

JZU Zavod za bolesti ovisnosti
Zeničko-dobojskog kantona



UPOZNAJ ME JA SAM DUHAN



Institut za ovisnosti





Izdavač: JZU Zavod za bolesti ovisnosti

Za izdavača: prim. mr. sci Amir dr. Čustović

Autori: prim. mr. sci Amir dr. Čustović; dr. Mia Lamia Čustović

Štampa: Format Zenica

Titaž: 200 komada

Zenica, novembar 2025. godine



JA SAM DUHAN

biljka koja je promijenila svijet

Ja sam duhan.

Možda me poznaješ po dimu koji se širi zrakom, po cigareti u ruci, po mirisu koji se zadržava na odjeći i dahu. Ali ja sam mnogo više od toga. Ja sam **biljka s dugom i složenom pričom**, čije korijene možeš pronaći u tlu **Južne i Sjeverne Amerike**, mnogo prije nego što je iko čuo za Evropu ili moderne civilizacije.

Moji počeci

Mene su prvi uzgajali i koristili **indijanski narodi** - narodi Anda, Maja, Asteka i sjevernoameričkih plemena. Nisam tada bio simbol ovisnosti, nego **duhovnosti**. Koristili su me u **svetim obredima**, vjerujući da moj dim povezuje ljude s bogovima i prirodnim silama. Moj dim je bio **poruka nebu**, molitva u oblaku. Bio sam biljka **poštovanja**, ne užitka.

Kada su me **Evropljani otkrili u 15. vijeku**, moja sudbina se zauvijek promijenila. Pomorac **Kristofor Kolumbo** donio je moje sjeme u





Evropu, a za kratko vrijeme postao sam **modni i društveni fenomen**. Plemići i kraljevi pušili su me iz zlatnih lula, dok su me seljaci sadili na poljima kao unosnu robu. U 16. i 17. stoljeću postao sam **jedan od najtraženijih proizvoda na svijetu**, pa su me zvali i “**zlatnim listom**”.

Moj uspon - i pad

Ubrzo sam se proširio svuda: od španjolskih kolonija do engleskih luka, od osmanskih dvorova do afričkih obala. Ljudi su me pušili, žvakali, šmrkali, spaljivali. U mom lišću nalazi se **nikotin**, supstanca koja stvara **ovisnost**. Ona djeluje na mozak tako da stvara osjećaj smirenosti, zadovoljstva i kratkotrajnog mira. Tako sam se uvukao u svakodnevni život ljudi, postao **društveni običaj**, dio kulture, trenutak odmora.

Ali moja **prava cijena** počela se pokazivati tek mnogo kasnije. Nakon što su me naučnici istražili, otkrili su da moj dim nije bezazlen. U njemu se nalazi **više od 7.000 hemijskih spojeva**, od kojih je **više od 70 dokazano kancerogeno**. Pušenje mene povećava rizik od **raka pluća, usne šupljine, grkljana, želuca, mokraćne bešike, srca i krvnih sudova**. Svaki moj dim donosi sitne čestice koje polako oštećuju ćelije, krv, pluća i mozak.

Moj stvarni uticaj

Danas, uprkos svemu što se zna o meni, i dalje sam **jedan od najvećih javnozdravstvenih problema na planeti**. Procjenjuje se da me koristi oko **1,3 milijarde ljudi** širom svijeta. Svake godine zbog mene **umire više od 8 miliona ljudi**, a od toga oko **1,3 miliona su nepušači** koji udišu moj dim - **pasivni pušači**.

Ja ne poznajem granice.

Puše me i bogati i siromašni, mladi i stari, žene i muškarci. U mnogim zemljama, uključujući i tvoju, počinjem da zavedim još u **ranom tinejdžerskom dobu**. Mladi često vjeruju da je “samo jedna cigareta” bezopasna, ali ja ne djelujem odmah - ja djelujem **tiho, postepeno i sigurno**.



Novi oblici, ista zamka

S vremenom su ljudi pokušali da me “modernizuju”. Tako su stvorili **elektronske cigarete, nargile, grijane duhanske proizvode**. Kažu da sam u njima “blaži”, da “manje štetim”. Ali istina je jednostavna: **nikotin je nikotin** - i u svakoj formi stvara zavisnost, mijenja hemiju mozga i navodi tijelo da traži sve više. Čak i kada ne dimim, kada se grijem ili isparavam, i dalje unosim toksine, metale i hemikalije.

Cijena mog prisustva

Moje posljedice nisu samo lične. One su **porodične, društvene i ekonomske**. Zbog mene porodice gube voljene, djeca odrastaju bez roditelja, države troše milijarde na liječenje bolesti koje izazivam. U svijetu se godišnje potroši više novca na cigarete nego na osnovne lijekove i hranu u mnogim zemljama.

Ipak, možeš reći “dosta”

Ja sam duhan - **biljka koja zavodi, a zatim zarobljava**. Nekada sam bio simbol slobode, sada sam simbol ovisnosti. Ali tvoja priča sa mnom ne mora završiti tragično. Ljudi koji me ostave



ponovo dišu punim plućima, osjećaju ukus hrane, vraćaju snagu, miris i volju za životom. Oni koji kažu **“ne” meni**, kažu **“da”** sebi - svom zdravlju, svojoj porodici, svom životu.



Zato zapamti: *Ja sam duhan - biljka koja je nekada simbolizirala obred i prirodu, a danas simboliziram **ovisnost i bolest**. Ne biram godine, spol, profesiju. Samo tražim da me zapalite, a zauzvrat uzimam dah, zdravlje i život.*

Znam kako da te zavaram, ali ti znaš kako da me pobijediš.



JA SAM DUHANSKI DIM



Ja sam nevidljivi neprijatelj

Ulazim u tvoj svijet nečujno, nepozvan, ali ostajem dugo. U meni se krije više od **7.000 hemikalija** - od kojih **više od 70 izaziva rak**. Nosim otrove, metale i gasove koji ne pripadaju tvom tijelu, ali ih ja unosim svakim dimom.

Šta ti nudim kad me udišeš?

U svakom dimu nalazim se ja - i moji otrovi:

- **Nikotin** - stvara ovisnost, zarobljava mozak.
- **Ugljen-monoksid** - oduzima plućima kisik.
- **Katran** - oblaže tvoja pluća, guši ih.
- **Arsen, kadmij, olovo, formaldehid, benzen, cijanid, aceton, amonijak** - otrovi koji razaraju svaku ćeliju.

Ja nisam miris djetinjstva, ni navika odraslih. Ja sam hemijska fabrika koja uništava iznutra.



Šta ti činim kad me udišeš?

Zbog mene tvoje tijelo polako gubi snagu:

- **Pluća** - nastaje **rak pluća, hronični bronhitis, emfizem.**
- **Srce i krvni sudovi** - **infarkt, moždani udar, povišen pritisak.**
- **Usna šupljina, grlo, bešika, želudac, pankreas** - **različiti karcinomi.**
- **Koža** - gubi elastičnost, postaje siva, stari prije vremena.
- **Disanje** - kratak dah, kašalj, zadihanost i iscrpljenost.

Kome još štetim?

Ja ne ubijam samo onoga ko puši. Moji otrovi lebde u zraku, ulaze u pluća tvoje djece, partnera, prijatelja.

- Pasivno pušenje povećava rizik od **astme, infekcija, alergija i raka pluća.**
- Kod trudnica uzrokuje **pobačaj, prerani porod, manju porođajnu težinu djeteta.** Ja ne biram - svi dišu mene.

Šta se događa kad me ostaviš?

Kad me prestaneš udisati, tvoje tijelo počinje ozdravljati:

- Nakon **20 minuta** - tvoj puls i pritisak se vraćaju u normalu.
- Nakon **8 sati** - razina ugljen-monoksida u krvi opada.
- Nakon **2 sedmice do 3 mjeseca** - disanje postaje lakše, energija se vraća.
- Nakon **1 godine** - rizik od srčanog udara prepolovljen.
- Nakon **5 godina** - rizik od raka i moždanog udara značajno se smanjuje.

Završna poruka

Ja sam duhanski dim - zavodim kratkim užitkom, a vraćam **bolestima, ovisnošću i gubitkom daha.** Uzimam tvoj novac, vrijeme i život - polako, ali sigurno.

Ali kad me ostaviš - **svaki tvoj dah postaje pobjeda.**



JA SAM NIKOTIN

Ja sam **nikotin**. Ne vidiš me, ali sam u svakom dimu koji udišeš. Malen sam, ali dovoljno jak da ti promijenim mozak.

Kada me primiš prvi put, osjetiš laganu vrtoglavicu, kratko zadovoljstvo, mir u haosu. Ali to je samo **mamac**. Već nakon nekoliko dimova počinjem graditi **svoje mreže** u tvojim moždanim ćelijama. Tvoj mozak me prepoznaje kao **nagradu**, i uskoro me počinje **tražiti, moliti, ovisiti o meni**.

Ja sam **brz** - za samo **7 sekundi** od paljenja cigarete stignem do tvojih moždanih receptora. Otpuštam **dopamin**, tvoj hormon sreće. Zbog mene se na trenutak osjećaš bolje, opuštenije, smirenije. Ali to je **lažni mir**. Jer čim me ponestane, tvoj mozak počinje vapiti za mnom - i ti posežeš za novom cigaretom. Tako te držim - danima, godinama, decenijama.

Ja sam **tihi gospodar** tvojih živaca: Pravim te nervoznim kad me nema, lažno smirenim kad me ima. Ubijedim te da me trebaš da bi bio ti. Da bez mene ne možeš raditi, misliti, odmoriti se. Ali istina je suprotna - ja sam taj koji te iscrpljuje, usporava, oduzima tvoju slobodu.

Zbog mene tvoje **srce kuca brže**, tvoj **krvni pritisak raste**, tvoje **krvne žile se sužavaju**. Postajem tvoj svakodnevni stres.

Ja sam **nikotin** - dio svakog dima, svakog grama duhana, svake elektronske cigarete. Ja sam **ovisnost** koja se skriva iza prividnog zadovoljstva.

Mnogi pokušaju da me se riješe, ali ja se borim lukavo - kroz žudnju, razdražljivost, nesanicu, tugu. Ja ne volim





da me napuštaju.

Ali kada me konačno pustiš - tek tada osjetiš **pravi mir, pravi dah, pravi život**. Tad shvatiš da sam ja bio tvoj **okov**, a ne tvoj oslonac.

Ja sam nikotin. Ne donosim ti smirenje - donosim ti **ovisnost**. A svaka ovisnost ima svoj kraj - ako se ti usudiš da ga napišeš.

JA SAM UGLJEN-MONOKSID

Ja sam **ugljen-monoksid** - nevidljiv, bez mirisa, bez boje. Ne moraš me vidjeti da bih te gušio. Nalazim se u svakom dimu cigarete, u svakom tvojem udisaju dok pušiš.

Ja sam **gas koji krade život**. Kada me udahneš, ja ne gubim vrijeme - odmah se vežem za tvoja **crvena krvna zrnca**, ona ista koja bi trebala da nose **kisik** do tvojih organa. Ali ja sam jači. Tvoja krv više ne prenosi kisik, već mene. Umjesto života - nosim ti **gušenje iznutra**.

Zbog mene tvoje **srce radi pod opterećenjem**, tvoje **moždane ćelije gladuju**, tvoje **mišiće boli i umaraš se brže**. Dajem ti **zadihanost, vrtoglavicu, glavobolju, slabost**. Ja sam razlog što pušačima srce brže stari, što **trudnice rađaju manju djecu**, što **tkiva vene bez zra-ka**.

Nevidljiv sam, ali stalno prisutan. Ulazim s dimom, zadržavam se sa-tima. Što više pušiš - više me ima u tebi. Tvoje tijelo postaje **polako otrovano**, tvoje ćelije zaboravljaju kako se diše.

Ja sam **tihi partner nikotina i katrana** - dok on stvara ovisnost, ja ti **oduzimam kisik**. Zajedno činimo da tvoje tijelo živi na pola daha.

Ja sam ugljen-monoksid. Ne galamim, ne smrdiš po meni, ali zbog mene umaraš se, gubiš boju lica i gubiš snagu. Ja sam ono što ubija polako - **uz svaki dim, svaki dan**.

Ako me prestaneš udisati, tvoje tijelo će me istjerati za **nekoliko sati**. Krv će ponovo nositi kisik, srce će disati lakše, glava će se razbistriti. Ali samo ako odlučiš da me izbaciš iz svog daha.

Ja sam ugljen-monoksid - **tvoj nevidljivi otrov**. Dok ti misliš da uživaš, ja ti **kradem zrak života**.



JA SAM KATRAN

Ja sam **katran**. Crn, gust, ljepljiv. Nastajem svaki put kad tvoja cigareta gori - iz svakog dima, iz svake iskre, iz svake slabosti.

Ne vidiš me jasno, ali me udišeš. Dok se dim spušta niz tvoje disajne puteve, ja se lijepim. **Na tvoja pluća, na bronhije, na svaku ćeliju koja pokušava disati.** Ne odlazim s izdisajem - ostajem. Slojevima se taložim, dan po dan, godinu po godinu. Ja sam **crna boja tvojih pluća.**

Nosim u sebi **stotine kancerogenih tvari: benzen, formaldehid, arsen, polonij, kadmij, vinil-hlorid, fenol...** Svaka od njih ima isto obećanje - **bolest, oštećenje, smrt.** Zajedno s njima, ja stvaram **mutacije u tvojim ćelijama** - pretvaram zdravo tkivo u **rak.**

Zbog mene pluća gube elastičnost, nastaje **hronični bronhitis, em-**



fizem, karcinom pluća. Zbog mene kašlješ, gušiš se, iskašljavaš tamnu sluz - to sam ja. Zbog mene ti se **disajni putevi zatvaraju**, a svaki dah postaje borba.

Ja sam **katran** - ono što pušač ne vidi, ali što ga svakog dana guši. Ja sam tvoja **unutrašnja prljavština**, tvoj **tihi otrov**, tvoja **crna sjena**.

Kad me jednom primiš u svoja pluća, ja ne odlazim lako. Samo prestankom pušenja moje naslage se polako smanjuju, ali tragovi mog postojanja ostaju još dugo.

Ja sam katran - ostajem tamo gdje dim prođe. Uspomene na mene ostaju u svakom dahu, dok te tvoje vlastito disanje polako izdaje.

JA SAM AMONIJAK

Ja sam **amonijak** - miris čistila i toaletnog sredstva, ali u cigareti sam tvoj udisaj. Zbog mene dim peče u grlu, ali ja imam važniju ulogu: **pojačavam djelovanje nikotina**, pomažem mu da brže stigne do tvojih moždanih ćelija. Ja sam **pojačivač tvoje ovisnosti**. Dok ti misliš da uživaš, ja u tvom tijelu pravim **hemijsku fabriku**. Tamo gdje bi trebao biti zrak - ja unosim **otrov**.

JA SAM FORMALDEHID

Ja sam **formaldehid** - poznaješ me iz laboratorija i mrtvačnica. Koriste me za **konzerviranje tkiva** - i to je upravo ono što radim i u tebi. Udišeš me s dimom, a ja **iritiram tvoje oči, nos, grlo i pluća**. Dugoročno, ja sam **kancerogen**, tihi uzrok **raka nosa, ždrijela i pluća**. Dok ti misliš da „uzimaš dim“, ja uzimam dio tebe - ćeliju po ćeliju.

JA SAM ARSEN

Ja sam **arsen** - otrov poznat kroz istoriju. U cigareti sam tvoj **otrovan zalogaj** svake sekunde. Ulazim u tvoju krv, oštećujem **jetru, bubrege, srce, krvne sudove**. Nakupljam se, ne nestajem. Svaki novi dim





je još jedna **kap mog otrova**. Ja sam dio dima koji ti ne da umrijeti odmah - već **sporo, sigurno i tiho**.

JA SAM KADMIJ

Ja sam **kadmij** - metal koji se koristi u baterijama. Ali kad zapališ cigaretu, ja ulazim u tebe. Tvoja pluća me zadržavaju, a tvoji bubrezi me teško izbacuju. Oštećujem **kosti, bubrege i krvne sudove**, usporavam **oporavak tkiva**, činiš se starijim nego što jesi. Ja sam **metal u tvom dahu**, dok ti misliš da udišeš samo dim.

JA SAM VODIK-CIJANID

Ja sam **vodik-cijanid** - gas koji se koristio u **ratnim otrovima**. U cigareti sam skrivena vojska koja napada tvoje **ćelije i pluća**. Ometam disanje svake ćelije u tvom tijelu, jer blokiram sposobnost da koriste **kisik**. Zato tvoje tijelo polako guši iznutra, iako dišeš - **tvoje ćelije se guše**. Ja sam otrov koji se ne vidi, ali svaki dim mene nosi.

JA SAM BENZEN

Ja sam **benzen** - industrijski rastvarač i dokazani kancerogen. Udišeš me s cigaretom, a ja ulazim u tvoju **koštanu srž** i napadam **krvne ćelije**. Zbog mene nastaju **leukemije i teška oštećenja imunog sistema**. Ne djelujem odmah - ali kad počnem, tvoje tijelo se više ne može braniti.

JA SAM OLOVO

Ja sam **olovo** - otrovni metal koji ne pripada ni zraku, ni krvi. Udišeš me s dimom, a ja se taložim u tvojim **kostima, mozgu i bubrežima**. Slabim tvoj **nervni sistem**, umanjujem pažnju, pamćenje i koncentraciju. Ja nisam dim - ja sam **težina u tvom tijelu**, nevidljiva, ali trajna.



Sve ove nabrojane stvari zajedno čine **moj orkestar** - dim cigarete kojim sviram tvojim plućima, dok ti misliš da samo dišeš, a ja **pišem tvoju tišinu!** Zavodim kratkim užitkom, a vraćam **bolestima, ovisnošću, i gubitkom daha.** Uzimam tvoj novac, vrijeme i život - polako, ali sigurno.





**JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI
ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA**

Zenica, Aska Borića 28
Tel. 032 244 544, 032 201 320, 032 201 321
Fax: 032 201 322
www.zedo-ovisnost.ba
e-mail: zdkovisnosti@bih.net.ba