

CO DĚLAT, KDYŽ- INTERVENCE PEDAGOGA
Rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept

Příloha č. 13

Tabák

**Typ rizikového
chování**

Závislost na tabáku je nejčastější ve formě cigaret, v poslední době vodních dýmek. Méně časté jsou u nás dýmky a doutníky či jiné exotické formy. Návykovou drogou je nikotin. Jedná se o **samostatnou nemoc – číslo diagnózy F 17**, poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku.

Obecně se tabák **kouří nebo konzumuje rovněž bez spalování – bezdýmý (smokeless)**. Bezdýmý tabák může být aplikován do nosu (šňupací) nebo do úst (porcovaný tabák = snus nebo tabák žvýkací).

Tabákový kouř obsahuje řádově **přes 4000 chemikálií**, patrně všechny, které se najdou ve školním chemickém kabinetu. Je to například močovina, čpavek, dusičnany, kterých se bojíme v uzeninách, kyanovodík, který bývá v jedu na krysy, formaldehyd, do kterého se nakládají mrtvolky... Kolem 100 z těchto látek je kancerogenních, tedy vyvolávajících rakovinu.

Jedinou návykovou látkou v tabáku je nikotin, je to droga dokonce návykovější než například heroin. To je jeden z důvodů, proč si naprostá většina nedospělých kuřáků myslí, že až bude chtít, prostě kouřit přestane a proč to bohužel u většiny z nich nebude pravda: 7 z 10 dospělých kuřáků by raději nekouřilo, kdyby si ovšem ještě mohli vybrat. Ačkoli se výrobci cigaret snaží vzbudit dojem, že kouření je dospělá aktivita, pravý opak je pravdou: je to dětská nemoc, průměrný věk první cigarety je u nás kolem 10 let a kolem 90 % kuřáků si zapálí první cigaretu dřív než jim je 18 let.

To je někdy důležité dětem vysvětlit: **dospělí s kouřením prakticky nezačínají**, výrobci cigaret si musejí své zákazníky zajistit dřív než oni dostanou rozum, dospělé už by do závislosti tak snadno nedostali.

Z jedné cigarety se u pravidelných kuřáků vstřebá kolem 1 mg nikotinu (bez ohledu na údaj na krabičce), při intenzivním kouření to může být až 2-3 mg. Záleží totiž na tom, jak se kouří (kolikrát se potáhne, jak hluboko vdechne, jak dlouho se zadrží kouř v plicích...).

Indikátorem (ukazatelem, markerem) intenzity kouření může být například oxid uhelnatý (CO) ve vydechaném vzduchu, dle této hodnoty lze pak spočítat % červených krvinek, zablokovaných pro přenos kyslíku do tkání. CO se totiž v krvi váže asi 200x silněji než kyslík. Při hodnotách kolem 20 % zablokovaných červených krvinek (karbonylhemoglobinu) se již objevují závažné klinické příznaky otravy, při hodnotách kolem 50 % může nastat smrt. Monitorem CO jsou vybavena Centra pro závislé na tabáku (viz dále). Velmi vysoké hodnoty CO byly naměřeny u kuřáků **vodních dýmek**: po jedné seanci, která trvá zhruba 50 minut, to bývá kolem 20 % červených krvinek vyřazených z provozu. **Z jedné vodní dýmky se může do těla dostat tolik chemikálií jako z několika desítek či dokonce stovek cigaret**. Velikost potažení bývá asi dvojnásobná v porovnání s cigaretou: jednak tabák jen doutná pod zapáleným

	<p>uhlíkem, teplota spalování je tedy nízká a kouř proto velmi koncentrovaný, jednak je třeba pořádně „tahat“, aby dýmka hořela. Vdechují se také zplodiny spalování uhlíku. Představa, že kouře se ve vodě pročistí, je bohužel jen iluze: nepročistí, ale ochladí a to je další příčinou velkého objemu potažení: chladný kouř totiž vdechneme snáze a hlouběji než horký. Vodními dýmkami se také velmi snadno přenášejí infekce – kromě běžné chřipky či rýmy nejčastěji opary, žloutenka nebo tuberkulóza. Mýtem je také představa, že vodní dýmka nemůže vést k závislosti. Pokud je ve směsi tabák, kouř obsahuje nikotin a závislost může vzniknout, často také vede kouření vodní dýmky k pozdějšímu kouření cigaret.</p> <p>Jakékoli kouření je kouření, jakákoli forma tabáku poškozují zdraví.</p>
<p>Východiska</p>	<p>Průměrný věk první cigarety je u nás kolem 10-12 let, ve věku 15 let kouří denně více než 16% dětí</p> <p>http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/koureni/Tiskovkamladez.pdf</p> <p>80% dětí ve věku 16 let zkusilo již někdy kouřit, přičemž 38% těchto dětí kouřilo opakovaně (více než 40x) a více než jedna čtvrtina šestnáctiletých dětí je denními kuřáky (ESPAD 2006, viz odkazy dole).</p> <p>Počátek kouření může mít různé důvody – jedním z nejčastějších je např. snaha o regulaci hmotnosti u dívek, což s oblibou využívá tabákový průmysl pro design svých produktů (cigarety slim). Je to ale mylná představa, protože kouřením svoji hmotnost nesníží, naopak po zanechání kouření dochází k nárůstu hmotnosti. Kouření je adolescenty považováno za dospělou aktivitou. Proto je důležité jim nabídnout jiný symbol dospělosti, např. mobil, hospodaření s vlastními penězi, péče o zvíře. Vzhledem k tomu, že mladiství kouří často ve skupinách vrstevníků, je potřeba působit na skupinu jako celek, nikoliv na jednotlivce, který byl při kouření přistižen.</p> <p>Pokud jde o léčbu adolescentních kuřáků, studie existují jen ve velmi omezené míře. Důvodem je fakt, že adolescentní kuřáci jsou málo motivovaní k léčbě, prakticky se neléčí - po pár týdnech přestanou na terapii docházet a zajímat se o léčbu, takže ji nedokončí. Typické je také podceňování zdravotních rizik a malá informovanost o nich.</p> <p>Odkazy: http://www.espad.org/plugins/literature/Admin/Uploads/espad_web.pdf http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/koureni/Tiskovkamladez.pdf</p>
<p><i>U každého podezření o výskytu daného jevu musí být vždy informován ředitel školy/šk. zařízení.</i></p>	
<p>Kdo řeší + s kým spolupracuje</p>	<p>WWW.SLZT.CZ - Společnost pro léčbu závislosti na tabáku, kontakty na Centra pro závislé na tabáku Linka pro odvykání kouření 844 600 500 WWW.NEKURATKA.CZ edukativní stránky pro děti 9-12let</p>

	<p>WWW.BEZCIGARET.CZ pořádají programy pro školy</p> <p>WWW-TIPNI-TO.CZ – webové stránky o kouření pro teenagery (od podzimu 2010)</p> <p>WWW.ALIK.CZ - v rámci internetové poradny jsou zodpovídány i dotazy týkající se kouření, průměrný věk návštěvníků webu je dle jejich údajů kolem 12 let</p> <p>WWW.HELP-EU.COM - projekt EU, který má tři základní témata: prevence kouření, ochrana před pasivním kouřením a odvykání, na tomto webu jsou virály a videa, možnosti přidat vlastní video či tip</p> <p>WWW.ACCESS-EUROPE.COM- stránka projektu EU, zaměřeného na léčbu závislosti na tabáku u adolescentů</p> <p>WWW.SZU.CZ - Státní zdravotní ústav, od roku 1996 systematicky sleduje prevalenci kouření v populaci, přehledy jsou uvedeny (do místního vyhledávače zadejte „kouření“)</p> <p>WWW.CDC.GOV/TOBACCO/GLOBAL/GYTS/ - Global Youth Tobacco Survey, statistika týkající se kouření dětí mládeže z desítek zemí včetně České republiky – možnost mezinárodního a regionálního porovnání (anglicky)</p> <p>WWW.TOBACCOFREEKIDS.ORG - Campaign for Tobacco-Free Kids, nezisková organizace se sídlem ve Washingtonu, nabízí výborné podklady k libovolnému tématu, které se týká kouření (anglicky)</p> <p>http://www.espad.org/czechrep - statistické údaje o kouření v ČR</p> <p>Zásadně bychom se měli vyhnout spolupráci s tabákovým průmyslem a to i nepřímé (tabákovým průmyslem hrazené programy např. přes pořádající agentury) – vždy bychom se partnerů měli zeptat, zda přímo či nepřímo obdrželi podporu tabákového průmyslu.</p>
<p>Legislativní rámec</p>	<p>Zákon 379/2005 a jeho novelizace z roku 2009 zakazuje kouření ve školních budovách. Rozhodně nezřizovat v prostorách školy kuřárny, ovšem jako vždy, učitelé by měli být nekuřáckým příkladem. Konkrétně:</p> <p>§ 8</p> <p>(1) Zakazuje se kouřit</p> <p>...</p> <p>b) ve vnějších i vnitřních prostorách všech typů škol a školských zařízení,</p> <p>§ 9</p> <p>(1) Místa, kde je kouření zakázáno, je jejich provozovatel povinen označit zjevně viditelnou grafickou značkou „Kouření zakázáno“. ... Vzhled grafických značek je upraven v příloze tohoto zákona. Velikost grafických značek musí být nejméně 12 cm x 16 cm.</p> <p>(2) Nedodrží-li osoba zákaz kouření v místech uvedených v § 8 odst. 1 a 2, a to ani po výzvě provozovatele, aby v tomto jednání nepokračovala nebo aby prostor opustila, je provozovatel oprávněn požádat obecní policii, nebo Policii České republiky o zákrok směřující k dodržení zákazu.</p>

	<p>Národní strategie protidrogové politiky na období 2010 až 2018 ukládá Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy:</p> <p>V protidrogové politice odpovídá především za primární prevenci užívání všech typů drog dětmi a mladými lidmi, kterou staví na výzkumem ověřených opatřeních a aktivitách. Dále odpovídá za realizaci preventivních programů ve školách a ve školských zařízeních a za financování dalších preventivních programů realizovaných státními i nestátními organizacemi. Rovněž odpovídá za profesní přípravu pedagogických pracovníků pro účinné preventivní působení při výuce, vzdělávání a při výchově dětí a mládeže.</p> <p>V rámci speciálního školství nese odpovědnost za zabezpečení programů včasné a krizové intervence, léčebně-výchovné péče u dětí a mladých lidí, kteří s drogami experimentují nebo je zneužívají.</p>
<p>Jak postupovat</p>	<p>Zmapování situace – prevalence kouření, eventuelně názory a znalosti dětí</p> <p>Informování o rizicích kouření, principu tabákového byznysu – forma zvláštního semináře či v rámci jiné hodiny/příležitosti. Zapojení problematiky kouření do výuky v jednotlivých hodinách – výklad poškození zdraví v hodinách přírodopisu/biologie, výpočet výdajů za cigarety v hodinách matematiky, výtvarné projekty na téma kouření, práce s dětskými protikuřáckými webovými stránkami v hodinách informatiky. Preventivní působení by mělo být zaměřeno na celé třídní kolektivy nejen na problémové dítě. Informace by se neměly týkat jen kouření cigaret, ale i dalších forem užívání tabáku, zejména vodních dýmek.</p> <p>Pravidelné dotazníkové šetření mezi žáky pomocí anonymních dotazníků za účelem monitorovat stav kouření a postoje ke kouření ve škole.</p> <p>Pořádání celoškolských akcí ke Světovému dni bez tabáku nebo mezinárodnímu nekuřáckému dni. Například vyhlašování školních soutěží – výtvarná, literární soutěž na téma kouření, soutěž o nejlepší protikuřácký videoklip.</p> <p>Uspořádání sportovního dne – zdůraznění, jak je důležité nekouřit pro udržení fyzické kondice</p> <p>Základní informace trvale dostupné – nástěnka, stánek, školní webové stránky. Vhodné je umístit plakáty mimo jiné i na toaletu. Informace předávat atraktivní a interaktivní formou – barevné obrázky, fotky, videa, kvízy, soutěžní otázky.</p> <p>Zpětná vazba (změnily se názory, znalosti, postoje dětí?).</p> <p>Nekuřácké prostředí je norma – ve škole (včetně pracoven učitelů), ale i doma nebo v autě.</p> <p>Dostupná léčba závislosti na tabáku pro ty, kdo si přejí přestat (většina kuřáků, i adolescentních, si přeje přestat, ale neví, jak na to, ani o jak silnou závislost se jedná – proto je jich úspěšných jen málo). Informovat se v nejbližším zdravotnickém zařízení, které se specializuje na odvykání kouření, zda je v tomto zařízení možnost odvykání dětí a adolescentů, nabízet tuto možnost rodičům</p>

	<p>dítětem které kouří.</p> <p>Volba relevantních argumentů – nestrašit rakovinou či infarktem, ale tím, co dospívající zajímá: zhoršení akné i kvality pleti, zápach z úst, zhoršení sexuálních funkcí, vrásky, stárnutí pleti, finanční stránka kouření (co lze koupit namísto týdenní, měsíční či roční dávky cigaret), zhoršení fyzické kondice, vysvětlení principu tabákového byznysu (výrobci musejí získat své zákazníky do závislosti, dokud oni „nemají rozum“ – dospělí s kouřením prakticky nezačínají, výrobci cigaret vědomě prodávají zboží, které zabíjí a vydělávají na tom velké obnosy peněz).</p> <p>Co nejširší spolupráce – sociální pracovníci, školní metodik prevence, psycholog, pedagogicko-psychologické poradny, protidrogový koordinátor, pediatr či jiní lékaři a zdravotníci.</p> <p>Informování rodičů o problematice kouření a o kouření v dětské populaci na rodičovských schůzkách – snaha minimalizovat podceňování kouření dětí ze strany rodičů, zvýšení informovanosti rodičů, možnost navázat spolupráci s rodiči na dané téma, možnost vysvětlit, jak důležité je pro dítě nekuřácké domácí prostředí.</p> <p>Není vhodné uchylvat se ke striktním zákazům a postihům bez zařazení do kontextu a bez osvětlení problému kouření dotyčnému dítěti.</p>
<p>V jakém případě vyzoomět Polici ČR/OSPOD</p>	<p>Školní psycholog, školní metodik prevence Pedagogicko psychologický poradce Rodiče Ošetřující lékař (pediatr, praktický lékař pro děti a dorost či jiný) Odborník v léčbě závislosti na tabáku – v případě, že dítě chce odvyknout a nedaří se mu to. Policie ČR - Prodej tabákových výrobků nezletilým</p>
<p>Doporučené odkazy</p>	<p>WWW.SLZT.CZ - Společnost pro léčbu závislosti na tabáku, kontakty na Centra pro závislé na tabáku Linka pro odvykání kouření 844 600 500 WWW.NEKURATKA.CZ edukativní stránky pro děti 9-12let WWW.BEZCIGARET.CZ pořadají programy pro školy WWW-TIPNI-TO.CZ – webové stránky o kouření pro teenagery (od podzimu 2010) WWW.ALIK.CZ - v rámci internetové poradny jsou zodpovídány i dotazy týkající se kouření, průměrný věk návštěvníků webu je dle jejich údajů kolem 12 let WWW.HELP-EU.COM - projekt EU, který má tři základní témata: prevence kouření, ochrana před pasivním kouřením a odvykání, na tomto webu jsou virály a videa, možnosti přidat vlastní video či tip WWW.ACCESS-EUROPE.COM- stránka projektu EU, zaměřeného na léčbu závislosti na tabáku u adolescentů WWW.SZU.CZ - Státní zdravotní ústav, od roku 1996 systematicky sleduje prevalenci kouření v populaci, přehledy jsou uvedeny (do místního vyhledávače</p>

zadejte „kouření“)

WWW.CDC.GOV/TOBACCO/GLOBAL/GYTS/ - Global Youth Tobacco Survey, statistika týkající se kouření dětí mládeže z desítek zemí včetně České republiky – možnost mezinárodního a regionálního porovnání (anglicky)

WWW.TOBACCOFREEKIDS.ORG - Campaign for Tobacco-Free Kids, nezisková organizace se sídlem ve Washingtonu, nabízí výborné podklady k libovolnému tématu, které se týká kouření (anglicky)

<http://www.espad.org/czechrep> - statistické údaje o kouření v ČR