

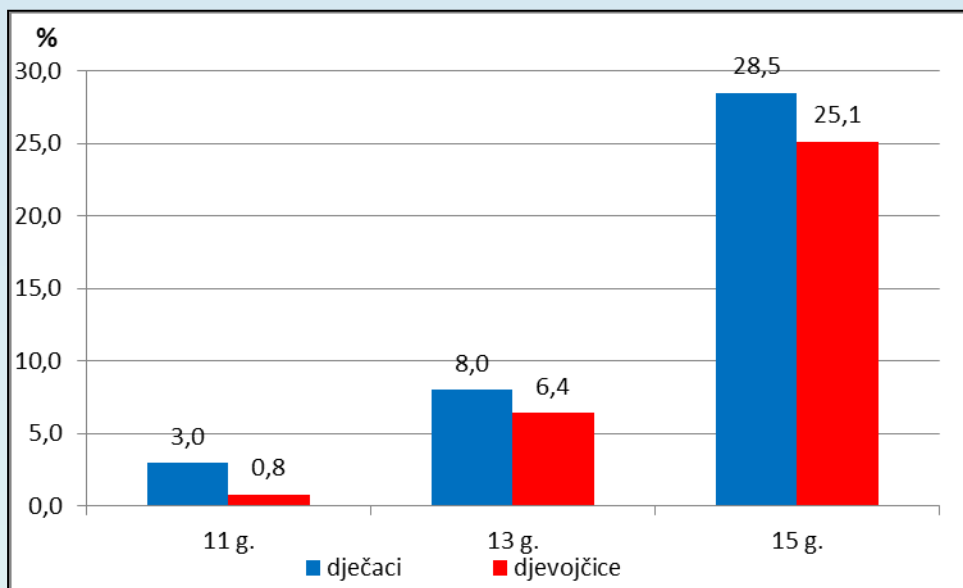


Nije istina da sredstva
ovisnosti koriste svi-
Nemoj ni ti!



ALKOHOL

Opijanje najmanje dvaput u životu



Udio učenika koji su se opili 2 ili više puta u životu raste s dobi i u učenika i u učenica.

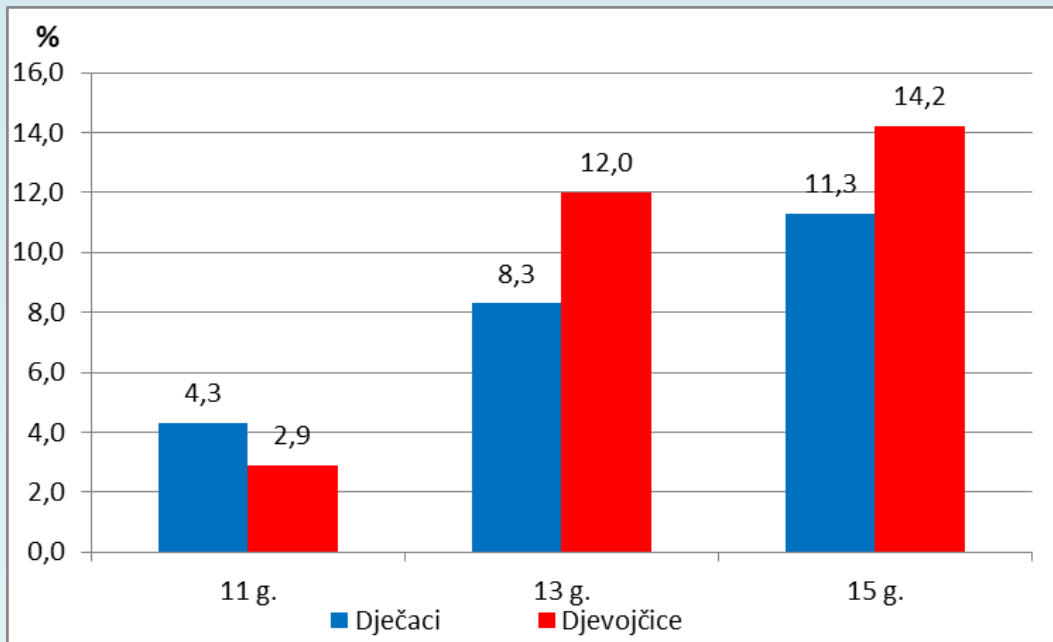
Učenici su u svim dobnim skupinama skloniji opijanju od učenica (3% učenika prema 0,8% učenica za dob od 11 godina, 8% učenika prema 6,4% učenica za dob od 13 godina, kao i 28,5% učenika prema 25,1% učenica za dob od 15 godina).



PUŠENJE



Pušenje cigareta duhana najmanje jednom tjedno

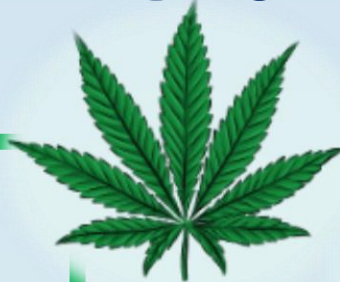


Udio učenika i učenica koji puše cigarete duhana najmanje jednom tjedno povećava se s dobi.

Unatoč negativnim učincima pušenja na zdravlje, ono je i dalje rašireno među adolescentima.



MARIHUANA - ŠTETNOSTI I POSLJEDICE UPOTREBE



Kratkoročni efekti uzimanja marihuane uključuju:

1. probleme s pamćenjem i učenjem
2. iskrivljenu percepciju (vremena, prostora, zvuka, dodira)
3. otežano razmišljanje i rješavanje problema
4. loša koordinacija
5. ubrzano lupanje srca
6. tjeskoba



Istraživanja su do sada pokazala da stalna upotreba marihuane može biti uzrokom nekih vrsta raka te problema s respiratornim, imunološkim i reproduktivnim sustavom.



ŠTO POKAZUJU ISTRAŽIVANJA



- Konzumacija supstanci dinamičan je fenomen koji obično počinje u ranijoj životnoj dobi i time se nastavlja kroz odrastanje
- Postoji niz čimbenika koji mogu povećati (čimbenici rizika) ili smanjiti (čimbenici zaštite) vjerojatnost konzumacije marihuane
- Psihosocijalne studije pokazuju da se najvažniji čimbenici u djetinjstvu pojavljuju na razini obitelji, škole i pojedinca
- Što se tiče individualne razine, objavljeno je da je osobnost čimbenik koji može igrati vrlo važnu ulogu



MARIHUANA

Uporaba marihuane među 15-godišnjim učenicima

Pušili marihuanu najmanje jednom u životu



12,5 %



11,5 %

Rezultati istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika (HBSC 2022)

Kada je riječ o pušenju marihuane, udio učenika je u 2022. godini prvi put postao veći od udjela učenika.

ELEKTRONIČKE CIGARETE ILI E-CIGARETE

Elektronički sustavi za isporuku nikotina, koji se također nazivaju vaping uređaji ili olovke za vape, uređaji koji se koriste za pušenje ili „vape“ aromatizirane otopine

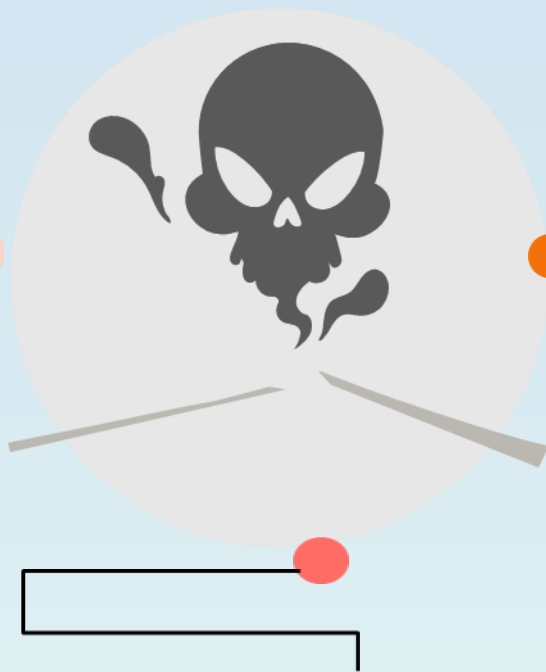
Glavni sastojci otopine e-cigareta su: nikotin, propilen glikol sa ili bez glicerola i različita sredstva za poboljšanje okusa



Postoje tisuće kombinacija spojeva i okusa koji se koriste za pušenje e-cigareta

Aerosoli iz e-cigareta nisu samo „vodena para“, kako se često tvrdi u promidžbenim materijalima, već predstavljaju i ozbiljnu opasnost za zdravlje, posebno djece, adolescenata i trudnica

ŠTETNOSTI E-CIGARETA



EVALI (e-cigarette and vaping-associated lung injury)

Upalni odgovor dišnog sustava koji nastaje zagrijavanjem i aerosolizacijom ulja koje se taloži u alveolarnom prostoru

EVALI se prvobitno spominje u ljetu 2019. godine

EVALI uključuje stanja kao što su lipoidna pneumonija, pneumonitis uzrokovan preosjetljivošću, difuzno alveolarno krvarenje, akutna eozinofilna pneumonija

ŠTO POKAZUJU ISTRAŽIVANJA

- Posljednjih se godina na tržištu javlja niz novih varijanti cigareta, poput elektroničkih cigareta.

Rezultati istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika (HBSC 2022)

Za razliku od klasičnih cigareta za kojima malo više posežu mladići, pušenju e-cigareta izraženo su sklonije djevojke.



E-CIGARETE

Uporaba e-cigareta među 15-godišnjim učenicima

Pušili e-cigarete najmanje jednom u životu



43,8 %



32,6 %

Pušili e-cigarete najmanje jednom u zadnjih 30 dana



28,8 %



21,3 %



GRIJANI DUHANSKI PROIZVODI

- Novi je elektronički, duhanski proizvod koji postupkom zagrijavanja stvara aerosol koji sadrži nikotin i štetne sastojke u obliku aditiva i aroma
- Sadrže dodatne toksične sastojke koji nisu sadržani u cigaretama i čija analiza ne podliježe postojećim propisima
- Oponašaju konvencionalno pušenje cigareta, te nisu prihvatljiva i zdrava alternativa za cigarete
- Korisnici grijanih duhanskih proizvoda izloženi su višim razinama drugih potencijalno štetnih tvari, a rizici na zdravlje ostaju nepoznati





NIKOTINSKE VREĆICE

- Vrećice koje sadrže dehidrirani nikotin u obliku bijelog praha
- Napravljene za postavljanje između usna i desni te ne zahtijevaju pljuvanje
- Ne sadrže list duhana
- Nikotin se apsorbira u krvotok preko sluznice u ustima
- Sadrže biljna vlakna, arome i zaslađivače



POSEBNA OPASNOST ZA DJECU I MLADE

Konzumaciju kod djece i mladih odrasli teško mogu uočiti i kontrolirati što može dovesti do razvoja ovisnosti već u toj dobi



ŠTETNOSTI NIKOTINSKIH VREĆICA



Povećanje krvnog tlaka
i otkucaja srca



Teška trovanja mogu biti
karakterizirana
napadajima i
respiratornom depresijom



Blagi simptomi intoksikacije
uključuju mučninu i
povraćanje, uz povećanu
izloženost simptomima kao
što su proljev, slinjenje i
usporavanje otkucaja srca



Konsumaciju kod djece i
mladih odrasli teško mogu
uočiti i kontrolirati što
može dovesti do razvoja
ovisnosti već u toj dobi

ENERGETSKA PIĆA

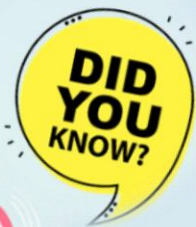
Bezalkoholna pića koja sadrže visok udio šećera i sastojke poput metil-ksantina (uključujući kofein) i taurina u svrhu trenutnog i kratkotrajnog povećanja energije u organizmu



Količina kofeina u energetskom piću najčešće se kreće od 80 do 300 miligrama po boci ili limenci napitka, a sadrže prosječno 27 g šećera u 250 ml (više od 5 žličica šećera u jednoj limenci).



ZDRAVSTVENE POSLJEDICE REDOVITE KONZUMACIJE ENERGETSKIH PIĆA



DEHIDRACIJA
manjak vode u tijelu



ANKSIOZNOST
osjećaj nervoze i
razdražljivosti



NESANICA



NEMIR, RAZDRAŽLJIVOST,
LJUTNJA I AGRESIVNO
PONAŠANJE, TEŠKOĆE
KONCENTRACIJE



SRČANI PROBLEMI
nepravilni otkucaji srca, osjećaj lupanja
srca, ubrzan rad srca, probadanje i bol u
prsnom košu, zatajenje srca uz
mogućnost smrtnog ishoda



DEBLJINA I KARIJES

