

Štetne posljedice upotrebe nargile

- Upotrebom nargile unosi se nikotin, supstanca koja postiže razvoj ovisnosti.
- Aromatizirani duhan i arome koje se koriste prilikom pušenja nargile, otpuštaju dodatne kancerogene i otrovne materije koje povećavaju rizik za pojavu karcinoma usta.
- Prema izvještaju Svjetske zdravstvene organizacije, osoba se izlaže daleko većoj koncentraciji dima i otrovnih supstanci prilikom upotrebe nargile nego je to slučaj sa cigaretama.
- Pušenje nargile u trajanju od 45 do 60 minuta izlaže organizam pušača istoj količini katrana i ugljen-monoksida kao pušenje cijele kutije cigareta.



- U odnosu na jednu cigaretu, konzumiranje nargila je povezano sa 1,7 puta većom količinom nikotina, 8,4 puta većom količinom ugljen-monoksida i 36 puta većom količinom katrana. Samo zato što duvan u nargili miriše ljepše od onog u cigaretama, ne znači da ne sadrži iste štetne materije. Štaviše, on ima iste toksine koji izazivaju rak pluća i srčana oboljenja.

- Pušenje nargila često podrazumijeva da “lulu” dijeli nekoliko osoba. Budući da je ona sačinjena od plastike na kojoj se bakterije lakše razmnožavaju, postoji rizik od prenošenja tuberkuloze, hepatitisa, mononukleoze, herpesa, i drugih prenosivih bolesti.



Mladi i nargila

Današnje generacije djece i mladih odrastaju u vremenu u kojem su izloženi različitim supstancama i pojavama, koje izazivaju ovisnost ili su rizični za njihov zdrav razvoj.

Pogrešno vjerovanje da filtriranje duhanskog dima kroz vodu čini pušenje nargile manje štetnim od pušenja cigareta je veoma često i doprinosi porastu popularnosti i prihvatljivosti upotrebe nargile. Pušenje nargile sve je rasprostranjeniji trend među mladima.

NARGILA OPASNA ZABAVA MLADIH



**JZU ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI
ZENIČKO - DOBOJSKOG KANTONA**

Mladi konzumiraju nargilu iz više razloga:

- Jako malo dostupnih informacija o štetnim posljedicama upotrebe nargile.
- Mladalstvo je samo po sebi buran razvojni period, a mladima je važno mišljenje vršnjaka, pa ako većina društva odobrava i smatra ok konzumiranje nargile, koja uz sve to može da se konzumira u grupama, velika je vjerovatnoća da će se i broj mladih koji konzumiraju nargilu povećavati.
- Konzumiranje nargile je nešto novo što radi većina njihovih vršnjaka.
- Za malo novca mogu da „ubiju“ sat i više slobodnog vremena.
- Neinformisanost roditelja o štetnim posljedicama nargile, gdje većina roditelja smatra da je nargila manje štetna od cigareta.
- Nargila nije svrstana u zabranjeno sredstvo za upotrebu, a posebno za maloljetne osobe, kao što je to slučaj sa alkoholom i duhanskim prerađevinama.



U cilju preveniranja upotrebe nargile smatramo da je veoma važno educirati učenike i djecu u što ranijem uzrastu, obzirom da znamo da nargilu konzumiraju i učenici osnovnih škola. Potrebno je pored zakonske legislative koja ne postoji u odnosu na ovaj problem, educirati i što veći broj roditelja jer prema našim dosadašnjim iskustvima znatan broj roditelja ne smatra da je nargila štetna i odobrava konzumiranje iste.

U Zavodu za bolesti ovisnosti do sada nije bilo osoba koje su se javile zbog upotrebe nargile, ali prilikom rada sa učenicima svakodnevno uviđamo kako je ovaj problem sve prisutniji među mladima i kako mladi nisu svjesni štetnosti konzumiranja nargile.



Savjeti za mlade:

- **Imaš pravo reći NE** - ako te netko nagovara da napraviš nešto što smatraš lošim, ne moraš im se opravdavati, dovoljno je samo reći ne.
- **Razvijaj odnose s prijateljima i izbjegavaj negativni pritisak vršnjaka** - ako u tvom društvu većina vršnjaka koristi nargilu, pije alkohol i sl. Možda je vrijeme da promijeniš društvo.
- **Budi uzor i daj pozitivan primjer drugima** - nemoj zaboraviti da je ono što radiš važnije od onoga što govoriš.
- **Educiraj se o štetnim posljedicama konzumiranja nargile** - ne možeš se oslanjati na mitove i neprovjerene izjave koje kruže među tvojim vršnjacima ili na internetu.
- **Razgovaraj sa roditeljima i starijom osobom kojoj vjeruješ** - iskustva starijih mogu pomoći da bolje razumiješ probleme i lakše ga riješiš.

Savjeti za roditelje:

Roditeljska podrška, ljubav i praćenje, odgoj u porodici, vrijeme posvećeno svakom djetetu te ponašanje roditelja kao najvažnijih modela, slušanje djece, njihovih osjećaja, upoznavanje njihovih prijatelja, postavljanje granica temelj su roditeljske podrške odrastanju. Roditelji trebaju postaviti jasna pravila ukazujući kakvo ponašanje očekuju od djeteta. Pri tome je veoma važna dosljednost. Roditelji trebaju biti uključeni u život svoje djece na način da zna što mu se događa, šta ga zanima i veseli, koji su mu planovi. Roditelji trebaju biti informisani gdje njihovo dijete provodi svoje slobodno vrijeme, s kim je i što radi.