



UNESCO
Združene
šole

Dan brez cigarete



OBRNI LIST



GIMNAZIJA
LEDINA

Dan brez cigarete

Brošura je bila izdana ob dnevu brez cigarete na Gimnaziji Ledina.

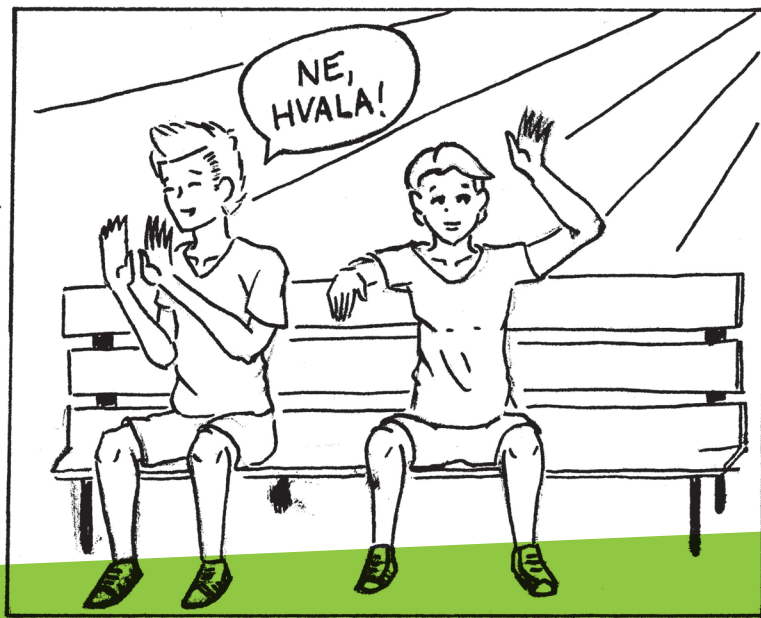
Avtorice intervjujev: Neja Bevc, Nika Grošelj, Urška Hvala, Jerneja Krampelj, Zala Osterc, Nina Per, Patricija Pevec, Melisa Špajzar, Ana Zupančič

Ilustracije (po vrstnem redu): Jon Kalan, Rebeka Kropivšek Leskovar, Ira Stojanović

Mentorice: Nika Cebin, Nina Levstik, Petra Špiletič Latin

Oblikovanje in prelom: Mojca Lotrič

Gimnazija Ledina, januar 2015



UVODNIK

Dan brez cigarete na Gimnaziji Ledina

Ob dnevu brez cigarete, 31. januarju 2015, nam pričevanja aktualnih in nekdanjih kadilcev nudijo premislek o vplivu te razvade na kakovost življenja.

Intervjuje so zbrale dijakinje Gimnazije Ledina v okviru Ekošole in Unesca.

ROMAN VOGRINC, ravnatelj

Vse je bilo v glavi

Intervjuvali: Nika Grošelj in Patricija Pevec

1. Kdaj ste začeli kaditi?

Kaditi sem začel v tretjem letniku, star sem bil osemnajst let.

2. Kakšen je bil razlog?

Zaradi družbe.

3. Ali ste kadili redno?

Ja.

4. Koliko časa ste kadili?

Dvaindvajset let. Vmes sem se poskušal večkrat odvaditi.

5. Ali ste že v času kajenja kdaj obžalovali svojo razvado?

Dvakrat pa res.

6. Porabo denarja, mogoče vpliv na zdravje?

Oboje.

Vedno, ko sem šel ven na cigareto, sem se prehladil.

7. Kdaj ste nehali kaditi? Zakaj?

Ja, prehlad. (smeh) Zaradi zakona o prepovedi kajenja v notranjih prostorih. Torej vedno, ko sem šel ven na cigareto, sem se prehladil.

8. Kaj vam je predstavljala cigareta?

Vsekakor je cigareta omogočala stik z družabno kadilsko družbo. Predstavljala je navado, ki je bila bolj pogojena z odvisnostjo od rutine kot s telesno odvisnostjo.

9. Ali je bilo odvajanje težko?

Nisem bil zbran, pogosto sem imel zelo zanimive sanje, ki so vključevale cigareto. Spomnim se, da sem zadremal z glavo v hladilniku. Vse je bilo v glavi.

10. Ali se vam je življenje po prenehanju spremenilo?

Vidno se je spremenilo, nisem več prehlajen. (smeh)

N. N.

Spremenil mišljenje o kajenju

Intervjuvala: Jemaja Krampelj

1. Kdaj in zakaj si začel kaditi?

Živel sem v tistih časih, ko je bilo obvezno služiti vojaški rok. Našel sem si družbo, v kateri so vsi kadili, in ker mi je zadišalo, sem začel tudi sam.

2. Si za kajenje porabil veliko denarja?

Veliko. Dostikrat sem računal, koliko zapravim v enem letu, in moram reči, da to ni bila majhna številka, vendar me to ni odvrnilo od kajenja. Mogoče je samo pripomoglo k nekajmesečnim opustitvam.

3. Si se zavedal posledic kajenja?

Da. Vedel sem, da je to zelo slaba razvada in da močno škoduje mojemu zdravju in zdravju ljudi, ki me obkrožajo. Ampak zaradi različnih težav, ki sem jih preživljal, nisem veliko razmišljal o posledicah. Vseeno pa sem se zavedal, da s kajenjem ogrožam tudi druge, zato nisem kadil v zaprtih prostorih.

4. Koliko časa si kadil?

Kadil sem 25 let. To je dolga doba. Večkrat sem poskušal opustiti kajenje in mi je za nekaj mesecev tudi uspelo, vendar sem se spet vrnil k stari navadi.

5. Rekel si, da si večkrat poskušal opustiti kajenje. Kaj te je pri tem oviralo, da si začel znova?

Že nekajkrat sem rekel, da sta bila razloga za kajenje stres in misel, da me bo cigareta pomirila. To je potem prešlo v razvado. Ker je kajenje zasvojenost, prižgeš cigareto in naslednji dan že redno kadiš.

6. Pred kratkim si prenehal kaditi. Kaj je bil razlog: denar, prisila, zdravstvene težave ali kaj drugega?

Nič od omenjenega. Spremenil sem mišljenje. Ob nekem dogodku, ki nima neposredne povezave z mojo razvado, sem se odločil, da dokončno preneham kaditi, ker bi rad vsaj nekaj naredil za svoje zdravje. Zelo sem srečen, da zaradi večletne navade še ne čutim zdravstvenih težav, a se zavedam, da te lahko še pridejo.

7. Bi rad še kaj dodal?

Rad bi povedal, da zagovarjam, da zdravstvene ustanove, šole in druga podjetja govorijo o posledicah kajenja, nisem pa zagovornik tega, da bi se morale cigarete prepovedati, saj menim, da bi bilo ljudem, ki so strastni kadijci, potem še težje in bi tobak lahko iskali na črnem trgu. Kaditi ali ne kaditi: to je v tvoji glavi in samo ti lahko sprejmeš odločitve o tem.

Vseeno pa sem se zavedal, da s kajenjem ogrožam tudi druge, zato nisem kadil v zaprtih prostorih.

MAMA

Razmišljala o zgledu, ki ga daje

1. Kdaj ste začeli kaditi?

Intervjuвала: Urška Hvala Kaditi sem začela v drugem letniku srednje šole.

2. Kaj je bil razlog: družba, poseben, pretresljiv dogodek?

Razlog je bila družba, saj so praktično vsi sošolci, s katerimi sem se takrat družila, že kadili ali pa so začenjali. V razredu sta se nekako oblikovali dve skupini, in sicer skupina kadičev in skupina nekadičev. To sicer ni pomenilo, da smo bili kadičji po uspehu ali čem drugem slabši dijaki, saj sem sama pripadala skupini boljših. Res pa je, da je takrat kadilo veliko več ljudi, kot jih kadi sedaj.

3. Ali ste kadili redno? Škatlico, morda dve na dan?

Na začetku sem kadila le občasno, to je bilo v šoli med glavnim odmorom in po koncu pouka, kmalu pa je prišlo do tega, da že med vsakim odmorom. Od kakšne cigarete od časa do časa je prišlo do tega, da sem pokadila kar cel zavojček ali še več.

4. Koliko časa ste kadili?

Kadila sem kar dvajset let.

5. Ali ste že v tem času obžalovali svojo razvado? Kaj ste obžalovali: porabo denarja, vpliv na zdravje?

Seveda sem velikokrat obžalovala to, da kadim. Razlogi so bili različni, in sicer od tega, koliko denarja porabim za to, da pijam v zrak dim, do tega, da sem morala poslušati starše, kako je to nezdravo, kako slab zadah imaš zjutraj v ustih in kako ti smrdijo oblačila. Razlogov proti je bilo vedno več kot tistih za.

Razlogov proti je bilo vedno več kot tistih za.

6. Kdaj ste nehali kaditi? Ali ste imeli kakšen poseben razlog?

Kakšnega posebnega razloga za prenehanje nisem imela, največji razlog za to odločitev je bilo to, da sem imela že dva otroke, ki sta mi pogosto dala misliti, kakšen zgled jima dajem. Odločitev, da preneham kaditi, je seveda zelo dolgo zorela v meni, enkrat pa sem zbrala pogum in nehala.

7. Kaj vam je predstavljala cigareta: kratkočasenje, potrebo, izgovor za druženje?

Cigareta mi je predstavljala odmor. Vsak odmor je spremljala cigareta.

N. N.

Pokadila tudi do dve škatlici na dan

1. Kdaj ste začeli kaditi?

Prvič sem cigareto poskusila v prvem letniku gimnazije. Kot dijakinja sem kadila le s kolegicami na kavi ali na zabavah. Redno kaditi sem začela v študentskih letih, ko sem prišla v Ljubljano.

2. Kaj je bil razlog?

Ob cigareti sem se sprostila. Ko sem morala predelati ogromno gradiva za študij in se nisem bila več sposobna učiti, sem odšla na balkon in si prižgala cigareto. Zunaj je bila tišina in slišala sem zvok gorenja tobaka. To me je umirilo in mi dalo nov zagon za učenje. Tako se je moje kajenje ob kavi, na zabavah in ob učenju spremenilo v vsakdanjo rutino.

3. Ali ste kadili redno?

Ja, kadila sem vedno več in več in več. Največ sem pokadila dan in noč pred izpitom ter dan po izpitu. Takrat sem pokadila tudi do dve škatlici na dan.

4. Koliko časa ste kadili in zakaj ste nehali?

Redno sam kadila od začetka študija do nosečnosti. Kajenja sem se začela odvajati, ko sva se s partnerjem odločila, da bova imela otroka. Ni se mi zdelo vredno zaradi neumne razvade ogroziti ali onemogočiti normalno pot razvoja svojemu otroku.

**Po pozitivno
opravljenem testu
nosečnosti nisem
nikoli več kadila.**

5. Kako ste nehali?

Sprva sem le postopno zmanjševala količino pokajenih cigaret na dan. Na koncu sem pokadila do tri na dan. Po pozitivno opravljenem testu nosečnosti nisem nikoli več kadila.

6. Ali ste v času kajenja obžalovali svojo razvado?

Ne, nikoli. Edina ovira je bila, da je bila ta razvada draga. Na splošno pa mi nikoli ni bilo žal, da sem začela kaditi. Včasih sem imela občutek, da je to le nepotrebna razvada, zaradi katere sem porabila preveč denarja. A v trenutku, ko sem jo potrebovala, ko bi se rada umirila ali ko je bila pred mano kakšna velika, celo življenjska odločitev, je lahko le ena cigareta odtehtala vse. Zato se še danes včasih znajdem v skušnjavi, da bi ponovno poskusila, vendar vem, da ko bom naredila le en »dim«, se cigaretam ne bom mogla več upreti.

N. N.

Ni smel kaditi v stanovanju

Intervjuvala: Melisa Špažar

1. Kdaj ste začeli kaditi?

V srednji šoli, ko sem bil star osemnajst let. Kadili smo večinoma na skrivaj na šolskem stranišču.

2. Kakšen je bil razlog? Mogoče družba, poseben ali pretresljiv dogodek?

Radovednost. Hotel sem biti moški. Všeč mi je bil občutek omamljenosti. Kriva je bila predvsem družba.

3. Ali ste kadili redno? Škatlico, morda dve na dan?

Na začetku še ne, potem pa eno in pol.

4. Koliko let ste kadili?

Približno štirideset let.

5. Ali ste že v tem času obžalovali svojo razvado? Kaj ste obžalovali: porabo denarja, vpliv na zdravje?

Ja, obžaloval sem vpliv na zdravje, težko sem dihal, ko sem hodil v hribe. Na koncu sem obžaloval tudi porabo denarja.

6. Kdaj ste nehali kaditi? Ali ste imeli za to kakšen poseben razlog?

Pred osmimi leti. Razlog je bil ta, da nisem smel kaditi v stanovanju. Tudi če sem kadil na balkonu, me je hčerka opozarjala, češ da še kar kadim. Poleg tega je bilo pozimi zunaj zelo mrzlo, zato sem se odločil, da bom nehal kaditi. Počasi sem zmanjšal število cigaret na pet, štiri, tri in na koncu na nič cigaret na dan.

**Težko sem dihal,
ko sem hodil
v hribe.**

7. Kaj vam je predstavljala cigareta: kratkočasenje, potrebo, izgovor za druženje?

Potrebo. Če sem bil lačen, sem prižgal cigareto in lakota je minila. Tako sem ravnal v službi, ko sem še delal na cesti.

IZTOK A.

Kadil osem let

Intervjuvala: Patricija Pevec

1. Koliko let ste kadili?

Približno osem let.

2. Kdaj in zakaj ste nehali?

Nehal sem pri štiriindvajsetih letih. Gledal sem televizijo in zraven kadil. Odločil sem se, da je dovolj, ugasnil televizijo in cigareto, vrgel vžigalnik v smeti in zraven še polovico škatlice cigaret, ki so ostale.

3. Ste po prenehanju še kdaj prižgali cigareto?

Ne, nikoli.

4. Se vam je življenje zelo spremenilo?

Ne preveč, ostajalo mi je več drobiža in obleke niso smrdele.

**Odločil sem se,
da je dovolj,
ugasnil televizijo
in cigareto.**

MIRA S.

Prenehala kaditi po rojstvu drugega otroka

Intervjuvala: Patricija Pevec

1. Koliko let ste kadili?

Redno sem kadila deset let.

2. Kdaj in zakaj ste nehali?

Po rojstvu drugega otroka, zaradi zdravja.

3. Zakaj ste kadili, kaj je vplivalo na to?

Kadila sem zaradi družbe. Vsi okoli mene so kadili, zato se mi je to zdelo normalno.

4. Ste po prenehanju še kdaj prižgali cigareto?

Cigarete ne, sem pa kadila šišo.

5. Se vam je življenje zelo spremenilo?

Ne.

**Vsi okoli mene
so kadili,
zato se mi je
to zdelo normalno.**

PRIMOŽ Z.

Kadilec, ki se zaveda, da je kajenje zanj in pasivne kadilce nevarno, trikrat prenehal s kajenjem

Intervjuvala: Ana Zupancič

1. Kdaj si prižgal svojo prvo cigareto?

Star sem bil trinajst let. Očetu sem ukradel škatlico cigaret in skupaj s prijatelji smo se skrili za ograjo pri šolskem igrišču. Izkušnja mi je ostala dobro v spominu, saj smo prav vsi kašljali in se dušili. Občutek res ni bil prijeten.

2. Zakaj si ponovno posegal po njih?

Zdelo se mi je, da bom tako bolje sprejet, da me bodo imele punce rajši. Hotel sem biti kul. Danes se mi ti razlogi zdijo neumni, če bi imel ponovno izbiro, definitivno ne bi posegal po cigaretah.

3. Kakšno je tvoje mnenje o pasivnem kajenju?

Sprva se na to nisem oziral, ko pa sem dobil otroka, me je pekla vest, če sem kadil v istem prostoru. Zaradi njiju sem se začel zavedati, kakšno škodo delam samemu sebi in prav tako drugim. Delno se počutim krivega, da oba moja sinova kadita.

4. Si že kdaj poskušal prenehati s kajenjem?

Ja, trikrat. Prvič mi je uspelo za nekaj mesecev, drugič za leto in pol, tretjič pa le za nekaj tednov. Vsakič me je premamila želja po nikotinu. Ob kakršnih koli stresnih in napetih situacijah je bila želja res velika, zato sem slej kot prej popustil in si šel kupit novo škatlico.

Delno se počutim krivega, da oba moja sinova kadita.

5. Zakaj si se odločil za prenehanje kajenja?

Predvsem zaradi zdravja, ne samo mojega. Menim, da ostali ne bi smeli biti izpostavljeni cigaretnemu dimu samo zaradi slabe razvade nekoga drugega. Največja motivacija so mi vedno bili otroci.

6. Misliš, da boš kdaj lahko prenehal kaditi?

Menim, da je to mogoče, vendar je za to potrebno veliko truda in močne volje. Zasvojenosti z nikotinom res ni enostavno premagati, vendar še nisem obupal. Vem, da mi bo uspelo.

ŽANA

Gimnazijka, kadila dve leti

Intervjuvala: Nina Per

1. Zakaj si začela kaditi?

Ko sem pokadila kakšno cigareto, sem se počutila bolje, bolj pomirjeno.

2. Koliko časa si kadila?

Dve leti, vmes sem za tri tedne poskusila prenehati kaditi.

3. Kaj te je znova pritegnilo, da si kadila?

Ravno ta občutek pomirjenosti, ne vem, preprosto bolj se sem se počutila.

4. Ali te je kaj motilo?

Morda le vonj mojih las in oblačil, pa zadah iz ust je res neprijeten.

5. Kako je nate vplivalo dejstvo, da cigarete škodujejo tebi in drugim okoli tebe?

Seveda mi je kdaj dalo misliti, ampak se nekako sploh nisem ukvarjala s tem.

6. Zakaj si prenehala kaditi?

Ker so doma izvedeli, da kadim. Imela sem pomoč očeta, sočasno sva se odvajala. Bilo je težko, ampak se je splačalo.

7. Kako se počutiš sedaj? Te še kdaj zamika, da bi prižgala kakšno cigareto?

Precej bolj sveže, sicer več jem, ampak mi je boljše tako. Seveda me zamika, ampak se spomnim na svoje zdravje in tako vztrajam brez cigaret.

**Imela sem
pomoč očeta,
sočasno sva se
odvajala.**

BARBARA

Ekonomistka, ne kadi že tri leta

1. Zakaj ste kadili?

Intervjuvala: Nina Per
Zato, ker je bilo dobro. Prižgala sem eno in potem sem se dobro počutila, kasneje pa je preraslo v razvado in odvisnost.

2. Zakaj ste se odločili, da boste prenehali kaditi?

Ker sem ugotovila, da me to preveč stane.

3. Kako ste se spopadali s to razvado?

Nisem več kupovala cigaret. Tisti denar, ki sem ga včasih porabila zanje, sem dajala v posebno škatlico. Nabralo se je toliko denarja, da sem si kupila obleko za poroko.

4. Koliko časa že ne kadite?

Čez teden dni bodo minila tri leta, odkar sem prenehala.

5. Mislite, da je vsak sposoben prenehati kaditi?

Da, seveda in to jim tudi priporočam.

**Nabralo se je
toliko denarja,
da sem si
kupila obleko
za poroko.**

ANDRAŽ

Kadil od šestega razreda, prenehal kaditi

Intervjuvala: Nina Per

1. Zakaj si kadil?

Ker so vsi kadili, potem pa sem še jaz.

2. Koliko časa si kadil?

Začel sem v šestem razredu, vendar le občasno. Konstantno pa sem kadil od predlanskega poletja.

3. Kaj meniš o dejstvu, da kajenje škoduje zdravju?

Nekako sem odmaknil misel na to, ker so mi rekli, da se pljuča do petindvajsetega leta sama čistijo.

4. Zakaj si nehal kaditi? Kaj te je motilo?

Zaradi zdravja, ne zaradi denarja. Motil me je smrad.

5. Imaš kakšno sporočilo za tiste, ki se odvajajo?

Naj nehajo ter rečejo prijateljem, da jih spodbujajo pri tem.

**Motil me
je smrad.**

ŠPELA S.

Prenehala kaditi med nosečnostjo

intervjuvala: Zala Osterc

1. Kdaj ste pričeli kaditi?

Pri šestnajstih letih, to je bil prvi letnik gimnazije.

2. Kateri učinki so vas zavajali k tej razvadi?

Cigareti so me nekako pomirili.

3. Zakaj ste prenehali kaditi?

Zaradi nosečnosti.

4. Kako se počutite sedaj, ko ne kadite več?

Veliko bolje; če bi vedela, bi prenehala že prej.

5. Kako pogosto pomislite na cigarete?

Skoraj nikoli.

**Počutim
se veliko bolje;
če bi vedela,
bi prenehala
že prej.**

ROK

Prenehal kaditi zaradi pljučnic

Intervjuvala: Nina Per

1. Zakaj si kadil?

Ker sem bil živčen in mi je to pomagalo.

2. Zakaj si prenehal kaditi?

Ker sem dobil pljučnico.

3. Kaj te je pri kajenju motilo?

Dim, ker je smrdel, in posledično sem smrdel še jaz.

4. Kako je zdaj, ko ne kadiš?

Počutim se bolje, pa še punce imajo rade fante, ki ne kadijo. Pa tudi jaz sem opazil, da mi punca postane še bolj všeč, če ne kadi.

5. Še kdaj pomisliš, da bi prižgal kako cigareto?

Včasih, vendar upam, da ne bom več kadil in bom vztrajal kot nekadilec.

**Punce imajo
rade fante,
ki ne kadijo.**

DAMJANA O.

Preiskovalna sodnica, ki je nehala kaditi zaradi bolezni

Intervjuvala: Zala Osterc

1. Kdaj ste pričeli kaditi?

Pri osemnajstih letih.

2. Koliko cigaret na dan ste pokadili?

Od deset do petnajst.

3. Ste imeli občutek, da ste s kajenjem zasvojeni?

Da, verjetno. Kadar sem bila živčna, sem jih nujno potrebovala.

4. Ste prenehali kaditi samo zaradi bolezni?

To je bil glavni razlog.

5. Ali mislite, da boste po končanem zdravljenju zopet pričeli kaditi?

Zelo se bom potrudila, da ne bi, saj mislim, da to vsak kadilec zmore.

**Mislim,
da to zmore
vsak
kadilec.**

MATEJ Š.

Bivši kadilec, ki se zaveda učinkov kajenja

Intervjuvala: Zala Ošterc

1. Kdaj ste pričeli kaditi?

Pri trinajstih letih.

2. Kaj vas je v to prepričalo?

Verjetno pritisk družbe.

3. Koliko časa ste kadili?

Pet let s premori.

4. Koliko časa vas cigareta v tujih ustih ne moti več?

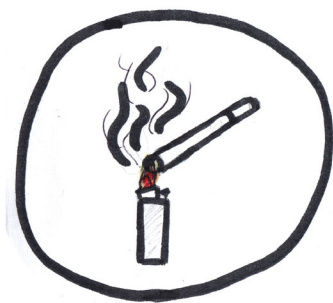
Približno šest mesecev sem potreboval, da me to ni motilo, sedaj že tri mesece opazujem druge, kako si s cigaretami uničujejo življenje.

**Že tri mesece
opazujem druge,
kako si s
cigaretami
uničujejo
življenje.**

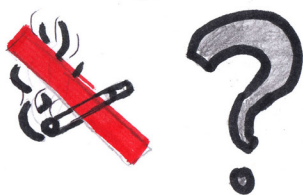
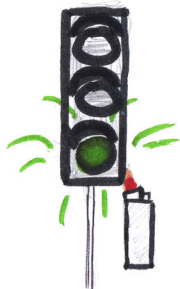


THANK You
FOR
SMOKING





ali'



PRIŽGI ZELENO
LUČ SVOJEMU ZDRAVJU! ▼