

V současné době pozorujeme významné trendy změn v sociální, genderové (pohlavní) i věkové struktuře kuřáků. Zatímco v minulosti bylo kouření cigaret spíše výsadou mužů, v posledních desetiletích je „dostihly“ a leckdy i „předhony“ ženy. To, že je v populaci kuřáků více žen než dříve, je odborníky pokládáno za velmi negativní. Především kvůli tomu, jak odlišně působí dlouhodobé kouření na ženský organismus a potom také z důvodu škodlivosti pro budoucí potomky.

Současně jsme dnes svědky výrazných změn ve věkové struktuře kuřáků. Oproti dobám nedávno minulým je stále více pravidelných kuřáků ve stále mladších věkových skupinách. Významně se také posunuje věk experimentování s první cigaretou. Kouřit začínají běžně již děti kolem devátého roku života.

Dnešní děti jsou většinou v době začátků kouření oproti předchozím generacím docela dobře informované. Vědí, že kouření není zdravé. Vědí, že kouření způsobuje celou řadu zdravotních problémů. Vědí, že na některých místech je zakázáno kouřit. Některé také vědí, že nedospělým se tabákové výrobky nesmí prodávat, podobně jako je tomu u alkoholu. Přesto si mnohé děti dovedou cigaretu opatřit, zkouší ji ochutnat a až 30 % dospívajících se „vypracuje“ na pravidelné kuřáky, v některých sociálních skupinách je jich i více.

Proč děti zkouší kouření?

Důvodů bývá mnoho, ale nejčastější jsou ty následující:

- Děti jsou přirozeně zvědavé. Zajímá je, jak „zakázaná věc“ působí na jejich tělo a mysl.
- První kouření bývá skvělá legrace s kamarády. Je to vzrušení, že tajně provedou něco, co se nemá dělat.



- Pro některé děti je cigareta „vstupenkou“ do party vrstevníků, v níž má kouření význam utajovaného rituálu.
- S cigaretou nebo u vodní dýmky mají pocit, že vypadají a cítí se dospěle.

- Rády napodobují své vzory. Někdy jsou to rodiče, jindy přátelé nebo idoly, které vidí kouřit. A kouření tak považují za běžný atribut dospělého života.



- Nevědí nebo si nepřipustí, že i po krátké době častějšího kouření se u nich může vyvinout závislost na nikotinu, která je podobná závislosti na některých dalších, mnohem více obávaných drogách.
- Informace o škodlivosti kouření, které jsou jim předkládány doma nebo ve škole, neberou příliš vážně. Vzhledem k psychické nezrálости nejsou schopny dohlédnout dlouhodobé následky kouření.

Proč děti začnou kouřit pravidelně?

První vykouřené cigarety většinou dětem příliš nechutnají. Často jim bývá potom špatně. Toho dokonce někteří nápadití rodiče využívají jako vhodného prostředku, aby děti od kouření odradili, a sami jim první cigaretu nabídnou. Domnívají se pak, že budou mít případné kuřácké pokusy svých dětí pěkně pod kontrolou. Většinou se ale velmi mylí, protože zákeřnou vlastností cigaret je, že velmi brzy po první překonané nevolnosti mohou začít dětem skutečně chutnat.

Kouření je spojeno se spoustou příjemných pocitů. Uvolňuje stres a úzkost, je příležitostí k tvorbě sociálních kontaktů, usnadňuje komunikaci. Rychle se může stát lákavým prostředkem pro navození pohody kdykoli dítě cítí potřebu.

Čím častěji a pravidelněji však děti „zkouší“ kouření, tím spíše se začne rozvíjet psychická (behaviorální) závislost. Děti mohou kouření navyknout již za několik týdnů. Dítě si při pravidelném kouření „zvykne“ na určitý typ chování a kouření se pro něj stane rutinou, která patří k určitým situacím (např. setkání s kamarády, cesta ze školy domů apod.). Tento zvyk pak může být předstupněm k celkové, tedy i fyzické závislosti na nikotinu. Pokud v této fázi děti kouření nezanechají, dříve či později se většina z nich k nikotinismu, jak fázi závislosti nazýváme, dostane.

Čím je dítě mladší, tím větší je, a to vzhledem k nezralosti organismu a nervové soustavy především, riziko rychle se rozvíjející

fyzické závislosti. Dítě začne mít po určité době bez nikotinu podobné abstinenční příznaky jako dospělí kuřáci a kouření tedy „potřebuje“. A právě abstinenční příznaky jsou jedním z prvních signálů počínající závislosti.

Co můžeme udělat pro to, aby z dětí nevyrostli kuřáci?

Při úvahách o prevenci kouření musíme počítat s tím, že žádný rodič není stoprocentně schopen zabránit tomu, aby jeho dítě začalo kouřit. Existuje ale celá řada opatření, která pomáhají riziko zrodu kuřáka významně snižovat.

V celospolečenské rovině mezi tato opatření počítáme zákazy kouření ve veřejných prostorách, hlavně tam, kde se mohou pohybovat děti. Dále zákaz reklamy na tabákové výrobky, vzdělávání o kouření a výchova k nekuřáctví ve školách, včetně realizace preventivních programů. Rodiče, kteří své dítě přihlašují do školky nebo školy, by se tak měli zajímat i o to, jak se škola k problematice a prevenci kouření staví. Jestli je na škole realizován nějaký preventivní program na podporu nekouření, či jakým způsobem jsou otázky týkající se kouření začleněny do výuky.

Všechna tato opatření, která může společnost zavést, jsou žádoucí podporou na ochranu zdraví dětí a nekuřáků, ale zdaleka

nemohou být zárukami toho, že se z dítěte kdykoliv v pozdějším životě nestane kuřák.

Nejvýznamnější úlohu v utváření postojů dětí k tabákovým výrobkům a kouření hrají rodiče a také další nejbližší dospělí, kteří s dítětem přicházejí do bezprostředního a častého kontaktu, a to prakticky již od narození. Již v době, kdy se nám zdá, že dítě ještě nic nechápe, vnímá už okolní svět svými smysly velmi intenzivně. Malé děti si neplánují, zda budou nebo nebudou kouřit. Přesto ze svého okolí přijímají informace, které zásadním způsobem jejich postoj ke kouření ovlivňují. Pokud vyrůstají v prostředí, kde se běžně kouří, považují to za zcela normální. Charakteristickou vůni ovlivněnou kuřivem pokládají za tu pravou vůni domova. Když vidí, že jejich rodiče kouří, podvědomě v nich zakoření představa, že „kouření určitě není nic tak špatného, když to dělá táta a máma. Není to něco, čeho bych se měl/a bát.“



A postupně, aniž by si to samy děti uvědomovaly a konkrétně formulovaly, mohou dojít k názoru, že „jednou taky budu kouřit, protože i můj tatínek kouří.“

Zákon zakazuje reklamu na tabákové výrobky, která je cílena na děti. Jak by reagovala většina rodičů při zjištění, že výrobci cigaret oslovují jejich děti a lákají je ke kouření? Asi s velkou nevolí. Přitom sami kouřící dospělí jsou pro dítě tou největší, nejdostupnější, nejviditelnější a stále se opakující reklamou. Výchova je vždy nejúčinnější beze slov – tedy vlastním příkladem. Jsou-li rodiče nekuřáci nebo se rodiče kuřáci alespoň snaží nekouřit v přítomnosti dítěte a dopřejí mu NEKUŘÁCKÝ DOMOV, udělají mnoho pro jeho budoucí zdraví.

Dětství je senzitivním obdobím pro utváření vztahu k celoživotním hodnotám, odpovídajícím postojům i formování vhodného chování. Kouření je vlastně „dětská nemoc“. Málokdo totiž začne kouřit až v dospělém věku. Proto stojí za to s dětmi mluvit o kouření doma i ve škole, a to už od jejich útlého věku.

Jak mluvit s dětmi o kouření, když sami kouříte?

Děti rodičů, kteří kouří, jsou v mnohem větším nebezpečí, že budou kouřit také. Výchovná role rodičů kuřáků je složitější. Jak to obvykle bývá, děti vidí v rodičích vzor a mají tendenci

napodobovat jejich chování. Statistiky ukazují, že velké procento dětí z kuřáckých rodin kouří také.

Proto je potřeba o kouření s dětmi mluvit, nikoliv ho přehlížet a dělat, jakoby nic. V žádném případě není vhodné odbývat děti slovy „*to je moje věc*“, protože tomu tak opravdu není.

Kouření kohokoliv z rodiny je vždy větším či menším zdravotním rizikem pro ostatní členy.

Kouření je velkým zdravotním rizikem pro samotného kuřáka a předčasně nemocní rodiče mají problém zabezpečit své dítě a dobře se o něj postarat během jeho dětství a dospívání.

Kouření ukrajuje mnohdy velký díl z rodinného rozpočtu, ve kterém pak mohou chybět prostředky na důležitější a potřebnější investice.

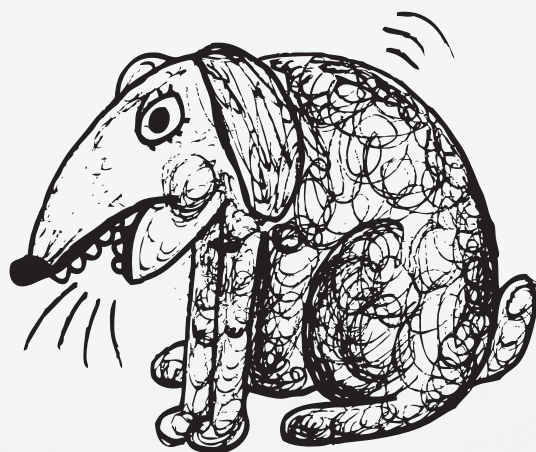
Mluvte tedy o kouření s dětmi, i když Vy sami kouříte. Důvody svého kuřáctví jim vysvětlíte otevřeně a pravdivě, nelžete jim. Mluvte o svých prvních zkušenostech s cigaretou, i o tom, jak a proč jste začali kouřit pravidelně. Snažte se děti informovat vždy přiměřeně jejich věku a chápání. Uvidíte, že to Vaše děti ocení a v některých případech Vám nabídnou pomoc tento nebezpečný návyk překonat. Važte si toho a neodmítněte. Existuje mnoho bývalých kuřáků, kteří přestali kouřit kvůli a díky dětem.

Snažte se kvůli svým dětem omezit nebo úplně zanechat kouření. Když se Vám to však z jakéhokoli důvodu nedaří, nezoufejte, nevyčítejte si to, ale usilujte o to, aby Vaše děti byly před kouřením

chráněné stejně, jako děti z nekuřáckých rodin. Pokuste se dodržovat následující zásady a dopřát tak svým dětem možnost zdravějšího prostředí pro jejich růst a zdravý vývoj. Ze svého domova vytvořte **NEKUŘÁCKÝ DOMOV**.

- Nekuřte v uzavřených prostorech, zvláště ne tam, kde se mohou pohybovat Vaše děti (dům, byt, auto,...).
- Nedovolte kouření v uzavřených prostorech ani dalším členům rodiny nebo přátelům; požádejte je, aby kouřili jen venku.
- Nekuřte u otevřeného okna; stojíte-li při tom v místnosti, kouř si stejně najde cestu dovnitř.
- Když už potřebujete kouřit, kuřte jen v nepřítomnosti dětí; nejen kvůli škodlivosti pasivního kouření, ale i kvůli příkladu chování.
- Vráťte-li se po kouření do místnosti, dbejte zvýšené hygieny; pečlivě si umyjte ruce a pokud možno se převlečte do čistého oblečení.
- Zakouřené oděvy nenechávejte větrat v místnosti ani neukládejte zpět do skříně; co je možné, vyperte odděleně od ostatního oblečení, zejména dětského.
- Při změně bydlení či výměně automobilu si ověřte, zda byl předchozí majitel kuřák; zvažte, jestli chcete v takových prostorech pobývat.

- Žijete-li v domě nebo bytě, kde se v minulosti kouřilo (předchozí majitel, Vy nebo jiný člen rodiny), snažte se snížit expozici škodlivinám ze zbytkového kouře důkladným úklidem, důslednou výměnou všech textilií (matrace, lůžkoviny, textilní potahy, záclony, závěsy,...) a novou výmalbou všech prostor.



Je potřeba mluvit s dětmi o kouření,
když sami nekouříte?

Děti nekouřících rodičů jsou ve výhodě. Mají nekuřácký, zdravější a voňavý domov a jejich rodiče nejsou živou reklamou kuřáctví. Děti tedy v tomto mohou chování svých rodičů obdivovat a bez obav napodobovat.

Přáním každého rodiče nekuřáka je mít ze svého dítěte také nekuřáka. Nekuřácká rodina však nutně nemusí znamenat sto-procentní záruku pozdějšího nekouření dětí. Myslet si, že v nekuřácké rodině není třeba s dětmi o kouření mluvit, je mylné. Včasná informovanost pomáhá utvářet a upevňovat v dětech kritické myšlení, formování vlastního odůvodněného názoru a schopnost argumentace. Děti si tak vytvoří jasný názor již v raném věku a snadněji pak dovedou rozpoznat nebezpečí pokušení, které se skrývá za lákadlem první cigarety.

Pouhá informovanost a vzdělanost ale zdaleka nestačí. Ukazuje se totiž, že kouření dětí je velmi úzce spjato s dětskou nejistotou, strachem, frustrací, pocitem neúspěchu, nedostatkem sebevědomí a podobnými negativními prožitky, se kterými se může dítě setkávat jak v rodině, tak ve svém okolí.

Rodinné problémy nebo později potíže s vrstevníky či s mezilidskými vztahy a učením ve školních zařízeních mohou být tím hlavním spouštěčem pravidelného kouření. Dítě hledá moment klidu, pohody, uvolnění, dobré nálady, zapomenutí na nepříjemnosti.

Proto by rodiče snažící se své děti ochránit před kouřením, ale i užíváním jiných návykových látek, měli dbát především na psychickou pohodu dítěte. Všimát si jeho případných potíží a vytvářet mu jistotu a zázemí hlavně v obdobích, která pro děti bez ohledu na věk mohou být výrazně zatěžující a stresující. Může se jednat o životní změny v rodině (narození nového sourozence, stěhování do jiného bydliště, onemocnění někoho blízkého,

rozvod nebo úmrtí), nástup do mateřské školy nebo do základní školy, u starších dětí např. přesuny dětí ve třídách, příchod nových učitelů a v neposlední řadě šikana.

Jedině láskyplný, přátelský a otevřený domov může být dlouhodobě NEKUŘÁCKÝM DOMOVEM. Dávejte tedy svým dětem často najevo svoji lásku, věnujte jim co nejvíce pozornosti, pomáhejte kdykoli to potřebují, podporujte je a chvalte je. Nebojte se, že je rozmazlíte. Pokud při tom stanovíte jasná výchovná pravidla a hranice, bude Vaše výchova naopak úspěšnější.

Trávení volného času je také jedním z důležitých momentů v prevenci kouření. Řešením však není naplnit dětem volný čas do poslední minuty nějakými zájmovými či sportovními kroužky, abyste znemožnili dětem mít volný čas na provádění „lumpáren“. Jejich volnočasové aktivity je třeba plánovat s ohledem na jejich zájmy a záliby. Některé děti potřebují více fyzických aktivit, některé naopak ocení klidnější náplň mimoškolního času. Každé dítě bez výjimky ale potřebuje čas samo pro sebe, své kamarády a své činnosti. Pak je třeba si všimnout společnosti, jakou si dítě vybírá, znát jeho kamarády i prostředí, ze kterého pocházejí. Jen tak mohou být rodiče připraveni na to, co nevyhnutelně jednou přijde – totiž že dítě bude čím dál samostatnější a rodiče již nebudou mít nad ním takovou kontrolu. V té chvíli by dítě mělo být připraveno převzít odpovědnost nad svým jednáním a chováním do té míry, aby například nabídku kouření od svých kamarádů dokázalo odmítnout, když kouřit samo nechce, nebo aby se nebálo upozornit své kamarády nebo třeba příbuzné, že jej jejich kouření obtěžuje.

Co dělat, když zjistíte, že Vaše dítě kouří?

V této situaci vždy záleží na mnoha dalších okolnostech a neexistuje obecně platná účinná rada, jak správně v takové situaci reagovat. Je dobré dát dítěti jasně najevo, že byste byli velmi neradi, kdyby začalo kouřit. Je však nutné zvolit vhodnou formu vzhledem k okolnostem a věku dítěte. Rozdíl bude jistě v tom, zda dítě poprvé s cigaretou experimentovalo, nebo zda jste „postaveni před hoto-ovou věc“, tedy že Vaše dítě kouří již pravidelně. Menší dítě si pravděpodobně snadněji nechá domluvit, když mu podrobně celou věc vysvětlíte. Na pubertálního školáka rozhodně není dobré zvyšovat hlas, nějak jej kárat či dokonce křičet. Naopak. Ubezpečíme-li ho, že ač se nám to opravdu nelíbí, nebudeme jej trestat a jsme ochotni mu naslouchat, co ho ke kouření přitahuje, co se mu na něm líbí a následně budeme schopni mu nenápadně podsunout myšlenku, že až tak skvělé to kouření není, udělali jsme zřejmě v tu chvíli maximum. Vždy je však dítěti potřeba dát najevo, že nejste proti němu, ale že jste připraveni pomoci a nadále jej budete podporovat.



Pokud byste si v takové situaci sami nevěděli rady, vždy je dobré oslovit někoho, kdo Vám může pomoci nebo poradit. Může to být třídní učitel nebo školní psycholog, může to být lékař -pediatr, který má Vaše dítě v péči či přímo odborníci, kteří se věnují poradenství při kouření. Existují poradny pro odvykání kouření či specializovaná centra ve větších nemocnicích, kde Vám pomohou nebo poradí, na koho se máte obrátit.

Máme se kromě cigaret obávat i jiných tabákových výrobků?

Doutníky a dýmky

Jedná se o kuřivo, ke kterému děti nemají tak častý přístup jako k cigaretám. Nevidí tyto produkty tak často dospělé kouřit a většinou jsou pro ně podstatně méně lákavé. Škodlivost pro děti je ale nepopíratelná. Jsou-li pro děti snadno dostupné, mohou jednorázově, a spíše než cigarety, přivodit akutní otravu.

Vodní dýmka

Není k dispozici takové množství výzkumů o účincích na zdraví jako u cigaret. Ty známé však dokládají, že se v kouři vodní

dýmky nachází celá řada látek shodných s kouřem cigaretovým. Průchodem kouře přes vodní prostředí se kouř pouze ochlazuje a škodliviny v něm zůstávají. Někteří vědci tvrdí, že studený kouř má lepší schopnost dostat se hluboko do plic a tedy škodit více.

E-cigareta

Stále více rozšířený produkt, který slibuje kuřákům, že s jeho pomocí mohou snadněji přestat kouřit. Odborníci se zatím neshodují v tom, zda je to pravda. Nicméně pro děti může být e-cigareta velkým lákadlem (ale zároveň nebezpečím) vzhledem k chuti, která je jemnější, případně ochucená podobně jako cukrovinky, pokud současně obsahuje nikotin. U dětí pak existuje podobné riziko vzniku závislosti jako u běžných cigaret.



PŘEJEME, AŽ SE VÁM DAŘÍ POMÁHAT
VAŠIM DĚTEM, ABY SE STALY NEKU-
ŘÁKY! BUDOU VÁM POZDĚJI VDĚČ-
NÉ A JEDNOU DOKÁŽÍ SNADNĚ-
JI VYBUDOVAT NEKUŘÁCKÝ DOMOV
I SVÝM DĚTEM.



www.med.muni.cz/nekurackedomovy