

OSNOVNA ŠOLA ŠALEK  
Šalek 87, 3320 Velenje  
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ SAŠA REGIJE

RAZISKOVALNA NALOGA  
**(NE)KADILCI MED MLADOSTNIKI**

Tematsko področje: PSIHOLOGIJA, MEDICINA

Avtorici:

Lori Perger in Tija Kaukler, 9. razred

Mentorica:

Vesna Švab, prof. biologije in kemije

Velenje, 2023

Raziskovalna naloga je bila narejena na Osnovni šoli Šalek v Velenju.

Mentorica: Vesna Švab, prof. biologije in kemije

Datum predavitve: marec 2023

## KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Osnovna šola Šalek, 2022/2023

KG kajenje/mladi/zasvojenost/nikotin/zdravje

AV KAUKLER, Tija, PERGER, Lori

SA ŠVAB, Vesna

KZ 3320 Velenje, SLO, Šalek 87

ZA Osnovna šola Šalek

LI 2023

IN **(NE)KADILCI MED MLADOSTNIKI**

TD Raziskovalna naloga

OP VI, 38 str., 7 sl., 14 graf., 14. tab., 2 pril., 15 vir.

IJ SL

JI sl/en

AI Kajenje sodi v vrh dejavnikov tveganja za zdravje. Uporaba tobačnih izdelkov ima mnogo negativnih vplivov na telo in je odgovorna za visoko število smrti. Statistični podatki kažejo, da večina kadilcev začne kaditi v obdobju mladostništva. V raziskovalni nalogi z naslovom »(Ne)kadilci med mladostniki« sva želeli raziskati pogostost kajenja med mladostniki ter njihove kadilske navade. V zadnjih letih je moč opaziti, da trend uporabe elektronskih cigaret narašča, zato sva raziskali, kakšen način kajenja prevladuje med mladostniki ter ali je kajenje oz. nekajenje povezano z navadami v družinskem okolju, v katerem mladostnik odrašča. Precej gradiva sva našli na spletu. Nato sva postavili cilje in hipoteze raziskovalne naloge. Za raziskovalni namen sva pripravili spletno anketo, ki je bila namenjena mladostnikom do 20-tega leta. Izpolnjene vprašalnike sva obdelali in z njimi potrdili oz. ovrgli hipoteze. Izvedli pa sva tudi intervju v lekarni, katerega namen je bil pridobitev informacij o pogostosti kupovanja pripomočkov za prenehanje uporabe tobačnih izdelkov.

## **KEY DOCUMENT INFORMATION**

ND OŠ Šalek, 2022/2023

CX smoking/youth/addiction/nicotine/health

AU KAUKLER, Tija, PERGER, Lori

AA ŠVAB, Vesna

PP 3320 Velenje, SLO, Šalek 87

PB OŠ Šalek Velenje

PY 2023

### **TI (NON)SMOKERS AMONG YOUNG PEOPLE**

DT Research work

NO VI, 38 p., 7 fig., 14 graf., 14 tab., 2 ann., 15 ref.

LA sl

AL sl/en

AB Smoking is one of the top health risk factors. The use of tobacco products has many negative effects on the body and is responsible for a high number of deaths. Statistics show that most smokers start smoking during adolescence. In the research project entitled "(Non)smokers among adolescents" we wanted to investigate the frequency of smoking among adolescents and their smoking habits. In recent years, it can be seen that the trend of using electronic cigarettes is increasing, so we investigated what type of smoking is prevalent among young people and whether smoking or smoking related to habits in the family environment in which the adolescent grows up. We found a lot of material online. Then we set the goals and hypotheses of the research task. For research purposes, we prepared an online survey aimed at young people up to the age of 20. We processed the completed questionnaires and confirmed them disproved the hypotheses. We also conducted an interview in a pharmacy, the purpose of which was to obtain information on the frequency of purchasing aids for stopping the use of tobacco products.

## KAZALO

1. UVOD .....	1
2. METODE IN HIPOTEZE .....	2
2.1 Opredelitev raziskovalnega problema .....	2
2.2. Namen in cilj raziskovalne naloge.....	3
2.3. Hipoteze.....	3
3. METODOLOGIJA .....	5
3.1 Anketa.....	5
3.1.1 Vzorec .....	5
4. CIGARETA.....	6
4.1. Elektronska cigareta oz. e-cigareta .....	6
4.2. Zeliščne cigarete .....	6
4.3. Šiše in pipe.....	6
4.4. Tobačni izdelki na segrevanje (IQOS) .....	7
5. SESTAVINE CIGARET .....	8
3.1 Nikotin .....	8
3.2 Smola v sestavi cigareta .....	9
3.3 Ogljikov monoksid .....	9
6. KAJENJE IN TELESNE BOLEZNI.....	10
6.1 Rak.....	10
6.2 Kronični bronhitis.....	10
7. ZAKAJ MLADI SEŽEJO PO CIGARETIH?.....	12
8. ZNANA DEJSTVA O KAJENJU.....	13
9. ZASVOJENOST .....	14
10. ANKETA .....	15
10.1.2 Interpretacija rezultatov.....	15
10.2 Intervju.....	27
11. RAZPRAVA .....	29
12. ZAKLJUČEK.....	30
13. POVZETEK .....	31
14. LITERATURA IN VIRI .....	32
ZAHVALA.....	33

## **KAZALO GRAFOV**

Graf 1: Spol anketiranih .....	15
Graf 2: Starost anketiranih .....	16
Graf 3: Ali kadite?.....	17
Graf 4: Če kadite, kaj kadite?.....	17
Graf 5: Pogostost kajenja .....	18
Graf 6: Kadilci med svojci .....	19
Graf 7: Ali je kajenje svojcev vplivalo na vas?.....	20
Graf 8: Ali ste proti kajenju?.....	21
Graf 9: Zakaj kadite?.....	22
Graf 10: Če kadite e-cigarete zakaj? .....	23
Graf 11: Kje najpogosteje kadite?.....	24
Graf 12: Ali ste že kdaj kadili v šolskih prostorih?.....	25
Graf 13: Kdaj ste začeli kaditi?.....	25
Graf 14: Ali si želite odnehati kaditi? .....	26

## **KAZALO SLIK**

Slika 1: Mlada kadilca.....	1
Slika 2: Vrste cigaret .....	7
Slika 3: Sestava cigarete.....	8
Slika 4: Kadilska pljuča.....	11
Slika 5: Kadilka.....	13
Slika 6: Svetovni dan brez cigarete .....	14
Slika 7: Sredstva za odvajanje odvisnosti od nikotina .....	28

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1: Spol anketiranih.....	15
Tabela 2: Starost anketiranih.....	16
Tabela 3: Ali kadite? .....	16
Tabela 4: V kolikor kadite, kaj kadite? .....	17
Tabela 5: Pogostost kajenja.....	18
Tabela 6: Kadilci med svojci.....	19
Tabela 7: Ali je kajenje svojcev vplivalo na vas? .....	20
Tabela 8: Ali ste proti kajenju? .....	21
Tabela 9: Zakaj kadite? .....	21
Tabela 10: Če kadite e-cigarete, zakaj?.....	22
Tabela 11: Kje najpogosteje kadite? .....	23
Tabela 12: Ali ste že kdaj kadili v šolskih prostorih? .....	24
Tabela 13: Kdaj ste začeli kaditi? .....	25
Tabela 14: Ali si želite odnehati kaditi?.....	26

## 1. UVOD

Razširjenost kajenja med mladimi v Sloveniji je, kljub številnim ukrepom in programom, še vedno zaskrbljujoča, zato so potrebni novi izboljšani prijemi in ukrepi za zmanjšanje kajenja med mladimi. Namen raziskovalnega dela je bil narediti pregled razširjenosti kajenja med mladimi v Sloveniji ter ukrepov preprečevanja in zmanjševanja kajenja v tej ciljni skupini. Koprivnikarjeva (2015) poudarja, da razširjenost kajenja med mladostniki (11, 13 in 15 let) narašča s starostjo, pri obeh spolih. Največji porast beležimo med 13. in 15. letom. Cilji predlaganih ukrepov so preprečevanje začetka in nadaljevanja kajenja med otroki, mladostniki in mladimi odraslimi, spodbujanje opuščanja kajenja, zmanjševanje izpostavljenosti tobačnemu dimu med mladoletnimi in posledično zmanjšanje obolenosti in (prezgodnje) umrljivosti ter družbenih stroškov zaradi rabe tobaka.



*Slika 1: Mlada kadilca (<https://novice.svet24.si/clanek/zanimivosti/5672abdbead91/ameriski-mladostniki-vedalje-bolj-opuscajo-kajenje>, 14. 1. 2023).*

# 1. METODE IN HIPOTEZE

## 2.1 Opredelitev raziskovalnega problema

Za raziskovalno nalogo z naslovom »(Ne)kadilci med mladostniki« sva se odločili, ker sva tako dobili možnost raziskati področje, ki naju je že od nekdaj zanimalo. Vedno sva se spraševali, zakaj sploh kadimo cigarete, kaj je v njih tako pozitivnega in zakaj vztrajamo s cigaretami, ko začnemo opazovati vse slabe lastnosti kajenja. V tej raziskovalni nalogi sva se osredotočili na mladostnike do dvajsetega leta starosti. S pomočjo ankete sva poskusili ugotoviti, ali se število mladih kadilcev povečuje, zakaj sploh kadijo in poskusili sva določiti delež mladih kadilcev v Sloveniji, rezultate pa sva ponazoril z grafikoni. Zanimali so naju tudi njihovi razlogi za kajenje oz. zakaj so začeli kaditi. Prav tako sva poskusili ugotoviti, koliko cigaret dnevno skadijo, ali tudi njihovi starši kadijo in ali imajo namen prenehati s kajenjem. Anketirane kadilce sva tudi izprašali, katere tobačne izdelke kadijo in kako dolgo že to počnejo.

Zakaj je kajenje sploh problem? Kajenje škoduje skoraj vsakemu telesnemu organu, povzroča več kot 50 bolezni, od katerih je 20 smrtnih, in je na svetu vodilni vzrok za prezgodnje smrti. Ogroženi so tudi nekadilci, saj se s pasivnim kajenjem povečuje tveganje za koronarno bolezen srca, obolenost za astmo ter drugimi boleznimi dihal ter obolenosti z drugimi resnimi boleznimi. Pasivnemu kajenju je redno izpostavljenih 700 milijonov otrok – skoraj polovica vseh otrok na svetu. S kajenjem so poleg učinkov na zdravje povezani tudi socialni problemi in ekonomski stroški. Svetovna zdravstvena organizacija je ocenila, da so globalni letni stroški zdravljenja bolezni, povezanih s kajenjem, do leta 2010 znašali približno 407 milijard evrov. Ne samo da vsak kadilec, ki opusti kajenje, prihrani lepo vsoto denarja, tudi v družbenem pogledu je kajenje veliko finančno breme. Mnogi so prepričani, da kadilci s porabo tobaka in z njim povezanim davkom prinašajo dobiček v državno blagajno. Resnica je ravno nasprotna, izračuni so pokazali, da stroški, povezani z uporabo tobačnih izdelkov, nekajkrat presegajo domnevne finančne koristi. A prenehati ni preprosto, saj gre za zasvojenost z nikotinom. Gre torej za odvisnost. Odvisnost pomeni, da je človek z nečim zasvojen, rad bi prenehal, a zaradi zasvojenosti ne more. Te zasvojenosti lahko povzročajo velike frustracije.



## 1.2. Namen in cilj raziskovalne naloge

Namen in cilj raziskovalne naloge je bil raziskati, koliko mladih uporablja tobačne izdelke in raziskati njihove kadilske navade. V ta namen sva pripravili anketni vprašalnik, s katerim sva želeli pridobiti potrebne podatke.

## 1.3. Hipoteze

Sestavljene hipoteze temeljijo na najinem predznanju o kajenju in najinih subjektivnih predvidevanjih:

**H 1 Predpostavljava, da se število mladih, ki kadijo, povečuje,**

**H 2 Predpostavljava, da največ kadilcev začne kaditi med 14. in 16. letom,**

**H 3 Predpostavljava, da večina mladih kadilcev ne kadi dlje kot 1 leto,**

**H 4 Predpostavljava, da v večini mladi kadilci nimajo namena prenehati kaditi,**

**H 5 Predpostavljava, da so mladi kadilci po večini otroci kadilskih staršev,**

**H 6 Predpostavljava, da mladostniki lahko kupujejo sredstva za odvajanje odvisnosti od kajenja,**

**H 7 Predpostavljava, da mladostniki ne kupujejo sredstev za odvajanje odvisnosti od kajenja.**

Hipoteze bova dokazovali tako:

**H1** bova sami težko dokazali, kajti če bi hoteli poiskati zanesljiv in kvaliteten dokaz k tej predpostavki, bi se morali poslužiti longitudinalne raziskave (večletne) na tem področju. Iz leta v leto bi se dobljeni rezultati spreminjali. Zato se bova zanesli na sekundarne vire (statistika), na vire, ki so take longitudinalne raziskave že opravili.

**H2** bova poskusili ovreči ali potrditi s pomočjo statistike in s pomočjo ankete. To predpostavko sva postavili zato, ker opažava, da se število kadilcev med mladostniki povečuje iz meseca v mesec. Ta podatek je dejansko zaskrbljujoč.

Če bi hoteli narediti temeljito raziskavo na tem področju, bi se spet morali poslužiti longitudinalnega raziskovanja, ki bi moralo biti dokaj obširno – narediti bi morali reprezentativen vzorec za večjo populacijo kot le Slovence, da bi jo lahko zagotovo potrdili ali ovrgli. Obdobje med 14. in 16. letom sva izbrali zato, ker v teh letih otrok zamenja osnovno šolo za srednjo in doživlja težko obdobje. Predvsem pa je obdobje adolescence tisto, ki močno vpliva na uporniške odločitve.

Tudi **H3** bova poskusili ovreči ali potrditi s pomočjo ankete, kjer bo to vprašanje zastavljeno.

**H4** sva postavili, ker med mladostniki ni opazno, da bi kadilci, ki začnejo kaditi kasneje, prenehali. Takšno vprašanje je zastavljeno v anketi. Lahko, da je to povezano s tem, ali se mladi kadilci počutijo zasvojene z nikotinom ali ne. Če se mladi kadilci ne počutijo zasvojene, se verjetno ne trudijo nehati kaditi, kar pa ni gotovo za tiste, ki se počutijo zasvojene, saj dvomiva, da želijo čutiti vsakodnevno potrebo po nikotinu v najstniških letih.

**H5** Po najinih predpostavljanih se je otrok od nekod moral naučiti, da je kajenje nekaj »normalnega.« Ko otroci vidijo svoje starše, ki so jim v primarni socializaciji najbolj pomemben dejavnik, da kadijo, si otrok s tem podzavestno ustvari mišljenje o cigaretah, v tem primeru, da kajenje ni nič slabega. V anketi sva zastavili to vprašanje.

**H6** in **H7** bova poskusili dokazati ali ovreči z intervjujem v Lekarni Velenje.

## **2. METODOLOGIJA**

Uporabili sva dve raziskovalni metodi.

- Kvantitativno metodo raziskovanja, saj sva z anonimnim vprašalnikom ugotavljali razširjenost uporabe tobačnih izdelkov pri mladostnikih in njihove kadilske navade.
- Intervju s farmacevtko v Lekarni Velenje.

### **3.1 Anketa**

Podatke sva pridobili z anonimnim vprašalnikom. Anketni vprašalnik sva postavili na način, da sva dobili vpogled v navade uporabe tobačnih izdelkov pri mladostnikih. Vprašanja so bila zaprtega tipa.

#### **3.1.1 Vzorec**

Vzorec je bil slučajnostni in namenski.

### **3. CIGARETA**

Poznamo več vrst cigaret, ki so uporabne tudi med mladostniki.

#### **3.1. Elektronska cigareta oz. e-cigareta**

Je ena izmed najbolj priljubljenih vrst cigaret med mladostniki in je po videzu lahko zelo podobna klasični cigareti, gre pa za nikotinski inhalator, ki vsebuje čisti nikotin za vdihavanje in v večini primerov ne vsebuje tobaka. Elektronska cigareta ne proizvaja dima, temveč paro.

Glavne sestavine e-cigarete so tekočina, aerosol in nikotin, v njej pa najdemo tudi vlažilce, arome, ki ciljajo na mlade, topila in aditive, ki so pri klasičnih cigaretah prepovedani. V tekočini in aerosolu so našli tudi rakotvorne, radioaktivne, dražilne in strupene snovi. Visoka koncentracija izredno majhnih delcev pomembno prispeva k rakotvornosti, saj manjši delci – aerosoli, ki so obenem prenašalci rakotvornih snovi, prodrejo globlje v pljuča in krvožilni sistem. Zaradi tega se poveča količina nikotina v krvi. Elektronska cigareta je na trgu približno 10 let. Obstaja nekaj sto različnih blagovnih znamk in nekaj tisoč različnih arom. Trg elektronskih cigaret se zelo hitro spreminja, izdelane so na različne načine, kar vpliva na njihove značilnosti, varnost in potencialno strupenost.

#### **3.2. Zeliščne cigarete**

Zeliščne cigarete so enako škodljive kot navadne, saj pri gorenju zeliščne snovi (jasmin, pasijonka, nitke koruze ...) nastajajo katran, ogljikov monoksid in drugi strupi. Zaradi navedenega morajo biti označene z opozorili, da so zdravju škodljive.

#### **3.3. Šiše in pipe**

Zdravstveni strokovnjaki pravijo, da je kajenje vodne pipe celo bolj škodljivo kot kajenje cigaret, predvsem zaradi dolgotrajnega inhaliranja in velike koncentracije ogljikovega monoksida (CO), ob tem pa še večine strupenih snovi. V seansah vodne pipe kadilec vdihuje tobačni dim dlje. Klasično kajenje cigaret pomeni 40 do 75 vdihov v petih do sedmih minutah, pri čemer se vdihne od 0,5 do 0,6 litra dima.

Pri vodni pipi traja kadilska seansa od 20 do 80 minut in v tem kratkem času kadilec vdihne od 50 do 200-krat. Kadilec vodne pipe lahko med eno samo seanso vdihne toliko dima, kot da bi pokadil 100 cigaret. Tudi pipa/šiša ni varna alternativa kajenju.

### 3.4. Tobačni izdelki na segrevanje (IQOS)

IQOS je sistem, ki ga je razvil Philip Morris International, ki namesto gorenja tobaka kot pri klasičnih cigaretah tega segreje prek elektronsko nadzorovanega grelnika. Tulec v velikosti pisala, v katerega kadilec vstavi cigareto »heets«, da se tobak v njej segreje, se polni prek naprave IQOS, ki še najbolj spominja na pametni telefon, polni pa se prek kabla. S tem se tobačna industrija prilagaja trendom na tržišču (<https://zadihaj.net/vrste-cigaret/>, 2023).



Slika 2: Vrste cigaret

([https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/elektronske\\_cigarete\\_podrobnejse\\_info\\_za\\_zdr\\_delavce.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/elektronske_cigarete_podrobnejse_info_za_zdr_delavce.pdf), 4. 2. 2023)

## 4. SESTAVINE CIGARET

O nevarnosti kajenja lahko slišijo na vsakem vogalu, ob tem pa se vsako leto porabijo veliki zneski denarja za proizvodnjo in oglaševanje tobačnih izdelkov. In čeprav vsi razumejo, da kajenje resno škoduje zdravju, se malo ljudi odreče tej slabi navadi. Treba je omeniti, da v sestavi ene cigarete lahko opazite okoli 600 sestavin, in že v samem tobačnem dimu je več tisoč kemičnih elementov, od katerih so mnogi strupeni in škodujejo zdravju in okolju.



Slika 3: Sestava cigarete (<https://frictionfox.com/what-is-e-cigarette-is-it-good-for-health/>, 17. 1. 2023)

### 3.1 Nikotin

Nikotin je tekoči alkaloid, ki je vključen v cigarete. Zanimivo je, da povzroča tako hitro kot močno zasvojenost. Nikotin je shranjen predvsem v listih rastline. Povprečna cigareta vsebuje 12 miligramov nikotina, čeprav se te vrednosti lahko gibljejo od 8 do 20 miligramov. Ta snov je razvrščena kot nevarni strup, ki močno vpliva na človeško telo. Z veliko količino nikotina v človeškem telesu lahko pride do zastrupitve z nikotinom, ki ima nevarne in neprijetne simptome. Med njimi so slabost, glavobol, omotica in omedlevica ter celo napadi kašlja. Nikotin blokira živčne in mišične celice in onemogoča njihovo normalno delovanje. Snov dviguje srčni utrip, krvni tlak in lahko celo poveča tveganje za kap. Sestava nikotina vključuje smole, ki prav tako negativno vplivajo na telo kadilca.

### **3.2 Smola v sestavi cigareta**

Te smole delujejo na principu koncentriranega aerosola in resno vplivajo na telo kadilca. Njihovo načelo izpostavljenosti je naslednje: tobačni dim, ki ga vdihavate in izdihujete, se ohladi in nato kondenzira kot katran in se nabira na pljučih in drugih organih. Smole se usedejo na organe dihal človeka in povzročajo različne pljučne bolezni, kot so težave s čiščenjem in poraz alveolarnih vrečk. Poleg tega smole negativno vplivajo na človeški imunski sistem in privedejo k temu, da zaščitne funkcije telesa postanejo slabše.

### **3.3 Ogljikov monoksid**

Ogljikov monoksid nima barve ali vonja, zato vas lahko v primeru požara umoro. Ogljikov monoksid je zelo kompatibilen s hemoglobinom človeške krvi, še večji kot kisik. Vnos velike količine ogljikovega monoksida v telo kadilca povzroči težave z dihalnim sistemom, poškoduje koronarne žile, arterije in negativno vpliva na delovanje srca. Tako ogljikov monoksid prispeva k razvoju bolezni dihal, srca in ožilja, tudi raka (<https://puntomarinero.com>) 20. 1. 2023)

## **5. KAJENJE IN TELESNE BOLEZNI**

Cigaretni dim vsebuje nikotin, ki povzroča odvisnost in posledično stalno uporabo tobačnih izdelkov. Poleg nikotina je v cigaretnem dimu več tisoč škodljivih snovi, ki ne kvarijo samo pljuč in dihalnega aparata, temveč tako rekoč vsako celico človeškega telesa. Kajenje je na prvem mestu med vzroki umrljivosti in obolevnosti, ki bi se jih dalo preprečiti. Kajenje ubije v povprečnem večjem mestu več ljudi kot prometne nesreče, samomori, AIDS in nalezljive bolezni skupaj. Kadilci onesnažujejo in zastrupljajo tudi okolico. S pasivnim kajenjem vdihnemo količinsko nekaj manj škodljivih snovi, vendar je dolgotrajna izpostavljenost pasivnemu kajenju dokazano škodljiva. Dostikrat so pasivnemu kajenju izpostavljeni že otroci, ki nimajo nikakršne možnosti, da bi se temu uprli.

### **6.1 Rak**

Cigaretni dim vsebuje številne rakotvorne snovi. Od desetih bolnikov s pljučnim rakom jih je v povprečju devet kadilcev. Znižuje se starostna meja obolevanja za pljučnim rakom, zboleva vedno več žensk. V začetku tega stoletja je bil pljučni rak še neznana bolezen. Kajenje je tudi glavni dejavnik tveganja za raka ustne votline in grla. Kadilci pogosteje zbolevalo za rakom požiralnika, želodca in črevesja. Tudi rak sečnega mehurja, prostate in ledvic je pogostejši pri kadilcih.

Kajenje je dejavnik tveganja za razvoj raka dojke, raka materničnega vratu, levkemij, kožnega raka, raka trebušne slinavke in raka v otroštvu. Rakotvorne snovi je treba vključiti v ločeno skupino v obliki njihovih izključno škodljivih učinkov. Gre za 76 kovin, med njimi na primer šestvalentni krom in kadmij.

### **6.2 Kronični bronhitis**

Zaradi svoje pogostosti so bolezni dihal velik zdravstveni in socialni problem po vsem svetu. Vsak četrti bolnik obišče splošnega zdravnika zaradi težav z dihali. Pomemben delež med boleznimi dihal ima kronični bronhitis. O kroničnem bronhitisu (kroničnem vnetju sapnic) govorimo takrat, kadar bolnik kašlja in izkašlje vsaj tri mesece letno, dve leti ali več let zapored. Pri tem moramo upoštevati tudi druge bolezni dihal in bolezni srca.



Če s preiskavo pljučne funkcije ne ugotovimo oviranega pretoka zraka, je to enostavni kronični bronhitis. Če je izmeček stalno ali občasno gnojen, ima bolnik mukopurulentni bronhitis. Kadar je pri bolniku prisotna še zožitev (obstrukcija) dihalnih poti, ki je stalna, govorimo o kroničnem obstruktivnem bronhitisu. Obstrukcija je lahko blage, zmerne ali hude stopnje. Najpomembnejši dejavnik, ki sproži nastanek kroničnega bronhitisa, je kajenje. Kadilci razvijejo kronični bronhitis pogosteje. Bolnik s kroničnim bronhitisom dolgotrajno kašlja in izkašljuje. Težko dihanje, najprej pri naporu, kasneje tudi v mirovanju, se pojavi pri bolnikih z zožitvijo v dihalnih poteh.

Opustitev kajenja je najpomembnejši ukrep, ki upočasni napredovanje bolezni, zlasti če ga opustimo v začetku bolezni. Težave kadilca, ki je prenehal kaditi, lahko olajša žvečilni gumi, ki vsebuje nikotin ([https://revija-vita.com/vita/43/Kajenje\\_in\\_telesne\\_bolezni](https://revija-vita.com/vita/43/Kajenje_in_telesne_bolezni), 2023) in (<https://www.lekos.si/>, 2023).

Non-smoker lungs vs Smoker lungs



Slika 4: Kadilska pljuča.

(<https://zdravstvena.info/kadilska-vs-nekadilska-pljuca.html/kadilska-pljuca>, 12. 2. 2023)

## 6. ZAKAJ MLADI SEŽEJO PO CIGARETIH?

Številni najstniki posežejo po prvi cigareti zaradi družbenega vpliva in radovednosti. Veliko je tudi otrok, ki so tak vedenjski vzorec spoznali že v primarni družini. Otroci, ki živijo v družini, kjer kadita oba starša, v celem letu vdihnejo toliko dima, kot če bi sami pokadili 60–150 cigaret. Materino kajenje med nosečnostjo večplastno vpliva na razvoj zarodka in njegovo kasnejše poseganje po tobaku. Pri dekletih pride največkrat do kajenja zaradi podpore vrstnikov in odobravanja tovrstnega ravnanja. Prav tako številne posežejo po cigaretah zaradi ključbovalnosti, družabnosti in mnenja, da kajenje koristno vpliva na vzdrževanje primerne telesne teže. Podobni vzroki se pojavljajo tudi pri fantih. Kajenje jim velikokrat predstavlja beg iz vsakdanjega življenja ter jim lajša večje ali manjše čustvene obremenitve, s katerimi se srečujejo med šolanjem in v medosebnih odnosih. Znano je, da mladi, ki pričnejo s kajenjem, v veliki večini trpijo zaradi precej nizke samopodobe.

Mlade nasveti in opozorila v zvezi z dolgoročnimi vplivi kajenja na zdravje po navadi ne zanimajo. Mladostniki se načeloma upirajo vsemu, kar je staro in dolgočasno, zato tudi delajo stvari, ki so jim prepovedane. Pred leti je zelo »uspešno« propagandno akcijo izvedlo podjetje Phillip Morris, ki je pripravilo reklamne akcije, namenjene mladi populaciji, s katerimi so sporočali, da je kajenje samo za odrasle. Zelo dobro so namreč predvidevali, da ravno taka »priporočila« mlade še bolj pritegnejo.

Zaradi številnih omejitev, ki jih v zadnjih letih doživlja tobačna industrija, so se pričeli posluževati vedno bolj agresivnih pristopov, tudi preko videospotov in filmov (<https://www.abczdravja.si/psihologija/kajenje-med-mladimi/>, 2023).

## 7. ZNANA DEJSTVA O KAJENJU

- v cigareti je več kot 4.000 kemičnih snovi, od tega najmanj 40 rakotvornih;
- glavne sestavine cigarete so nikotin, ogljikov monoksid in kancerogene snovi;
- po podatkih svetovne zdravstvene organizacije (WHO) umre zaradi kajenja vsakih 6,5 sekunde ena oseba;
- zmanjšuje imunsko sposobnost organizma (kadilci pogosteje zboleajo za bronhitisom, pljučnico in ostalimi prehladnimi obolenji);
- uživanje cigaret sodeluje pri nastanku kroničnih pljučnih bolezni (emfizem, KOPB, astma, pljučni rak);
- vodi k nastanku gub, očesne mrežnice in k slabšemu sluhu;
- skoraj večina rednih kadilcev trpi zaradi počasnega propadanja zob;
- vpliva na nastanek srčno-žilnih obolenj;
- zmanjšuje plodnost tako pri ženski kot pri moškem (slabša kakovost sperme, večja pogostost splava, rak testisa, maternični rak);
- materino kajenje vpliva na slabši razvoj zarodka in ploda;
- dokazano je, da je kajenje vzročno povezano s številnimi vrstami raka na različnih organih: rak pljuč, dojk, maternice, testisov, prostate, kože, jezika, grla, glasilk, požiralnika, želodca, trebušne slinavke, mehurja, ledvic, ... (<https://www.abczrdavja.si>, 2023).



Slika 5: Kadilka

(<https://www.moskismet.com/fit/zdravje/obraz-kadilca-6-znakov-ki-izdajajo-da-kadite.html> 5.1.2023 )

## 8. ZASVOJENOST

Zasvojenost s tobakom se danes uvršča med vedenjske in duševne motnje, ki nastanejo zaradi uživanja psihoaktivnih snovi. Nikotin v nekaj sekundah po vdihu prodre v možganske celice, kjer se veže na receptorje, ki pričnejo izločati dopamin, »hormon sreče«. Ta je odgovoren za prijetne občutke in sprostitvev. Ko prične njegova količina padati, človek začuti potrebo po ponovnem zaužitju cigarete.

S tem je krog odvisnosti že zelo zgodaj sklenjen. Ravno zaradi njega številni kadilci, ki v odvajanje od kajenja vlagajo precejšnje napore, ponovno posežejo po cigareti. Od vsakega posameznika in njegovega genetskega ustroja je odvisno, kako se bo odzval na poskuse odvajanja od kajenja.

Zelo pomemben dejavnik je tudi starost ob začetku kajenja. Bolj zgodaj kot človek prične kaditi, težje se od kajenja odvadi, zato je treba otroke že zelo zgodaj začeti vzgajati v nekadilskem duhu. Oblikovanje učinkovitih akcij za opustitev kajenja med mladimi ni potrebno zgolj z vidika javnega zdravja, temveč tudi zaradi potreb, ki jih čutijo številni mladi, ko si želijo prenehati s kajenjem. Na žalost so mnogi prepričani, da lahko prenehajo s kajenjem brez dodatne pomoči staršev, prijateljev in številnih organizacij, ki nudijo različne programe za opustitev kajenja (<https://www.abczrdavja.si>, 2023).



Slika 6: Svetovni dan brez cigarete

(<https://www.hoce-slivnica.si/vsebina/obcina-hoce-slivnica-od-dnevu-brez-cigarete>, 12. 2. 2023)

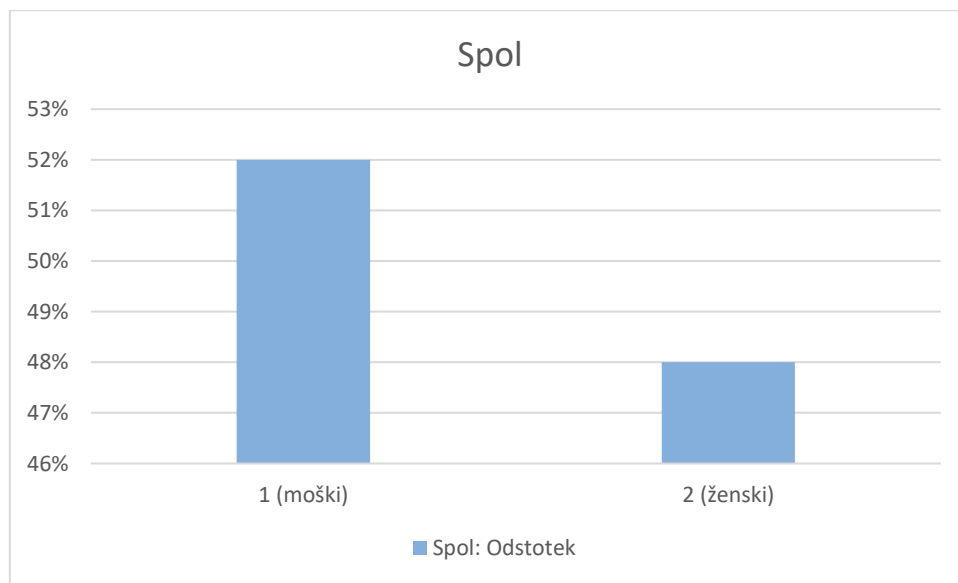
## 9. ANKETA

Podatke sva pridobili z anonimnim vprašalnikom. Anketni vprašalnik sva postavili na način, da sva dobili vpogled v navade uporabe tobačnih izdelkov pri mladostnikih. Vprašanja so bila zaprtega tipa.

### 10.1.2 Interpretacija rezultatov

Tabela 1: Spol anketiranih

	MOŠKI	ŽENSKE
<b>ŠTEVILO ANKETIRANIH OSEB</b>	72	66
<b>DELEŽ</b>	52 %	48 %

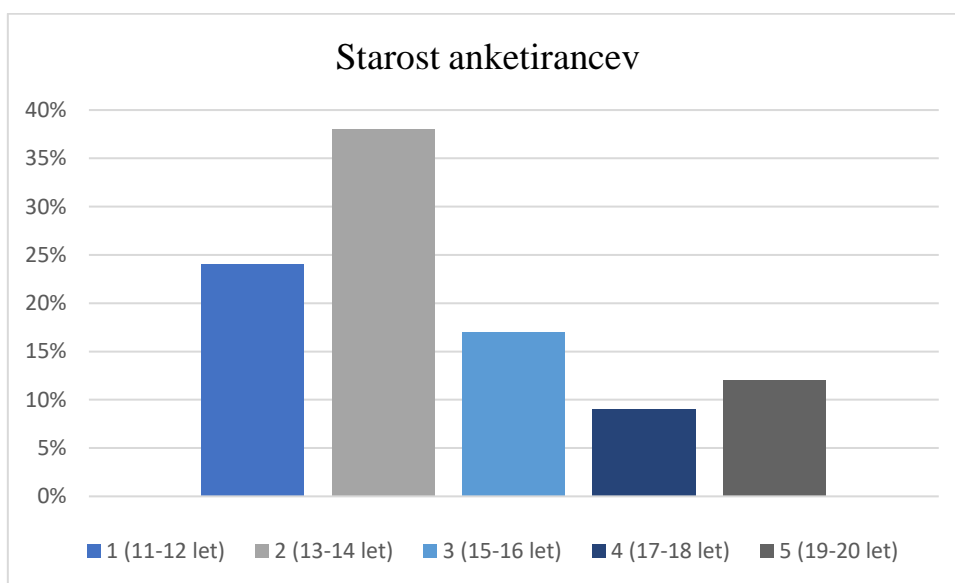


Graf 1: Spol anketiranih

Iz grafa1 je razvidno, da je večina anketiranih moškega spola.

Tabela 2: Starost anketiranih

	11–12 let	13–14 let	15–16 let	17–18 let	19–20 let
<b>ŠTEVILO ANKETIRANCEV</b>	33	53	24	12	16
<b>DELEŽ</b>	24 %	38 %	17 %	9 %	12 %

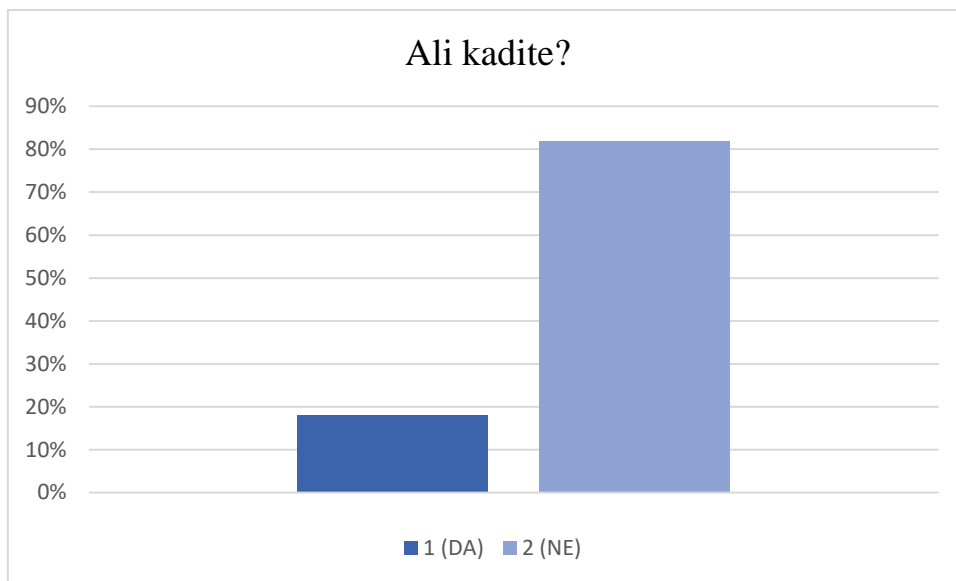


Graf 2: Starost anketiranih

Iz grafa 2 je razvidno, da večina anketiranih sodi v mladoletno starostno skupino, največ med trinajstim in štirinajstim letom. Razvidno je tudi, da je najmanjši delež anketiranih mladostnikov med sedemnajstim in dvajsetim letom.

Tabela 3: Ali kadite?

	DA	NE
<b>ŠTEVILO ANKETIRANIH OSEB</b>	25	113
<b>DELEŽ</b>	18 %	82 %

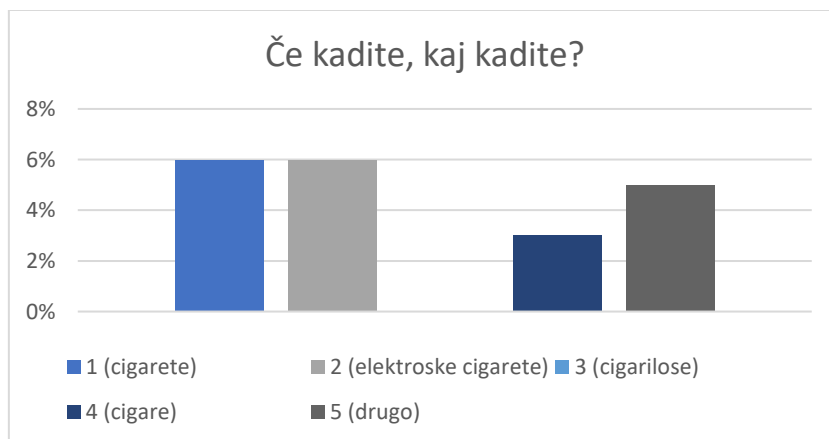


Graf 3: Ali kadite?

Iz grafa 3 lahko opazimo nizek odstotek mladostnikov, ki uporabljajo tobačne izdelke. Takšnega rezultata nisva pričakovali, pričakovali sva višji odstotek kadilcev, saj sva tudi sami opažali spremembe o pogostosti uporabe cigaret med mladimi okoli naju.

Tabela 4: V kolikor kadite, kaj kadite?

	CIGARETE	ELEKTRONSKE CIGARETE	CIGARILOSE	CIGARE	DRUGO
<b>ŠTEVILO ANKETIRANCEV</b>	8	8	0	4	7
<b>DELEŽ</b>	6 %	6 %	0 %	3 %	5 %

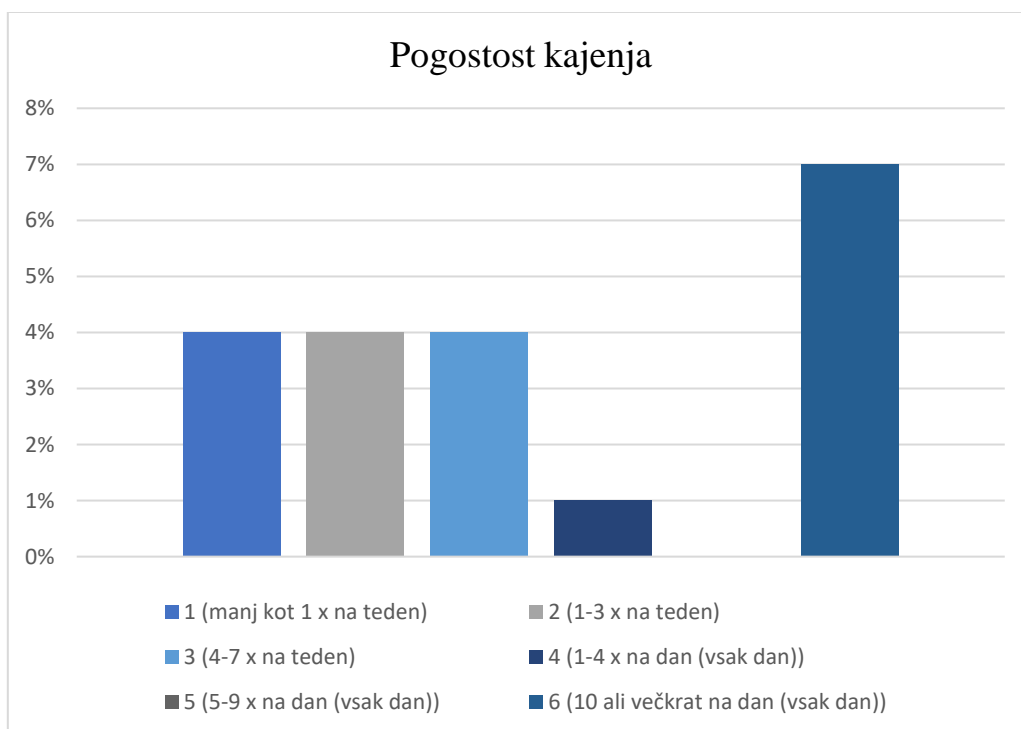


Graf 4: Če kadite, kaj kadite?

Iz grafa 4 je opazno, da je odstotek uporabe cigaret in elektronskih cigaret enak. Torej se mladostniki še vedno poslužujejo navadnih cigaret, kljub temu da so elektronske cigarete v porastu. Ugotovi pa se tudi, da cigarilosoov ne uporablja nihče izmed anketiranih mladostnikov, kar 3 % mladostnikov se poslužuje cigar, 5 % je označilo drugo.

Tabela 5: Pogostost kajenja

	MANJ KOT 1X NA TEDEN	1-3 X NA TEDEN	4-7 X NA TEDEN	1-4 X NA DAN (VSAK DAN)	5-9 X NA DAN (VSAK DAN)	10 ALI VEČKRAT NA DAN (VSAK DAN)
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	6	5	6	2	0	9
DELEŽ	4 %	4 %	4 %	1 %	0 %	7 %



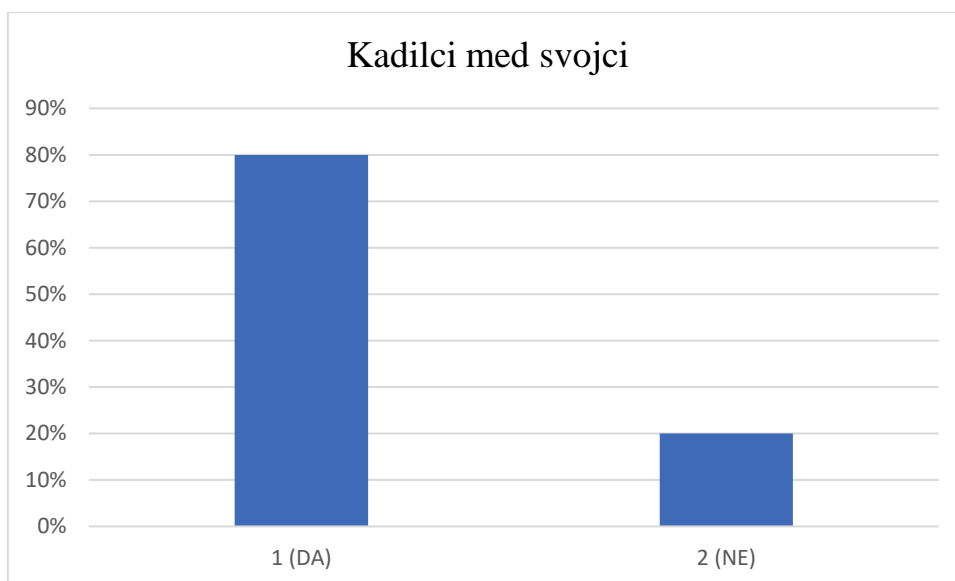
Graf 5: Pogostost kajenja

Iz grafa 5 je mogoče videti, da večina mladih kadilcev kadi vsak dan in tudi večkrat na dan. Še vedno pa je mogoče opaziti, da kajenje pri mladostnikih še ni preraslo v vsakodnevno kajenje.



Tabela 6: Kadilci med svojci

	DA	NE
<b>ŠTEVILO ANKETIRANIH OSEB</b>	110	28
<b>DELEŽ</b>	80 %	20 %

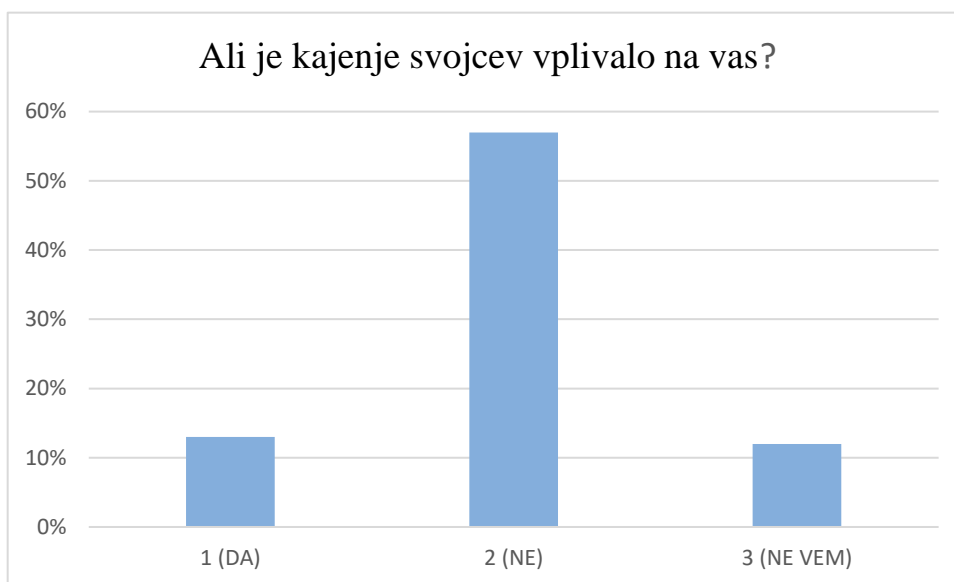


Graf 6: Kadilci med svojci

Pri grafu 6 je opazno, da je kar 80 % anketiranih odgovorilo, da njihovi svojci uporabljajo tobačne izdelke. Glede na nizek odstotek kadilcev med mladostniki sklepamo, da vpliv družine ne vpliva na to, ali bo mladostnik začel kaditi.

Tabela 7: Ali je kajenje svojcev vplivalo na vas?

	DA	NE	NE VEM
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	18	78	17
DELEŽ	13 %	57 %	12 %

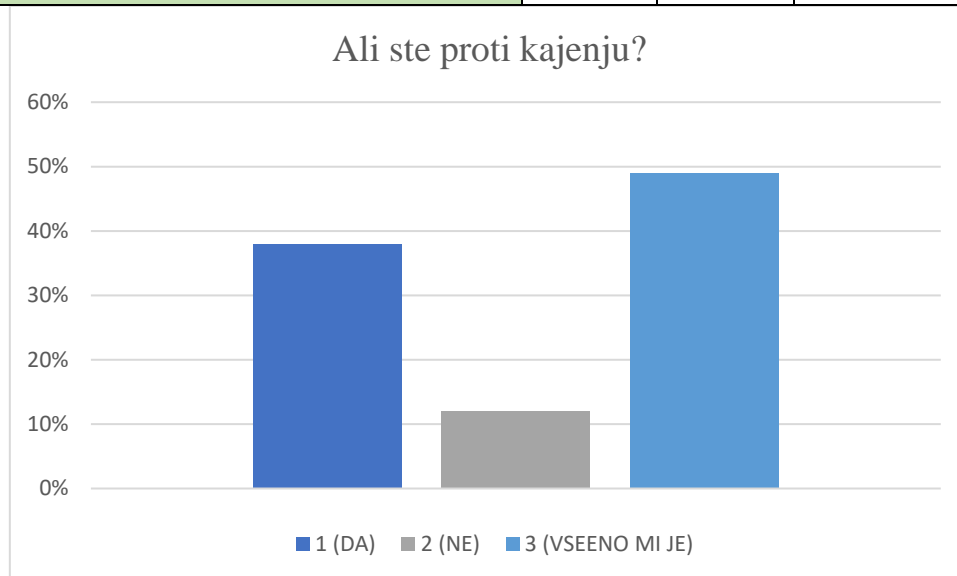


Graf 7: Ali je kajenje svojcev vplivalo na vas?

Grafu 7 pritrjuje graf 6, in sicer, da kajenje svojcev ne vpliva na mladostnike, saj je kar 57 % mladostnikov odgovorilo, da kajenje svojcev ni imelo vpliva nanje. Opazno je tudi, da jih 12 % ni prepričanih v to, ali je na njih imelo kakšen vpliv. Pri preostalih 13 % opazimo, da je kajenje svojcev vplivalo na njihove kadilske navade.

Tabela 8: Ali ste proti kajenju?

	DA	NE	VSEENO MI JE
<b>ŠTEVILO ANKETIRANCEV</b>	53	17	68
<b>DELEŽ</b>	38 %	12 %	49 %

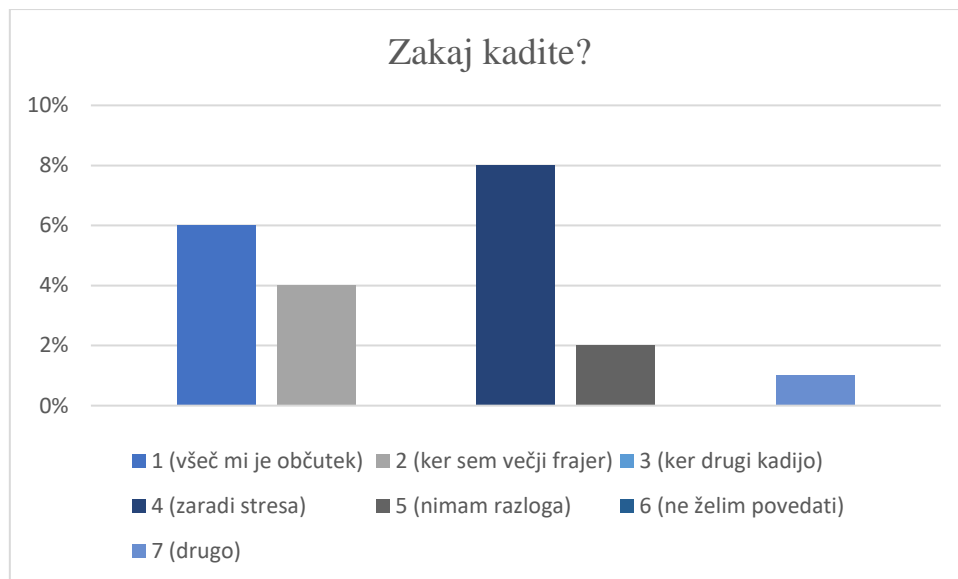


Graf 8: Ali ste proti kajenju?

Graf 8 nam kaže, da je 49 % mladostnikov vseeno, če drugi okoli njih kadijo. 38% anketiranih je proti kajenju, kar je razumljivo, saj kajenje povzroča raznorazne bolezni in pa tudi smrt. Pri preostalih 12 % je razvidno, da niso proti kajenju.

Tabela 9: Zakaj kadite?

	VŠEČ MI JE OBČUTEK	KER SEM VEČJI FRAJER	KER DRUGI KADIJO	ZARADI STRESA	NIMAM RAZLOGA	NE ŽELIM POVEDATI	DRUGO
<b>ŠTEVILO ANKETIRANCEV</b>	8	6	0	11	3	0	1
<b>DELEŽ</b>	6 %	4 %	0 %	8 %	2 %	0 %	1 %

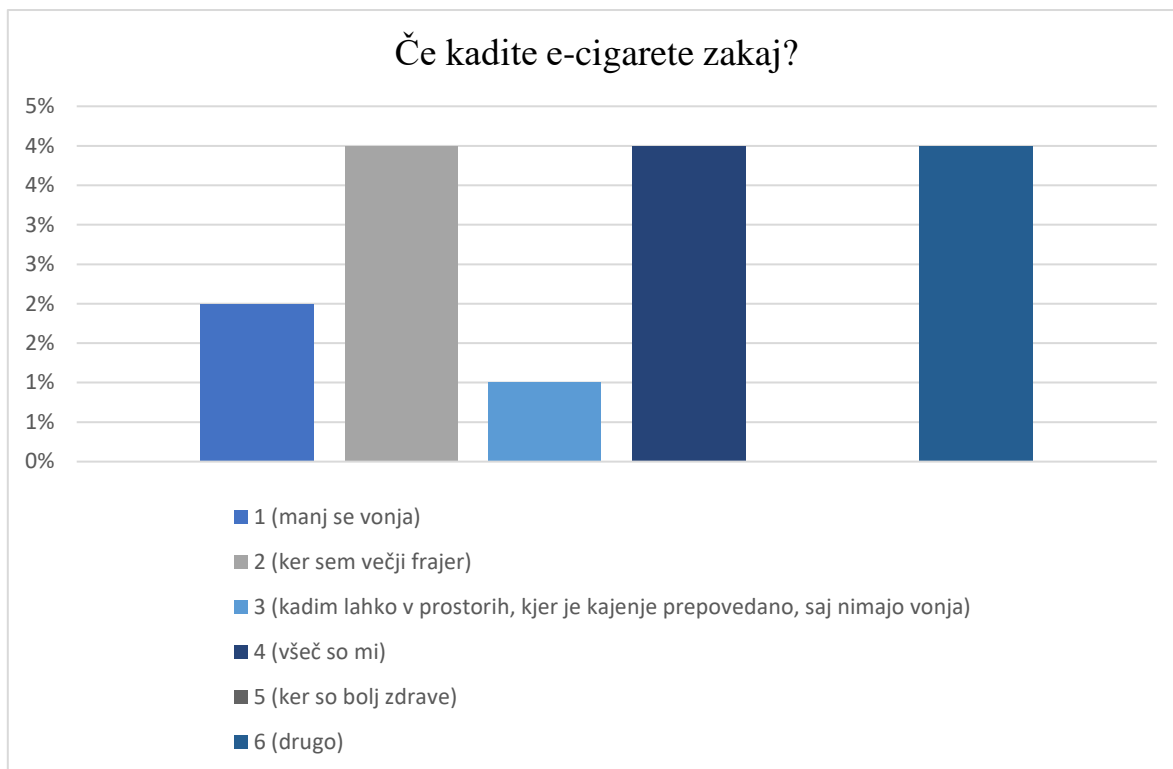


Graf 9: Zakaj kadite?

Na grafu 9 opazimo, da je glavni krivec kajenja med mladimi stres. Označilo ga je kar 8 % anketiranih. Razvidno je tudi, da 6 % kadi tudi zaradi tega, ker jim je občutek všeč. 4 % so označili odgovor 'ker sem večji frajer'. 2 % anketiranih mladostnikov za kajenje nima razloga, 1 % pa je označilo odgovor 'drugo'.

Tabela 10: Če kadite e-cigarete, zakaj?

	MANJ SE VONJA	KER SEM VEČJI FRAJER	KADIM LAHKO V PROTORIH KJER JE KAJENJE PREPOVEDANO, SAJ NIMAJO VONJA	VŠEČ SO MI	KER SO BOLJ ZDRAVE	DRUGO
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	3	5	1	6	0	5
DELEŽ	2 %	4 %	1 %	4 %	0 %	4 %

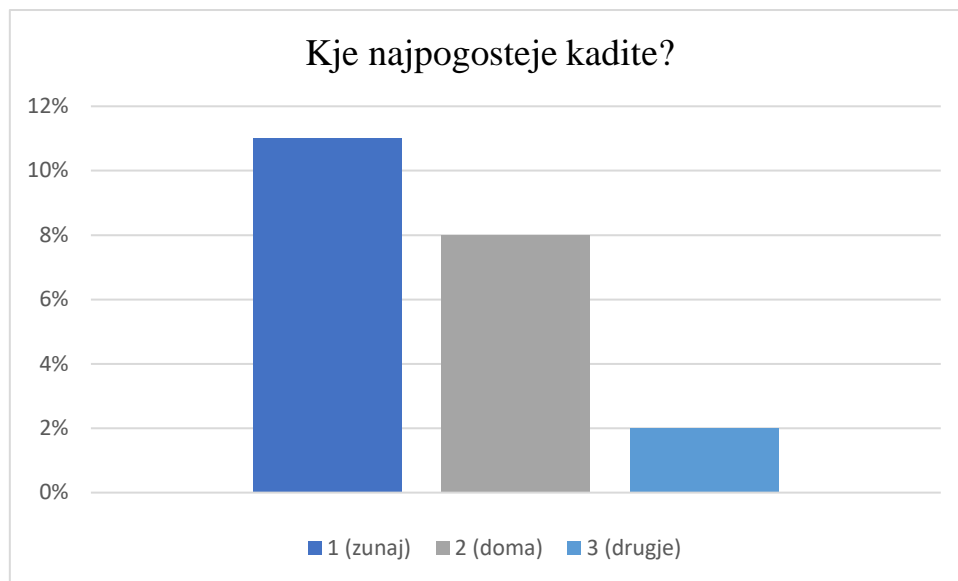


Graf 10: Če kadite e-cigarete zakaj?

Iz grafa 10 je razvidno, da so največji vzroki za uporabo e-cigaret trije. 4 % so označili, da so, ko kadijo e-cigarete večji frajerji in da so jim e-cigarete všeč. Enak odstotek pa je označil tudi odgovor 'drugo', saj njihov razlog za uporabo e-cigaret na vprašalniku ni bil naveden. 2 % anketiranih kadi e-cigarete, ker se manj vonjajo, 1 % pa zaradi tega, ker lahko kadijo v prostorih, kjer je kajenje prepovedano, saj nimajo vonja. Opazno pa je tudi, da nihče ni izbral odgovora 'ker so bolj zdrave'.

Tabela 11: Kje najpogosteje kadite?

	ZUNAJ	DOMA	DRUGJE
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	15	11	3
DELEŽ	11 %	8 %	2 %



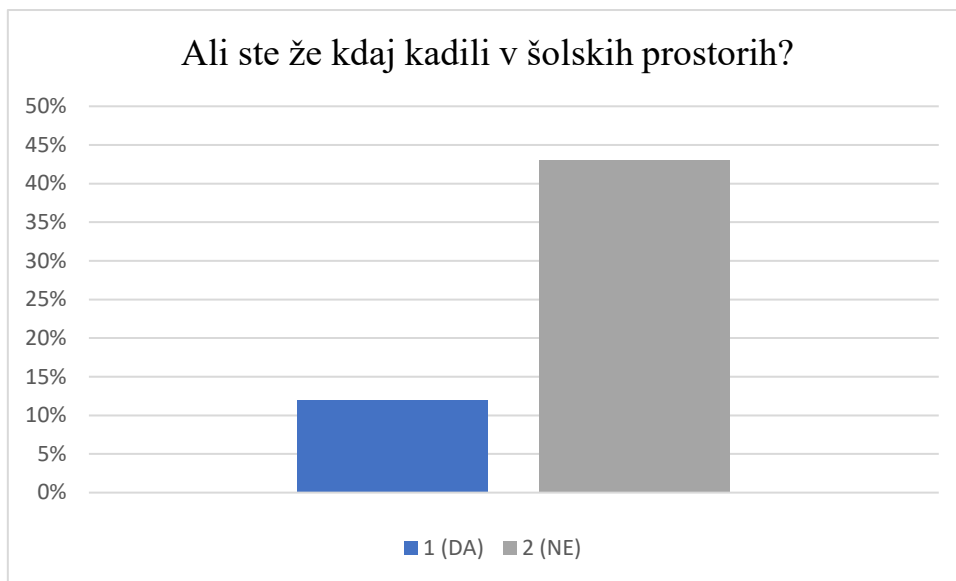
Graf 11: Kje najpogosteje kadite?

Pri grafu 11 je opazno tudi, da večina mladih kadilcev kadi zunaj. Ta odgovor je označilo kar 11 %. 8 % anketirancev najpogosteje kadi doma in 2 % je izbralo odgovor 'drugje'.

Tabela 12: Ali ste že kdaj kadili v šolskih prostorih?

	DA	NE
<b>ŠTEVILO ANKETIRANIH OSEB</b>	16	59
<b>DELEŽ</b>	12 %	43 %

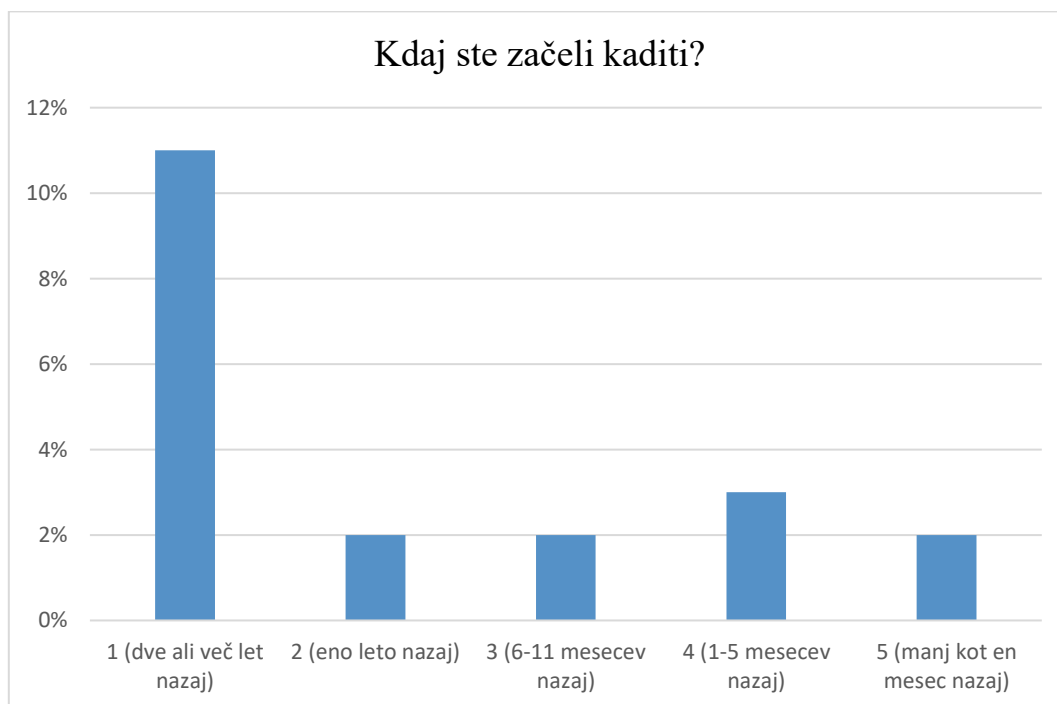
Največji delež oziroma 43 % anketirancev kadi izven šolskih prostorov. To ugotovimo s pomočjo tabele 12. Razlog bi bil lahko, ker je kajenje v šolskih prostorih prepovedano. 12 % pa je že uporabilo tobačni izdelek v šolskih prostorih.



Graf 12: Ali ste že kdaj kadili v šolskih prostorih?

Tabela 13: Kdaj ste začeli kaditi?

	DVE ALI VEČ LET NAZAJ	ENO LETO NAZAJ	6–11 MESECEV NAZAJ	1–5 MESECEV NAZAJ	MANJ KOT EN TEDEN NAZAJ
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	15	3	3	4	3
DELEŽ	2 %	4 %	1 %	4 %	2 %

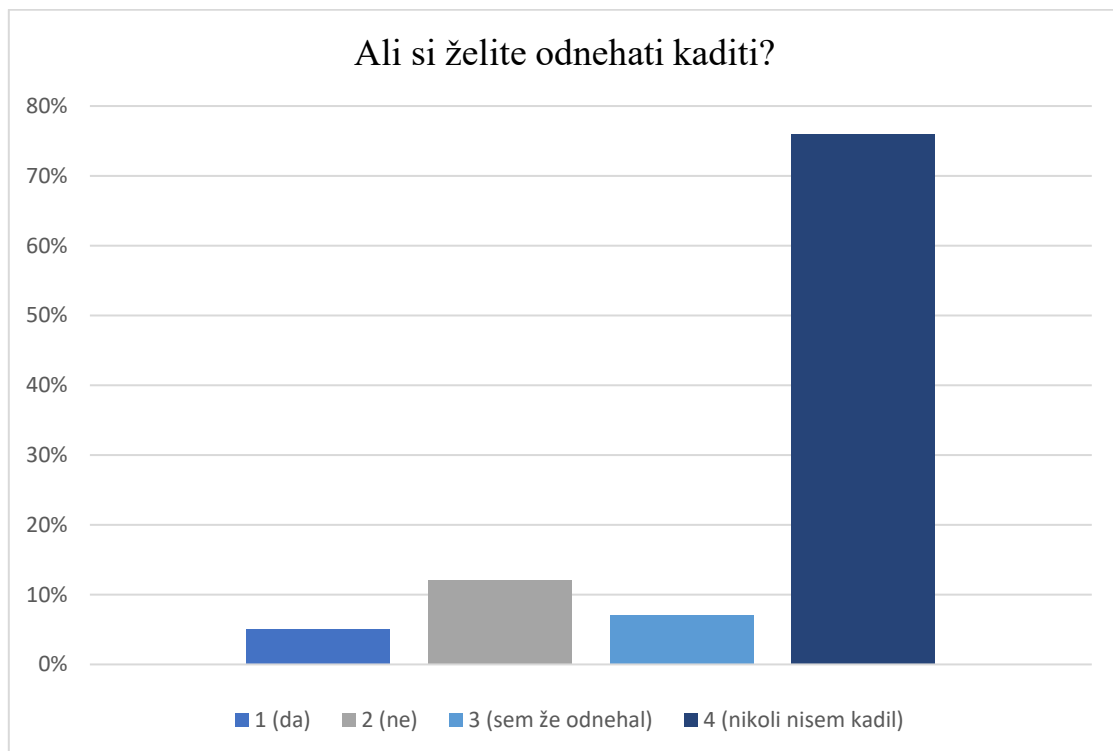


Graf 13: Kdaj ste začeli kaditi?

Graf 13 nam prikaže podatke o začetku kajenja mladostnikov, ki so bili anketirani. Večina voziroma 11 % jih je pričelo kaditi že dve ali več let nazaj. Trije odgovori so enaki z 1 %. To so 'eno leto nazaj', '6–11 mesecev nazaj', in 'manj kot en mesec nazaj'. 3 % pa so začeli kaditi 1–5 mesecev nazaj. Iz grafa je razvidno, da večina kadi že nekaj časa.

Tabela 14: Ali si želite odnehati kaditi?

	DA	NE	SEM ŽE ODNEHAL	NIKOLI NISEM KADIL
<b>ŠTEVILO ANKETIRANCEV</b>	7	17	9	105
<b>DELEŽ</b>	5 %	12 %	7 %	76 %



Graf 14: Ali si želite odnehati kaditi?

Rezultati grafa 14 so bili nekoliko nepričakovani. 76 % anketirancev nikoli ni kadilo. 7 % jih je že odnehalo, 5 % pa si jih želi odnehati. Preostalih 12 % nima želje po prenehanju s kajenjem.



## 10.2 Intervju

Za dodatne informacije o sredstvih za odvajanje od odvisnosti od nikotina sva se odpravili v Lekarno Velenje, kjer sva naredili intervju z eno od farmacevtk, ki je tisti dan delala. Na vprašanja sva dobili poučne odgovore. Povedala nama je naslednje:

### 1. Katera sredstva za odvajanje odvisnosti od nikotina obstajajo na tržišču?

»Imamo tri različna sredstva za odvajanje. Imamo obliže, žvečilne gumije ter sprej oz. pršilo,« nama je prijazno odgovorila. Sredstva nama je tudi pokazala.

### 2. Ali se jakost/doza sredstva zmanjšuje oz. povečuje glede na količino zaužitega nikotina dnevno?

Odgovorila nama je: »ja, poznamo dve jakosti žvečilnih gumijev ter obližev. Če pokadimo 20 ali več cigaret na dan uporabimo višjo jakost, ki vsebuje več nikotina, če pokadimo manj kot 20 cigaret na dan pa vzamemo nižjo jakost z manj nikotina.«

### 3. Ali lahko mladoletniki ta sredstva kupujejo?

Na to vprašanje nama je odgovorila, da mladoletniki ne smejo kupovati teh sredstev, ker so vsa od osemnajstega leta dalje.

### 4. Katera sredstva se najpogosteje kupujejo?

Izvedeli sva, da so najbolj prodajani žvečilni gumiji ter pršilo, najmanj pa obliži.

### 5. Kako lahko sami prepoznamo odvisnost od nikotina?

Povedala nama je, da so težave, ki so značilne za odvisnost naslednje:

- močna želja po kajenju, ki se ji se ne moremo upreti,
- ko kajenje želimo opustiti ali obvladovati, po navadi skadimo še več cigaret, kot bi jih sicer,
- kljub temu da poznamo posledice in nevarnosti nikotina, pri kajenju vztrajamo,
- če tudi smo v veliki časovni stiski, se odmoru za cigareto ne moremo upreti,
- naša želja po nikotinu se stopnjuje.

## 6. Kaj se dogaja z osebo, ko opusti kajenje?

Pri tem vprašanju nama je povedala, da se že kar 20 minut po prenehanju kajenja znižata krvni tlak in srčni utrip; da se 12 ur po prenehanju kajenja količina ogljikovega monoksida v krvi normalizira; da se najkasneje v treh mesecih po prenehanju kajenja izboljša krvni obtok in se povečuje delovanje pljuč; velikokrat se že po enem mesecu od prenehanja kajenja ublaži kašelj in se zmanjša težje dihanje, kar zmanjšuje nevarnost za okužbo dihal; po enem letu od prenehanja kajenja se tudi tveganje za srčno žilne bolezni zelo zmanjša; po petih letih je veliko manjša možnost možganske kapi; po desetih letih imamo kar za polovico manj možnosti za pljučnega raka v primerjavi s tistimi, ki s kajenjem niso prenehali; 15 let po prenehanju kajenja je naša nevarnost za pojav srčno žilnih bolezni enaka kot pri nekadilcih.

## 7. Ali si lahko osebe same pomagajo odvaditi od odvisnosti in če, kako to storijo?

Na to vprašanje nisva dobili zadovoljivega odgovora.



Slika 7: Sredstva za odvajanje odvisnosti od nikotina (lastni vir, 31. 1. 2023)

## **10. RAZPRAVA**

V sami raziskovalni nalogi sva z raziskavo ugotovili, da kadi 20 % anketirancev, kar naju je presenetilo, saj sva bili prepričani, da bo število kadilcev višje.

Zanimiva je bila tudi ugotovitev, da je kar 38 % anketiranih mladostnikov proti kajenju, saj sva pričakovali, da bo veliko več odgovorov, da jim je vseeno.

Pričakovan je bil odgovor, da večino anketirancev kadi zaradi stresa.

Iz intervjuja s farmacevtko iz Lekarne Velenje je bilo zanimivo ugotoviti tudi, kateri vsi izdelki za odvajanje zasvojenosti od nikotina obstajajo. Prav tako je bilo presenetljivo tudi dejstvo, da mladostniki pod 18 let ne morejo kupiti teh sredstev. Prepričani pa sva, da tudi če bi mladoletniki lahko kupili te izdelke, jih vseeno ne bi kupovali, saj se še ne zavedajo odvisnosti, kar dokazuje tudi odgovor, da si le 5 % anketiranih želi prenehati s kajenjem.

## 11. ZAKLJUČEK

Najina raziskovalna naloga se nama zdi pomembne za ozaveščanje mladih o hitri zasvojenosti z nikotinom in njenih nevarnostih glede zdravja ključnega pomena za znižanje števila kadilcev med mladostniki. Opozoriti sva hoteli tudi, da se število mladih kadilcev drastično povečuje.

Mladi v zadnjem času pogosto posegajo po elektronskih cigaretah, ki so zdravju zelo škodljive. Glavna težava teh cigaret je, da so zelo dostopne in da jih lahko dobiš na vsakem koraku. Tudi v naši šoli se s to težavo že srečujemo, čeprav je kajenje v šoli prepovedano. Uporaba elektronskih cigaret je kaznovana enako, kot uporaba navadnih cigaret.

V anketo bi bilo zanimivo vključiti tudi vprašanja, kot so:

- Pri kateri starosti ste začeli kaditi?
- Ali bi kupili sredstva za odvajanje odvisnosti od nikotina, če bi to bilo mogoče?
- Ali se zavedate posledic kajenja?

Med analiziranjem rezultatov najine ankete sva ugotovili, da bi bilo poučno podobno anketo izvesti pri starejših posameznikih, ker je kajenje globalni problem celotne populacije, ne le mladostnikov.

## 12. POVZETEK

Kajenje sodi v vrh dejavnikov tveganja za zdravje. Uporaba tobačnih izdelkov ima mnogo negativnih vplivov na telo in je odgovorno za visoko število smrti. Statistični podatki kažejo, da večina kadilcev začne kaditi v obdobju mladostništva. V raziskovalni nalogi z naslovom »(Ne)kadilci med mladostniki« sva želeli raziskati pogostost kajenja med mladostniki ter njihove kadilske navade. V zadnjih letih je moč opaziti, da trend uporabe elektronskih cigaret narašča, zato sva raziskali, kakšen način kajenja prevladuje med mladostniki ter ali je kajenje oz. nekajenje povezano z navadami v družinskem okolju, v katerem mladostnik odrašča. Precej gradiva sva našli na spletu. Nato sva postavili cilje in hipoteze raziskovalne naloge. Za raziskovalni namen sva pripravili spletno anketo, ki je bila namenjena mladostnikom do 20-tega leta. Izpolnjene vprašalnike sva obdelali in z njimi potrdili oz. ovrgli hipoteze. Izvedli pa sva tudi intervju v lekarni, katerega namen je bil pridobitev informacij o pogostosti kupovanja pripomočkov za prenehanje uporabe tobačnih izdelkov.

## 13. LITERATURA IN VIRI

### SPLETNI NASLOVI

- 1) Sestava cigaret. Tobak za cigarete (puntomarinero.com), pridobljeno 15. 12. 2022.
- 2) Kajenje med mladimi - ABC zdravja, pridobljeno 15. 12. 2022.
- 3) Kajenje in telesne bolezni (revija-vita.com), pridobljeno 15. 12. 2022.
- 4) Kronični bronhitis » Lekos, pridobljeno 15. 12. 2022.
- 5) (Ne)kajenje med mladimi je velik problem (revija-vita.com), pridobljeno 15. 12. 2022.
- 6) Nikotin: kaj je, značilnosti in kako vpliva na naše telo (nairaquest.com), pridobljeno 15. 12. 2022.
- 7) Sestava cigaret. Tobak za cigarete (puntomarinero.com), pridobljeno 15. 12. 2022.
- 8) Vrste cigaret – Zadihaj.net, pridobljeno 15. 12. 2022.
- 9) 10 živil, ki bodo odplavila nikotin iz vašega telesa - Vizita.si, pridobljeno 15. 12. 2022.

### VIRI SLIK

- 1) <https://frictionfox.com/what-is-e-cigarette-is-it-good-for-health/>, pridobljeno 17. 1. 2023.
- 2) <https://www.hoce-slivnica.si/vsebina/obcina-hoce-slivnica-od-dnevu-brez-cigarete>, pridobljeno 12. 2. 2023.
- 3) <https://www.moskismet.com/fit/zdravje/obraz-kadilca-6-znakov-ki-izdajajo-dakadite.html>, pridobljeno 5. 1. 2023.
- 4) [https://nijz.si/wpcontent/uploads/2022/07/elektronske\\_cigarete\\_podrobnejse\\_info\\_za\\_zdr\\_delavce.pdf](https://nijz.si/wpcontent/uploads/2022/07/elektronske_cigarete_podrobnejse_info_za_zdr_delavce.pdf), pridobljeno 14. 1. 2023.
- 5) <https://novice.svet24.si/clanek/zanimivosti/5672abdbead91/ameriski-mladostniki-cedalje-bolj-opuscajo-kajenje>, pridobljeno 14. 1. 2023.
- 6) <https://zdravstvena.info/kadilska-vs-nekadilska-pljuca.html/kadilska-pljuca>, pridobljeno 12. 2. 2023.

## **ZAHVALA**

Iskreno bi se rada zahvalila mentorici, gospe Vesni Švab, za vso pomoč, podporo, svetovanje. Hvala tudi gospodu Urhu Ferležu za lektoriranje raziskovalne naloge in gospe Alenki Gomivnik za prevod v angleški jezik.

Hvala tudi vsem tudi vsem anketirancem za njihove odgovore in sodelovanje v raziskovalni nalogi.

Zahvaljujema se tudi staršem, ki so naju podpirali in nudili pomoč pri nastajanju raziskovalne naloge. Hvala tudi vsem ostalim, ki ste nama kakorkoli pomagali pri nalogi.

## **PRILOGA 1**

### **Anketni vprašalnik**

#### **1. SPOL**

- a) Moški
- b) Ženski

#### **2. V KATERO STAROSTO SKUPINO SPADATE?**

- a) 11–12 let
- b) 13–14 let
- c) 15–16 let
- d) 17–18 let
- e) 19–20 let

#### **3. ALI KADITE?**

- a) Da
- b) Ne

#### **4. ČE STE OZNAČILI ODGOVOR 'DA', KAJ KADITE?**

- a) Cigarete
- b) Elektronske cigarete
- c) Cigarosile
- d) Cigare
- e) Drugo

#### **5. KAKO POGOSTO KADITE?**

- a) Manj kot 1x na teden
- b) 1x do 3x na teden
- c) 4x do 7x na teden
- d) 1x do 4x na dan (vsak dan)
- e) 5x do 9x na dan (vsak dan)
- f) 10x ali večkrat na dan (vsak dan)



**6. ALI KATERI OD VAŠIH SVOJCEV KADI?**

- a) Da
- b) Ne

**7. ČE STE OZNAČILI ODGOVOR 'DA', ALI JE TO VPLIVALO NA VAS?**

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

**8. ALI STE PROTI KAJENJU?**

- a) Da
- b) Ne
- c) Vseeno mi je

**9. ČE KADITE, ZAKAJ?**

- a) Všeč mi je občutek
- b) Ker sem večji frajer
- c) Ker drugi kadijo
- d) Zaradi stresa
- e) Nimam razloga
- f) Ne želim povedati
- g) Drugo

**10. ČE KADITE E-CIGARETE, ZAKAJ?**

- a) Manj se vonja
- b) Ker sem večji frajer
- c) Kadim lahko v prostorih, kjer je kajenje prepovedano, saj nimajo vonja
- d) Všeč so mi
- e) Ker so bolj zdrave
- f) Drugo

### **11. KJE NAJPOGOSTEJE KADITE**

- a) Zunaj
- b) Doma
- c) Drugje

### **12. ALI STE ŽE KDAJ KADILI V ŠOLSKIH PROSTORIH?**

- a) Da
- b) Ne

### **13. KDAJ STE ZAČELI KADITI**

- a) Dve ali več let nazaj
- b) Eno leto nazaj
- c) 6–11 mesecev nazaj
- d) 1–5 mesecev nazaj
- e) Manj kot en mesec nazaj

### **14. ALI SI ŽELITE ODNEHATI?**

- a) Da
- b) Ne
- c) Sem že odnehal/a
- d) Nikoli nisem kadil/a

## **PRILOGA 2**

### **Vprašanja za intervju**

1. Katera sredstva za odvajanje odvisnosti od nikotina obstajajo na tržišču?
2. Ali se jakost/doza sredstva zmanjšuje oz. povečuje glede na količino zaužitega nikotina dnevno?
3. Ali lahko mladoletniki ta sredstva kupujejo?
4. Katera sredstva se najpogosteje kupujejo?
5. Kako lahko sami prepoznamo odvisnost od nikotina?
6. Kaj se dogaja z osebo, ko opusti kajenje?
7. Ali si lahko osebe same pomagajo odvaditi od odvisnosti in če, kako to storijo?