

Stav srednjoškolaca prema cigaretama i njihove pušačke navike

-fokus grupe-

Maj 2017.

Metodologija

Metodologija: kvalitativno istraživanje putem fokus grupa, realizovanih na osnovu unapred definisanog i strukturiranog vodiča u skladu sa potrebama Klijenta.

Fokus grupe su najčešća tehnika kvalitativnih istraživanja, koja predstavlja diskusiju na određenu temu, koja se odvija na neformalan način u grupi od 6 do 10 ljudi okupljenih da bi izrazili svoja mišljenja i ideje u vezi sa nekom zadatom temom.

Veličina uzorka: 25 učesnika kroz realizovane 3 fokus grupe

Uzorački okvir: srednjoškolci starosti od 15-19 godina, konzumenti cigareta, iz srednjih škola različitih profila (gimnazija i srednjih stručnih škola).

Napomena: Za maloletna lica dobijena je pismena saglasnost roditelja za učešće u fokus grupi.

Geografska odrednica: fokus grupe održane su u sledećim gradovima:

1. Beograd
2. Niš
3. Novi Sad

Realizacija: 15-16.5.2017. godine

Trajanje grupe: okvirno 1,5h

Ciljevi i tematske celine:

- Opšti stavovi o pušenju i cigaretama
- Odvikavanje od pušenja

OPŠTI STAVOVI O PUŠENJU I CIGARETAMA

Kada Vam kažem konzumacija cigareta, šta je ono što Vam prvo padne na pamet? Još nešto? A duvanski dim?

Učesnici imaju različite asocijacije u slučaju konzumacije cigareta i duvanskog dima. Sa jedne strane grupa ispitanika na prvom nivou svesnosti navodi negativne asocijacije (*„narkoman; smrt; zavisnost; zagušljiv prostor; smeta nekome; smrad; natpis sa paklice – puštenje šteti ljudima u vašoj okolini; loša navika; uništavanje zdravlja; rak pluća“*), dok sa druge strane pojedince asocira na zabavne i opuštajuće situacije iz svakodnevnog života (*„kafa sa prijateljima; mali i veliki odmor sa drugarima; izlasci, provod, žurke; ranije sam mislio da je nezdravo, sada je neki vid uživanja; opuštanje; relaksacija; vreme je za pauzu; smirenost“*). Pojedincima je prva pomisao bila neutralna, uz navode kao što su *„kosa i parfem; kutija; upaljač; školsko dvorište; škola“*. Jedan učesnik iz Novog Sada daje odgovor *„Nešto što znaš da je loše, a i dalje to koristiš. I ne prija ti, a i dalje to koristiš“*, dok je srednjoškolcu iz Niša prva pomisao bila *„Nije toliko štetno kao što se misli, pogotovo ako se ne pretera“*.

Kada ste prvi put zapalili cigaretu? A iz vašeg okruženja? Kada je neko od vaših vršnjaka najranije zapalio cigaretu?

Srednjoškolci su se većinom izjasnili da su prvo iskustvo sa konzumacijom cigareta imali u uzrastu od 13 do 15 godina, najčešće samovoljno u društvu prijatelja (*„kod drugarice; u kafiću; u školi sa društvom; u izlasku i svi su pušili; na moru sa društvom; na ekskurziji“*), a ređe na nagovor drugova/vršnjaka/starije braće i sestara. U grupi u Beogradu 2 učesnika su prvi put konzumirala cigarete sa 17 i 18 godina, za razliku od ostalih učesnika iz preostalih grupa koji su to iskustvo imali u ranijem periodu. Što se tiče njihovih vršnjaka, polovina učesnika iz Novog Sada navodi da su drugovi njihovih godina pre njih zapalili prvu cigaretu i to u nižim razredima osnovne škole (*„dosta mojih drugara je sa 9-10 godina prvi put probalo cigarete“*), dok je u ostalim grupama prisutan stav da su približnih godina bili i njihovi vršnjaci kada su prvi put konzumirali duvan (*„svi smo negde u istom periodu probali, uvek smo zajedno i družimo se, tako da smo i to probali zajedno; sa kim si takav si“*).

Koliko u proseku dnevno popušite cigareta?

Kada se sumarno posmatraju odgovori svih učesnika u svim grupama, uočava se da većina srednjoškolaca konzumira pola paklice cigareta u toku dana (*„kutija mi traje dva dana; 10-ak cigareta dnevno; pola paklice“*), sledi manja grupa ispitanika čija je dnevna doza jedna paklica, a takođe su u manjini i učesnici koji konzumiraju nekoliko cigareta dnevno (*„4-5 u proseku; samo na velikom odmoru i ponekad na malom; 2-3 dnevno“*). Srednjoškolci su navodili da broj cigareta koje konzumiraju varira u zavisnosti od situacionih faktora kao što su noćni izlasci (*„u izlasku to bude i više od kutije; više se puši u izlasku“*), zdravstveno stanje (*„kada sam bolesna ne mogu da pušim, eventualno cigareta, dve“*), psihičko stanje (*„kada sam nervozna više pušim; u stanju stresa broj cigareta se povećava“*) i okruženja (*„da li u društvu u kome se nalazim ima pušača; da li su mi roditelji kod kuće“*). Pojedinci iz Niša navode da je škola okruženje u kom najčešće i u najvećem broju konzumiraju cigarete (*„više pušim radnim danima u školi, jer svaki odmor iskoristim da zapalim cigaretu i posle kada sa drugarima ostanem u školskom dvorištu; više pušim u školi jer mogu da uzimam cigarete od drugih“*).

Kako se snalazite za cigarete (od roditelja, prijatelja, kupujete). Imaju li roditelji saznanja o tome da vi pušite?

Srednjoškolci većinom novac za cigarete dobijaju od roditelja i kupuju ih samostalno, u retkim slučajevima roditelji im kupuju cigarete (*„ne žele da se grebem od drugih“*) ili uzimaju cigarete od članova porodice/prijatelja koji su pušači (*„uzmem od mame ako nemam više; od starijeg brata; drugari mi daju“*). Često su se mogli čuti odgovori da *„od novca koji dobijaju za užinu i džeparac deo odvajaju za kupovinu cigareta“* i *„da sa drugarima podele novac za kupovinu paklice“*. Bilo je i onih koji kombinuju više načina (*„snalazim se, ponekad kupim, nekad pozajmim, uzmem od drugova i brata, zavisu koliko novca imam i koja je prilika“*).

U manjini su srednjoškolci čiji roditelji ne znaju ili ne sumnjaju da konzumiraju cigarete (*„prave se da ne znaju; moji znaju i mogu da pušim pred njima“*). Reakcije roditelja nakon saznanja su podeljene, ali sa blagom prevagom stava o podržavanju iz sledećih razloga: zbog mišljenja da nisu dobar primer svojoj deci (*„moja mama puši i rekla mi je da iz tog razloga nema prava da me kritikuje“*), povlačenje i prihvatanje usled nemogućnosti uticaja na razvoj situacije, otimanje kontrole (*„znaju da to ne mogu da promene i da me*

spreče, ja ću otići u školu i tamo zapaliti; ne mogu me kontrolisati non stop, tako da su to prihvatili“; ne mogu da urade ništa, mogu samo da me posavetuju“), posmatranje situacije kao nedovoljno zabrinjavajuće („mama zna da nisam zavisnik i da mogu da ostavim kad god i da zapalim samo 2-3 cigarete dnevno, ne preterujem sa pušenjem“). U sva tri grada nekoliko učesnika navodi da njihovi roditelji ne podržavaju i ne gledaju blagonaklono na činjenicu da im deca puše („nije im bilo baš drago; ko bi uživao u tome da sazna da mu dete puši“), ali da su nakon izvesnog vremena i pružanja otpora prihvatili tu činjenicu („ne podržavaju, ali su prihvatili“; „otac mi je mesecima govorio da treba da prestanem i na kraju se pomirio sa tim). U grupi Novosađana jedan učesnik navodi da su roditelji reagovali burno na saznanje o njegovim pušačkim navikama, dok su dve učesnice iz iste grupe navele da su njihovi roditelji izričito protiv toga i iz tog razloga „to još uvek drže u najvećoj tajnosti“. U Nišu se jedna učesnica izjasnila da postoji bojazan da prizna roditeljima da konzumira cigarete, iz straha da će ih to saznanje razočarati. Većina učesnika se složila da se ne bi osećali prijatno da u društvu roditelja konzumiraju cigarete (izuzetak su dva učesnika iz grupe u Novom Sadu koji to čine u društvu roditelja).

Kome iz grupe su članovi porodice pušači?

Većina srednjoškolaca navodi da u porodici imaju bar jednog člana koji konzumira cigarete i to duži vremenski period („stariji brat; oba roditelja; samo mama i to od svoje 18.godine“). Pojedinci su na osnovu prethodnih navoda nalazili opravdanje za svoje ponašanje („počeo sam i ja da pušim, jer su kod mene svi pušači; svi puše, pa nije u redu da se ja izdvajam; lakše mi je bilo da im priznam da pušim kada znam da i oni to rade; kada me mama kritikuje, ja se uvek izvlačim na to – i ti si pušila“). Često su se mogli čuti odgovori da su jedan ili oba roditelja bili pušači, ali da su ostavili cigarete u nekom periodu („ostavili su cigarete kada sam se ja rodio; otac je prestao da puši; mama prestala posle 25 godina; mama je pušila dok nije ostala u drugom stanju“). Jedan učesnik iz grupe u Novom Sadu i jedan iz Beograda navode da niko u njihovoj porodici ne konzumira duvan i da skrivaju to od ostatka porodice upravo iz tog razloga.

Zašto ti lično pušiš, koji su to razlozi?

U grupama su se mogli čuti brojni razlozi koji opredeljuju srednjoškolce da konzumiraju cigarete, a većinom su se odnosili na redukciju anksioznosti, opuštanje i umirujuće dejstvo koje im pruža cigareta („*kada se iznerviram ili sam pod stresom to me smiri; relaksacija; opušta me i umiruje*“). Mnogi su navodili da im cigareta predstavlja užitak i da istinski uživaju u konzumaciji, kao i da konzumaciju cigareta asociraju sa njima prijatnim i zabavnim trenucima („*prija mi u izlasku; povod za druženje; provod sa drugarima*“). Pojedinci navode i naviku kao razlog konzumacije u nekim ustaljenim situacijama i deo rutine („*na odmoru u školi uvek zapalimo; uz jutarnju kafu najviše prija; kada pijem pivo tu je obavezno i cigareta*“). U grupi u Beogradu mogli su se čuti navodi da im u početku cigarete nisu predstavljale zadovoljstvo i da su počeli da ih konzumiraju iz zabave ili dosade, ali da je vremenom preraslo u uživanje i zadovoljstvo. Među ostalim razlozima našli su se odgovori kao što su: „*društvo puši, pa onda i ja; da ispadnem šmeker; uvek postoji pauza za pušače; dobro mi stoji*“.

Hajde zamislite kako izgleda jedna cela nedelja bez cigarete.

Primetni su različiti stavovi i reakcije prilikom zamišljanje situacije u kojoj nedelju dana ne bi konzumirali cigarete. Većina se složila da bi to bilo izvodljivo u njihovom slučaju, ali da ne bi želeli da se to zaista i desi. Jedna grupa učesnika navodi da im takva situacija izgleda nezamislivo i neostvarivo u praksi („*ne mogu ni da zamislim, to bi bio pakao*“) i navode da bi najizraženije posledice u tom slučaju bile primetne u njihovom ponašanju („*i ovako sam po prirodi nervozna, još bez cigara to bi bilo strašno; pojačana nervoza verovatno; zvuči nekako stresno; ne bih imala taj osećaj spokoja koji mi cigareta pruža*“). Druga grupa zastupa stav da je to moguće realizovati uz postojanje dovoljno jakog motiva i ističu snagu volje („*zbog devojke bih to uradio; ukoliko bi situacija sa roditeljima bila jako napeta kada bi saznali da pušim verovatno bih prestala; ukoliko bi mi bilo ugroženo zdravlje; ako bi se to odrazilo na moje bavljenje sportom; ako si dovoljno jak i rešen u glavi, možeš sve*“). Pojedinci su navodili okolnosti koje bi im nedelju bez cigareta još dodatno otežale, a odnose se većinom na boravak u okruženju gde se konzumiraju cigarete („*bilo bi mi sigurno teško kada moji drugari zapale; ne bih izlazio iz kuće, jedino u tom slučaju bih izdržao; kada bih osetila dim ili videla cigaretu, verovatno bih imala krizu*“). Manja grupa učesnika, uglavnom iz Niša, navodi da bi u svakom trenutku mogli da ostave cigarete i da im ta nedelja ne bi predstavljala problem iz razloga što smatraju da nisu zavisnici od duvanskih proizvoda

ili ih konzumiraju u malim količinama i u samo određenim situacijama („*pušim samo u izlasku; samo na odmorima u školi, to nije strašno; ne smatram da sam zavistan i mislim da bih mogao kad god da ostavim*“). Većina se slaže da bi u prvim danima osećali pojačane fizičke i psihičke posledice usled nekonsumacije cigareta, ali da bi ti simptomi vremenom postajali manjeg intenziteta.

Srednjoškolci su se dalje nadovezali navodeći svoja pređašnja iskustva sa pokušajima da ostave cigarete. Skoro svi su istakli da u nekom periodu nisu konzumirali cigarete, delom iz zdravstvenih razloga („*kada sam imao operaciju nisam pušio mesec dana; kada sam imala grip te nedelje nisam pušila; išla sam na neka ispitivanja i morala sam da ostavim cigarete*“), a delom zbog lične odluke („*samo sam odlučio da prestanem i da vidim kako će biti*“). Periodi apstinencije trajali su u proseku od nekoliko dana do 2 meseca (najduže navođen period zbog zdravstvenih razloga). Svaki učesnik ponovo je nakon perioda nekonsumacije nastavio sa pušenjem („*kada sam se nakon operacije vratio svakodnevnom životu odmah sam zapalio; prvi put kada sam se napio zapalio sam opet; kada sam prvi put videla nekog da je zapalio cigaru u društvu i ja sam poklekla*“).

Kako reaguju vaši vršnjaci na cigarete uopšte? Vaši najbliži drugari – puše ili ne?

Većina učesnika navodi da njihovi vršnjaci reaguju na cigarete jednako kao i oni, odnosno da pušenje smatraju normalnim i uobičajenim („*postalo je uobičajeno da se puši, svi su navikli na to*“, „*prijatelji imaju pozitivan stav prema cigaretama*“). Većina navodi i da su njihovi najbliži prijatelji pušači i naglašavaju da vršnjaci imaju veliki uticaj na njih („*Ja mislim da ni mi ne bi onda pušili*“, „*Kad bi se izdvojio neko ko ne puši dve, tri osobe, onda bih i ja prestala*“), kao i da se druže sa vršnjacima koji su pušači „*u razredu pušimo samo ja i jedna drugarica, ali ne izlazi sa drugarima iz razreda, nego uglavnom iz drugih razreda i svi puše*“, „*u društvu su svi pušači*“). Nekoliko učesnika navodi da među najbližim prijateljima ima nepušača koji ne podržavaju konzumaciju cigareta („*samo se devojka buni, smeta joj, samo pred njom ne pušim*“, „*Imam druga koji ne bi otišao u prodavnicu da mi kupi cigare, jako se protivi*“).

Učesnici iz Niša su naveli da ne znaju nikoga od vršnjaka koji nije pušač ili bar nije neki period konzumirao cigarete, za razliku od učesnika iz Beograda i Novog Sada koji su naveli da u društvu imaju ponekog nepušača, ali da su oni u manjini.

Koje prednosti daje cigareta a koje su joj mane?

Svi učesnici su kao prednosti cigarete, na prvom mestu, naveli uživanje i opuštanje (*“ublažava stres”, “nepušaču zapaljena cigara neće biti opuštanje, niti užitak - nepušači ne dobijaju ništa što pušači dobijaju to opuštanje i taj užitak”, “isključim se”*). Kao prednost navode i lakše upoznavanje (*“Kad neko puši možeš da mu priđeš i tražiš/ponudiš mu cigaru - povod za razgovor”*) i uverenje da ostavljaju bolji utisak o sebi (*“dobro mi stoji”, “oni koji puše su šmekeri”*).

Kao ključne mane cigareta navode da štete zdravlju i okolini. Od štetnih posledica pušenja na organizam i zdravlje prepoznati su: kašalj, glavobolja, smanjenje kondicije, žuti nokti, zubi i koža, ubrzava starenje, izaziva smrtonosne bolesti, rak pluća, jezika, srca, grla, zatim kao manu navode i neprijatan miris (*“smrdiš na cigare, smrdi ti odeća, stan, sve”*). Učesnici iz Beograda kao manu navode i cenu, odnosno mišljenja su da ljudi generalno troše mnogo para na cigarete, a učesnice iz Novog Sada kao manu ističu da im smeta kakav utisak ostavljaju (*“Kada sam bila mlađa kako su me stariji gledali kad me vide sa cigarom”*).

U kojoj meri smatrate da pušenje izaziva zavisnost? Šta znate o tome? Koje vrste zavisnosti su moguće? Kako se stvara zavisnost? Kako to izgleda kada je neko zavisnik od pušenja?

Mladi sebe uglavnom ne prepoznaju kao zavisnike (*„ne izaziva zavisnost, sve je u glavi“, „ja sam posle godinu dana otišao na more sa bratom i nisam pušio tri dana i nije mi bio nikakav problem“, „ne mislim za sebe da sam zavisna, mogla bih da ostavim cigare“, „većina mojih drugara tvrdi da nisu zavisni“*) ili nisu sigurni (*„kada bih možda pokušao da ostavim pa ne bih uspeo, onda bih bio siguran da je zavisnost u pitanju, ovako verujem u sebe da mogu bez cigara“, „dugo nisam baš probala da li mogu da prestanem, tako da ne mogu da tvrdim“*). Ističu i da nemaju želju i potrebu da ostave pušenje (*„kada bih želeo da ostavi mogao bih, ali ne želim“, „oni koji oklevaju znači da ne žele ni da prestanu, ako želim da prestanem -prestaću, očigledno ne želim“*). Učesnici iz Beograda nešto više smatraju da nikotin sam po sebi ne izaziva visok stepen zavisnosti (*„Najniži nivo zavisnosti, postoje teži oblici, kao na primer od droge“ „nikotin izaziva neku slabu zavisnost“*).

Generalno mišljenje mladih je da je *„sve u glavi“*, i da zavisnost zavisi od karaktera pojedinca (*„zavisni koliko dozvolimo, sve je u glavi“, „mi odlučujemo, preseći i kraj“, „zavisni od pojedinca do pojedinca, ako žele da prestanu onda će prestati“,“ zavisni od snage volje i kakav cilj će on sebi da postavi“*).

Svi učesnici su znali da navedu vrste zavisnosti – psihičku i fizičku. Psihičku zavisnost prepoznaju kao prisutniju u svom slučaju (*“u glavi zamišljam da hoću da zapalim”, “imam tu želju, a nemam nikakvu fizičku potrebu”, “pomisao na cigaru me tera da zapalim”, “nije toliko fizička koliko je psihofizička zato što donosi taj užitak i smirenje”*) i naglašavaju da se želja javlja posle jela ili uz kafu, kao i da društvo ima veliki uticaj (*“kada bih imala ceo dan ispunjen mislim da bih mogla ceo dan taj bez cigare”, “mislim da mi utiče dosada”, “Kad god imam nekog, onda zapalim. Uglavnom je to društvo koje dođe. Mislim, nudi te stalno cigarom i onda se probudi želja, pa uzmeš i zapališ”*). Psihičko ispoljavanje zavisnosti od cigareta prepoznaju još i kao nervozu, istaknutu potrebu za cigaretama koja jača kako se vreme bez cigarete produžava (*„ceo dan misliš kad ćeš da zapališ“, “ Stalno misle o tome. Imam osećaj da stalno u glavi preračunavaju“*).

Od fizičkih simptoma navode drhtavicu, malaksalost, glavobolju i promenu fizičkog izgleda (koža, kosa, zubi, nokti).

Gotovo svi učesnici saglasni da su simptomi zavisnosti izraženiji kod ljudi koji puše duže vreme i više kutija dnevno *„zavisi od pušačkog staža, što duže pušimo, teže je ostaviti“*.

Šta sve znate da nabrojite po čemu je pušenje štetno po zdravlje?

Generalno mladi su informisani o štetnosti pušenja i nabrajaju sledeće posledice pušenja po zdravlje: izaziva rak (pluća, grla, jezika, glasnih žica), sužavanje krvnih sudova, astma, bronhitis, kašalj, gušenje, skuplja se katran u plućima; impotencija, sterilitet, uticaj u trudnoći na plod deteta; fizički izgled: koža, nokti, kosa, zubi; podočnjaci, ubrzava starenje.

Koliko cigarete utiču na vaš budžet? Kada ne biste pušili, preračunajte koliko je to novca mesečno...na šta biste trošili taj novac?

Većina učesnika iz Novog Sada i Niša se složila da cigarete u velikoj meri utiču na njihov budžet (*„baš utiču, bilo bi mi mnogo lakše da ne pušim i dam tih 250 dinara na dva pića nego na kutiju cigara“, „za te pare mogu da jedem i pijem u kafiću, mnogo utiče“, „od 1000 dinara pola mi ode na cigare“, „uvek radije kupim cigare nego što izađem u grad“, „stalno kalkulišem sa parama, računam uvek da 200 ostane za cigare“, „uvek se prvo kupe cigare pa sve ostalo“, „poslednje pare dajem za cigare“*). Sa druge strane, većina mladih iz Beograda navodi da cigarete ne utiču mnogo na njihov budžet i da ne troše više nego ranije (*“utiče ali ne u velikoj meri”, “ne osetim u budžetu, možda i zbog toga što nisu moje pare, roditelji mi daju”, “ne primećujem razliku u odnosu na ranije”*).

Kada ne bi pušili, većina smatra da ne bi uštedela taj novac („ne mogu da čuvam pare nikako, jedino ako bih odvajao i dao mami da čuva, ovako bih tih 200din potrošio na gluposti“, „ne bih uštedela, uvek nađem način da potrošim“, „nepušači nemaju tu sumu novca kod sebe, oni potroše na nešto drugo, retko potroše bolje, na kraju na nekom nivou ne vidim neku razliku veliku“, „svako ko mi kaže: ti bi do sad imao hiljade evra da ne pušiš, ja mu kažem: a gde su tebi te pare“, „isto mi dođe, te pare bih svakako potrošio“).

Srednjoškolci u proseku na cigarete potroše od 2000-10000 dinara na mesečnom nivou, uz napomenu da taj iznos varira u zavisnosti od faktora kao što su: pojačana izloženost stresu, učestalost noćnih izlazaka (tada se konzumacija cigareta i iznos novca povećavaju), ali i od zdravstvenog stanja i prisustva roditelja/autoriteta pred kojima ne konzumiraju cigarete (tada je broj cigareta i novca u opadanju).

Novac koji ne bi potrošili na cigarete potrošili bi mahom na hranu i posete kafićima, kao i u noćnim izlascima. Osim pomenutog, devojke navode šminku i garderobu, a mladići kladionicu i računare.

A koliko se vas bavi sportom? U kojoj meri cigarete utiču na bavljenje sportom?

Mladi su uglavnom podeljeni što se tiče bavljenja sportom, a primetno je da se mladići nešto više bave sportom nego devojke. Navode da se sportom bave rekreativno, a podeljenih su mišljenja po pitanju uticaja cigareta na bavljenje sportom. Polovina smatra da cigarete nemaju uticaj na bavljenje sportom, dok polovina navodi da utiču u velikoj meri i to najviše na smanjenje kondicije, kašalj i brže umaranje. Primetno je da mladi iz Niša ističu negativne posledice pušenja na bavljenje sportom, dok mladi iz Beograda smatraju da pušenje utiče, ali u veoma maloj meri („neko ko je neaktivan njemu će biti problem, em nije u kondiciji, em je pušač, a ko ima kondiciju njemu neće biti veliki problem“, „pola sportista u nekim jačim sportskim klubovima su pušači, ne vidim da im je problem“, „utiče ali ne toliko da bi pravilo problem neki veći“).

Pojedini učesnici navode da dok su se bavili sportom nisu pušili, odnosno da su počeli da puše kada su prestali da treniraju.

ODVIKAVANJE OD PUŠENJA

Jeste li nekad razmišljali o tome da ostavite cigarete? Zbog čega bi ostavili? Na koji način bi to uradili? Šta mislite kako bi se fizički osećali posle 2-3 nedelje bez cigareta? A psihički?

Većina ispitanika nije razmišljala o tome da ostavi cigarete i smatraju da ne postoji ništa što bi ih navelo da to učine, dok postoji jedna manja grupa koja je to uzimala u obzir u momentima kada im je nestajalo cigara (*„U subotu na primer popušim sve cigare, nemam više para i onda u nedelju – pa dobro kao izdržao sam nedelju i onda ponedeljak dođe i dođe 15 drugara koji puše, a ja pomislim: „što ne da ne?““*). Manjina koja je razmišljala o ostavljanju cigareta kao najčešće razloge za to navode zdravlje i finansije, dok se kao odgovori javljaju i inat (*„Kad mi kaže „ti nećeš uspeti“ ja bih rekla „izvini ja sad hoću““*), negativan uticaj na fizički izgled (*„Mislim da sam smršao kada sam počeo da pušim“*), ultimatum neke vrlo bliske osobe ili neka obećana nagrada.

Kada je reč o načinima na koje bi pokušali da prestanu, mišljenja su podeljena: deo mladih smatra da bi morali naglo da ostave (*„Ako bih baš morala, onda bih baš presekla“, „Mora naglo“*), dok druga grupa smatra da bi morali postepeno da ostavljaju (*„Možda bih nekih mesec dana pušila 5 cigara, pa bih onda prešla na tri ili 4, nebitno koliko, pa onda samo uz kafu“, „Napišeš datume na cigarama iz jedne pakle i imaš dve da popušiš na dan ove nedelje, sledeće jednu i onda svaki drugi dan.“*). Osim ovih odgovora, javlja se i obraćanje stručnom licu za pomoć.

Polovina ispitanika mišljenja je da ne bi bile prisutne fizičke posledice nakon 2-3 nedelje bez cigareta, dok ostali smatraju da bi se fizički na početku osećali loše, a posle nekog vremena sve bolje. Većina misli da bi se psihički osećala bolje, jer bi osećali neku vrstu ponosa što su uspeali da istraju u svojoj nameri. Ipak, par mladih navode kako misle da bi na početku bili nervozniji i kako bi stalno razmišljali o cigaretama (*„sanjao bih ih sigurno i stalno gledao ljude koji puše“*).

Postoji li nešto što vas sprečava da ih ostavite? Šta? Šta mislite zbog čega je ljudima generalno teško da ostave cigarete?

Kao glavnu poteškoću na koju nailaze prilikom ostavljanja cigareta, mladi navode okruženje (vršnjake i članove porodice) koje uglavnom čine pušači. Takođe, prisutan je i određen pritisak od strane društva („*a šta ti sad kao ne pušiš, luda si*“). Nekoliko učesnika navodi da ih dosta stvari asocira na cigarete što im budi želju da zapale („*vidim pepeljaru, upaljač i cigare na stolu i što osetim taj miris*“, „*gledam neki film ili seriju i neko zapali cigaru, ja pomislim da bih mogla i ja da zapalim*“). Jedna osoba izjavljuje da ne bi mogla da uči bez cigareta.

Mladi su najčešće mišljenja da je ljudima teško da ostave cigare zbog navike koju su stvorili, određene rutine koju imaju i koje ne žele da se odreknu. Manja grupa smatra da ljudi vide cigarete kao sredstvo koje će im pomoći da se bolje osećaju, budu manje nervozni i da se lakše izbore sa stresnim situacijama. Pojedinci navode i stvaranje zavisnosti koje se nije lako rešiti („*viđao sam komšiju, kako izlazi iz zgrade i on na prazno kreće da upali cigaru;*“), kao i to da neki ljudi prosto ne žele ni da pokušaju.

Znate li iz vašeg okruženja koji sve postoje načini na koje su drugi (porodica, prijatelji) ostavljali cigarete? Kako se to odvijalo? Kakav je bio kraj – uspešan ili ne, koliko je trajalo ostavljanje cigareta...

Skoro svi učesnici u svom okruženju imaju osobe koje su pokušale ili trajno ostavile cigarete. Navode se različiti razlozi. U Novom Sadu u dva slučaja pomenute su elektronske cigarete, koje su u jednom slučaju dovele do smanjenja konzumacije cigareta, u drugom nisu imale nikakvog efekta, dok je u Nišu otac ispitanika uspešno rešio problem nikotinske zavisnosti na ovaj način. Pominju se knjige, koje su uspešno delovale za relativno kratko vreme („*Mama je čitala neku knjigu, koju je napisao doktor i lepo objasnio kako cigarete loše utiču na organizam i kakvi su sve otrovi u pitanju*“). Nekoliko učesnika u svom okruženju ima osobe koje su prestale da puše iz zdravstvenih razloga („*Sestra je odjednom prestala, nakon što se nekoliko puta onesvestila, ne puši već 5 godina*“) ili kada su dobili decu.

Dominira stav da je za uspešno ostavljanje cigareta presudna volja („*Moraš to jako da želiš, da prelomiš u glavi*“) i ti primeri su najčešće i navođeni („*Tata je samo jedan dan rekao Sad prestajem i već 10 godina ne puši; Znam ljude koji su naglo prestali, bez ikakve pomoći; To je stvar karaktera, ako hoćeš da prestaneš, prestaćeš*“). Nekoliko puta pominju se primeri rođaka koji su naviku konzumiranja cigareta zamenili grickanjem semenki („*Stric*

nije znao šta će sa rukama, pa je non stop grickao suncokret; Tetka je uspela, ali jedno vreme nije mogla da živi ako ne gricka semenke“). U dva slučaja pominje se pomoć psihologa, jednom kao razgovor, drugi put kao hipnoza i u oba slučaja odvikavanje je prošlo uspešno.

Pogledajte sada ovaj slajd: BEZ DUVANA ZA MESEC DANA. Šta vam prvo padne na pamet kad vidite? Šta još? Koliko je to izvodljivo? Da li vi mislite da biste mogli da na neki način ostavite pušenje za mesec dana?

Najveći deo učesnika sa sloganom asocira reklamne kampanje za razne preparate i programe namenjene pušačima. Pominju se tablete, flasteri, elektronske cigarete, savetovališta, javne tribine i klubovi, okupljanja, diskusije, knjige. Jedan učesnik iz Beograda kaže da je slogan video u gradskom prevozu, dok u ostalim grupama ispitanici nisu bili ranije upoznati sa sloganom, osim nekoliko učesnika iz Niša koji navode da im se čini poznat. Asocijacije se odnose i na težak proces, potrebno vreme da se organizam očisti od toksina.

Većini se trajanje perioda čini realnim za odvikavanje, dok su podeljeni po pitanju toga da li bi mogli da izdrže toliko bez cigareta („Izdržala sam, ali ne svojom voljom, bila sam u bolnici i jedva čekala da zapalim; Nisam sigurna da bih mogla, možda bih prešla na marihuanu; Plašim se da bih se ugojio; Možda je za nekog izvodljivo, za mene nije; Mogu da prestanem i sutra, ako je za opkladu, izdržao bih i mesec dana; Ako su u pitanju zdravstveni razlozi, naravno da bih mogla; Čula sam da su ljudi uspeali, ja ne verujem da bih“).

Ono u čemu su sve grupe saglasne jeste nepostojanje želje da se ostave cigarete, ni na dan ni na mesec („Mogao bih, ali nemam želju da prestanem; Ne želim da ostavim cigarete; Moguće je ako jako želiš, ja ne vidim nijedan razlog zašto bih; Ne razmišljam o prestajanju, dok god nemam neki problem; Mogla bih da hoću, ali neću“).

Da li je neko od vas čuo za tablete pomoću kojih se mogu ostaviti cigarete? Ako da, gde ste čuli? Šta znate o njima? Koliko su bile uspešne? Ako ne, u kojoj meri verujete da posle mesec dana je moguće ostaviti pušenje pomoću tableta? Da li biste vi bili zainteresovani da na ovaj način ostavite pušenje? Zašto da/ne?

O tabletama za ostavljanje cigarete najinformisanija je grupa u Novom Sadu („Znam da se promeni ukus cigareta, bude ti muka, povraćáš i od dima, zgadi ti se i tako prestaneš“), dok je najmanje informisana grupa iz Beograda. Pominju se reklame, uglavnom na internetu, predavanja u školi, dok u Nišu dva ispitanika navode primere iz porodica, koji nisu rezultirali prestankom pušenja na ovaj način. Nekoliko učesnika navodi da tablete funkcionišu po principu ispuštanja minimalnih doza nikotina u organizam, međutim generalno gledano, postoji sumnja u njihovu delotvornost („Ne verujem u hemiju; To kao andol, popiješ i kao ne zapališ više? Nema šanse da to radi; Možda kod nekog ko je jak karakter; Možda će mi pomoći kod fizičke zavisnosti, ali ne i kod psihičke; Mislim da je to bacanje para; Ako je to kao onaj gel što ide iznad zuba, možda i funkcioniše, čuo sam od rođaka iz Nemačke; Jedino ako radi po principu gela za odvikavanje od grickanja noktiju“).

U nekoliko slučajeva postavlja se pitanje štetnosti tableta i moguće zavisnosti od njih („Prestanem da pušim, prebacim se na tablete; Ko garantuje da je to zdravije od cigareta“). Percepcija štetnosti, a samim tim i porast poverenja desio bi se ukoliko bi neko od pušača iz njihovog okruženja dugoročno ostavio cigarete na ovaj način („Samo ako čujem od nekog koga lično znam, ne sa reklame neki maneken; Dok ne čujem i ne vidim iz prve ruke, ne verujem; Ukoliko ih je neko koga znam koristio i kaže da je ok i ako su jeftinije od cigara, možda bih probala“).

Kao i kod prethodnog pitanja, glavna prepreka u razmatranju ostavljanja cigareta na ovaj način tiče se nepostojanja želje da se prestane sa pušenjem. Prema mišljenju nekolicine tablete su pogodnije za starije osobe, koje možda zbog zdravstvenih problema i godina moraju da menjaju navike, dok u njihovom slučaju ne postoji ni želja ni potreba za prestankom konzumacije cigareta („Kad budem hteo da ostavim, možda razmislim o ovome, ne znam zašto bih sad; Ne smetaju cigarete, štaviše, prijaju mi i nemam u planu da prestanem; Čak i da želim dobro bih se informisao o tabletama; Ne želim još da ostavim cigarete; Nisam zavisnik, neću ni da razmišljam o tabletama; Volim kada zapalim posle jela, u izlasku, sa društvom, ne želim da ostavim cigarete“).