

# Obilježavanje SVJETSKOG DANA NEPUŠENJA 31. svibnja



UDRUGA: KONJIČKI KLUB DUNAVSKI RAJ  
PROJEKT: „U ZDRAVOM OKRUŽENJU  
ZDRAV DUH I TIJELO”

Vukovar, 2020.



- U Hrvatskoj svaka ČETVRTA osoba starija od 15 godina puši cigarete
- Oko 76 % mladih u dobi od 13 do 15 godina probalo je cigaretu
- Oko 10 % mladih u toj dobi nastavilo je pušiti svakodnevno
- Najveći broj mladih počinje pušiti u srednjoj, međutim primjećuju se i trendovi početka pušenja krajem osnovne škole

# Otrovi u cigareti

- u cigareti se nalazi 4000 OTROVA koje dobrovoljno unosimo u svoje tijelo (*i još to platimo*)
- Najpoznatiji je NIKOTIN – spoj koji uzrokuje ovisnost



# Što se događa u trenutku kada zapalimo cigaretetu?

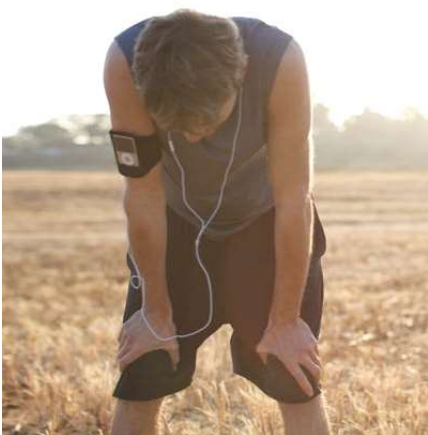
- Kada zapalimo cigaretetu naš organizam se automatski „BUNI” :
  - Ubrzava se rad srca
  - Podiže se krvni tlak
  - Trenutno se „stežu” krvne žile
  - Trenutno se otežava disanje
  - Narušava se rad probavnog sustava



Pušenje na naš organizam može dovesti do vrlo ozbiljnih reakcija našeg organizma i do bolesti.

# Posljedice pušenja

- Smrtnost pušača cigareta veća je 30 – 80 % u odnosu na nepušače
- Smrtnost raste s povećanjem potrošnje cigareta
- Izuzetno visoka smrtnost češća je kod onih osoba koje počinju pušiti u mlađim godinama, nego kod onih koji počinju kasnije



# Zašto ljudi puše?

- Nekima je pušenje samo navika koje se ne mogu riješiti, unatoč spoznaji o štetnim učincima
- Mladi ljudi često puše kako bi izgledali „odraslije”
- Kod mladih se često vrši pritisak vršnjaka, kako bi se osjećali dijelom grupe
- Neki ljudi tvrde da im cigareta koristi, da ih umiruje, da im podiže radnu sposobnost i raspoloženje



# Prestanak pušenja

- Prestanak pušenja niti malo nije jednostavan
- Potrebna je izgradnja novih, zdravih životnih navika (šetnja, tjelovježba, pijenje vode, izbjegavanje radnji koje su snažno povezane s pušenjem duhana kao npr. pijenje alkohola, sjedenje na svojim omiljenim „pušačkim mjestima” i sl.)



Pogledajte poučni kratki animirani film na sljedećem linku:

<https://www.napofilm.net/en/napos-films/napo-lungs-work>



Pušenje je opasna, nelogična i skupa ovisnost! Ne dozvolimo „smotuljku“ koji sadrži 4000 otrova da nam ugrožava život, slobodu i budžet!

HVALA VAM NA PAŽNJI !

