

## ANKETA

Pýtali sme sa niektorých žiakov z našej triedy (2. ZAB), čo si myslia o fajčení. Odpovede boli takéto, aj iné, ale nie všetky na zverejnenie:

Katka:

**Ľudia fajčia kvôli frajerine a, podľa mňa, je to trápne.**

Daniela:

**Fajčenie je frajerina a veľká strata peňazí, človek si ani neuvedomuje, koľko peňazí stráca.**

Gabika:

**Človek si ľahko na fajčenie navykne a ťažko odvykne. Má to veľmi veľa svojich negatív.**

Nika:

**Fajčenie je strata peňazí a ničí to zdravie.**

Ivanka

**Fajčenie je ťažký zlozvyk a škodí zdraviu.**

Lucka:

**Fajčenie je biznis, fajčiari si málokrát uvedomujú, že poškodzujú najmä nefajčiarov. Myslia si, že ich to upokojí. Miesto fajčenia by som im odporučila jogu na upokojenie**

Mária

**Fajčenie je zbytočné mrhanie peňazí,**

**znečisťovanie ovzdušia a ničenie si vlastného zdravia!**

Julka

Ja neviem, nemám na to konkrétny názor

Spracovala Mária Gemzová

## AKO PRESTAŤ FAJČIŤ???



Nikotín je zložka nachádzajúca sa v tabaku, čo je rastlina, ktorá rastie v amerických krajinách už tisíce rokov a bola privezená od Indiánov po objavení Ameriky. Nikotín je jedna z mnohých zložiek, ktoré sa uvoľňujú z listu tabaku pri jeho žutí alebo fajčení. Do organizmu preniká cez pľúca alebo sliznicu (lemujúcu ústa, nos, oči) a môže prechádzať aj kožou. Vstrebe sa do krvi a potom poškodzuje rôzne

tkanivá a aj mozog. V mozgu spôsobuje dopamín), ktorý ovplyvňuje množstvo pravidelnom podávaní si naň telo vytvorí

Zastavenie podávania látky vyvoláva zvýšená tepová frekvencia, triaška, záchvaty). Podanie nikotínu tomu môže zdravie. Liečba závislosti prináša depresie, ak použiť protiliek. V týchto prípadoch býva

Keď sa rozhodneme prestať abstinenčných príznakov. Vtedy musí byť vedomý, že tento zlozvyk škodí nie len jemu, ale aj celej rodine. Spôsobuje rakovinu, srdcovo-cievne ochorenia alebo ochorenia pľúc. Nasledovné kroky môžu pomôcť zastaviť fajčenie aj do troch týždňov. Teba znížiť denné dávky prijímaného nikotínu, zmeniť jedálniček (menej červeného mäsa, menej tučného jedla a viac rýb, tekutín, zeleniny, ovocia, vitamínov, minerálov) a pravidelne cvičiť. Vyvarovať sa pobytu na miestach, kde sa fajčí (kaviarne, kluby atď) a vymeniť zlozvyk za dobrý zvyk (napr. šport). Znížiť stres a úzkosť napr. cez dovolenku (nezačínať znova s fajčením, ak stres pretrváva). Pri odvykaní od fajčenia je taktiež ovplyvnená hladina neurotransmitterov v mozgu. Lieky to môžu pomôcť prekonať (napr. inhalátor Nikotrol, žuvačky Nikorette a náplaste Nikoderm CQ). Akupunktúra, bylinky a žuvačky bez cukru môžu tiež pomôcť. Treba sa informovať u lekára, ktorý spôsob je pre vás najlepší a nevzdať tento boj dovtedy, kým nebude úspešne vyhraný.



tvorbu neurotransmitterov (ako napr. fyziologických funkcií, ale aj eufóriu. Pri závislosti.

abstinenčné príznaky (podráždenosť, potenie, nespavosť, nevoľnosť, úzkosť, depresia a zabrániť. Narkómia môže výrazne poškodiť nie je droga opätovne podaná. Môžeme však liečba omnoho úspešnejšia.

fajčiť, musíme sa pripraviť na príval je najlepšie poradiť sa s lekárom. Každý si tvorbu neurotransmitterov (ako napr. fyziologických funkcií, ale aj eufóriu. Pri závislosti.



spracovala Mgr. Miloslava Slobodová