

Intervju: predsednica Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo Mihaela Lovše o preventivi rabe tobaka in nikotina

Kljub napredku v ozaveščanju ter preventivi rabe tobaka in nikotina v javnosti še vedno obstajajo napačne predstave o (ne)škodljivosti kajenja. Fundacija FIHO sofinancira tudi programe Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo, ki se osredotoča ravno na to ter z različnimi podpornimi aktivnostmi posameznikom, zasvojenim od kajenja, nudi tudi pomoč. Njihov cilj je, da dosežejo različne starostne skupine, a predvsem poudarjajo delo z mladimi, ki so bolj dovzetni za zasvojenost.



Na naša vprašanja o zasvojenosti od kajenja je odgovarjala predsednica zveze Mihaela Lovše, v. m. s., univ. dipl. org.

Kaj je glavna naloga Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo pri preventivi rabe tobaka in nikotina? Katere napačne predstave o kajenju so še vedno prisotne v družbi?

Naše naloge so predvsem širjenje informacij, prenos tujih modelov dobrih praks v slovenski prostor ter ozaveščanje tako posameznikov kot celotne družbe o škodljivosti tobaka in s tobakom povezanih izdelkov za zdravje. Prizadevamo si, da bi z različnimi aktivnostmi dosegli čim več posameznikov

različnih starostnih skupin, tako v smeri preventive kakor tudi pomoči pri opustitvi kajenja in informiranja o pasteh pasivnega kajenja.

V naši družbi je kajenje še zmeraj vse preveč normalizirano, kar zelo vpliva na nekritično rabo tovrstnih izdelkov predvsem med mladimi (že osnovnošolci), ki so za zasvojenost še posebej dovzetni. Posamezniki, ki kadijo, večinoma menijo, da raba tovrstnih izdelkov ni tako škodljiva, s čimer opravičujejo svojo zasvojenost, saj podzavestno vedo, kako težka je opustitev zaradi abstinencijske krize.

Podobno je pri mladih, ki z izdelki (nekritično) eksperimentirajo in hitro ugotovijo, da jim nudijo občutek ugodja, saj se zasvojenost z nikotinom začne zelo hitro in se tudi stopnjuje, kar pomeni vedno težjo opustitev kajenja.

Kakšno je vaše stališče do uporabe elektronskih in brezdimnih cigaret?

Tovrstni izdelki so se na območju Republike Slovenije zelo hitro razširili in nekako »prehiteli raziskave o posledicah za zdravje«. To je še posebej skrb vzbujajoče pri mladostnikih, ki več eksperimentirajo in pogosto nimajo relevantnih informacij, saj se opirajo na aktualno vrstniško dinamiko.

Če pogledamo starejše, naletimo ob naših dejavnostih na posameznike, ki prodajalcem zaupajo, da izdelki vendarle niso tako škodljivi. Na drugi strani srečujemo žalostne zgodbe resnih zdravstvenih težav, v tujini poročajo tudi o smrtnih primerih zaradi akutne okvare pljuč.

Velikokrat nam otroci v osnovnih šolah povedo, kakšne zdravstvene težave imajo zaradi kajenja babice, dedki, starši ... Zaskrbljeni nas prosijo za nasvete, kako bi jim lahko pomagali prenehati kaditi.

Glede na dejstvo, da so izdelki dostopni tako rekoč na vsakem koraku, sta toliko pomembnejša preventiva in širjenje informacij, da se posamezniki zavedajo posledic rabe tovrstnih izdelkov na zdravje.

Spodbudno je, da bo prepoved arom v elektronskih cigaretah skladno z novelo ZOUTPI začela veljati že 24. aprila 2025. Ravno arome najbolj privabljajo nove uporabnike, predvsem mlade, ki nimajo dovolj podatkov škodljivosti.

Kakšna je povezava med kajenjem in zasvojenostjo? Kako lahko pomagamo tistim, ki so zasvojeni?

Na kajenje lahko gledamo tudi kot na obred (ob kavi) ali navado, v ozadju katere je psihofizična zasvojenost. Treba se je zavedati, da je nikotin najhitreje zasvojljiva droga in se lahko hitro predozira.

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo dnevno nudi brezplačna svetovanja s praktičnimi nasveti za opuščanje kajenja za vse prebivalce na sedežu zveze na Partizanski cesti 12 v Mariboru in na terenu po vsej Sloveniji. Potrebna so le predhodna naročila na e-naslov nvo.zdravje@tobak-zveza.si. Na voljo so tudi delavnice in svetovanja za podjetja ter visoko ranljive skupine (nosečnice, Romi, kronični bolniki, mladostniki) v skladu z evropskimi priporočili in smernicami (Program EPACTT, Evropska komisija). Od letos bo v Mariboru na voljo brezplačna akupunktura za pomoč pri opuščanju kajenja, ki jo izvaja zdravnica specialistka.

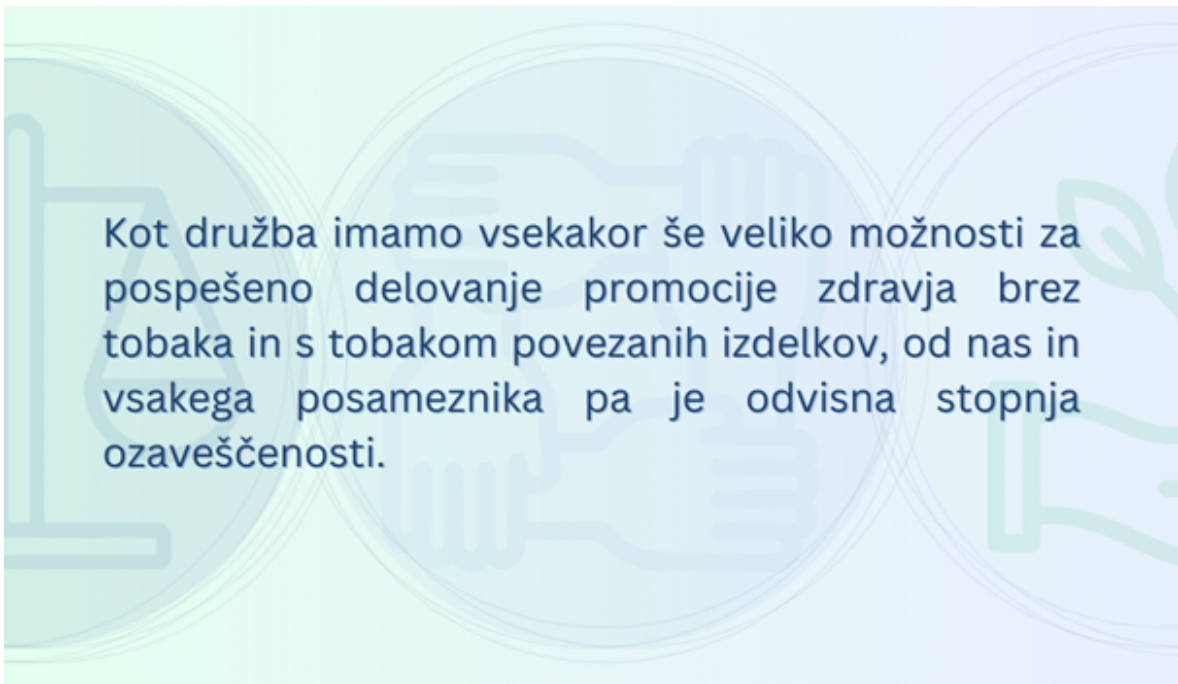
Na Facebooku bomo 31. januarja začeli zbirati prijave na brezplačno delavnico za opuščanje kajenja »Opusti in zmagaj«, ki tudi poteka v zaprti skupini na Facebooku. Prijave bomo zbirali na nvo.zdravje@tobak-zveza.si.

Smo člani Nacionalne delovne skupine za tobak in pri svojem delu ravnamo skladno z nacionalnimi smernicami. Tesno sodelujemo s centri za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih, ki prav tako v skladu z nacionalnim programom izvajajo delavnice opuščanja kajenja. Veliko podpornih možnosti obstaja tudi na državni ravni. Na vsaki cigaretni škatlici je telefonska številka za brezplačno svetovanje za opuščanje kajenja (080 27 77).

Kaj je najtežji del procesa prenehanja kajenja in kakšna podpora je najučinkovitejša za tiste, ki želijo prenehati?

V prvi vrsti potrebujejo posamezniki podporo in razumevanje okolice, bližnjih. Eden ključnih trenutkov je odločitev o prenehanju kajenja, odločitev in po potrebi iskanje pomoči, podpore. Učinkovita podpora je zagotovo premišljena struktura prostega časa, izbira nekadilskega okolja in oporne dejavnosti v trenutkih abstinenčnih kriz, da posameznik ne poseže ponovno po nikotinu.

V čem vidite povezavo med družbeno odgovornostjo in zmanjševanjem kajenja? Katere naloge bi morali prevzeti podjetja, šole in druge ustanove?



Kot družba imamo vsekakor še veliko možnosti za pospešeno delovanje promocije zdravja brez tobaka in s tobakom povezanih izdelkov, od nas in vsakega posameznika pa je odvisna stopnja ozaveščenosti.

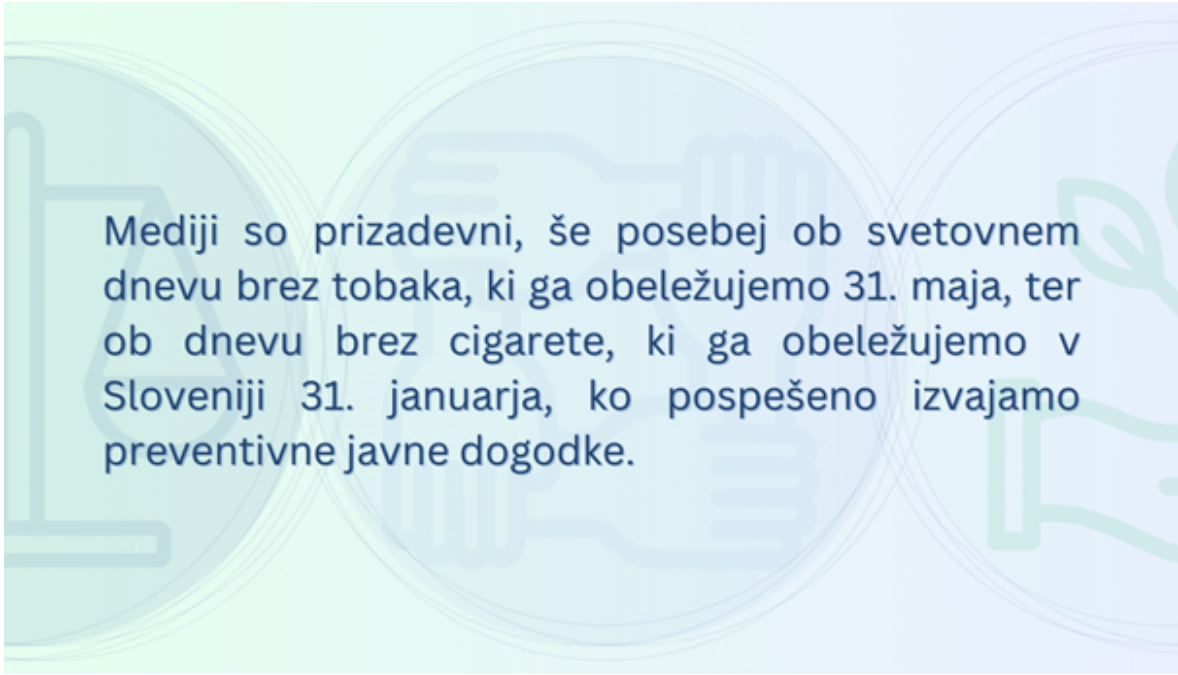
Tako apeliramo v prvi vrsti vse prodajalce tovrstnih izdelkov, da preprečijo prodajo mladoletnim, kakor tudi na vse, ki delajo z mladimi ali se z njimi srečujejo, da jih z zgledom in informacijami opolnomočijo za modro izbiro. Znano je, da je večina posameznikov, ki ne more prenehati kaditi, začela v mladosti. Tudi odločevalce pozivamo k večjim trošarinam in s tem zmanjšanju dostopnosti.

Podjetja, šole in druge ustanove imajo v svojem okolišu določen vpliv, na primer s hišnim redom in slikovnimi opozorili, s čimer lahko veliko pripomorejo k denormalizaciji kajenja ter s tem k upadu rabe tovrstnih izdelkov.

Kakšen je odziv mladih na kampanje proti kajenju? Menite, da so mediji dovolj učinkoviti pri ozaveščanju o škodljivosti kajenja? Kaj bi bilo še mogoče izboljšati?

Kampanje informiranja in osveščanja so še zmeraj premalo transparentne, da bi dosegle večino. Omenjeno je še bolj opazno v odročnih območjih in tu vidimo veliko možnosti za delovanje.

Mladi, s katerimi se srečujemo, so marsikdaj začudeni nad informacijami in se zamislijo. Ni malo takšnih, ki želijo individualni nasvet, podporo ali usmeritve, najdejo se tudi posamezniki, ki živijo v kadilskem okolju primarne družine ali so njihovi prijatelji in vrstniki kadilci ter živijo v prepričanju, »da jim to že ne bo škodilo«.



Mediji so prizadevni, še posebej ob svetovnem dnevu brez tobaka, ki ga obeležujemo 31. maja, ter ob dnevu brez cigarete, ki ga obeležujemo v Sloveniji 31. januarja, ko pospešeno izvajamo preventivne javne dogodke.

V življenju posameznikov imajo zmeraj velik vpliv skupinska dinamika, primarno in kasneje sekundarno okolje ter lastna prepričanja. Premike lahko dosežemo z obširnim informiranjem in denormalizacijo kajenja na vsakem koraku, saj lahko mali koraki omogočijo velike spremembe.

Treba bi bilo čim bolj omejiti možnost nakupa tobačnih in s tobakom povezanih izdelkov mladoletnim ter za nakup teh izdelkov ustanoviti specializirane trgovine. Treba je tudi povišati obdavčitev tobačnih in povezanih izdelkov. Tobačna industrija bi morala prevzeti odgovornost in finančno breme za nastalo škodo ter onesnaženost, ki jo povzročajo njihovi izdelki.