

Egy régi-új ellenség: a NIKOTIN

Az óra célja: világossá tenni, hogy a dohányfogyasztás mindegyik módja veszélyeket rejt, mivel a nikotin erős függést okozó pszichoaktív anyag. A nikotinfogyasztás minden fajtája lényegében drogozás.

Az óra vázlata:

- | | |
|--|-----------|
| 1. Bevezetés | (2 perc) |
| 2. Ki mit tud? | (8 perc) |
| 3. Miért dohányoznak az emberek egyáltalán, és hogyan? | (10 perc) |
| 4. Mi a probléma a dohány- és nikotinfogyasztással? | (15 perc) |
| 5. És még néhány rossz hír... | (10 perc) |

Megjegyzések:

1. A dohányzással kapcsolatban sajnos majdnem mindnyájunknak vannak tapasztalatai. Vagy mi magunk is érintettek voltunk/vagyunk, vagy közelről ismerünk olyanokat, akik nikotinfüggők. Az óra során nyugodtan beszéljen a személyes élményeiről is, amennyiben azok összhangban állnak az óra céljával. Természetesen kerülje az olyan részleteket (nevek, konkrét események stb.), amelyek Ön vagy mások számára kényelmetlenek lehetnek.
2. Lehetőleg minél hamarabb tartson egy olyan órát is, ahol a csoportnyomás és a nemet mondás témáját beszélik meg. Ebben segítséget nyújthat a FÉK Tanári Kézikönyv 3. kötetének 10. és 13. óravázlata, amelyek ugyan elsősorban a nemi étellel kapcsolatos nyomást tárgyalják, de kis változtatással a nikotinfogyasztással kapcsolatban is használhatók.

1. Bevezetés

A mai órán a dohány- és nikotinfogyasztás különböző módjairól fogunk beszélgetni...

Ahogy ezt a mondatot hallottátok, valószínűleg a következő gondolatok vannak bennetek. Az osztály egyik fele azt mondja magában: „Jó, jó, tudom, a dohányzás káros az egészségre. Ezt már épp elégszer hallottuk, rá is van írva minden doboz cigire.” A másik fele meg azt: „Jó, jó, tudom, azt fogod mondani, hogy a dohányzás káros az egészségre. De neked fogalmad sincs a korszerűbb módszerekről!” Az igazság az, hogy a dohányzás terén az utóbbi 20 évben tényleg számos változás történt. Épp azért beszélgetünk ma erről, hogy az újdonságokkal kapcsolatban is rendet tegyünk a fejekben.

2. Ki mit tud?

Természetesen biztos vagyok benne, hogy közületek senki ki se próbálta a dohányzást, és nem is akarja. ☺ *(Az előbbi mondatot érezhető iróniával mondja el! Ha viszont köztudott, hogy vannak dohányosok az osztályban, akkor inkább hagyja ki.)* Ennek ellenére van egy csomó ismeretetek a témával kapcsolatban. Ezért most egy kis vetélkedőt játszunk: minden kérdésnél egy pontot kap, akinek a tippje a legközelebb áll a valósághoz – vagy legalábbis ahhoz, ahogy én tudom. Telefont használni tilos!

a) Mikor jelent meg a dohányzás Európában? (1492-ben. Columbus már az első útján hozott dohányt, Kubából. Az 1500-as évek közepén már elég elterjedt volt Nyugat-Európában.)

b) A Föld lakosságának kb. hány százaléka dohányzott rendszeresen 2020-ban? (22,3% a WHO szerint: kb. 1,5 md ember)

c) Nagyjából hány halálos áldozata van a dohányzásnak évente? (Kb. 8 millió – ebből 1,3 millió passzív dohányos – a WHO szerint. Közel egy Magyarországi ember!)

d) Mennyi pénzt költenek Magyarországon dohánytermékekre egy év alatt? (Közel 1200 milliárd forintot 2023-ban. Az oktatásügy teljes költségvetése, óvodától egyetemig, kb. 2000 milliárd forint volt ugyanekkor. KSH)

3. Miért dohányoznak az emberek egyáltalán, és hogyan?

Nyilván kell valami jónak lenni a dohányzásban, különben nem csinálnák olyan sokan, és nem költenének rá ilyen rengeteg pénzt. Megint csak, biztos nincs erről saját tapasztalatotok ☺ *(ld. az előző megjegyzést)*, de mit gondoltok vagy hallottatok: miért szeretnek az emberek dohányt fogyasztani?

- *laxít, megnyugtat*
- *felélénkít, feldob*
- *segít a koncentrációban, odafigyelésben, csökken a reakcióidő*
- *jó az íze, illata*

- *a fiataloknál lázadás, a felnőtttség kifejeződése*
- *ha együtt csináljuk, közös élményt jelent*
- *megszokás, egy biztos pont az életben*
- *ha kimarad, nagyon hiányzik*

Világos tehát, hogy a dohányzásnak vannak pozitív hatásai. A kérdés csak az, hogy a negatív hatásokkal szembeállítva megéri-e a dolog. Mindjárt megvizsgáljuk ezt is, de előtte tekintsük át a dohány- és nikotinfogyasztás módjait. Milyen módokat ismertek?

- *Elégetett: cigaretta, szivar, pipa, vízipipa stb.*
- *Párologatott: e-cigi, elf-bar, poco-bar stb.*
- *Nyálkahártyán át felszívódó: bagórágás, burnót/tubákszívás (ezek „elavult” módszerek), snüssz, nikotinos rágó vagy szopogató tablettá*

4. Mi a probléma a dohányfogyasztással? És az egyéb nikotintartalmú termékekkel?

Biztos, hogy mindnyájan sokat hallottatok a dohányzás különféle módjainak a káros hatásairól is. Szedjük össze, milyen egészségügyi kockázatokról tudtok!

Valószínűleg az alábbiak fognak elhangzani. Ha lényeges dolog kimaradt, egészítse ki a listát.

- *tüdőrák*
- *gége-, szájüregi, hasnyálmirigy-rák*
- *tüdőbetegségek (pl. COPD: krónikus gyulladás, tüdőtágulás és hörghurut)*
- *szív- és érrendszeri problémák (infarktus, agyvérzés, magas vérnyomás stb.)*

Látom, képen vagytok, és ez nem is csoda: a dohányzás káros hatásairól nagyon sokat lehet hallani; ha máshol nem, rajta van minden cigarettás dobozon. De érdekel, hogy mit gondoltok erről: a dohány- és nikotinfogyasztás minden módja veszélyes, vagy csak azok, ahol a dohányt elégetik, és a füstöt szívják be?

Valószínű, hogy mindkét nézetnek lesznek hívei. Ha az osztály elég tájékozott és aktív, akár vitát is rendezhet a két csoport között. Utána mondja el:

Mindkét nézetben van igazság. Tény, hogy a dohányzáshoz köthető leggyakoribb, legtöbb áldozatot követelő problémákat az égéstermékek okozzák: a kátrány, a korom, a füstgázok. A legveszélyesebbek a füstszűrő nélküli cigaretták, de szorosan utána jön a többi hasonló. Ráadásul ezek a passzív fogyasztókat is súlyosan károsítják, akik csak kényszerből szívják be a dohányfüstöt: mint hallottuk, csak ennek van évi 1,3 millió áldozata!

Ugyanakkor, bár ezt szeretik elhallgatni vagy vitatni, a nem égetéssel működő dohány- és nikotintermékek sem ártalmatlanok. Miért? Két okból.

A. A nikotin önmagában is erős mérgező. Már 20-60 mg súlyos mérgezést okozhat (bár a rendszeres fogyasztókban kialakul valamilyen immunitás). Ezért lehet pl. cigarettacsikkek kiáztatásával levéltetűirtó növényvédőszerrel csinálni. Tudjátok-e, milyen tünetekkel jár a nikotinmérgezés, vagyis az, ha nagyon sok nikotin jut egyszerre a szervezetbe?

- *szédülés, hányás*
- *zavarodottság, ájulás*
- *a vérnyomás lecsökken*
- *szívritmuszavar*
- *görcsök, légzőizom-bénulás*
- *kóma, vagy akár halál*

És mit okoz, ha egyszerre csak kis mennyiség jut a szervezetbe, viszont rendszeresen és tartósan, éveken át? A korábban, a cigifüsttel kapcsolatban említetteken (rák, tüdőproblémák, szív- és érrendszeri bajok) kívül:

- *gyorsabb öregedés, rövidebb várható élettartam*
- *elszíneződött, ráncos bőr*
- *fog- és szájüregi problémák*
- *férfiaknál: impotencia, alacsonyabb nemzőképesség*
- *nőknél: több férfihormon, kevésbé nőiesek*
- *terhes vagy szoptató anyánál a gyerek is károsodik*

Szóval, bár erről kevés szó esik, nemcsak a dohányFÜST veszélyes: a nikotinfogyasztás minden módjának megvannak a veszélyei! De a nikotinnak van még egy csúnya trükkje! Mi gondoltok: a dohány, a nikotin kábítószernek számít? A dohányzás valójában drogozásnak minősül?

Hallgasson meg néhány véleményt, aztán mondja el:

B. A nikotin ún. pszichoaktív anyag, hatással van az idegrendszerre. Ha a dohányzás nem volna évszázadok óta a kultúránk része, a nikotin valószínűleg éppúgy kábítószernek minősülne, mint a kokain vagy a heroin. És hasonlóan is működik: ún. neurotranszmitterek kiválasztását segíti elő, amelyek az idegsejtek között az ingerátvitelt biztosítják. Főleg kettő jelentős (nem kell megtanulni a nevüket):

- az endorfin fájdalomcsillapító hatású, kellemes izgalomba hoz
- a dopamin a „jutalmazó vegyület”, örömezt okoz (egy jó étel vagy szeretkezés is dopamint szabadít fel)

Mit gondoltok, miért veszélyes ilyen hatású anyagot bevinni a szervezetbe?

Hallgasson meg néhány választ, aztán foglalja össze:

A fő probléma a „rászokás”! Ha a tested hozzászokik, hogy rendszeresen fájdalomcsillapító hatású szer jut bele, akkor is, amikor nincs semmi baja, akkor egy idő után ezt tekinti normálisnak, és ha nem kapja meg az újabb fájdalomcsillapító-adagot, erős fájdalmat érez. Ezt hívják „elvonási tünetnek”, ami pl. a heroin esetében különösen erős, de a nikotinnál is jelentős.

Hasonlóan, ha rendszeresen olyan anyag kerül a szervezetbe, ami örömet, laza, kellemes lelki állapotot okoz, akkor ez válik normálissá: ha nem kapja meg, akkor rosszkedv, unalom vagy szorongás lép fel, és sóvárgás az újabb mesterséges örömeztetés után. Ez a pszichés rászokás, ami majdnem olyan intenzív lehet, mint a fizikai, viszont meg nehezebb „lejönni” róla.

Mindkét jelenségnek ugyanaz a végeredménye: az ember azért kezd nikotint fogyasztani (valamilyen formában), hogy kellemes élményekhez jusson. Viszont ha már rászokott, azért KELL további nikotin-adagokat bevinnie, hogy a testi és lelki fájdalmat elkerülje. Ez bizony pont úgy működik, mint bármely kábítószer esetén!

Szóval, noha kétségtelen, hogy a nikotinfogyasztásnak ezek a „korszerű” formái kevésbé egészségtelenek, mint a „hagyományos” füstölés, ettől még továbbra is igaz, hogy a nikotin káros és mérgező anyag, ráadásul gyorsan erős függőséget képes kialakítani. De ezzel még nincs vége a rossz híreknek.

5. És még néhány rossz hír...

- Ezeknek a termékeknek a behozatala, árusítása, birtoklása Magyarországon illegális. A komoly dealerek körében előfordultak már sok milliós bírságok és több éves börtönbüntetések is.
- Éppen mivel illegális termékek, nem is lehet pontosan tudni, mit, és miből mennyit tartalmaznak. Sokszor azt se lehet tudni, ki és hol gyártja őket. Nincs se világos szabályozás, se hatékony ellenőrzés.
- A szűrőpróbaszerű ellenőrzések kimutatták, hogy a „Nikotinmentes” feliratú termékben is lehet nikotin. Igaz, kisebb mennyiségű, de elég a rászokáshoz.
- Több vizsgálat során találtak az oldatban kannabinoidot is. Gyengébbek kedvéért: füvet.
- Mivel az ízesítő, illatosító és színező anyagok folyton változnak, ezekről se lehet tudni, nem károsak-e, és nincsenek-e hosszú távú mellékhatásaik.
- Sok szakember állítja, hogy a (glikol vagy glicerin tartalmú) oldószer, ami a töltőfolyadék legnagyobb részét adja, szintén nem veszélytelen az egészségre.
- Egy erősebb Elf Bar 10-15 doboz, egy Poco Bar akár 50 doboz ciginek megfelelő mennyiségű nikotint is tartalmazhat. Egy snüssz 4-20 szálnak megfelelő mennyiségűt, de van, amelyik akár 5 doboznyi is. Egyszerűen sokkal gyorsabban lehet rengeteg nikotint bevinni a szervezetünkbe!
- Két év alatt majdnem háromszorosára nőtt a nikotinmérgezéses esetek száma a kiskorúak között. Ez egész biztosan összefügg a különféle e-cigik és a snüssz elterjedésével.

Összefoglalva:

A nikotin, BÁRMILYEN módon is fogyasztják, egyrészt az egészséget súlyosan veszélyeztető anyag, másrészt gyorsan és erősen rá lehet szokni. Nem éri meg vállalni a kockázatokat!