



# Co se ukazuje jako efektivní pro primární prevenci kouření tabákových výrobků?

**Mgr. Marián Vanek**

**Katedra psychologie PedF UK**



**Jaké jsou podle vás mezi lidmi  
nejrozšířenější mýty či nepřesnosti  
týkající se kouření tabákových výrobků?**

# **Základní fakta: O čem se dnes vlastně bavíme?**



**UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta**

**Tabákové výrobky: cigarety, doutníky, vodní dýmka...  
+ elektronická cigareta?**

**Tabákový kouř je v ČR zodpovědný za asi 16 000 úmrtí ročně**

**V ČR kouří asi 30% populace**

**90% kuřáků začali kouřit před 18.rokem, 25% začalo v 10-ti letech**

**(→ „dětská nemoc“?)**

**Tabákový kouř obsahuje asi 100 vysoce škodlivých látek**

**(z toho 70 rakovinotvorných)**

**Nejčastější onemocnění, která jsou způsobena kouřením tabáku:**

**kardiovaskulární onemocnění, rakovina plic a další druhy rakoviny,  
jiná respirační onemocnění, paradontóza, impotence, trombóza,  
embolie, nekróza prstu či dolní končetiny...**

# Prevalence kouření tabáku v ČR v roce 2014



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

	Jakýkoli tabákový výrobek	Cigarety	Dýmky	Doutníky	Vodní dýmky
Celkem	29,9%	28,9%	0,6%	2,1%	2,5%
15-24 let	39,2%	38,0%	0%	3,3%	6,1%
25-44 let	32,5%	31,2%	0,6%	2,7%	3,3%
45-64 let	28,3%	27,5%	0,5%	0,9%	1,2%
65 a více let	21,1%	20,2%	0,9%	2,4%	0,3%



1. **KDO** – síla, atraktivita, věrohodnost (lektora, učitele)
2. **CO** – obsah informace – podrobnost, logika, konzistentnost
3. **JAK** – různé informační kanály, komplexnost ovlivnění
4. **KOMU** – osobnost příjemce, jeho hodnoty a postoje, sebepojetí, zainteresovanost v tématu, aktuální psychický stav

# Obecné zásady efektivity programů školské primární prevence



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

1. Komplexnost a mnohačetné strategie
2. Systematičnost a dlouhodobost
3. Adekvátnost pro konkrétní cílovou skupinu
4. KAB model
5. Důraz na aktivní zapojení a využití „peer“ prvku
6. „Denormalizace“ a podpora protektivních faktorů ve společnosti

+ nepoužívání neefektivních prostředků  
(př. pouhé předání informací bez interaktivního zapojení,  
moralizování, jednostranné a zjednodušující informace,  
přehánění následků...)

# Obecné zásady efektivity programů školské primární prevence



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

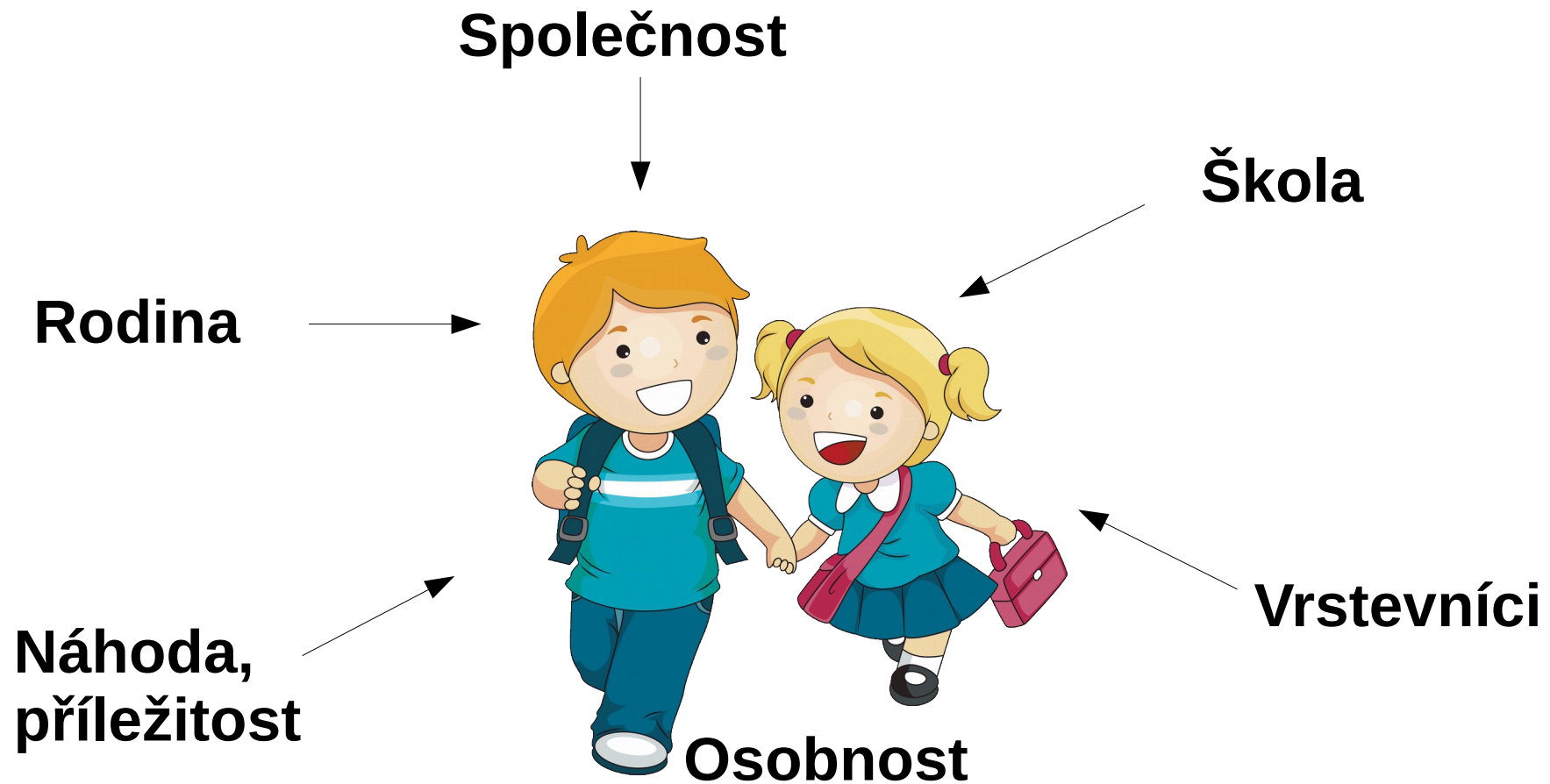
- 1. Komplexnost a mnohačetné strategie**
- 2. Systematičnost a dlouhodobost**
- 3. Adekvátnost pro konkrétní cílovou skupinu**
- 4. KAB model**
- 5. Důraz na aktivní zapojení a využití „peer“ prvku**
- 6. „Denormalizace“ a podpora protektivních faktorů ve společnosti**

+ nepoužívání neefektivních prostředků  
(př. pouhé předání informací bez interaktivního zapojení,  
moralizování, jednostranné a zjednodušující informace,  
přehánění následků...)

# Co všechno působí na žáky?



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta





# Prevence kouření ve společnosti



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

1. Účinná daňová politika
2. Naprostý zákaz reklamy, omezení míst prodeje
3. Jednotná balení cigaret (s obrázkovým varováním a odkazem na pomoc při odvykání kouření)
4. Zákaz kouření v uzavřených prostorách – ochrana nekuřáků
5. Denormalizace kouření

# Prevence kouření v rodině



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

**Vliv má kuřáctví rodičů, zejména kuřáctví matky**

**Rizikovým faktorem jsou konflikty v rodině, problémy v komunikaci a nízká sociální úroveň**

# Obecné zásady efektivity programů školské primární prevence



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

1. Komplexnost a mnohačetné strategie
2. Systematičnost a dlouhodobost
3. **Adekvátnost pro konkrétní cílovou skupinu**
4. KAB model
5. Důraz na aktivní zapojení a využití „peer“ prvku
6. „Denormalizace“ a podpora protektivních faktorů ve společnosti

+ nepoužívání neefektivních prostředků  
(př. pouhé předání informací bez interaktivního zapojení,  
moralizování, jednostranné a zjednodušující informace,  
přehánění následků...)

# Co víme o cílové skupině?



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

## Kdy začínají děti experimentovat s kouřením či kouřit?

Prepuberta-puberta (5./6. - 9. třída)  
SŠ – Top-dog fenomén

Kdy tedy začít s prevencí kouření?

# Protektivní a rizikové faktory užívání tabáku



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

**Protektivní faktory**  
tlumící či mírnící  
škodlivé užívání tabáku v adolescenci

**Intelligence, akademické kompetence (kritické myšlení)**  
**Schopnost sebekontroly**  
**Sportovní aktivity**  
**Referenční skupina s negativními postoji k návykovým látkám**  
**Studium na gymnáziu**  
**Důvěrný a otevřený vztah rodiče s adolescentem**  
**Autoritativní styl výchovy (u dívek)**  
**Nízká úroveň konfliktů v rodině**  
**Jasně stanovená pravidla (v rodině, ve škole)**  
**Stydlivost (u dívek)**

**Rizikové faktory**  
vyvolávající či zhoršující  
škodlivé užívání tabáku v adolescenci

**Mužské pohlaví (mají větší sklony k externalizujícím poruchám)**  
**Předčasná vyspělost (zejména u dívek)**  
**Společenská a sebejistá osobnost**  
**Vyhledávání vzrušení**  
**Emocionální nejistota**  
**Impulzivita**  
**Kladné postoje referenční skupiny k návykovým látkám**  
**Trávení většiny večerů s kamarády v hospodě**  
**Zkušenost s kouřením cigaret v rodině, zejména u matky**  
**Chudoba (zejména u chlapců)**  
**Studium na učilišti**  
**Ústavní výchova**  
**Psychiatrické poruchy (zejména mentální retardace a deprese)**

# Protektivní a rizikové faktory užívání tabáku



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

**Protektivní faktory**  
tlumící či mírnící  
škodlivé užívání tabáku v adolescenci

Intelligence, akademické kompetence (**kritické myšlení**)  
Schopnost sebekontroly  
Sportovní aktivity  
Referenční skupina s negativními postoji k návykovým látkám  
Studium na gymnáziu  
Důvěrný a otevřený vztah rodiče s adolescentem  
Autoritativní styl výchovy (u dívek)  
Nízká úroveň konfliktů v rodině  
**Jasně stanovená pravidla (v rodině, ve škole)**  
Stydlivost (u dívek)

**Rizikové faktory**  
vyvolávající či zhoršující  
škodlivé užívání tabáku v adolescenci

Mužské pohlaví (mají větší sklony k externalizujícím poruchám)  
Předčasná vyspělost (zejména u dívek)  
Společenská a sebejistá osobnost  
Vyhledávání vzrušení  
Emocionální nejistota  
Impulzivita  
Kladné postoje referenční skupiny k návykovým látkám  
Trávení většiny večerů s kamarády v hospodě  
Zkušenost s kouřením cigaret v rodině, zejména u matky  
Chudoba (zejména u chlapců)  
Studium na učilišti  
Ústavní výchova  
Psychiatrické poruchy (zejména mentální retardace a deprese)

# Formativní evaluace 3.generace programů ČKPT v 7.třídách



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

## Nejčastější udávané důvodů žáků 7. tříd, proč kouřit či nekouřit

Důvody proč kouřit	Důvody proč nekouřit
Stres – 20% (př. pomáhá proti stresu, na uklidnění) Kamarádi, parta, frajeřina – 10% Chut' – 2% Hubnutí – 2% Experimentování, zábava – 1%	Zdraví – 75% Peníze – 47% Zápach – 32% Vztahy – 28% (př. vadí to lidem kolem mě, problémy ve vztazích) Závislost – 9% Sport – 4%

# Formativní evaluace 3.generace programů ČKPT v 7.třídách



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

## Hlavní výstupy:

- 1. Efektivní v ovlivnění znalostí týkající se tabáku, nácviku odmítání, postoji ke kuřáckým restauracím, sklonům ke kouření vodních dýmek**
- 2. Neefektivní v ovlivnění postoje ke kouření a sklonu ke kouření klasických cigaret**

Klady	Přítomná témata, která byla nedostatečně oslovena	Mínusy
Rozvoj kritického myšlení Edukační část o rizicích kouření a financích Odbornost lektorů Nácvik odmítání Interaktivní aktivita o kouření v restauracích	Závislost Hubnutí Parta, kamarádství, vztahy Vzhled Jiné formy užívání tabáku Elektronická cigareta	Příliš velké zaměření na dlouhodobé zdravotní následky Velký podíl frontální výuky Chybí téma: zvládání stresu



# **Nové výzvy a dilemata v prevenci užívání tabáku**



**UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE**  
Pedagogická fakulta

- 1. Propojení tématu kouření tabáku s dalšími tématy kromě zdraví a peněz – kouření ve společnosti, zvládání stresu, vliv na vztahy, denormalizace kouření**
- 2. Vodní dýmka**
- 3. Bezdýmý tabák**
- 4. Elektronická cigareta**

# Obecné zásady efektivity programů školské primární prevence



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

1. Komplexnost a mnohačetné strategie
2. Systematičnost a dlouhodobost
3. Adekvátnost pro konkrétní cílovou skupinu
4. KAB model
5. Důraz na aktivní zapojení a využití „peer“ prvku
6. „Denormalizace“ a podpora protektivních faktorů ve společnosti

+ **nepoužívání neefektivních prostředků**  
(př. pouhé předání informací bez interaktivního zapojení,  
moralizování, **jednostranné a zjednodušující informace**,  
přehánění následků...)

# Nejčastější mýty spojené s kouřením tabáku I.



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

Mýtus či nepřesnost

Fakta a upřesnění

**Skoro všichni kouří.**

Kouří asi 30% dospělých (39% ve věku 15-24 let) → **většina dospělých jsou nekuřáci**

**Ve světě je moderní kouřit. Třeba v USA se hodně kouří.**

V USA kouří 15-21% populace → tj. **V USA se kouří méně než v ČR, stejně jako ve většině vyspělých zemí EU.**

**Z cigaret hrozí jen rakovina plic. A tu ani nedostane každý.**

16 000 lidí v ČR ročně zemře na následky nemocí z kouření, z toho téměř polovina úmrtí připadá na kardiovaskulární onemocnění (infarkt, mrtvice), **rakovina plic je až druhou nejčastější příčinou smrti v důsledku kouření.** Dalšími riziky jsou jiné druhy rakoviny (hrtanu, jazyka...), CHOPN, paradontóza, trombóza, impotence...

# Nejčastější mýty spojené s kouřením tabáku II.



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

## Mýtus či nepřesnost

## Fakta a upřesnění

**Kuřáci mají slabou vůli – kdyby chtěli, prostě přestanou.  
(Můžu přestat, kdy budu chtít.)**

80% kuřáků je fyzicky závislých (tj. mají „absták“), 40-70% kuřáků zkouší každý rok neúspěšně přestat, pouze 3% kuřáků se podaří přestat bez jakékoli pomoci. → **Závislost na tabáku je nemoc. Bez podpory mají kuřáci jen malou šanci přestat.**

**Když kouřím jen párkrát týdně, tak mi nic nehrozí (ani závislost).**

Kouření dvou cigaret týdně ve 12 letech zvyšuje pravděpodobnost stát se dospělým silným kuřákem 174x oproti těm, co v tomto věku nekouří. **Projevy fyzické závislosti se objevují u 95% těch, co vykouřili 100 a více cigaret.**

**Když to zkusím jednou, tak se stanu závislým.**

Po první cigaretě je většině lidí špatně, ale **nestane se závislým.**

# Nejčastější mýty spojené s kouřením tabáku III.



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

Mýtus či nepřesnost

Fakta a upřesnění

**Pasivní kouření je horší než aktivní kouření.**

Dávka kouře je pro aktivního kuřáka vždy větší, navíc tento **kuřák je také zároveň pasivním kuřákem.**

**Na kouření je nejhorší ten smrad. (Když to voní, tak to tolik neškodí)**

**Pasivnímu kuřákovi hrozí stejné nemoci jako aktivnímu kuřákovi, ať se jedná o jakýkoli kouř (klasické cigarety, mentolové cigarety, vodní dýmka...).**

**Vodní dýmka je zdravější.  
Z vodní dýmky jde jen pára.  
Voda filtruje škodlivé látky.  
Ve vodní dýmce se kouří ovoce.**

**Vodní dýmka je v některých ohledech (množství dehtu, oxidu uhelnatého) nebezpečnější než klasické cigarety. Voda velmi slabě filtruje, ale velmi silně ochlazuje – kuřák pak vdechne více kouře → vdechne více škodlivých látek. Nejčastěji se kouří tabákové směsi.**

# Ambivalence a nepřesnosti spojené s kouřením tabáku



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

Ambivalence či nepřesnost

Fakta a upřesnění

**Kouření je dobré na hubnutí.**

**Krátkodobě ano** – nikotin zrychluje metabolismus → snížení váhy o 1-2 kg.  
**Dlouhodobě ne** – zvýšení tolerance k nikotinu – **efekt urychlení metabolismu se zastaví** + jeden z abstinenčních příznaků je zvýšená chuť k jídlu → při odvykání riziko zvýšení váhy o 5-15 kg.

**Kouření pomáhá proti stresu.**

Nikotin je **krátkodobý stimulant** – zvyšuje soustředění na 5-10 minut + zklidňující síla rituálu X **dlouhodobě kouření cigaret zvyšuje produkci stresových hormonů** + „abst'ák“

**Když odmítnu cigaretu, ztratím kamaráda.**

**Když odmítnu cigaretu, odmítnu cigaretu, ne kamaráda.**



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

# Prostor pro dotazy

# Použitá literatura I.



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

**BURKHART, Gregor.** Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: A review of the theory and evidence base of indicated prevention [online]. EMCDDA, 2009 [cit. 2015-06-03]. ISBN 987-92-9168-349-9.

**EUROPEAN MONITORING CENTRE FOR DRUGS AND DRUG ADDICTION.** European drug prevention quality standards: a manual for prevention professionals. Luxembourg: Publication Office of the European Communities, 2011. ISBN 9789291684878.

**FOLTOVÁ, L.** Rodiče, nebo kamarádi? Aneb kdo má větší vliv na chování adolescenta? Adiktologie. 2012, 12(4), s. 324-333. ISSN 1213-3841

**GREPLOVÁ, Jarmila.** Prevalence kouření a postoje k užívání tabáku mezi nezletilými v České republice. Adiktologie, 2013, roč. 13 (3-4), s. 240-247.

**HORT, Vladimír.** Dětská a adolescentní psychiatrie. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-404-5.

**HRUBÁ, Drahoslava a Iva ŽALOUĐÍKOVÁ.** What limits the effectiveness of school-based anti-smoking programmes? Central Europe J Public Health. 2012, 20(1).

**CHOMYNOVÁ, Pavla.** Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD): výsledky průzkumu v České republice v roce 2011. Praha, 2014. Výzkumné zprávy (Úřad vlády České republiky). ISBN 978-80-7440-101-5.

**KAJANOVÁ, A., HAJDUCHOVÁ, H.** Romská minorita a návykové látky v České republice a na Slovensku. Adiktologie. 2014, 14(2), s. 168-172. ISSN 1213-3841.

**KRÁLÍKOVÁ, Eva.** Závislost na tabáku: epidemiologie, prevence a léčba. 1. vyd. Břeclav: Adamira, 2013. ISBN 978-80-904217 4-5.



# Použitá literatura II.



UNIVERZITA  
KARLOVA  
V PRAZE  
Pedagogická fakulta

KUMPFER, K. L., BLUTH, B. Parent/child transactional processes predictive of resilience or vulnerability to substance abuse disorders.. *Substance Use and Misuse*, 2004. 39, str. 671–698.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LI, C., PENTAZ, M. A., CHOU, C. P. Parental substance use as a modifier of adolescentsubstance use risk. *Addiction*, 2002, 97, s. 1537– 1550.

MERIKANGAS, K. R., AVENEVOLI, S. Implications of genetic epidemiology for the prevention of substance use disorders. *Addictive Behaviors*, 2000, 25, s. 807–820.

SOVINOVÁ, Hana, Ladislav CSÉMY a Věra KERNOVÁ. *Užívání tabáku a alkoholu v České republice: zpráva o situaci za období posledních deseti let*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2014. ISBN 978-80-7071-335-8.

SKOPAL, Ondřej a Martin DOLEJŠ. Školní dotazníková studie o návykových látkách, dalších formách rizikového chování a osobnostních charakteristikách adolescentů. *diktologie*. 2014, 14(1), s. 54-65. ISSN 1213-3841.