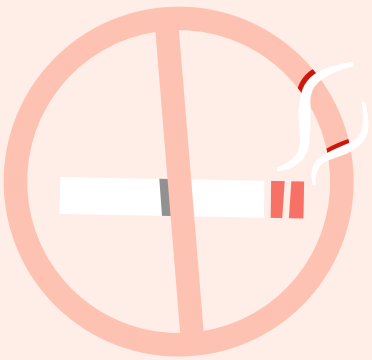
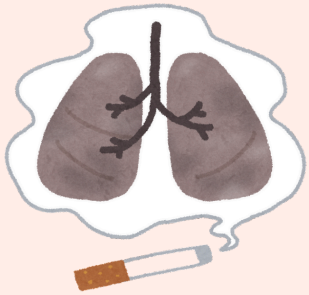
Svetový deň bez tabaku

31. máj 2025





Cieľom tohtoročnej kampane je odhaliť stratégie, ktoré používa tabakový a nikotínový priemysel, aby svoje škodlivé výrobky urobil lákavými, najmä pre mladých ľudí.

Na **mladý organizmus,** ktorý sa ešte stále vyvíja, má fajčenie oveľa **závažnejší vplyv** ako na dospelého fajčiara. **Úrad verejného zdravotníctva SR upozorňuje,** že aj menej intenzívne **fajčenie môže u detí a tínedžerov** výrazne **ovplyvniť imunitu, znížiť obsah kyslíka v krvi, spôsobiť náchylnosť na respiračné ochorenia, zvýšiť riziko vzniku cukrovky a kardiovaskulárnych chorôb,** a to najmä **zvýšeného krvného tlaku už v mladom veku.** Fajčenie sa podpisuje aj pod **častý pocit únavy, pokles výkonnosti, nesústredenosť a bolesti hlavy.** Neplnoletým fajčiarom sa rýchlejšie **kazia zuby, páchne im z úst, koledujú si o predčasnú tvorbu vrások a problematickú pleť.**

AKÉ FAKTORY MAJÚ VPLYV NA FAJČENIE?

Vplyv vrstovníkov

Vrstovníci z partie, kamaráti, spolužiaci, oni sú najčastejším dôvodom, prečo tínedžeri okúsia prvú cigaretu. Hlavným motívom je pocit spolupatričnosti a dôležitosti.

Fajčenie dospelých

Dospelý ide dieťaťu príkladom, tak v dobrom ako v zlom zmysle slova. Len čo dieťa vidí, že dospelí (najčastejšie jeho rodič, prarodič) pred ním fajčia, má k cigarete oveľa bližšie. Týka sa to hlavne detí, ktorých rodičia tak robia doma alebo v ich bezprostrednej blízkosti. Tabak potom tieto deti vnímajú ako normálne správanie a ako niečo, čo im dodá pocit dospelosti.

Zvládanie stresu

Aj deti a dospievajúci môžu siahnuť po cigarete z dôvodu pocitu nadmerného stresu, strachu a úzkosti. Nikotín, ktorý inhalujú, rýchlo aktivuje potrebné oblasti mozgu a vzbudí tak v dotyčnom dočasné pozitívne pocity pokoja a šťastia.

Reklama a médiá

Či sa nám to páči alebo nie, tabakové spoločnosti sa často orientujú na mládež. A keď už sa dieťa nedá zlákať reklamou mierenou priamo, môžu ho ovplyvniť filmoví hrdinovia. Herci, ktorí vo filme alebo v seriáli fajčia, nepriamo našepkávajú dieťaťu, aby si tiež zapálilo. Veľmi často sú totiž vnímaní ako vzor, ku ktorému sa dieťa snaží priblížiť a napodobňovať takéto správanie.

Používanie **nikotínových výrobkov,** ako sú elektronické cigarety a nikotínové vrecúška, **medzi mládežou rastie.** V roku 2022 odhadom **1**2,5 % dospievajúcich používalo elektronické cigarety v porovnaní s iba 2 % dospelých. V niektorých krajinách bolo užívanie elektronických cigariet medzi deťmi školského veku 2 až 3-krát vyššie ako fajčenie cigariet, čo poukazuje na znepokojujúci trend, ktorý si vyžaduje okamžité opatrenia.

Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu,
RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni,
Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Ľubovňa, tel. 052/42 80 106, https://www.uvzsr.sk/web/ruvzsl;
Zdroj:https://www.bedekerzdravia.sk/bedeker-zdravia/povedzme-nie-fajceniu-deti-a-mladeze-fajcenie-deti/;
https://www.niquitin.sk/prejdite-si-fakty/o-fajceni/fajceni-deti-a-dospievajucich/