

## AKTUALNI INFORMATOR ZA ZDRAVE ŠOLE NIKOTINSKI IZDELKI

Podatki kažejo **povečano uporabo raznolikih novih tobačnih in nikotinskih izdelkov** med mladimi v Sloveniji.



### **Elektronske cigarete**

uporablja 30 % dijakov.



### **Brezdimne tobačne izdelke**

uporablja 14 % dijakov.



### **Nikotinske vrečke**

uporablja 12 % dijakov (v  
splošni populaciji 1 %).



### **Ogrevane tobačne izdelke**

uporablja 8 % dijakov  
(v splošni populaciji 3 %).

(Raziskava »Vrednotenje učinkov novih ukrepov nadzora nad tobakom med mladimi«)

## Zasvojljivost in negativen vpliv, predvsem na zdravje mladih

**Nikotin** je ena **najbolj zasvojljivih snovi**. Raba povzroči **spremembe v možganih**, zaradi katerih si telo vedno znova želi nikotina. **Mlajša kot je oseba** ob začetku rabe nikotinskih izdelkov, večja je verjetnost **močne in hitrejše zasvojenosti**, večji je negativen vpliv na razvoj možganov in težja je opustitev. Nikotin povzroča številne škodljive učinke na zdravje: poleg motenj v razvoju možganov tudi motnje spomina, miselnih sposobnosti, pozornosti, razpoloženja in lahko povzroča zastrupitve. (Zloženka RECITE NIKOTINU NE, »Koraki do boljšega zdravja«)

## Kakšni so družbeni okvirji v Sloveniji?

Uporaba tovrstnih izdelkov je prepovedana na vseh javnih mestih in drugje, kjer je prepovedano kajenje. Prepovedna je prodaja izdelkov mladoletnim. Tudi mladoletni teh izdelkov ne smejo prodajati.

Nova zakonodaja prepoveduje dodajanje arom v elektronskih cigaretah in ogrevanih tobačnih izdelkih. Za prodajo teh izdelkov je potrebno dovoljenje. V Sloveniji je prepovedana spletna prodaja. To je težko nadzirati, zato je tovrstna prodaja bolj tvegana.

## Iznajdljivost tobačne industrije:

Išče vedno nove pristope: privlačna oblika in embalaža izdelkov, elektronske cigarete s sadnimi in sladkimi aromami, prodaja v bližini šol, trženje v digitalnem prostoru, na družbenih omrežjih in na igralnih platformah.

## Miti in resnice

MIT: Elektronske cigarete in brezdimni tobačni izdelki so pomoč (bolj zdrava alternativa) pri opuščanju kajenja cigaret.

RESNICA: Elektronske cigarete in ostali nikotinski izdelki prav tako vsebujejo nikotin, lahko še višje vsebnosti kot pri cigaretah, in so prav tako visoko zasvojljivi in vsebujejo zdravju škodljive snovi. Vsebujejo lahko tudi sestavine, ki jih proizvajalec ne navaja na ovojnicah in lahko povzročijo resne akutne zdravstvene težave (zastrupitve, poškodbe sluznice dihal, opekline.). Zaradi inovativnih oblik (USB ključki ipd.) in dodanih arom so predvsem za mlade bolj privlačni in se jih težje zazna.

MIT: Osebe, ki imajo težave z vzdrževanjem zdrave telesne teže, s kajenjem hitreje izgubijo kakšen kilogram.

RESNICA: S kajenjem ne moremo učinkovito in zdravo uravnavati svoje telesne teže. Sicer nam daje občutek sitosti, a je učinek na porabo energije majhen in odvisen tudi od stopnje telesne aktivnosti.

(E-zloženska OPUŠČANJE KAJENJA IN OBVLADOVANJE TEŽE: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/10/kajenje-obvladovanje-teze.pdf>)

MIT: Mladi mislijo, da vsi njihovi vrstniki kadijo oz. uporabljajo ostale nikotinske izdelke, zaradi česar je ta razvada zanje bolj družbeno sprejemljiva.

RESNICA: Podatki kažejo, da večina mladih tovrstnih izdelkov ne uporablja, čeprav je med mladimi uporabnikov vseeno preveč.

## Podporno šolsko okolje (Kaj lahko Zdrava šola naredi?):

K preprečevanju in zmanjševanju uporabe nikotinskih izdelkov lahko pomembno prispevate brez zastraševanja, z informiranjem mladih o dejstvih (o vplivu medijev in družabnih omrežij ter o zavajanju tobačne industrije), z internimi šolskimi pravili (prepoved uporabe izdelkov v šolskem prostoru in neposrednem šolskem okolju), s krepitvijo zdravja in spodbujanjem zdravega življenjskega sloga ter dobrega počutja (krepitev samozavesti in samozavedanja, kvalitete medsebojnih odnosov, ustrezne komunikacije), prav tako s pozitivnim zgledom odraslih v šolskem okolju in tistih, ki občasno vstopajo v šolski prostor.

## Trajnostni vidik:

Odpadki, ki pri uporabi nikotina nastanejo, potrebujejo več deset let, da se razgradijo, poleg tega zavržene elektronske cigarete prispevajo k e-odpadkom, ki onesnažujejo tla in vodo. Tudi sama pridelava tobaka izčrpa zemljo do te mere, da je dolgo neprimerna za druge rastline. (Zloženska RECITE NIKOTINU NE, »Koraki do boljšega zdravja«)



Pomoč pri opuščanju kajenja nudijo tudi svetovalci na brezplačni telefonski številki: **080 2777**



Elektronske cigarete (e-cigareta, vejp, vape, pod, mod, puff, bar, osebni uparjalnik)

Vir: Elektronske cigarete in drugi novejši izdelki s tobakom ali nikotinom (<https://www.youtube.com/watch?v=yhB9vPySjlI>)