Czy Twoje dziecko pali?

Data aktualizacji
2024-05-24

Palenie papierosów szkodzi, nie tylko z uwagi na zawartą w nich nikotynę, ale też na znajdujące się w dymie substancje smoliste, tlenek węgla i inne związki wyzwalane w procesie palenia. Szkodzą także e-papierosy oraz tzw. bierne palenie, które ma miejsce, jeśli stale przebywamy z palaczami.

Palenie papierosów:

- zwiększa ryzyko chorób górnych dróg oddechowych (np. przeziębienia, zapalenia krtani), ale także poważniejszych chorób płuc, w tym gruźlicy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)
- powoduje wysokie ryzyko zachorowania na nowotwory przełyku, krtani, gardła i płuc
- zwiększa znacznie prawdopodobieństwo chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak miażdżyca, choroba niedokrwienna serca czy zawał serca
- wpływa na funkcjonowanie układu pokarmowego, podnosząc ryzyko choroby wrzodowej żołądka, a nawet raka przewodu pokarmowego
- wpływa na pogorszenie się przebiegu chorób o podłożu autoimmunologicznym: alergii, astmy, chorób związanych ze stanami zapalnymi
- pogłębia problemy okulistyczne lub przyspiesza ich wystąpienie, zwłaszcza w przypadku zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej oka
- wpływa na obniżenie płodności oraz libido
- wywołuje szkodliwe skutki uboczne w zestawieniu z rozmaitymi innymi substancjami np. pigułkami antykoncepcyjnymi.

To są długotrwałe skutki palenia, o których Twoje dziecko nie myśli, kiedy sięga po pierwszego papierosa.

Czemu nastolatek pali?

Nastolatki często zaczynają palić, ponieważ:

- uważają, że nawyk ten jest oznaką ich dorastania i samodzielności, czują się dorosłe
- myślą, że będą bardziej atrakcyjne, gdy trzymają papierosa
- naśladują swoich przyjaciół, którzy palą lub swojego idola
- buntują się i chcą w ten sposób pokazać swoją złość na otoczenie i sprzeciw wobec dorosłych
- wierzą, że papierosy uspokajają i pomagają w depresyjnych momentach
- chcą schudnąć i myślą, że papieros im w tym pomoże
- ulegają reklamom, modom, innowacyjnym produktom

Pierwszy papieros im nie smakuje, ale niestety szybko wpadają w nałóg, ponieważ nikotyna jest jednym z najbardziej uzależniających produktów.

Na dodatek substancje dodawane do tytoniu zwiększają atrakcyjność produktu. Oprócz tradycyjnych papierosów istnieje wiele różnych produktów tytoniowych, które udają, że nie są tak szkodliwe jak

tradycyjne papierosy (szisza, tytoń do samodzielnego skręcania papierosów, e-papierosy), a które również uzależniają.

Niepalenie jest często trudne, wymaga przekonania o szkodliwości palenia, a także silnej osobowości oraz umiejętności opierania się modom czy propozycjom przyjaciół.

Jak palą polskie nastolatki?

- ponad 60% uczniów i prawie połowa 15 latków ma już za sobą pierwszego papierosa lub inny wyrób nikotynowy
- prawie 13% uczniów spróbowało już takiego e-papierosa, który wszedł na polski rynek we wrześniu 2019
- 30% uczniów spróbowało nikotyny po raz pierwszy w e-papierosie
- polska młodzież częściej używa e-papierosów (29,5%) niż tradycyjnych papierosów (26,2%)
- 78% młodzieży wybiera e-papierosy o smakach owocowych i słodkich
- jedynie kilku procentom młodzieży odmówiono sprzedaży wyrobów nikotynowych
- ponad 14% użytkowników e-papierosów używało ich do wdychania innych niż nikotyna substancji psychoaktywnych (najpopularniejsze są kanabinoidy)
- ok. 40% młodzieży spotyka się z różną formą reklamy lub promowania wyrobów nikotynowych
- 70% młodzieży używającej nikotyny nie otrzymało żadnego wsparcia w wyjściu z nałogu.

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny przeprowadził na przełomie 2019 i 2020 roku badanie PolNicoYouth, Badanie Używania Nikotyny przez Polską Młodzież. To pierwsze od wielu lat badanie reprezentatywne dla polskiej młodzieży ze szkół ponadpodstawowych. Wzięło w nim udział prawie 17 tysięcy uczniów z całej Polski. Badanie przeprowadzono metodą CAWI.

Jak pomóc nastolatkowi w rzucaniu palenia?

Jeśli Twój dziecko pali:

- oceń jego uzależnienie od papierosów
- spróbuj zrozumieć, dlaczego pali
- zasugeruj mu, że swoje kieszonkowe może przeznaczyć na coś lepszego
- zwróć mu uwagę na estetyczne konsekwencje palenia: zapach włosów, ubrań, nieświeży oddech, szara i niezdrowa cera
- powiedź mu o szybko pojawiających skutkach zdrowotnych: gorsza sprawność fizyczna, szkodliwe połączenie z pigułką antykoncepcyjną, zagrożenie dla płodności. Rak jest na ogół poza zasięgiem wyobraźni nastolatków, chyba że osobiście znają kogoś chorego
- pomóż znaleźć specjalistę, który pomoże mu wyjść z nałogu
- wspieraj przy nawrotach palenia

Pamiętaj, że zły nawyk trzymania papierosa w ręku, sięgania po niego w chwili stresu można zastąpić innymi, niegroźnymi. Jednak lepiej mieć odruch zaparzania herbaty, picia wody niż sięgania po cukierka zamiast papierosa.

Czego nie robić:

- Próba siłowego rozwiązania, krzyki, karanie, pozbawienie kieszonkowego może mieć w przypadku nastolatka dokładnie odwrotny skutek.
- Nie pozwól nastolatkowi palić w mieszkaniu czy swoim pokoju. Możesz wymagać, aby palił tylko

poza domem.

- Nie toleruj i nie unikaj tematu. Nastolatek musi czuć, że rodzice nie przymykają oczu i martwią się o jego zdrowie.
- Przesadne zamartwianie się lub nadmierna demonizacja palenia może podważyć Twoją wiarygodność.
- Nie musisz podkreślać, że padł ofiara manipulacji producentów. Dzisiejsze dzieci nie są takie naiwne! Wiedzą, że za każdym produktem stoją strategie marketingowe. Lepiej powiedź mu, że oddał im swoją wolność.

Gdzie znaleźć pomoc?

Pod numerem telefonu 801 108 108 dostępna jest **Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym**. Czynna jest w godzinach: poniedziałek – piątek: 11:00–19:00. Z telefonu komórkowego dzwoń na: 22 211 80 15.

Poradnia działa przy Zakładzie Epidemiologii i Prewencji Nowotworów Centrum Onkologii-Instytucie w Warszawie.