

## **POGOVARJAJMO SE Z MLADOSTNIKOM IN GA SPODBUJAJMO K RAZMIŠLJANJU, NE PREDAVAJMO MU**

Pomembno je, da **se z mladostnikom pogovarjamo o različnih izdelkih, ki vsebujejo nikotin**, tako o tradicionalnih tobačnih kot tudi o novejših, ter o tveganjih, povezanih z njihovo uporabo. Ne smemo pozabiti na manj pogoste ali novejše izdelke, ki so lahko za mladostnika še posebej zanimivi in privlačni zaradi dodanih arom, blagega dima, zmotnega prepričanja, da so manj škodljivi, ali zaradi nove tehnologije. Pomembno je, da mladostniku **podamo verodostojne informacije**, saj sami informacije pogosto pridobivajo iz neverodostojnih virov.

Priložnost za začetek pogovora je lahko bližina nekoga, ki uporablja ta izdelek, ali bližina trgovine, v kateri ta izdelek prodajajo, morda oddaja na radiu ali televiziji. Namesto da rečemo: »Pogovoriti se morava o ...«, je bolje, da pogovor začnemo z vprašanji, kot so npr. »Kaj pa ti misliš o ...?« in »Ali kateri od tvojih prijateljev uporablja ...?«, šele potem podajamo dejstva. Poslušamo, kaj nam mladostnik pove. S tem, ko spoznamo njegovo mnenje, si olajšamo nadaljevanje pogovora, saj tega lahko prilagodimo njegovemu znanju in mnenju o teh izdelkih. Posameznih izdelkov, ki jih mladostnik ne pozna in katerih uporaba je še dokaj redka, ne opisujemo podrobno, da ne vzbudimo zanimanja zanje – pomembno je, da mladostnika spodbudimo, da se na splošno izogiba tobačnih izdelkov in izdelkov, ki vsebujejo nikotin. Če pa mladostnikovi vrstniki izdelek uporabljajo ali nam ga omeni mladostnik ali ga pogosto uporabljajo odrasli, pa je seveda potrebno, da se o njem z mladostnikom podrobneje pogovorimo.

Mladostnika vprašamo tudi, ali je sam že poskusil uporabljati te izdelke ali pa mu jih je kdo ponudil. Pri tistih, ki te izdelke že uporabljajo, se tudi pozanimajmo, zakaj jih uporabljajo, preden se z njimi pogovorimo, zakaj naj jih ne bi uporabljali. Izogibajmo se kritiziranju. Pogovor lahko poteka v več delih. **Pomembno je, da se z mladostnikom pogovarjamo, ne pa da mu predavamo.** Če imamo z mladostnikom vzpostavljen dober odnos in se z njim pogovarjamo, je večja verjetnost, da se bo izognil tveganim vedenjem. **Mnenje staršev je mladostniku pomembno.** Pogovor mladostnika z drugimi zanj pomembnimi in odgovornimi odraslimi lahko še dodatno podkrepi pogovor, ki smo ga sami imeli z mladostnikom.

Z mladostnikom se torej pogovarjamo ne glede na to, ali določen izdelek uporablja ali ne. Naš cilj naj bo, da preprečimo začetek uporabe teh izdelkov, če pa že vemo, da mladostnik kadi ali uporablja določen izdelek, ga spodbujajmo, naj to čim prej preneha. **Jasno izrazimo svoje neodobravanje glede kajenja in tudi glede eksperimentiranja**, ne le glede pogostejše uporabe tobaka ali drugih izdelkov. Vedno se izogibajmo povezovanju tobačnih in drugih izdelkov s pozitivnimi prepričanji, pozitivnimi vrednostnimi ocenami, pozitivnimi izidi in pozitivnimi čustvi. Pri mladostniku ne krepimo občutka, da je kajenje tobačnih izdelkov ali uporaba različnih izdelkov z nikotinom med njegovimi vrstniki in odraslimi zelo pogosta, družbeno sprejemljiva in del našega vsakdanjega življenja. Mladostniki pogosto menijo, da večina njihovih vrstnikov kadi, in zato začnejo kaditi tudi sami, zato jim povejmo, da kadi ali uporablja različne tobačne izdelke in izdelke z nikotinom le manjšina mladostnikov. Tako pripomoremo k temu, da ne bodo kadili ali posegali po izdelkih z nikotinom.

**Pogovor je treba začeti že zgodaj. Uporabo elektronske cigarete so npr. šolski delavci v Sloveniji opazili že med osnovnošolci druge triade. Tobačne izdelke pa začnejo otroci uporabljati že pred 11. letom starosti.** Še posebej se z mladostnikom ukvarjamo v času večjih sprememb, kot je npr. prehod iz osnovne v srednjo šolo.

Podobno kot pri tobačnih izdelkih je za nekatere mladostnike še posebej poučno in motivirajoče razkritje delovanja industrije, ki jih želi čim bolj zgodaj zasvojiti in pridobiti kot kupce. Izogibanje nikotinu in uporabi izdelkov, ki ga vsebujejo, je lahko način upora proti industriji in zasvojenosti. Zasvojenost ni svoboda. Z mladostnikom se pogovarjamo tudi o neustreznem prikazovanju teh izdelkov v različnih medijih in o njihovem vplivu nanj.

## **MLADOSTNIKA NAUČIMO RAZLIČNIH VEŠČIN**

Zavedati se moramo, da samo informacija, čeprav še tako dobra in verodostojna, pri mladostniku ne bo nujno vodila tudi do zdravih odločitev. Zato je pomembno, da **mladostnika naučimo različnih veščin**, npr. kako lahko zavrne ponujeni tobačni ali s tobakom povezani izdelek. Najpogosteje so vrstniki tisti, ki mladostniku ponudijo tobak ali druge izdelke z nikotinom. Tudi če se mladostnik zaveda, da je določen izdelek škodljiv, lahko popusti pod pritiskom vrstnikov. : Z mladostnikom lahko vadimo različne načine, kako ponujeni izdelek zavrniti. Med možnimi odzivi so npr. »Ne, hvala, to ni zame«, »Ne, kmalu moram domov«, »Ne, če moji starši izvedo, bom v težavah«, »Ne, treniram in želim ostati v formi« ipd. Mladostniku povejmo, da lahko takoj po zavrnitvi odide, saj se bo ob morebitnem nadaljevanju pogovora z vrstnikom ponudbi težje uprl. Spodbujajmo ga, naj sprejema dobre odločitve zase, če pa želimo postavljati pravila, lahko navedemo tudi kazni za kršitev teh pravil. **Pri otroku krepimo tudi druga področja, ki ščitijo mladostnike pred tveganimi vedenji, to so zdrav življenjski slog ter telesna dejavnost in šport.** Varovalno bomo delovali tudi, če bomo pri mladostniku spodbujali njegovo samostojnost, če ga bomo naučili postavljanja ciljev ter soočanja z življenjskimi problemi in odločanja.

## **ZANIMAJMO SE ZA MLADOSTNIKA, SPODBUJAJMO IN PODPIRAJMO GA**

Pomembno je **ohranjati in spodbujati pozitiven odnos z mladostnikom**. Zanimajmo se za njegove hobije, pogovarjamo se o njegovih stiskah, doživljanju in obvladovanju stresa, spodbujajmo ga k reševanju problemov, ga pohvalimo in mu dajmo občutek varnosti in pripadnosti. Pomembno je, da pri mladostniku prepoznamo in **poudarimo njegove dobre lastnosti** in področja, kjer je uspešen, ga pri tem spodbujamo in tako krepimo njegovo samozavest. Naučiti ga moramo, da se pohvali sam, saj tako tudi sam gradi svojo samozavest. Pohvalite ga, ker ne kadi ali uporablja izdelkov z nikotinom (ali drugih drog).

S pogostimi skupnimi družinskimi obroki lahko pri mladostniku preprečimo poseganje po tobaku in tudi drugih izdelkih. Skupni družinski obroki so čas, ko se lahko starši in otroci v miru pogovorijo.

**Pomembno je, da se starši zanimamo za to, kaj se z otrokom dogaja, s kom se otrok družijo, kaj počne po šoli, kakšno družbo ima.** Mladostnikova družba ima pomemben vpliv na to, ali bo mladostnik posegel po različnih izdelkih in tudi drugih tveganih vedenjih. Pozanimajmo se, ali otrokovi prijatelji kadijo tobačne izdelke ali uporabljajo druge izdelke, ki vsebujejo nikotin, in se o tem pogovarjamo.

## **MLADOSTNIKU DAJEMO POZITIVEN VZGLED**

Zelo pomembno je, da **smo sami mladostnikom pozitiven zgled** in ne kadimo oziroma uporabljamo izdelkov, ki vsebujejo nikotin, ne glede na to, ali gre za tradicionalne ali novejšje tobačne izdelke ali druge izdelke z nikotinom. Jasno tudi izrazimo, da ne odobravamo uporabe teh izdelkov. Tudi starši, ki kadijo in kajenja ne zmorejo opustiti, želijo pa mladostnika odvrniti od poseganja po tobaku ali izdelkih z nikotinom, naj izrazijo svoje neodobravanje uporabe teh izdelkov in naj se z mladostnikom pogovorijo. Povedo naj mu, kako jih zasvojenost ovira pri opustitvi kajenja, in naj poudarijo težave, ki jih imajo zaradi kajenja. V stanovanju naj ne puščajo tobačnih izdelkov ali njihove embalaže na vidnih mestih, prav tako naj ne kadijo ali uporabljajo izdelkov z nikotinom v prisotnosti mladostnika.

**OPUSTITE KAJENJE.** Opustitev kajenja je koristna za zdravje v kateremkoli obdobju življenja, največje koristi za zdravje pa prinaša opustitev kajenja pred 40. letom. Brezplačni programi opuščanja kajenja potekajo v zdravstvenovzgojnih centrih oziroma centrih za krepitev zdravja, ki so v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji. Kadilci, ki želijo opustiti kajenje, ne potrebujejo napotitve osebnega zdravnika. Lahko izbirajo med skupinskim in individualnim svetovanjem. Kot brezplačna pomoč je na voljo tudi svetovalni telefon na številki 080 27 77. Deluje vsak dan med 7. in 10. uro ter med 17. in 20. uro. Telefonska številka je objavljena na embalaži tobačnih izdelkov. Ti programi so namenjeni tudi mladostnikom.

O učinkovitosti elektronskih cigaret pri opuščanju kajenja je na voljo še premalo raziskav, zato jih za opuščanje kajenja ne priporočamo. Priporočamo, da kadilci, ki želijo opustiti kajenje, pri tem uporabljajo preizkušene, dokazano varne in učinkovite izdelke, ki so na voljo v lekarnah ali jih predpiše zdravnik na recept.

## **DOLOČIMO IN IZVAJAJMO JASNA PRAVILA ZA OKOLJE BREZ TOBAČNIH IZDELKOV IN DRUGIH IZDELKOV, KI VSEBUJEJO NIKOTIN**

**DOMA:** Vzpostavimo jasna pravila glede kajenja oziroma uporabe različnih izdelkov, ki vsebujejo nikotin, in jih dosledno izvajamo. Domače okolje brez dima tobačnih in novejših izdelkov lahko zagotovimo le s popolno prepovedjo uporabe teh izdelkov v zaprtih prostorih našega domačega bivalnega prostora.

**V ŠOLI:** V vrtcih, osnovnih in srednjih šolah ter na fakultetah je treba zagotoviti dosledno izvajanje obstoječe zakonodaje, ki določa prepoved tako v zaprtih prostorih teh ustanov kot tudi na pripadajočih funkcionalnih zemljiščih objektov, v katerih se opravlja dejavnost vzgoje ali izobraževanja.

Več informacij o kajenju in različnih tobačnih izdelkih ter elektronskih cigaretah lahko najdete na <https://nijz.si/zivljenjski-slog/tobacni-in-povezani-izdelki/>. Vsa gradiva so objavljena na naslednji povezavi: <https://nijz.si/publikacije/>.

Ljubljana, 18. 1. 2023