pořádání koncertů a mnoho dalších.

Lidé si připomínají důležitost vlastního zdraví a i někteří kuřáci si v tento den svou cigaretu odpustí.

Proces působení na mladou generaci by, podle mého názoru, měl mít charakter výchovně vzdělávací. Jedná se o proces zvyšování sociální kompetence dětí a mládeže, o rozvoj dovedností, které vedou k odmítání všech forem sebedestrukce, projevů agresivity a porušování zákona. Jde především o výchovu dětí a mládeže ke zdravému životnímu stylu, k osvojení si pozitivního sociálního chování a rozvoj osobnosti.

Preventivní opatření obecně by měla být zaměřena na rozvoj v oblasti, která je mladému člověku blízká. Je snaha do problému vtěsnat zdravý životní styl, zdravou stravu, zdravé ovzduší, na což slyší především dívky. Dále pak s lidmi mluvit o postiženích a poškozeních nejen fyzických, ale i v psychické oblasti, které se týkají problémů plynoucích s konzumací tabáku a tabákových výrobků. Nejvhodnější je prezentace faktů, které přímo a bez velkého emocionálního tlaku poukazují na zdravotní poškození.

Prevence jako proces by měla probíhat soustavně a cíleně.

Základními nástroji, které jsou k dispozici a zdají se být reálné v preventivní strategii, jsou školní vzdělávací programy ve školách a školských zařízeních, vzdělávání pedagogů a vychovatelů.

1) www.svetiluzi.cz.

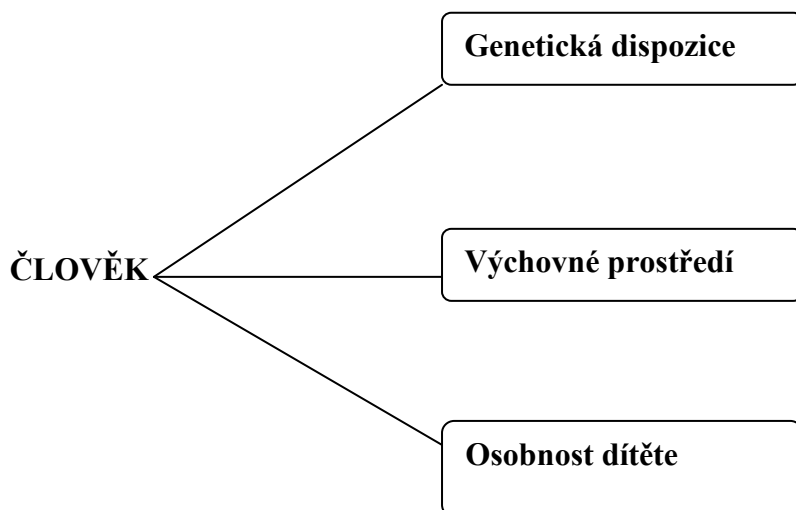
10.1. Významný vliv rodiny na prevenci kouření

Z předchozích informací vidíme, že příčiny vzniku a impuls k prvnímu zapálení si cigarety nelze jednoznačně přičítat jedinému vlivu. Důležitou úlohu hraje rodina, sociální podmínky, vliv vrstevníků, případné psychické vlivy apod. Vždy se účastní všechny složky dohromady, byť jedna více a druhá méně intenzivně a zdatně.

Prevence ve školách je velice důležitá a je pozitivem, že probíhá. Nelze ale opomíjet hlavní důležitý faktor ve výchově, tedy rodinu a rodinné výchovné prostředí. Není možné samozřejmě vycházet z předpokladu, ač se to nezřídka kdy stává a děje, že škola zcela přejímá zodpovědnost za výchovu ke zdravému životnímu stylu. Zejména ranné zkušenosti, které dítě získává v rodinném prostředí, jsou pro další vývoj velmi důležitým faktorem, jež může mnohé ovlivnit. Škola má možnost a snahu rodičům pomáhat v rozvoji dítěte a v jeho vzdělávání a socializaci ve skupině, nicméně silný vliv rodiny, výchozího a primárního prostředí, nelze podceňovat. Základním preventivním partnerem by měla být rodina.

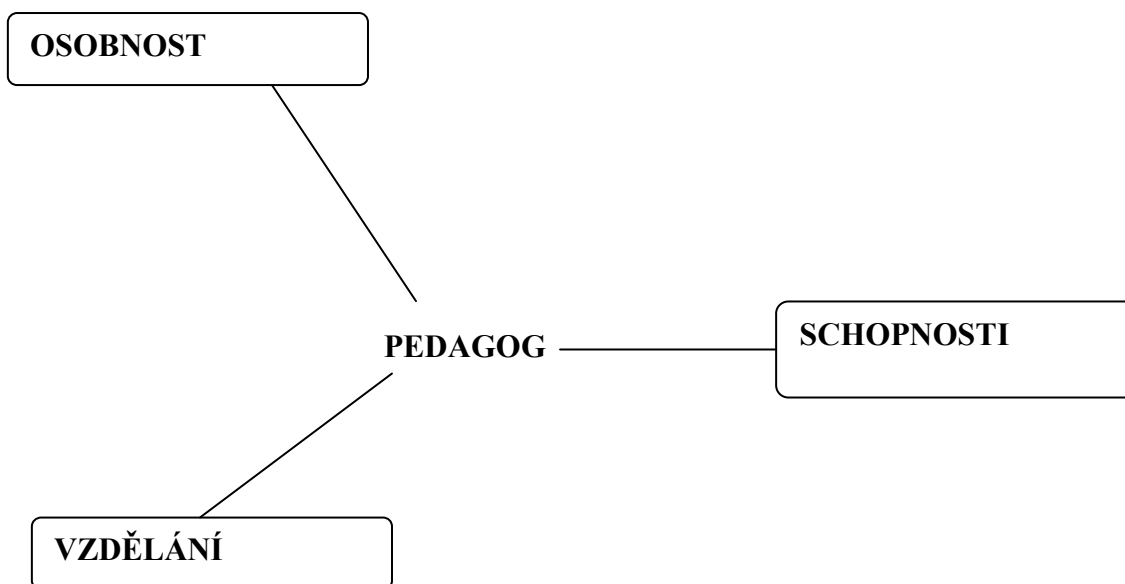
Mladý člověk bez kvalitního rodinného zázemí dostává do života nedobry dar. Chystá se postavit na vlastní nohy, ale jeho stabilita je nekvalitní. Nemá vybudovaný dobrý základ, pevnou oporu, o kterou by se mohl opřít a pramen, z něhož by mohl čerpat. Právě rodina dává mladému člověku základ jeho budoucího úspěchu či neúspěchu. Žádné moderní technologie, výborně fungující a moderně vybavený počítač, nákladné a technicky dokonalé vybavení škol, nalajnované, pečlivě vybírané a zpracované vedení v oblastech mimoškolních a školních aktivit, nemůže dětem nahradit základní a zásadní informace a návyky pocházející z rodiny. Mnohdy je význam rodiny a rodinného zázemí opomíjen. Rodiče jsou na prvním místě těmi, kteří předávají své poznatky, návyky, názory a pohledy na život svým dětem. Ať už úmyslně, s rozmyslem a prozíravostí, nebo mimovolně a nepromyšleně, někdy i nechtěně.

Pokud dítě svou rodinu má, pokud funguje, je na prvním místě tím nejdůležitějším zdrojem poznatků, návyků a dovedností. Z rodiny si člověk do života odnáší to nejdůležitější. Život v rodině reflektuje jeho poznání, od tohoto se odvíjí veškeré další akce v životě dítěte.



Proto je důležité do výchovně vzdělávacího programu v oblasti prevence a získávání informací ve školách zapojit také rodiče. Ti zde také působí jako zpětná vazba a mají pozitivní vliv na osvojení si zdravého životního stylu, zdravého způsobu života, aktivního trávení volného času a návyků v běžném životě. Je tedy také nezbytné zajistit informovanost rodičů formou např. besed a přednášek. Vhodné je také zapojit moderní informační prostředky pro přenos informací jakými jsou televize, internet a tisk.

Předpokladem pro naplnění cílů v oblasti prevence u dětí ve školských zařízeních je v první řadě vzdělaný pedagog. Měl by být schopen zvládnout metody práce se skupinou, aktivně zapojovat mládež a děti do programu a být silnou a pozitivní osobností.



Preventivní opatření na školách jsou realizována, probíhají, neustále se vyvíjí a zlepšují. Přesto se mladí lidé ke kouření cigaret stále častěji uchylují. Spojit praktickou, probíhající a uskutečňovanou prevenci s účelovostí bude jistě otázkou blízké budoucnosti. Nestačí dětem informace pouze poskytovat, důležité je zamyslet se na účelnosti a praktickým uplatněním.

Většina dětí uvádí, že zná negativa spojená s kouřením cigaret, přesto pro ně nejsou dost silným a odstrašujícím faktorem, který by je odradil natolik, že by po cigaretě nikdy nesáhly.

Domnívám se, že by tedy měla být preventivní opatření mířená více cíleně a účelově, nemělo by se stavět na „pouhém“ poskytování informací, které, jak je vidět, nestačí. Vhodné by bylo začít se seznamováním s negativy plynoucími s konzumací tabákových výrobků v mnohem mladším věku, než v jakém se skutečně děje.

10.2. Preventivní opatření na školách na sedlčansku

Ve školách na sedlčansku jsem kladla otázky mířící k tématu prevence. Zajímalo mě, zda-li prevence kouření na školách probíhá, v jaké formě, jak často a ve které třídě základní školy je dětem předkládána.

Zjistila jsem, že na školách prevence probíhá. Většinou je téma kouření zahrnováno do rodinné výchovy, kde se probírá v hodinových dotacích cca 10 hodin za rok. Do škol mimo jiné jezdí zkušení a školení pracovníci, kteří se zabývají touto problematikou. Nejčastěji jsou to pracovníci K-Centra, což je klub sídlící v dřívějším okresním městě v Příbrami. Jeho pracovníci působí v sociální oblasti, pracují s mladými lidmi na ulicích a úzce se specializují na drogovou a tabákovou scénu v přílehlé oblasti. Pracovníci K-Centra jezdí do škol, kde přednáškovou formou informují děti o kouření. Součástí tohoto výkladu bývá i diskuse, kde mají žáci prostor vyjádřit své názory a připomínky a prostřednictvím které se zapojí do probíraného tématu. Tato primární prevence probíhá u dětí na druhém stupni základní školy. Některé školy organizují tyto přednášky pro celý druhý stupeň základní školy, tj. pro žáky šesté až deváté třídy, jinde je pravidlem zapojovat především „devátáky“. Tyto tematicky zaměřené přednášky na školách v regionu, kde žijí, jsou aplikovány jednou ročně.

Domnívám se, že by se děti měly s preventivními opatřeními týkajícími se konzumace tabákových výrobků, setkávat v ranějším věku, než ve kterém je jim poskytována. Podle mého názoru, který se opírá o provedenou anketu v okolí města Sedlčan a ve které 6% dětí

uvedlo, že svoji první cigaretu vykouřily před sedmým rokem života, by bylo žádoucí provádět primární prevenci již u dětí v mateřských školách. Vhodně zvolená forma by jistě vedla k získávání informací o kouření již v takto mladém věku, kdy si dítě teprve utváří názory na život a je ještě silně ovlivnitelné autoritami rodičů a pedagogů.

Z dotazníku vyplývá, že se děti na sedlčansku nejčastěji uchylují k vyzkoušení svých prvních cigaret ve věku jedenácti až čtrnácti let. Bylo by žádoucí, aby do této doby, tj. do věku jedenácti let, měly alespoň základní představu o negativěch spojených s kuřáctvím a aby byly schopny adekvátně reagovat a odmítnout nabízenou cigaretu a aby se kouření cigaret vyhýbaly.

Domnívám se, že ve školách v regionu se tématem prevence zabývají, nicméně nedostačujícím způsobem. Prevence, jako souvislý proces, by měla být žákům systematicky a nepřetržitě nabízena po celou dobu školní docházky. Zatím se omezuje pouze na hodinovou dotaci v předmětu rodinná výchova a na nárazové přednášky prováděné školenými pracovníky.

11. Legislativní rámec týkající se tabákových výrobků

- Zákon 379/2005 Sb. - O opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami
Účinnosti nabyl 1.1.2006
- Ochrana nekuřáků:
Zákon 379/2005 Sb. - O opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami
Vyhláška 137/2004 - O hygienických požadavcích na stravovací služby
- (Zákon 379/2005 Sb. O opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami se odvolává na tuto vyhlášku v §8 odst.1) písm.c) - kouření v zařízeních společného stravování)
Zákon 65/1965 Zákoník práce – Paragrafy týkající se tabáku
- Reklama na tabákové výrobky:
Zákon 132/2003 Sb – O regulaci reklamy
Zákon 231/2001 Sb – O rozhlasovém a televizním vysílání - paragrafy, týkající se tabáku

- Zdravotní varování na obalech a další požadavky na tabákové výrobky:
Vyhláška 344/2003
- Prodej tabákových výrobků:
Zákon 37/1989 Sb – O ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi –
paragrafy, které se týkají tabáku
Vyhláška 275/2005 Sb, kterou se stanoví postup při zpracování návrhů cen pro
konečného spotřebitele u cigaret
Zákon 217/2005 Sb, kterým se mění zákon č. 353/2003 Sb. - o spotřebních daních
(Původní zákon 353/2003 Sb. – o spotřebních daních - paragrafy týkající se tabáku)

Prodej a značení tabákových výrobků - Vyhlášky:
Vyhláška 113/2005 Sb. - o způsobu označování potravin a tabákových výrobků
Vyhláška 467/2003 Sb - o používání tabákových nálepek při značení tabákových výrobků
Vyhláška 276/2005 Sb, kterou se mění vyhláška č. 467/2003 Sb., o používání tabákových
nálepek při značení tabákových výrobků

12. Závěr

Návrat České republiky mezi demokratické země přinesl nejen významné změny v oblasti ekonomické a společenské, ale odrazil se i na zdravotním stavu obyvatelstva. V roce 2002 se prodloužila střední délka života u mužů na 72,1 let a u žen na 78, 5 let 1) . I tabákový průmysl prošel řadou významných a výrazných změn. Poslední studie dokazují, že v ČR dochází k mírnému poklesu mezi dospělými kouřícími muži. Zcela opačný trend je mezi dospívajícími.

Všechny příčiny tohoto nárůstu nelze specifikovat. Lze s jistotou konstatovat, že souvisí se snahami výrobců a prodejců dosáhnout maximálního zisku.

Novinkou není ani užívání tabáku v dětském a dorostovém věku. Poměrně snadná dostupnost těchto látek vede k jejich stále častějšímu užívání, ale také k tomu, že se nikotinová závislost u dětí a mládeže dostává do stále většího a rostoucího zájmu odborníků i laické veřejnosti.

Tabák zahubil více lidí, než obě světové války dohromady. Přesto, že obě světové války připravily o život 60 milionů lidí, vinou tabáku jich během 20. století zemřelo 100 milionů 2). Přes všechna varování, seznamování se se zápory plynoucí z užívání a konzumace tabákových výrobků a především z kouření cigaret, je kuřáctví stále společností tolerovaným a akceptovaným jevem a je stále více mladých lidí, kteří se ke kouření cigaret uchylují a kteří tak vystavují své zdraví tomuto neblahému vlivu. Postupně se stávají závislými na nikotinu a opakovaně jsou nuceni cigaretu znovu a znovu kupovat a požívat.

Cigaretový dým obsahuje mnoho druhů karcinogenů, tj. látek, které se podílejí na vzniku rakovinového bujení v lidském těle. Nikotin je jedinou návykovou látkou obsaženou přímo v tabáku. Přesto jsou cigarety volně prodejné. Leckdy není problémem ani zakoupení cigaret mladistvými.

Důvodů, proč děti a mladiství experimentují s cigaretami, je celá řada. Cigaretu se může pro některé z nich stát symbolem dospělosti, zralosti, nezávislosti, může se snadno stát nástrojem pro únik ze stresu, z nepříjemné, neodvratné reality, či jako pomůcka k seznamování a přijetí kolektivem.

1) *Závislosti a my, časopis, 2004.*

2) *(zdroj: www.kurakovaplice.cz).*

Proto jsem se ve své práci zaměřila na kouření u dětí. Práce je směřována především na děti ve věku patnácti let, na absolventy devátých tříd, a to v regionu města Sedlčan, v jehož středu žiji.

Stává se běžnou záležitostí potkávat mladé lidi držící v ruce zapálenou cigaretu na ulicích a ve veřejných prostorách. Cigareta bývá nedílnou součástí „školní výbavy“ mnohého školáka.

V textu se nejprve objevuje uvedení do historie tabáku, kouření a kuřáctví. Přehled složení tabákového kouře nastiňuje problematiku plynoucí z kouření tabáku. Zdůrazněn je zde také velký vliv nikotinu jako jediné návykové látky v cigaretovém dýmu, která vyvolává závislost.

Praktická část mé práce je zaměřena především na výzkum, který byl provedený ve školách na sedlčansku a jehož se zúčastnilo celkem 178 respondentů.

Na otázky týkající se kouření, hranice prvních experimentů s kouřením cigaret, dostupnosti tabákových výrobků a vlivu varovných nápisů na krabičkách cigaret, se děti pomocí mnou zhotovených dotazníků písemnou formou ptali jejich vyučující, jimiž byly dotazníky rozdávány.

Výsledky výzkumu byly vyhodnoceny a porovnány s celorepublikovými průměry. Zjistila jsem, že děti na sedlčansku mají procentuálně stejně vysoký výskyt zkušeností s kouřením jako jejich vrstevníci v celé republice. Zkušenost s kouřením cigaret shodně připouští 80% mladých. Oproti tomu děti z mého okolí trvale kouří o polovinu méně, než v celé republice, tj. 20%.

Potvrdily se také odhady odborníků, kteří tvrdí, že nápisů na krabičkách cigaret si kuřák nevšímá. Cigarety jsou od roku 1966 označovány nápisem: Pozor, kouření ohrožuje zdraví. Tato varování přestává kuřák brzy vnímat, pokud tedy vůbec, na rozdíl od dobře promyšlených a propagovaných reklamních kampaní.

Překvapením pro mě bylo, když děti uvedli, že pokud si cigarety kupují samy, téměř nikdo po nich nechce občanský průkaz a nikdo z prodejců se nezajímá a nedodržuje zákonné nařízení, ve kterém se uvádí, že je zakázáno prodávat cigarety lidem do 18ti let věku.

Z celorepublikových výzkumů i z mnou provedeného dotazníku je zřejmé, že se děti k cigaretám dostávají poměrně často a také snadno.

Prevence na školách probíhá, není ale v dostatečné formě, která by mladým lidem přiblížila škodlivosti kouření, skutečný pohled na kuřáctví a naučila je umět odmítat nabízenou cigaretu a zlovyku kouření nikdy nepodléhat. Je uskutečňována spíše nárazově než jako kontinuální proces.

13. Použitá literatura

Literatura:

- CAMPBELL, Ross. *Potřebuji tvou lásku*. Praha : Návrat, 1992.
- CAMPBELL, Ross. *Hledám svou cestu* Praha : Návrat, 1993.
- CAPPONI, Věra, NOVÁK , Tomáš. *Asertivně do života*. 1. vyd. Praha : GRADA, 1994.
- ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1994.
- ČÁP, Jan. *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie* 1. vyd. Praha : Karolinum, 1971.
- DOČKAL, Jan. *Člověk a drogy*. 1. vyd. Praha : Éthum, 2000.
- DOČKAL, Jan. *Člověk a svět : úvod do sociální pedagogiky a sociální práce*. 1. vyd. Praha : Éthum, 1999.
- GENARRI, A., *Drogy, Amulet* 2001
- GRECMANOVÁ, Helena + kol. *Obecná pedagogika II.*. 1. vyd. Olomouc : HANEX, 1998.
- HAMMOND, C., *Co ví věda o kouření*, Praha 1966
- HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Česká typografie a.s., 1994.
- HAVLÍK, Radomír, KOŤA, Jaroslav. *Sociologie výchovy a školy*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002.
- HELUS , Zdeněk. *Psychologie*. 1. vyd. Praha : Fortuna, 1995.
- HELUS , Zdeněk. *Vyznat se v dětech*. 1. vyd. Praha : SPN, 1987.
- HELLER, Josef. *Závislost známá neznámá*, Avicenum, 1996
- JANÍK , A., DUŠEK , K.,*Drogy a společnost*, Avicenum, 1990
- JANSA, Petr. *Chceš přežít?*, Sfinga 1992
- KOUKOLÍK, František. *O nemocech a lidech*, Makropulos 1998
- Kolektiv autorů, *Člověk a zdraví*, Praha 1967
- KRÁLÍKOVÁ , Eva. *Jak přestat kouřit*, Praha 1997
- Malá kniha o velké závislosti*, Tiskárna Losenický , 2004
- MAREŠ, Jiří, KŘIVOHLAVÝ , Jaro . *Komunikace ve škole*. 1. vyd. Brno : MU, 1995.
- MAREŠ, Jiří, ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. 1. vyd. Praha : AVICENUM, 1983.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Vývojové poruchy čtení*. 2. vyd. Praha : SPN, 1974.
- NEŠPOR, Karel. *Návykové látky : romantické období končí*. 1. vyd. Praha : FIT IN, 1995.
- NEŠPOR ,Karel. *Kouření,pití, drogy*, Portál 1995

- NEŠPOR, Karel. *Prevence problémů působených návykovými látkami*, Praha 1994
- NEŠPOR, Karel. *O drogách, alkoholu a kouření*, Portál 1995
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost : současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2000.
- NEŠPOR, Karel. *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách*. 1. vyd. Praha : FIT IN, 1996.
- NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav. *Alkohol, drogy a vaše děti*. 1. vyd. Praha : FIT IN, 1994.
- NEŠPOR, Karel, PROVAZNÍKOVÁ, Hana. *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami*. 2. vyd. Praha : Státní zdravotní ústav, 1999.
- NOVÁKOVÁ, Dagmar. *Metodika protidrogové prevence pro pedagogy*. 2. vyd. Praha : Národní centrum podpory zdraví, 1995.
- NOŽINA, Miroslav. *Svět drog v Čechách*. Praha : KLP, 1997.
- Presl, Jiří. *Drogová závislost : může být ohroženo i Vaše dítě?* 2. rozš. vyd. Praha : Maxdorf, 1995.
- PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 2. rozš. vyd. Praha : Portál, 1998.
- PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. 1. vyd. Praha : SPN, 1967.
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Rodičovství není pro každého*. 1. vyd. Praha : MOTTO, 1992.
- ŠRÁMKOVÁ, Jarmila. *Dýchání je život*, Avicenum, 1989
- ŠTÁBLOVÁ, Renata. *Návykové látky a kriminalita*. 1. vyd. Praha
- VONDRÁČEK, Vladimír. *Speciální psychiatrie*. 1. vyd. Praha : SPN, 1967.

Periodiky:

Závislosti a my

Elektronické zdroje:

www.doktorka.cz

www.helpme.blog.cz

www.nekurte.cz

www.svetiluzi.cz

www.kurakovaplice.cz

14. Seznam příloh

Příloha č. 1	Cigareta jako droga
Příloha č. 2	Zákon č. 37/ 1989 Sb.
Příloha č. 3	Vliv kouření na zdraví
Příloha č. 4	Zkušenosti kuřáků
Příloha č. 5	Vliv pasivního kouření na zdraví dětí
Příloha č. 6	Negativa spojená s kouřením cigaret

Příloha č. 1

Cigareta jako droga:

- je to jedna z **nejnávykovějších drog**, které my lidé známe
- **nejčastěji používaná droga** na této planetě
- má schopnost uvolňovat dopamin a tím navodit **příjemné pocity**, při dlouhodobém kouření však kuřáci ztrácí schopnost vnímání rozkoše (cigareta se stává berličkou, aby se necítily zle!)
- u kuřáků **zlepšuje schopnost soustředění, zlepšuje paměť** a to díky aktivaci acetylcholinové kaskády, avšak daň za tyto výhody je značně vysoká
- rostlinný alkaloid z listů tabáku
- smrtelná dávka je 50 mg
- reagují na něj nikotinové receptory na něž naváže - výsledné působení na tělo je za **několik minut**, avšak **cesta nikotinu z plic do mozku** trvá nikotinu pouhých 7,5 sekundy
- uvolňuje adrenalin z nadledvinek
- ovlivňuje vegetativní ganglia, NS ploténky, CNS (při předávkování třes)
- **vysoké dávky** > celkový útlum centrálního nervového systému > zástava dýchání > **smrt**
- **zvracení** při prvních cigaretách - vzniká díky stimulaci centra pro zvracení v CNS
- KV systém - **způsobuje stažení cév, zrychlený dech, vzestup tlaku krve**
- **příjem nikotinu**: cigarety, dýmky, žvýkačky, náplasti
- **otrava nikotinem**: nauzea, zvracení, průjem, salivace, studené pocení, zmatenost
- **terapie otravy nikotinem**: navození zvracení, žaludeční laváž, podání adsorbčního uhlí, řízení ventilace
- **závislost na nikotinu** se nemusí vyskytnout u každého (někdo je tzv. "sváteční kuřák")
- **85% kuřáků po dvou letech kouření jsou závislími** na tomto rostlinném alkaloidu
- **cesta nikotinu z plic do mozku** trvá nikotinu pouhých 7,5 sekundy
- zabraňuje likvidaci patologických buněk imunitním systémem, **umožňuje lepší prorůstání cév v nádoru** - platí i pro přípravky s nikotinem - žvýkačky, náplasti Nicotinel
- **mění vnímání chuti jídla** a pocit požitku z jídla

Zdroj: www.kurakovaplice.cz

Příloha č. 2.

Zákon č. 37/1989 Sb.:

Podle zákona o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi má každý zákazník restaurace právo, aby byl chráněn před škodlivými vlivy kouření. Bohužel, většina provozovatelů pohostinství zákon porušuje. Z obecného ustanovení tohoto zákona totiž vyplývá zákaz kouření na stanovených místech. Jedním z nich jsou i prostory určené ke stravování. Zákon výslovně konstatuje, že se "zakazuje kouřit v prostorách zařízení společného stravování s výjimkou těch, které jsou vyhrazeny pro kuřáky."

Znamená to tedy, že provozovatel restaurace má dvě možnosti, jak se s kuřáky vypořádat buď zajistí stavebně oddělené prostory určené zvláště kuřákům a zvláště nekuřákům, nebo zakáže v celém zařízení kouřit v době podávání snídaní, obědů a večeří. Navíc má povinnost zákazníky na takový zákaz upozornit výrazným označením. Vzhledem k tomu, že se v dnešní době často podává jídlo po celou otvírací dobu, mělo by platit, že pokud neexistují oddělené jídelny, není dovoleno v takové restauraci vůbec kouřit.

Nespokojeným hostům-nekuřákům tak zbývá jediná možnost: obrátit se na příslušný obecní úřad, který by měl provozovateli pokutu uložit

Zdroj: www.kurakovaplice.cz

Příloha č. 3

Vliv kouření na zdraví

Zde je jen krátké pojednání o tom, jaký to má vliv na mládež:

- častější nemocnost (obecně)
- respirační infekce
- zhoršení astmatu
- častější chronické nachlazení
- nižší (ztížená) fyzická aktivita
- u žen (resp. dívek) postupně 2-3× vyšší pravděpodobnost neplodnosti

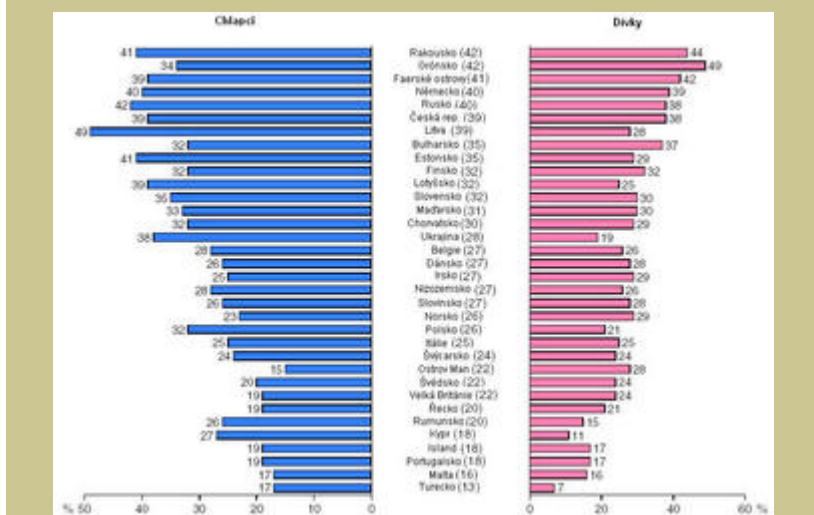
Zdroj: www.kurakovaplice.cz

Příloha č. 4

Zkušenosti kuřáků

Alespoň **jednu zkušenost s kouřením** v životě má v ČR 80 % respondentů. Více než 40krát v životě kouřilo 39 % studentů (srovnatelně 39 % chlapců a 38 % dívek) – z tohoto ukazatele lze usuzovat, že téměř 40 % studentů patří mezi **pravidelné kuřáky**. Podíl českých pravidelných kuřáků je srovnatelný s podílem studentů – kuřáků v Rakousku, Grónsku, na Faerských ostrovech, Německu, Rusku a Litvě. Výrazně nižší opakované zkušenosti s kouřením mají studenti na Kypru, Islandu, v Portugalsku, na Maltě a v Turecku (viz Graf 1).

Graf 1: Kouření 40 a vícekrát v životě podle pohlaví (v %); v závorce je uvedena hodnota pro obě pohlaví (Zdroj: Hibell et al. 2004)



Zdroj: www.drogy-info.cz

Příloha č. 5

Vliv pasivního kouření na zdraví dětí.

Již samotný kouř z cigaret (označovaný za Kouř pasivního kouření KPK) představuje pro zdraví dětí velké nebezpečí. Následující řádky vyčíslují dopady tohoto kouře na zdraví a životy plodu a dětí ve Spojených státech. Překvapivé je zjištění, že v době těhotenství přestává kouřit jen velmi málo žen.

1. Kouření rodičů usmrtí více dětí než jejich všechna neúmyslná zranění dohromady.
2. Agentura na ochrany životního prostředí zařadila kouř pasivního kouření (KPK) do kategorie "skupiny A" coby kategorie nejnebezpečnějších karcinogenů.
3. Až 1/8 ušních infekcí u dětí ve věku do 18 let je v U.S.A. způsobena kouřem pasivního kouření.
4. Více než 1/4 operací, které zavádějí dětem ušní tympanostomické trubice je způsobena KPK.
5. Pasivní kouření způsobuje každoročně v Kalifornii až 3,000 nových dětských astma a 188,000 návštěv lékaře s infekcí středního ucha.
6. Mezi dětmi do 18 měsíců, je v Kalifornii KPK příčinou až 36,000 bronchitidy nebo pneumonie. Každý rok zemře kolem 16-25 z těchto dětí.
7. Kouř s cigaret rodičů je také zodpovědný za odhadovaných 200 každoročních případů Syndromu náhlého úmrtí novorozence - při kterém miminka během spánku náhle přestanou dýchat.
8. Ušní infekce a astmata způsobená kouřením rodičů, stojí každoročně 4,6 miliard \$ vyjádřených v nákladech na léčebnou kúru.
9. Asi 2800 úmrtí ročně dětí ve věku do 18 let jsou způsobeny nízkou porodní hmotností způsobenou kouřením matek v době těhotenství.
10. 1100 každoročních úmrtí dětí ve věku do 18 let jsou na následky infekcí dýchacích cest způsobených Kouřem pasivního kouření.
11. Asi 14 dětí ve věku do 18 let zemře každoročně na astma v důsledku KPK.

12. Asi 250 dětí zemře každoročně na následky popálenin způsobených cigaretami, zápalkami nebo zapalovači.
13. Cigaretová miminka, miminka matek, které kouřily v době těhotenství nejen že se vystavují riziku předčasného porodu a nízké porodní hmotnosti, ale vystavují se nebezpečí mírného poškození mozku a poruch učení, hyperaktivity a problémů chování.
14. Cigaretová miminka jsou vážnějším celospolečenským problémem než miminka narozená matkám, které užívají kokain nebo miminka s Alkoholovým syndromem plodu (skupina defektů způsobených užíváním alkoholu v době těhotenství).
15. Navzdory veřejnému mínění většina kuřáček v době těhotenství s kouřením nepřestává. Studie založené na výpovědi žen docházejí k závěru že kouřit jich přestane 50%. Testy moči a krevní rozborů však dokazují, že kouřit jich přestane jen velmi malý počet.
16. Pokusy na zvířatech ukázaly, že nikotin způsobuje úmrtí plodu a poškození mozkových buněk.
17. Vědci vyslovili domněnku, že závažná zdravotní postižení dětí žen užívajících kokain jsou ve skutečnosti způsobeny nikotinem - většina těchto žen totiž zároveň kouří.
18. Nikotin poškozuje nervové buňky mimo oblast mozku takovým způsobem, že jim v době předporodní odebírá mechanismus, který miminkům pomáhá přežít v době okamžiku sníženého přísunu kyslíku, především v době porodu a ve spánku. V těchto obdobích dochází u zdravých miminek k reakci zvýšené frekvence dýchání a zrychlené frekvence tepu srdce. Cigaretová miminka toto již nedokáží a jsou vystavena Syndromu náhlého úmrtí nemluvněte.

Zdroj:<http://www.nekurak.cz/>

Příloha č. 6

Negativa spojená s kouřením cigaret:

- V České republice umírá denně 50 lidí na následky kouření.
- Průměrný kuřák si kouřením zkrátí život o 15 let.
- Na následky kouření zemře každý 2. kuřák, z toho polovina ve středním věku.
- Každý 6. kuřák onemocní rakovinou plic, tedy onemocněním, jehož možnost vyléčení je v současné době jen 10% - v 80% dg v pokročilém stadiu, léčba velmi drahá, a to jen paliativní – prodlouží život o 2 měsíce.
- Kouření lehkých („light“) cigaret nesnižuje riziko, naopak zvyšuje riziko agresivnějších forem rakoviny plic.
- Závislost vzniká v mládí, reklama je cílená na pubertální mládež, pak vzniká drogová závislost a dospělý člověk chce přestat, ale díky droze-nikotinu nemůže.
- Cigarety jsou jediným výrobkem, který, užívá-li se tak, jak se má, zabíjí. Navíc je úmyslně vyráběn tak, aby vznikala drogová závislost (nikotin je zpracováván a zpětně do cigaret v přesném množství vrácen), aby kuřák nemohl jen tak přestat a musel kouřit velké množství cigaret denně.
- Kouření vyvolává následující závažná onemocnění: rozedmu plic, rakovinu plic a dalších orgánů, kardiovaskulární onemocnění, cévní onemocnění.
- Kouření může způsobit snížení plodnosti u žen a impotenci u mužů; desetinásobně zvyšuje riziko srdečního infarktu a mozkové mrtvice u kouřících žen, které současně užívají hormonální antikoncepci.
- Ženy kouřící v těhotenství s větší pravděpodobností porodí dítě, které bude mít nižší váhu, narodí se předčasně, bude více plakat a méně spát.
- Děti kuřáků jsou více náchylné k zánětům průdušek, zápalu plic a astmatu než děti nekuřáků.

Hrozné účinky kouření na lidské zdraví jsou obecně známy, méně už se ale mluví o další souvislosti užívání a pěstování tabáku – vzestupu chudoby. Odhady v současnosti mluví o 1,3 miliardy kuřáků na světě, z nichž 84% žije v rozvojových zemích.

Je třeba nazývat věci pravými jmény. Jestliže někdo úmyslně (za účelem vlastního zisku) vyrábí pochutinu, o které je jednoznačně prokázáno, že zabíjí, jestliže úmyslně cílí reklamu na ještě nevyzrálou populaci pubertální mládeže, aby ji nachytil na obrázky „svobody“, divokého západu apod., s cílem, aby se tito mladí lidé posléze stali drogově závislí na nikotinu a v době, když již mají dost rozumu, nemohli jednoduše přestat, tak tedy takový člověk (firma) páchá vědomou vraždu, velmi promyšlenou a podlou, navíc vzhledem k počtu obětí masovou.

