

ARTYKUŁY ORYGINALNE (ORIGINAL PAPERS)

Uzależnienie od tytoniu w ocenie młodzieży gimnazjalnej – badania wielośrodkowe

(Tobacco Addiction Assessed by Middle School Youth)

D Nowak^{1,A,D}, A Wojciechowska^{1,F}, Z Kopański^{1,2,E}, I Brukwicka^{3,B}, W Uracz^{1,C},
M Mazurek^{1,B}

1. Collegium Masoviense – Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu
2. Wydział Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum Uniwersytet Jagielloński
3. Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna w Jarosławiu

Abstract— Streszczenie— Nicotine in the plant is a psychoactive substance stimulating human nervous system. It is responsible for the development of the addiction. Nowadays, the problem of smoking affects teenagers more and more. This makes anti-nicotine prevention programmes especially important. The aim of the study was to assess the youth's knowledge on tobacco addiction and observe the magnitude of the tobacco addiction problem among middle school youth

Material and methods

Materials. The study was conducted between March 15th and September 15th, 2014, among 1st, 2nd, and 3rd graders in randomly selected middle schools in Warsaw, Kraków, and Jarosław. 120 pupils aged 13 and 14 participated in the study. In the study group, there were 62 girls (44.3%) and 78 boys (55.7%).

Methods. The method used was a diagnostic poll. The technique was an environmental survey including 8 questions, both open ones and multiple choice ones. The participation was anonymous and entirely voluntary.

Results and conclusions. The study conducted shows that more than a half of the participants (55% of them) think that smoking tobacco is a bad habit. Nevertheless, every 10th teenager claimed it was a good method of coping with the stress. As many as 94.3% of the respondents emphasised that there are no obstacles for them to purchase cigarettes. In the anti-nicotine education, a primary role is held by the family (according to 82.2% of participants) and teachers (80%). Educational activities on the part of healthcare professionals were assessed very low by the participants. 14.3% of the teenagers have never been educated on the harmful effects of smoking. 62.9% of the respondents considered various official anti-tobacco campaigns as unpopular with young people. 32.9% stated such campaigns were too few and ineffective. Only 4.2% believed these actions to be efficient. In order to assess the addiction problem among middle school pupils more accurately, a larger group of wider age range should be surveyed.

Key words — tobacco addiction, middle school youth, questionnaire.

Streszczenie—Nikotyna zawarta w roślinie jest psychoaktywną substancją działającą na układ nerwowy, która jest odpowiedzialna za rozwój uzależnienia. Współcześnie problem palenia dotyczy w coraz większym stopniu również i młodzieży, co czyni niezwykle istotnymi

antynikotynowe programy prewencyjne. Celem pracy była ocena wiedzy młodzieży na temat uzależnienia od tytoniu oraz określenie wielkości problemu uzależnienia od tytoniu wśród młodzieży gimnazjalnej.

Materiał i metodyka

Materiał. Badania przeprowadzono w okresie od 15 marca do 15 września 2014 r. wśród uczniów klas I - III losowo wybranych gimnazjów miasta Warszawy, Krakowa i Jarosławia. W ankiecie wzięło udział 120 uczniów w wieku od 13 do 14 roku życia. Pośród grupy badanej znajdowało się 62 dziewcząt (44,3%) i 78 chłopców (55,7%).
Metodyka. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, techniką była autorska ankieta środowiskowa, która zawierała 8 pytań, zarówno otwartych, jak i zamkniętych. Badania miały charakter anonimowy i w pełni dobrowolny.

Wyniki i wnioski. Przeprowadzone badania wskazują, że ponad połowa ankietowanych (55% badanych) wskazuje, że palenie tytoniu jest złym nawykiem, jednak co 10. podkreśla, że jest dobrym sposobem na odstresowanie. Aż 94,3% respondentów podkreśla, że nabywanie przez nich papierosów nie stanowi żadnego problemu. W edukacji antynikotynowej na pierwszy plan wysuwa się rodzina, (takiego zdania jest 82,2% ankietowanych) i nauczyciele (takiego zdania jest 80% badanych). Bardzo źle w ocenie badanej młodzieży wypadają działania edukacyjne o szkodliwości palenia prowadzone przez pracowników ochrony zdrowia. Z 14,3% młodzieży biorącej udział w badaniach nikt nie prowadził rozmów edukacyjnych na temat szkodliwości palenia. 62,9% ankietowanej młodzieży oceniło wszelkie oficjalne działania i programy antytytoniowe jako nieprzemawiające do młodych ludzi, 32,9% podkreśliło, że jest ich za mało i są niewystarczające, a tylko 4,2% jest zdania, że działania te są wystarczające. By lepiej ocenić wielkość problemu uzależnienia młodzieży należałoby zbadać większą i bardziej zróżnicowaną wiekowo grupę gimnazjalistów.

Słowa kluczowe — uzależnienie od tytoniu, młodzież gimnazjalna, badania ankietowe.

Wkład poszczególnych autorów w powstanie pracy— A-Koncepcja i projekt badania, B-Gromadzenie i/lub zestawianie danych, C-Analiza i interpretacja danych, D-Napisanie artykułu, E-Krytyczne recenzowanie artykułu, F-Ostateczne zatwierdzenie artykułu

Adres do korespondencji — Prof. dr Zbigniew Kopański, Collegium Masoviense – Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu, Żyrardów, ul. G. Narutowicza 35, PL-96-300 Żyrardów, e-mail: zkopanski@o2.pl

Zaakceptowano do druku: 7.10.2014.

WSTĘP

Tytoń początkowo służył jako środek leczniczy na niemal każdą znaną chorobę, ale z czasem stał się używką, która w rzeczywistości zniewala, więzi, a w końcu zabija. Wydaje się jednak, że nie wszyscy zdają sobie sprawę ze szkodliwości palenia tytoniu. Coraz dynamiczniej rozwijająca się współcześnie idea zdrowego stylu życia, stwarza możliwości walki z różnymi nałogami, w tym nałogiem nikotynizmu. Powstaje pytanie, jak z tym nałogiem radzi sobie współczesna młodzież znajdująca się w wieku dorastania. Pod względem biologicznym młodzież dojrzewa wcześniej niż to było dawniej. Z drugiej strony, wraz ze znacznym postępowaniem technologicznym wydłuża się często okres kształcenia, a co za tym idzie, osoby takie później wchodzą w pełną dojrzałość społeczną. Wiek, w którym dzieci dorastają, jest indywidualny, a czas zmian relacji między nastolatkiem a otoczeniem zmienny.[1-5] Nastolatek poszukuje autonomii i indywidualności, co niejednokrotnie może być szkodzącym mu działaniem.

Wszystkie te spostrzeżenia skłoniły autorów do podjęcia badań własnych, których celem była

1. Ocena wiedzy młodzieży na temat uzależnienia od tytoniu.

2. Określenie wielkości problemu uzależnienia od tytoniu wśród młodzieży gimnazjalnej.

MATERIAŁ I METODYKA

Materiał

Badania przeprowadzono w okresie od 15 marca do 15 września 2014 r. wśród uczniów klas I - III losowo wybranych gimnazjów miasta Warszawy, Krakowa i Jarosławia. W ankiecie wzięło udział 120 uczniów w wieku od 13 do 14 roku życia. Pośród grupy badanej znajdowało się 62 dziewcząt (44,3%) i 78 chłopców (55,7%).

Metodyka

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, techniką była autorska ankieta środowiskowa, która zawierała 8 pytań, zarówno otwartych, jak i zamkniętych. Badania miały charakter anonimowy i w pełni dobrowolny.

WYNIKI

Czym jest, Twoim zdaniem, palenie tytoniu?

55% ankietowanej młodzieży stwierdziło, że palenie tytoniu jest złym nawykiem, 34,2% - jest zdania, że jest to sposób na zaimponowanie rówieśnikom, sposób „szpanowania”, 10,8% ankietowanych uważało, że daje możliwości odstresowania.

Ile związków chemicznych Twoim zdaniem wydziela się przy paleniu tytoniu?

Na to pytanie odpowiedziało poprawnie 44,3% młodzieży ankietowanej. 23,6% twierdziło, że związków szkodliwych jest od 100 do 400, a 15,0%, że jest ich 400-3000. 17,1% przyznało się do niewiedzy.

Czy dym z papierosa szkodzi ludziom?

Wszyscy ankietowani młodzi ludzie (100% badanych) wskazali, że dym tytoniowy szkodzi organizmowi człowieka.

Czy uważasz, że papierosy są łatwo dostępne dla młodzieży gimnazjalnej?

94,3% respondentów jest zdania, że nieletni mają łatwy dostęp do papierosów.

Czym jest Twoim zdaniem uzależnienie od tytoniu?

Tylko 28,6% ankietowanej młodzieży znało prawidłową odpowiedź.

Czy umiałbyś przekonać kogoś, żeby zerwał z nałogiem palenia?

Większość (62,9%) młodzieży uczestniczącej w badaniach nie wie czy mogłoby przekonać kogoś do rzucenia palenia, 5,7% deklaruje, że nie jest w stanie tego dokonać, ale aż 31,4% jest pewne swojej wiedzy i umiejętności motywacyjnych do namówienia innych do rzucenia palenia.

Kto rozmawiał z Tobą o szkodliwości palenia papierosów? (istniała możliwość wyboru więcej niż jednej odpowiedzi)

Ankietowani gimnazjaliści podkreślali, że najczęstszym edukatorem był nauczyciel (80%), rzadziej rodzice (58,6%), dziadkowie (23,6%), pedagog szkolny (17,9%), koledzy/koleżanki (11,4%) i policjanci (7,1%), niestety najrzadziej pracownicy ochrony zdrowia (5,7%). Martwi, że z 14,3 % młodzieży biorącej w badaniach nikt nie prowadził rozmów edukacyjnych na temat szkodliwości palenia.

Jak oceniasz podejmowane działania w kierunku niedopuszczenia do uzależnienia od tytoniu młodych ludzi? (billboardy, etykiety na opakowaniach, akcje profilaktyczno-edukacyjne).

62,9% ankietowanej młodzieży oceniło wszelkie te działania jako nieprzemawiające do młodych ludzi, 32,9% podkreśliło, że jest ich za mało i są niewystarczające, a tylko 4,2% jest zdania, że działania te są wystarczające.

DYSKUSJA

Z przeprowadzonych badań wynika, że ponad połowa ankietowanych (55% badanych) wskazuje, że palenie tytoniu jest złym nawykiem, jednak co 10. podkreśla, że jest dobrym sposobem na odświeżenie. O motywach rozpoczęcia palenia przez gimnazjalistów piszą również inni autorzy np. Wojtyła i wsp. [6] wskazują, że najczęstszą (56,5%) motywacją była próba odnalezienia się w towarzystwie, po około 30% badanych wskazywało jako przyczynę podjęcia palenia chęć odświeżenia się lub metodę spędzenia wolnego czasu, a co 5. z badanych palił bez przyczyny. Z kolei z badań HBSC [7] wykonanych w 2010r. dotyczących zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej wynika, że problem użytkowania tytoniu wśród gimnazjalistów jest znaczny (12,9% przebadanych uczniów I klasy i aż 20,1% III klasy gimnazjum pali tytoń), na co nie wskazują przez nas wykonane badania. Uzyskane przez nas wyniki nie pokrywają się więc z obserwacjami ww. autorów.

Jakąś formą sprawdzenia wiedzy ankietowanych było pytanie dotyczące ilości substancji chemicznych wydzielających się podczas spalania tytoniu. Ku naszemu zaskoczeniu niemal połowa (44,3%) respondentów udzieliła prawidłowej odpowiedzi. Oznaczało by to, że duża część badanych miała kontakt ze źródłami rzetelnej wiedzy o paleniu tytoniu i jego skutkach. Jednocześnie przypominamy, że boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 4 razy więcej nikotyny i 35 razy więcej dwutlenku węgla niż we wdychanym dymie przez aktywnego palacza.

Nie może też dziwić, że wszyscy badani stwierdzili, że dym tytoniowy szkodzi organizmowi człowieka [8-10].

Na uwagę zasługują refleksje ankietowanej młodzieży na temat łatwości zakupu papierosów. Aż 94,3% respondentów podkreśla, że nabycie przez nich papierosów nie stanowi żadnego problemu. To spostrzeżenie ankietowanych musi martwić.

Wskazuje to nie tylko na słabą lub ograniczoną skuteczność programów prewencyjnych mających na celu

ograniczenie palenia tytoniu szczególnie wśród młodzieży, ale także na to, że w środowisku badanych gimnazjalistów palenie papierosów może być powszechne. Wiedza o łatwej dostępności papierosów mogła być zdobyta od palących rówieśników, z którymi ankietowani przebywają.

Na podstawie przeprowadzonych badań można by sądzić, że badana młodzież posiada dostateczną wiedzę, aby skutecznie prowadzić akcje antytytoniowe, a jednak aż 68,6% z nich nie podjęło by się lub nie wierzy w skuteczność swoich działań na polu promocji zdrowego stylu życia.

Edukacja prozdrowotna uświadamiająca szkodliwość palenia jest bardzo ważnym ogniwem kruczajacy antytytoniowej.[3,5,11] W tym korzystnym działaniu na pierwszy plan wysuwa się rodzina, (takiego zdania jest 82,2% ankietowanych) i nauczyciele (takiego zdania jest 80% badanych). Bardzo źle w ocenie badanej młodzieży wypadają działania edukacyjne o szkodliwości palenia prowadzone przez pracowników ochrony zdrowia. Martwi jednocześnie, że z 14,3% młodzieży biorącej udział w badaniach nikt nie prowadził rozmów edukacyjnych na temat szkodliwości palenia.

Wręcz druzgocąco niekorzystnie oceniała młodzież oficjalne działania i programy antytytoniowe. 62,9% ankietowanej młodzieży oceniło wszelkie te działania jako nieprzemawiające do młodych ludzi, 32,9% podkreśliło, że jest ich za mało i są niewystarczające, a tylko 4,2% jest zdania, że działania te są wystarczające.

Ocena gimnazjalistów o podejmowanych działaniach w kierunku niedopuszczenia do uzależnienia od tytoniu młodych ludzi wskazuje na niską wydajność programów antytytoniowych. Dotychczasowe akcje edukacyjno-profilaktyczne oraz wszelkie materiały informacyjne wydają się być niedopasowane do młodzieży, z czego może wynikać brak wystarczających rezultatów w ograniczaniu palenia tytoniu. Wdrożone zakazy palenia w miejscach publicznych ograniczają ekspozycję na dym tytoniowy, ale jej nie eliminują, gdyż nie odstrasza to palaczy. Zakaz reklamy i promocji wyrobów tytoniowych, a także czynniki ograniczające ich konsumpcję również wydają się być nieskuteczne w programach prewencyjnych w ograniczaniu palenia oraz jego skutków.

Przeprowadzone badania, aczkolwiek wykonane na stosunkowo małej grupie młodzieży gimnazjalnej, mogą brzmieć alarmistycznie. Wydaje się więc celowym postulowanie działań mających bardziej przemyślane cele walki z uzależnieniem tytoniowym i dopasowanie

wanie skuteczności działań do mentalności ludzi młodych znajdujących się w wieku dojrzewania.

11. Raport: Stan zagrożenia epidemią palenia tytoniu w Polsce, World Health Organization, Warszawa, 2009.

WNIOSKI

- Ponad połowa ankietowanych (55% badanych) wskazuje, że palenie tytoniu jest złym nawykiem, jednak co 10. podkreśla, że jest dobrym sposobem na odstresowanie.

- Aż 94,3% respondentów podkreśla, że nabycie przez nich papierosów nie stanowi żadnego problemu.

- W edukacji antynikotynowej na pierwszy plan wysuwa się rodzina (takiego zdania jest 82,2% ankietowanych) i nauczyciele (takiego zdania jest 80% badanych).

- Bardzo źle w ocenie badanej młodzieży wypadają działania edukacyjne o szkodliwości palenia prowadzone przez pracowników ochrony zdrowia.

- Z 14,3% młodzieży biorącej udział w badaniach nikt nie prowadził rozmów edukacyjnych na temat szkodliwości palenia.

- 62,9% ankietowanej młodzieży oceniło wszelkie oficjalne działania i programy antytytoniowe jako nieprzemawiające do młodych ludzi, 32,9% podkreśliło, że jest ich za mało i są niewystarczające, a tylko 4,2% jest zdania, że działania te są wystarczające.

- By lepiej ocenić wielkość problemu uzależnienia młodzieży należałoby zbadać większą i bardziej zróżnicowaną wiekowo grupę gimnazjalistów.

PIŚMIENICTWO

1. Samochowiec J, Rogoziński D, Hajduk A, Skrzypińska A, Arentowicz G. Diagnostyka, mechanizm uzależnienia i metody leczenia uzależnienia od nikotyny. *Alkohol Narkom* 2001; 14: 323-340
2. Grzybowski A. Historia tytoniu w Europie. *Herba Pol* 2006, 52(4):146-152
3. Siemińska A. Kiedy zaczyna się uzależnienie od nikotyny? *Pneumon Alergol Pol* 2011; 79(5):357-364
4. Pietras T, Górski P. Biologiczne mechanizmy zespołu uzależnienia od nikotyny. *Post Psychiatr Neurol* 2004; 13: 51-60
5. Kostowski W. Podstawowe mechanizmy i teorie uzależnień. *Alkohol Narkom* 2006; 19: 139-168
6. Wojtyła A, Bojar I, Biliński PW. Palenie tytoniu wśród młodzieży gimnazjalnej w Polsce. *Med Ogólna* 2010; 16 (XLV),4:558-569.
7. Mazur J, Małkowska-Szcutnik A. Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 2011.
8. Zatoński W. Konsensus dotyczący rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu. *Med Prakt* 2006; 7:1-24.
9. Buczkowski K, Buczkowska M. Postępowanie z pacjentem palącym tytoń w warunkach praktyki lekarza rodzinnego. *Forum Med Rodz* 2009; 3(2): 108-116.
10. Gerstenkorn A, Suwała M. Wykrywanie uzależnienia od tytoniu w różnych grupach wieku. *Prz Lek* 2009; 66:745-749