UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale 2014-2020

„Proiect cofinanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014-2020“

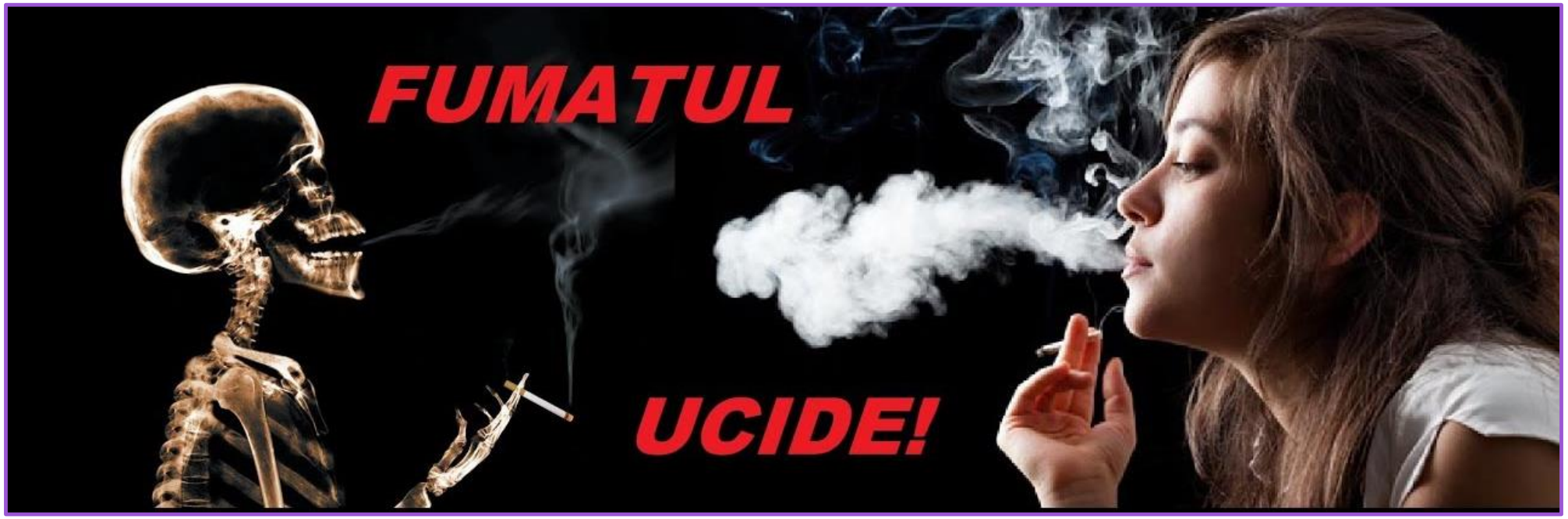
Consumul de tutun – pericolele ascunse de un fum

INSTITUTUL PENTRU DEZVOLTAREA EVALUĂRII ÎN EDUCAȚIE

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN DOLJ

Riscurile asociate fumatului în rândul tinerilor

Nicotina produce o dependență similară heroinei. Este unul dintre motivele pentru care nevoia de a fuma se instalează foarte ușor și, pe de altă parte, este foarte greu să renunțăm la acest obicei.



„Țigările sunt asasini care călătoresc în pachete”

Mark Twain

I. Date statistice

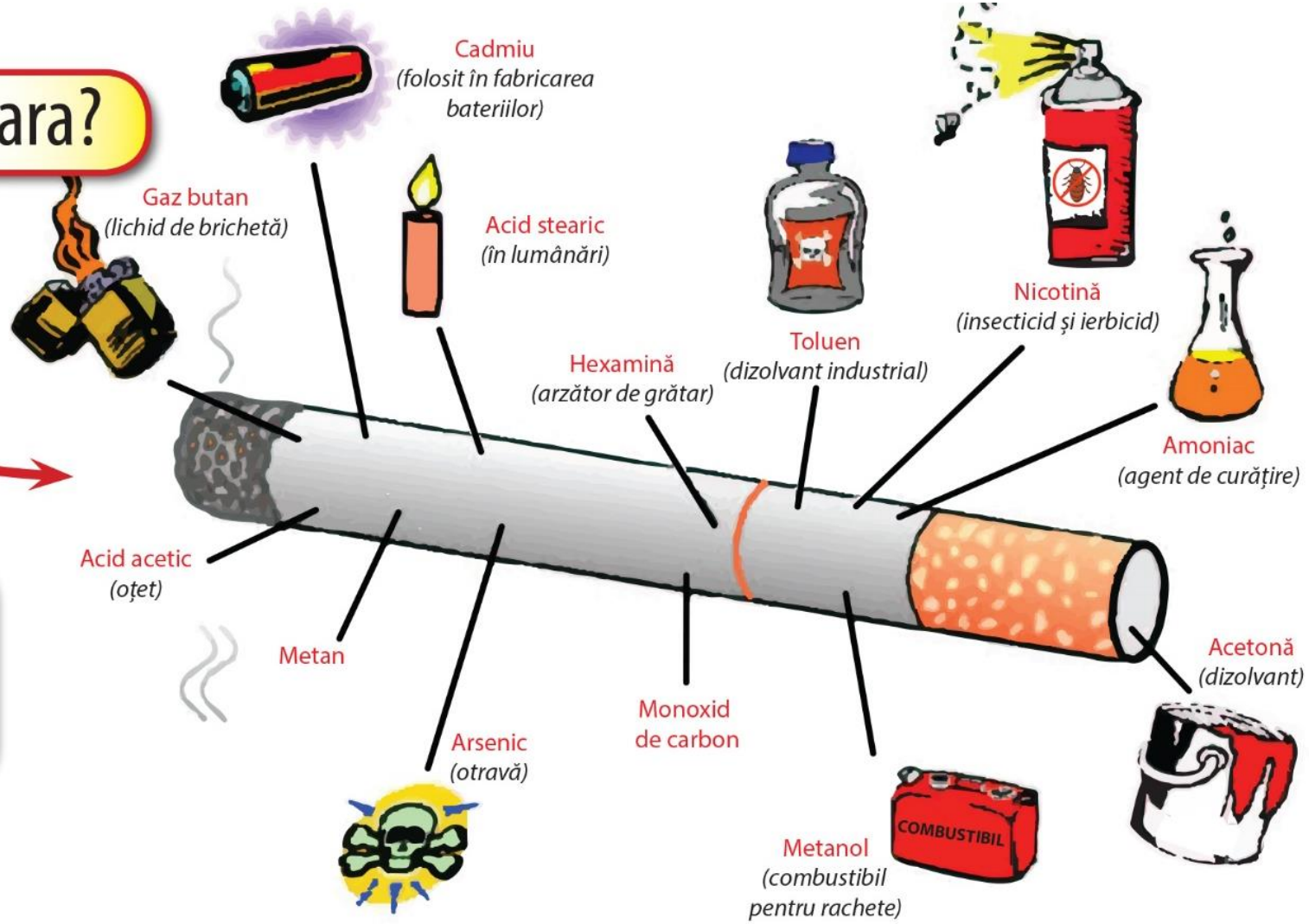
- Fumatul este prima cauză de îmbolnăvire în România și în lume.
- Peste 36.600 de români mor anual din cauza fumatului.
- Aproximativ 31% dintre români au consumat curent (zilnic sau mai puțin frecvent decât zilnic) tutun, iar **o treime dintre aceștia au fost tineri cu vârsta între 15 și 24**.
- 5 milioane de adulți din România fumează zilnic.
- **Vârsta medie de inițiere a consumului de tutun**, între persoanele în vârstă de 20-34 ani, care au fost sau sunt fumători curenți zilnic, **a fost 17,9 ani** (17,7 ani în rândul bărbaților și 18,3 ani în rândul femeilor).

- Potrivit unui studiu efectuat în perioada 2017-2018, un sfert dintre adolescenții din România au fumat cel puțin o dată în viață.

- Peste 50.000 de adolescenți din România fumează în mod curent.
- 187.330 de copii români, cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani, au fumat cel puțin o dată în viață.
- 53.523 de copii români, cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani, fumează în mod curent.
- 30,1% dintre elevii cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani, care au participat la studiu, au încercat să fumeze țigarete cel puțin o dată.

- 8,6% dintre respondenți au fumat țigarete în ultima lună.
- Adolescenții din România fumează 83.027.280 de țigarete anual.

Ce conține țigara?



Fumul de țigară conține 7000 de substanțe chimice:

- **250 periculoase;**
- **69 cancerigene.**

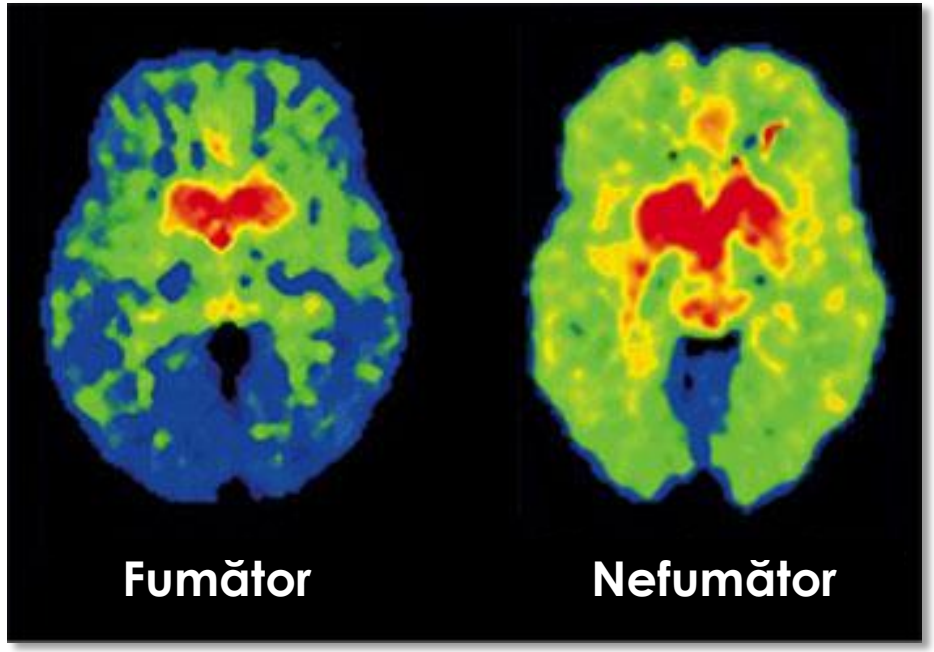
II. Ce trebuie să ştiu despre tulburările legate de consumul de substanțe?

https://www.youtube.com/watch?v=ntadR1VeH8o

Toate substanțele care produc dependență, așadar și nicotina, *modifică circuitele la nivelul creierului.*

Controlul deficitar

- Substanțele care dau dependență modifică circuitele cerebrale. Ele *acționează asupra mecanismelor de recompensă* de la nivelul creierului, *producând plăcere*. Este motivul pentru care ajung să fie *consumate în cantitate mai mare decât se estima inițial* sau *pentru o perioadă mai lungă de timp*.
  Tot din acest motiv, este foarte greu să renunțăm la consumul lor.
  În plus, pentru că produc plăcere, persoanele dependente de substanțe petrec mult timp pentru a-și procura, a consuma și/sau a se recupera din efectele lor (îți este rău după consum).



III. Efectele fumatului asupra sănătății

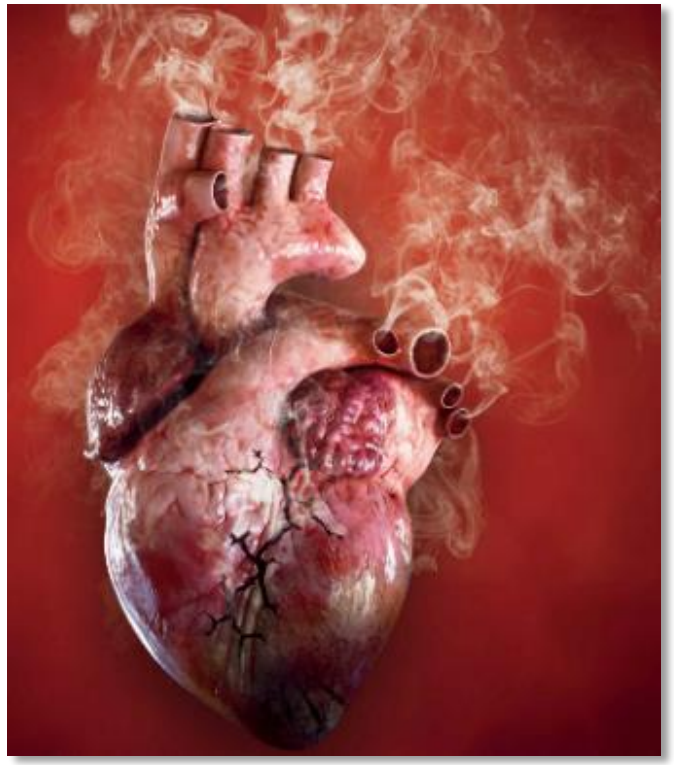
a. Efecte pe termen scurt:

- dinți pătați, parodontoză, pierderea dinților

- tusea fumătorului, cantitate mare de spută (flegmă), emfizem pulmonar, bronșite, creșterea riscului de contactare a virusurilor gripale și de dezvoltare a unor forme severe

- obstrucție ușoară a căilor respiratorii, reducerea funcționării pulmonare (cu diminuarea schimbului de gaze la nivel celular)

- dificultăți de respirație

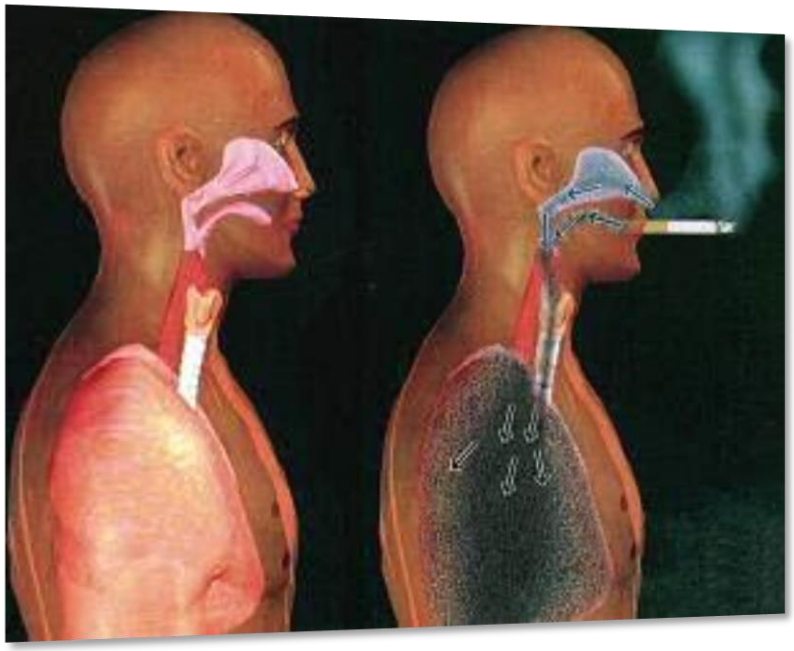


- diminuarea/pierderea mirosului; respirație urât mirositoare (halenă)
- miros persistent de tutun în casă, pe haine
- afectarea memoriei de lucru (cea utilă în realizarea sarcinilor cotidiene)
- modificarea ritmului cardiac (2-3 bătăi pe minut în plus față de nefumători)
- diminuarea/pierderea auzului, probleme de vedere, dureri puternice de cap

b. Efecte pe termen lung:

Apariția unor complicații ale stării de sănătate:

- boli cardiovasculare (îngroșarea sângelui, formarea de trombi – cheaguri): hipertensiune, afectări severe ale inimii, inclusiv insuficiență cardiacă;



- boli pulmonare și ale căilor respiratorii: cancere pulmonare, cancere la nivelul cavității orale și gâtului, bronșite, senzație de amorțeală a membrelor inferioare, chiar amputarea acestora.

IV. De ce fumează tinerii?

https://www.youtube.com/watch?v=racsSGOyWiA

IV.1 Modelul parental – Studiile arată că dacă unul dintre părinți fumează, riscul ca adolescentul să preia acest comportament este destul de mare. Dacă ambii părinți fumează, riscurile sunt semnificativ mai mari. În plus, copilul, apoi tânărul care crește într-o familie de fumători riscă unele complicații cauzate de fumatul pasiv:

– creştere cu până la 15% mai mare de a dezvolta diverse forme de cancer;
– iritarea ochilor, a nasului, a gâtului și a plămânilor;
– dureri de cap;
– amețeli;
– greață.

IV.2 Nevoia de afiliere/ apartenență – anturajul

Nevoia de apartenență la un grup, de a fi acceptat de toți membrii acestuia este extrem de mare pentru fiecare dintre noi, însă ea este accentuată la vârsta pubertății și adolescenței. Așadar, ca tânăr, poți iniția fumatul pentru a fi acceptat de grupul tău de prieteni.

IV.3 Pentru controlul greutății

IV.4 Relaxare – mai degrabă mecanismul fizic al fumatului, gesturile implicate, și nu efectele nicotinei care este stimulant la nivelul organismului.

CONCLUZII

- 115 români mor zilnic din cauza fumatului și aproape unul din trei români cu vârsta de peste 15 ani este fumător. Procentul fumătorilor foarte tineri este de 5 ori mai mare în țara noastră decât în SUA.

- Anual, în jur de 570.000 morți la copii sunt cauzate de afecțiunile respiratorii, iar acestea au fost dobândite preponderent prin expunerea la factori poluanți, cu precădere fumul de țigară. Jumătate dintre copiii cu vârsta de sub 5 ani de pe glob, adică aproximativ 700 milioane, sunt expuşi fumatului pasiv, cu riscuri enorme, confirmate de studiile realizate de-a lungul anilor. Cancerele în perioada copilăriei sunt o consecință a consumului de tutun de către părinți.

Știați că...?

- La nivel mondial, consumul de tutun ucide anual aproximativ 6 milioane de oameni, din care 600 de mii sunt nefumători, expuși fumatului pasiv.
- Utilizarea nicotinei în adolescență poate afecta anumite regiuni ale creierului, responsabile cu procesul de învățare, memoria, atenția, dispoziția.
- Utilizarea nicotinei în adolescență crește riscul unei viitoare dependențe de alte substanțe.
- Este dovedit faptul că persoanele care au inițiat fumatul în perioada de adolescență (în jur de 13 – 15 ani) devin fumători pentru o perioadă lungă de ani, sau chiar pentru toată viața.
- Adolescenții nu conștientizează sau subestimează dependenţa provocată de nicotină. Dintre cei care considerau că sunt capabili ca în cel mult cinci ani să renunţe uşor la fumat, 73% continuă să fumeze.
- Nicotina poate dăuna dezvoltării creierului tinerilor, acesta dezvoltându-se până la vârsta de 25 ani.
- Copilăria și adolescența reprezintă perioade cu risc crescut pentru experimentarea fumatului.
- În fiecare an, pe 31 mai, Organizația Mondială a Sănătății împreună cu partenerii de pe glob celebrează Ziua Mondială fără Tutun.