

SVESKA 23



**TIM ZA BORBU PROTIV
DROGE, ALKOHOLA I PUŠENJA
OPŠTINE NOVI GRAD**

**Dr.sc. Meliha Šikić - Brdarević, dipl. psiholog
Merima Alić, bachelor pedagogije - psihologije**



**NARGILA
NOVI TREND MEĐU MLADIMA**

NARGILA- NOVI TREND MEĐU MLADIMA

Dr.sc. Brdarević- Šikić Meliha, dipl. psiholog
Alić Merima, bachelor pedagogije- psihologije

Uvod

Pušenje nargile (kod nas poznata i kao šiša) postao je pomodarski trend, posebno prisutan kod mlađih osoba. Posebno zabrinjava činjenica da su korisnici nargila često mladi ljudi, učenici osnovnih i srednjih škola. Izgleda kako mnogi nisu svjesni štetnosti konzumiranja nargile. Prema izvještaju Svjetske zdravstvene organizacije, osoba se izlaže daleko većoj koncentraciji dima i otrovnih supstanci prilikom upotrebe nargile nego je to slučaj sa cigarettama. Jedna doza nargile je ravna dvadeset duhanskih cigareta. Posljedice nargile najviše trpe mozak i pluća, što vremenom slabi i imunitet. Pored otrovnih i štetnih materija koje nastaju sagorijevanjem duhana, arome i uglja, pribor za korištenje nargile također donosi određene rizike. Različite infekcije se mogu prenijeti preko cijevi kroz koju prolazi dim a koju je teško u potpunosti očistiti.

Upotreba nargile izaziva glavobolje i smanjuje koncentraciju, što se vrlo često odražava na rezultate u školi i na fakultetu. Mladi postaju napeti, što nerijetko prelazi i u agresivnost, a čak su zabilježene i ozbiljne depresije. Posljedica svega može biti ovisnost o nargili. Naravno da svi konzumenti ne završe stadijem ovisnosti, ali postoji opasnost ukoliko je konzumiraju kontinuirano. Našim Zakonom je propisana zabrana konzumiranja legalnih droga u koje spadaju alkohol i duhan, međutim nargila kao moderna supstanca nije uključena u tu zabranu.

Šta je nargila?

Nargila se pušila od davnih vremena. Kada neko kaže nargila mi pomislimo na Tursku. Iako je nargila nastala u Indiji, u Tursku je stigla kada je krenula da se grana iz Indije preko Irana. Popularnost je stekla upravo u Turskoj i postala dio njihovog kulturnog identiteta, duhan i nargila su postali čest ritual Turaka.

Na Balkan su nargilu donjeli upravo Turci u vreme osvajanja balkanskih država. Ona se kao i mnogi turski običaji i kultura primila na ovom području i postala dio urbane kulture.

Nargila se koristi za pušenje duhana koji može biti natopljen melasom ili medom i pomješan sa voćem ili aromama koje nargilama daju različite ukuse (ukus jabuke, šljive, kokosa, vanile, čokolade i dr.). Pored duhana, za pušenje nargile se mogu koristiti i biljne mješavine koje ne sadrže nikotin.

Biljna nargila

Nargila bez duhana ili biljna nargila je slabo okarakterizirana i mnogi nargila barovi ručno pripremaju nestandardizovane nargila mikseve što predstavlja problem jer ne možemo biti sigurni koje zapravo sastojke taj miks sadrži. Većina duhana koji se koristi za nargilu je ilegalno uvezen u države bez zdravstvenih upozorenja pa nikada ne možemo biti sigurni šta se nalazi u tom produktu, kao ni da li je biljna smjesa za nargilu zaista bez duhana ili ne. Također, često se lažno etiketiraju duhani za nargilu tako da su korisnicima plasirani lažni podaci. U 2008.god. istraživanje koje je rađeno u Škotskoj pokazalo je da i biljne smjese za nargilu posjeduju iste količine različitih toksina kao i duhanske te zbog toga ne predstavljaju „zdraviju“ alternativu .

Električna nargila (vape/vejp)

Proizvođači su plasirali noviju verziju nargile koja se koristi električnom toplotom, umjesto drvenim ugljenom. Proizvođači nazivaju ove izvore topline e-ugljenom i često ih prodaju kao sigurniju alternativu tradicionalnim nargilama koje koriste drveni ugalj.

Trenutno stručnjaci imaju vrlo malo saznanja o štetnosti i potencijalnim opasnostima duhanskih električnih proizvoda. Međutim, Sveučilište u Cincinnatiju je radilo istraživanje gdje je tim hemičara proučavao sadržaj dima koji nastaje e-ugljenom. Istraživači kažu da su otkrili da dim e-ugljena ubija 80% uzoraka plućnih stanica 24 sata nakon izlaganja. Taj je rizik značajniji od dima drvenog uglja veće toksičnosti koji ubija 25% stanica pluća. Otkriveno je da dim ugljena manje toksičnosti ubija 10% uzoraka pluća. Kao rezultat, istraživači zaključuju da bi opcije nargile s e-ugljenom mogle biti opasnije od onih tradicionalnih s drvenim ugljenom.

Štetni faktori pušenja nargile

Kafići sa nargilama postaju sve popularnije mjesto za druženje. Osim pića, predjela i deserta, gosti mogu naručiti različite okuse duhana koji puše kroz cijevi za vodu. Mnogi korisnici kafića s nargilama vjeruju da je pušenje vodene cijevi sigurnije od pušenja cigareta, što je nepotvrđeno vjerovanje jer prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji:

Novo terensko ispitivanje pokazuje da su razine ugljen monoksida (CO) bile 3 puta više kod ljudi koji posjećuju kafiće s nargilama nego kod ljudi koji su posjetili tradicionalne barove.

Tracey Barnett, naučnica za socijalna i bihevioralna ponašanja na Univerzitetu na Floridi, Gainesville, i njene kolege izmjerili su nivo CO kod 173 gosta iz tri lokalna kafića sa nargilama i 198 iz pet tradicionalnih kafića gdje je dozvoljeno pušenje cigareta.

Gosti iz kafića s nargilama imali su prosječnu razinu CO od $30,8 \mu\text{g}/\text{m}^3$, a gosti iz tradicionalnih barova $8,9 \mu\text{g}/\text{m}^3$. Čak su i gosti kafića s nargilama, koji je nisu aktivno konzumirali, imali prosječno povišene razine CO od $11,5 \mu\text{g}/\text{m}^3$, slično kao kod pušača cigareta. Dakle, pasivno konzumiranje nargile i aktivno konzumiranje cigareta gotovo jednako truje osobu ugljen monoksidom.

Služba za sigurnost i zdravlje na radu utvrdila je graničnu vrijednost od $50 \mu\text{g}/\text{m}^3$ za izloženost CO-u tokom 8 sati; 3,18% gostiju iz kafića s nargilama imalo je nivo CO iznad ovog nivoa, a 5% testiranih iznad $90 \mu\text{g}/\text{m}^3$.

Simptomi trovanja CO kao što su mantanje i mučnina počinju od oko $70 \mu\text{g}/\text{m}^3$. Neki pušači nargile tvrde da su doživljeli „high“ ali „vjerovatno su u ranoj fazi trovanja CO-om“ (Barnett). Službe hitne pomoći izvjestile su o slučajevima trovanja CO-om nakon pušenja nargila.

Dim od nargila sadrži toksične tvari ne samo od sagorijevanja duhana, nego i od ugljena koji se koristi za zagrijavanje duhana u zdjelici, uključujući CO, teške metale i policikličke aromatične ugljikovodonike.

Dijeljenje nargile može povećati rizik od zaraznih bolesti. Voda u vodenom cjevovodu apsorbira malo nikotina, pa pušači nargile mogu udisati više dima tražeći zadovoljavajuću količinu nikotina.

Kafići s nargilom popularni su u univerzitetskim i velikim gradovima. Prema jednoj procjeni iz 2005. godine, do 20% američke populacije mladih bavi se pušenjem nargile. Norman Edelman, glavni ljekar Američke asocijациje za pluća, kaže da njegova organizacija sarađuje

sa državama na donošenju zakona za zabranu pušenja nargile. "Ljudi sve više i više shvataju da je to opasna praksa", kaže Edelman.

Bez obzira da li se koristi duhan ili druga mješavina, pušenje nargile ima negativne efekte na zdravlje, prije svega zbog toga što uključuje sagorijevanje uglja i udisanje dima. Kao i kod pušenja cigareta, štetne materije iz duhana i dima iz nargile izazivaju: maligne bolesti (različite vrste raka), bolesti srca i krvnih sudova, bolesti pluća, smanjenu plodnost. Dim koji se stvara prilikom pušenja nargila, ugrožava zdravlje ljudi u okruženju. Prilikom pušenja nargile često više osoba koristi isti nastavak za usta što predstavlja rizik za nastanak nekih zaraznih bolesti poput tuberkuloze i herpesa.

Nargila i mladi

Prema postojećim studijama podložniji konzumiranju nargile su: muškarci, oni koji već konzumiraju neke duhanske proizvode, osobe koje imaju smanjenu percepciju štetnosti i ovisnosti o pušenju nargila, i vjeruju da je pušenje nargila društveno prihvativno.

Na Univerzitetu medicinskih nauka u Busheru rađen je studiji o istraživanju uzroka pušenja nargile među tinejdžerima i mladima koji žive u gradu Bushehru. Analiza dobijenih podataka rezultirala je u tri glavne teme, uključujući: „utjecaj kulture“, „sklonost“ i „poteškoće u prestanku konzumiranja“. Prema dobijenim rezultatima zaključeno je da su najčešći razlozi sve veće upotrebe nargile u Bushehr-u: „uobičajena kultura upotrebe nargila među porodicom i prijateljima“, „nedovoljna primjena zakona o zabrani korišćenja nargile u javnosti“, „nedostatak znanja o komplikacijama i pogrešno uvjerenje o nargili: (manje štetna od pušenja) „, poželjan ukus i miris voćnih nargila „, nema bolje zabave "i" socijalni stres među mladima“.

Istraživanje koje je rađeno u Americi daje podatke da se konzumiranje nargile među tinejdžerima ne dešava u kafićima i restoranima koji su popularni među studentima i mladima. U ovoj studiji 48% tinejdžera reklo je da su nargilu koristili u kući svoga prijatelja; 31% ih je reklo da su nargilu probali u vlastitom domu; a 21% njih konzumiralo je u kući rođaka. To sugerise da napor namijenjen ograničavanju upotrebe nargile kod tinejdžera na javnim mjestima mogu biti nedovoljni za rješavanje problema. Restrikcija okusa i zakonska zabrana konzumiranja prije punoljetstva su važne za sprečavanje upotrebe nargile kod mlađih, ali prevencija konzumiranja nargile kod kuće podrazumjeva potrebu za komunikacijom i edukacijom mlađih, roditelja i ostalih članova porodice o štetnosti pušenja nargile.

Opšta je tendencija među adolescentima da predpostavljaju da su problematična ponašanja jednostavnija nego što zapravo jesu, dijelom i zbog toga što će tinejdžeri češće razgovarati o upotrebi nego o apstinenciji, a upotreba će vjerovatnije biti vidljivija i uticajnija od apstinencije. Takođe, apstinenti će se možda osjećati suzdržanima u izražavanju svojih stavova jer smatraju da to nije cool (T. Wills).

Zaključak

Prema studiji Prevencija hroničnih bolesti, a koju je Američki CDC objavio 2012. godine, većina ispitanih korisnika nargile izjavili su da vjeruju da je upotreba nargile manje štetna i rizična nego upotreba cigareta. Duhan u cigaretama sadrži iste štetne materije i supstance koje se nalaze i u duhanu u nargilama, i u oba slučaja, osoba u organizam unosi supstance koje se povezuju sa pojmom karcinoma pluća, grla, pojavi srčanih oboljenja, oboljenja disajnih puteva, oboljenja krvnih sudova i sl. Dakle, sasvim je jasno da je zbog zabluda i nedostatka

informacija, upotreba nargila i šiša u našem društvu percipirana kao svojevrstan i bezopasan trend koji ne zaslužuje pažnju stručne i drugih javnosti.

Nargila barovi su postali regionalni trend, a ambijent inspirisan orijentalnim stilom i zvucima postao je popularan. Većina od ovih mlađih konzumenata uživaju u pušenju nargile, da li iz hobija ili iz želje, ne razmišljajući o brojnim posljedicama na koje su brojne zdravstvene organizacije upozoravale. Bez obzira na upozorenja o velikoj štetnosti, čini se da popularnost nargile raste, a sve više vlasnika kafića se odlučuje na otvaranje nargila barova i proširuje svoju ponudu ovim aromatičnim duhanom.

Osim Zakona o upotrebi nargile, kojim bi se smanjila konzumacija iste među mladima važan faktor u suzbijanju problema su roditelji, obzirom da se navodi da mladi nargilu konzumiraju i kod kuće. Prema podacima JZU Zavoda za bolesti ovisnosti Zeničko-dobojskog kantona, koje su uposlenici dobili na edukacijama sa učenicima, određeni broj mlađih nargilu konzumira i sa roditeljima. Prevencija je važan faktor suzbijanja, kako svih ovisnosti, tako i nastanka ovisnosti o nargili.

Literatura:

1. Nargila- osnovne informacije, istine i zablude, dostupno na
<http://www.batut.org.rs/download/izdvajamo/duvan/Nargile%20osnovne%20informacije.pdf>
(posjeta: 16.12.2019.)
2. Šta je nardila i zašto su nargila barovi u Beogradu popularni, dostupno na
<http://eclipster.com/sta-je-nargila-beograd-barovi/> (posjeta: 16.12.2019.)
3. Hot and Hazardous, dostupno na
https://www.researchgate.net/publication/51538796_Hookahs_Hot_and_Hazardous
(posjeta: 16.12.2019.)
4. What are the health risks of hookah smoking?, dostupno na
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322982.php#takeaway> (posjeta: 16.12.2019.)
5. Smoking shisha, dostupno na <https://www.ashscotland.org.uk/media/6025/shisha.pdf>
(posjeta: 16.12.2019.)
6. The reasons of tendency toward hookah smoking among teens and youth in Iran - A qualitative study, dostupno na
https://www.researchgate.net/publication/320417814_The_reasons_of_tendency_toward_hookah_smoking_among_teens_and_youth_in_Iran_-_A_qualitative_study (posjeta: 17.12.2019.)
7. Social Aspects of Hookah Smoking Among US Youth , dostupno na
https://pediatrics.aappublications.org/content/142/2/e20180341?fbclid=IwAR1I8nbUxrRkqRC_8MWxsadr5CIDMUKO31InZKfPtex2hRoz9lOc-QFmk5k (posjeta: 17.12.2019.)
8. Nargila u BiH: Tihi ubica nacije, doza nargile ravna je 20 duhanskih cigareta , dostupno na
<http://www.ckdbih.com/dokumenti/Nargila%20tihi%20ubica.pdf> (posjeta: 17.12.2019.)
9. Novi opasni trend među mladima: Nargila, dostupno na <http://www.asocijacijaxy.org/novi-opasni-trend-medju-mladima--nargila> (posjeta: 19.12.2019.)