

Tabakismus u středoškolské a učňovské mládeže

Alexandra Neuwirthová

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Institut mezioborových studií Brno

akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Alexandra NEUWIRTHOVÁ**
Osobní číslo: **H108207**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Tabakismus u středoškolské a učňovské mládeže**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na teoretické pojednání o závislosti tabakismu včetně legislativy,

- na hledání odpovědi na otázku, co vede mládež ke kouření cigaret,

- na možnosti pedagogického působení na mládež se zaměřením na omezení vzniku této závislosti.

Součástí práce bude sociologický výzkum (eventuelně drobný sociologický výzkum) zaměřený na zjištění postojů a vztahu mládeže k tabakismu.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Kandus, J. Epištoly k smělým kuřákům. Praha: Avicenum, 1987.

Nešpor, K. Kouření, pití, drogy. Praha: Portál, 1994.

Nešpor, K. Středoškoláci o drogách, alkoholu, kouření a lepších věcech. Praha: Portál, 1995.

Nešpor, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2000.

Novák, M. O kouření. Praha: Avicenum, 1980.

Šrámková, J. Dýchání je život. Praha: Avicenum, 1989.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Alena Pišková

Katedra sociální pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

16. března 2012

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2013

V Brně dne 16. března 2012


prof. PhDr. Pavel Můhnpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu




PhDr. Milošlav Jůz, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Alexandra Neuwirthová
Jméno, příjmení studenta

Ve Znojmě 10. dubna 2013

Alexandra Neuwirthová
Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užití-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložil, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na historii rozšíření kouření tabáku. Na platnou legislativu, která se vztahuje ke kouření tabáku. Věnuje se závislostnímu chování a závislosti na kouření tabáku a jeho vlivu na vznik mnoha nemocí. Co představuje kouření elektronické cigarety, pasivní kouření a jeho vliv na zdraví. Je zde věnována pozornost prevenci proti kouření v rodině i ve škole, možnosti léčby závislosti na kouření tabáku. Praktická část je zaměřena na výzkum úrovně kouření u mládeže ve Znojmě. Na zjištění postojů a názorů mládeže v souvislosti s problematikou tabakismu.

Klíčová slova: tabák, kouření, závislost, důsledky kouření, léčení kouření, prevence kouření.

ABSTRACT

The theoretical part of the thesis focuses on the expansion history of tobacco smoking. The current legislation that relates to tobacco smoking. He is závislostnímu behavior and dependence on tobacco smoking and its impact on the emergence of many diseases. What is an electronic cigarette smoking, passive smoking and its effects on health. Attention is paid to prevention of smoking in the family and at school, treatment options, depending on the smoking of tobacco. The practical part focuses on the research of the level of smoking among youth in Znojmo. To investigate the attitudes and opinions of young people in relation to the issue of cigarettes.

Keywords: tobacco, smoking, addiction, consequences of smoking, treatment of smoking, smoking prevention.

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala paní PhDr. Aleně Plškové, za velmi cenné rady, připomínky a užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Také bych chtěla poděkovat svému manželu Janu Neuwirthovi, za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce, které si nesmírně vážím.

Alexandra Neuwirthová

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 OBECNĚ O PROBLEMATICE TABAKISMU	11
1.1 HISTORIE TABÁKU	11
1.2 TERMINOLOGIE V PROBLEMATICE TABAKISMU	12
1.3 PROTIKUŘÁCKÁ LEGISLATIVA V ČESKÉ REPUBLICE	15
1.4 PROTIKUŘÁCKÁ LEGISLATIVA V SOUSEDNÍCH STÁTECH	18
1.5 RÁMCOVÁ ÚMLUVA SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE O KONTROLE TABÁKU.....	19
2 ZÁVISLOST A KOUŘENÍ	20
2.1 OBECNĚ O ZÁVISLOSTNÍM CHOVÁNÍ	20
2.2 ZÁVISLOST NA TABÁKU - TABAKISMUS	22
2.3 ŠKODLIVÉ LÁTKY V TABÁKOVÉM KOUŘI	23
2.4 ELEKTRONICKÉ CIGARETY	26
3 PREVENCE KOUŘENÍ	29
3.1 OBECNĚ O PREVENCI	29
3.2 PREVENCE KOUŘENÍ	30
3.3 JAK PŘESTAT KOUŘIT	33
3.4 PORADNY PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	36
4 VLASTNÍ VÝZKUM	37
4.1 PŘÍPRAVA VÝZKUMU	37
4.2 METODY VÝZKUMU, STANOVENÍ CÍLŮ A HYPOTÉZ	37
4.3 VÝBĚR RESPONDENTŮ VÝZKUMU	39
4.4 REALIZACE VLASTNÍHO VÝZKUMU	40
4.5 ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	41
ZÁVĚR	75
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	77
SEZNAM GRAFŮ	81
SEZNAM OBRÁZKŮ	84
SEZNAM PŘÍLOH	85

ÚVOD

Výběr mého tématu ovlivnil vysoký počet kuřáků, kteří si způsobují poškození zdraví, a to jednak vědomě, ale hlavně dobrovolně. Nebezpečí, které se skrývá v cigaretovém kouří, je stále podceňováno a mnohý kuřák nad tím mávne rukou. Bylo vydáno množství publikací, které poukazují a zároveň varují před negativními vlivy kouření, které působí na lidské zdraví. Stále se však zdá, že to není dostačující. Jedná se o problém celospolečenský, který zasahuje i mladou generaci. Zdraví by se mělo stát prioritou každého. Děti i mládež jsou tímto nezdravým jevem doslova obklopeny. Setkávají se s ním jednak v rodině, ale i běžně na ulici či v restauracích.

Závislost kouření tabákových výrobků, zejména cigaret, bychom mohli označit za závislost získanou v mladistvém věku. Není mnoho těch, kteří s touto závislostí začnou třeba až ve čtyřiceti letech. Snadná dostupnost této tzv. legální drogy umožňuje její užití i dětmi. Je sice v platnosti zákon o zákazu prodeje tabákových výrobky osobám mladším 18 let, ten však řada prodejců obchází z důvodů získání zisku, ale i sami děti a mladiství jsou v této rovině velmi vynalézaví a pro cigarety si posílají starší kamarády.

Mnoho dospělých kuřáků a zejména většina mládeže se nezajímají o škodlivost kouření, nevidí v kouření nějaké vážné zdravotní riziko. Jejich vědomosti se omezují jen na informace, které jsou uvedeny na krabičkách u cigaret, ale i to jsou pro většinu z nich jen čísla, která hlouběji nestudují. Není vzácností se setkat běžně na ulici, ale i před školami s dětmi i mladistvými, kteří kouří a tuto svou neřest vůbec neskrývají.

Závislostní kouření tabákových výrobků - tabakismus, a to zejména cigaret, není problém pouze zdravotnický, ale je to také problém celospolečenský. Je potřeba, aby ho pomohli řešit všichni, zejména rodiče, kteří mají velkou moc ovlivňovat chování i postoje svých dětí, ale i pedagogové, kteří v rámci svých kompetencí mohou pomoci tento problém řešit nebo alespoň trochu ovlivnit. Proto jsem se vybrala problematiku tabakismu jako téma pro svou bakalářskou práci. Prevence je jedna z oblastí sociální pedagogiky, tak i prevence proti kouření je její nedílnou součástí.

V teoretické části se budu zabývat historií tabáku a jeho rozšířením v Evropě. Dále se budu zabývat platnou protikuřáckou legislativou u nás v České republice, ale také v okolních státech. Důležité je i poukázat na zdravotní důsledky vyplývající z kouření, jaké látky jsou obsaženy v cigaretovém kouří. Budu se věnovat závislostí v obecné rovině i závislostí na

kouření tabákových výrobků. Další část své práce věnuji pojednání o novém fenoménu kouření elektronických cigaret. V teoretické části se budu zabývat i prevencí, a to jak jejím obecným rozdělením, tak i tomu, jak je realizovaná ve školské praxi. Malá pasáž bude věnována poradnám pro odvykání kouření.

V praktické části se budu zabývat výzkumem mezi studenty střední školy a studenty odborného učiliště ve věku nad 18 let. Tuto cílovou skupinu jsem zvolila záměrně, protože by tito studenti měli být natolik dospělí, aby byli schopni posoudit rizika, které z kouření cigaret vyplývají. Pro svůj výzkum použiji dotazníkovou metodu. Počet respondentů bude celkem sto, z toho padesát respondentů bude ze střední školy a padesát respondentů z odborného učiliště.

Cílem výzkumné práce bude zjistit, nakolik je rozšířeno kouření u sledovaného vzorku teenagerů. U zkoumaného vzorku zjistit, jaké zastávají postoje a názory v problematice kouření tabákových výrobků. Zjistit, zda rozdílná úroveň vzdělání a znalostí mládeže bude mít vliv na jejich postoj ke kouření tabákových výrobků.

Kouření je sice stále legální a státem tolerované chování, ale ve svých důsledcích „jde doslova člověku o život“.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 OBECNĚ O PROBLEMATICE TABAKISMU

1.1 Historie tabáku

Kouření tabáku má velmi staré kořeny. Kořeny má v Americe, a proto ji můžeme pokládat za kolébku tabáku, a to přesněji v civilizaci Mayů v Mexiku, přibližně kolem roku 500 před naším letopočtem. Zpočátku se používání tabáku objevuje v náboženských rituálech Indiánů, kteří vdechovali aromatický kouř z tabákových listů při rozdmýchávání svatých ohňů. Postupem času si na tento kouř zvykali, až se jim stal požitkem v běžném životě. V dochovaných památkách starých Mayů se nachází svědectví o tom, že si zhotovovali z palmových listů kornouty, které plnili rozmělněným usušeným tabákovým listím. Kornout s tabákem na širším konci zapalovali a na druhém sáli dým. Toto kouření nezpracovaných tabákových listů vyvolávalo i Mayů určitý opojný stav. Kouření se postupně rozšířilo i do Střední a Severní Ameriky.

Po objevení Ameriky Kryštofem Kolumbem v roce 1492, kromě obrovského bohatství „Nového světa“, přivezla si jeho výprava do Evropy také tabák. Účastníci Kolumbovy výpravy se při pátrání po zlatě naučili jim z počátku neznámému počínání domorodých obyvatel a kouření jim brzy zachutnalo, a tak si přinášeli zpět na loď tabákové listy a zpočátku potají je stočené kouřili, jak to viděli u Indiánů. *„Kolumbův věrný druh Rodrigo de Jerez del Ayamonte si při návratu do Evropy 15. března 1493 přivezl s sebou velkou zásobu tabákových listů. Při svých vyprávěních pak z těchto listů vyráběl smotky, ty zapaloval třískou z ohniště, vdechoval a vypouštěl dým nosem tak, jak se to naučil v Novém světě. Stal se tak prvním evropským kuřákem.“¹*

Kouření tabáku bylo zpočátku považováno za hříšné, ale také čarodějnické chování. Dokonce Kolumbův lodník Rodrigo byl obžalován jako čaroděj a hrozilo mu upálení. Teprve až na Kolumbovu přímluvu u krále byl rozsudek zmírněn a Rodrigo byl vsazen na 10 let do vězení.

Postupem času se kouření stávalo v Evropě stále populárnějším. Byly mu mylně připisovány nadpřirozené a léčivé účinky. Z důvodu vzrůstající oblíbenosti se tato nová americká bylina začala pěstovat ve dvorských zahradách ve Španělsku i Portugalsku.

¹ NOVÁK, Miroslav. *O kouření*. Praha: Avicenum, 1989, s. 9.

Pěstováním tabáku se zabýval i francouzský vyslanec v Lisabonu Jean Nicot, který studoval tuto rostlinu a chtěl se přesvědčit o jejích léčivých účincích. Tabák dostal po něm své botanické pojmenování *Nicotiana*.

V průběhu 17. století se rozšířilo kouření tabáku po celé Evropě. U nás se kouření poprvé objevuje za vlády Rudolfa II. K většímu rozšíření dochází teprve za dob třicetileté války, kdy se stal tabák téměř nezbytnou součástí vybavení vojáků.

Kouření, jako vše nové a moderní, mělo mnoho příznivců, postupem doby se ale začaly také objevovat jeho odpůrci. Mezi první bychom mohli zařadit anglického krále Jakuba I., který začal kuřáky stíhat a trestat. Roku 1603 vydal latinsky psanou knížku proti kouření, kterou lze považovat za jedno z prvních děl na toto téma. U nás proti kouření ostře vystupovala římskokatolická církev, neboť se jí nelíbil stav, že lid a dokonce i kněží kouřili při bohoslužbách. Roku 1642 byla papežem Urbanem VIII. vydána bula, v níž byl stanoven trest exkomunikace pro ty jedince, kteří by se odvážili kouřit či šňupat tabák v církevních chrámech. Jako dalšího bojovníka proti kouření je nutno uvést ruského cara Michaila Fjodoroviče Romanova, který vydal roku 1634 přísný zákaz holdování tabáku, jehož porušení bylo trestáno patnácti ranami holí nebo museli chodit po ulici s dýmku prostrčenou skrz nosní dírky.²

Přes velkou snahu některých panovníků se nepodařilo kouření tabáku vymýtit a kouření během následující doby proniklo do všech koutů světa. Z důvodu masového rozšíření a neznalosti účinků kouření tabáku začaly hlasy brojící proti kouření ustávat a tabák zvítězil. Bylo to zejména díky tomu, že vládnoucí kruhy brzy přišly s myšlenkou, že se dá na této tabákové vášni vydělat pěkné peníze, což také realizovali. Kouření tabáku se tedy stalo, vedle alkoholu, jednou z nejrozšířenějších závislostí, ale také státem oficiálně tolerovaným a podporovaným chováním.

1.2 Terminologie v problematice tabakismu

Tabák - je to rostlina z rodu dvouděložných, z čeledi lilkovitých, jednoletých jedovatých rostlin, dorůstajících až do výšky 2 m. Je známo přibližně 60 druhů rostlin druhu *Nicotiana*. Většina druhů se pěstuje jen jako rostlina okrasná. Pro potřeby kouření se užívá

² NOVÁK, Miroslav a kolektiv. *O kouření*. Praha: Avicenum, 1989, s. 11.

hlavně druh tabák virginský (*Nicotiana tabacum*) a tabák selský (*Nicotiana rustica*). Listy těchto dvou druhů obsahují mimo jiných látek větší procento jedovatého alkaloidu nikotinu oproti ostatním druhům.³ Nikotin pro rostlinu tabáku plní funkci obrany proti škůdcům, neboť je i pro organismy jedovatý.

Obrázek č. 1. Tabák virginský – Havana (rostlina *Nicotiana tabacum*)



Zdroj: https://www.google.cz/search?q=obrázek+rostlina+tabáku&hl=cs&rlz=1C1DVCO_enCZ440CZ440&tbn=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=v551UY2ACuSq4AS8yIGoDw&ved=0CDMQsAQ&biw=1920&bih⁴

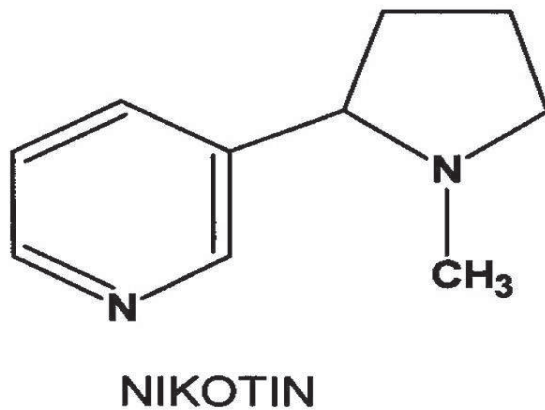
Nikotin – je bezbarvý rostlinný pyridinový alkaloid, jež se vyskytuje v tekutém skupenství a je obsažen v tabáku, a to asi 5% váhového poměru. Sumární vzorec je $C_{10}H_{14}N_2$. Molární hmotnost má 162,26 g/mol, teplotu tání má $-79\text{ }^{\circ}\text{C}$, teplotu varu dosahuje při $247\text{ }^{\circ}\text{C}$, hustota je $1,01\text{ g/cm}^3$. Jedná se o mimořádně návykovou látku (drogu) způsobující závislost na kouření. V jedné cigaretě je obsaženo průměrně 10 mg nikotinu, kuřák při kouření vstřebá do organismu 1-2 mg nikotinu. Smrtečná dávka je 50 mg.⁵

³ BRADNOVÁ, Hana., FEJTEK, Petr a kolektiv. *Encyklopedický slovník*. Praha: Odeon, 1993, s. 1089.

⁴ https://www.google.cz/search?q=obrázek+rostlina+tabáku&hl=cs&rlz=1C1DVCO_enCZ440CZ440&tbn=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=v551UY2ACuSq4AS8yIGoDw&ved=0CDMQsAQ&biw=1920&bih, 5. 4. 2013, 15.20 hod.

⁵ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Nikotin>, 15. 2. 2013, 16.10 hod.

Obrázek č. 2. Znárodnění strukturního vzorce nikotinu.



Zdroj: https://www.google.cz/search?hl=cs&rlz=1C1DVCO_enCZ440CZ440&tbm=isch&source=univ&sa=X&ei=cpxIUba_GcSltAbCloGIDA&ved⁶

Drogy – látky, které jsou schopné vyvolat návyk (závislost), může se jednat o látky přírodní, tak i syntetické. Tyto látky po vpravení do živého organismu mění jednu nebo více psychických či tělesných funkcí.

Tabakismus – závislost na tabákových výrobcích.

Nikotinismus – chronická otrava nikotinem, jež postihuje kuřáka při vykouření více jak 20 cigaret denně. U postižené osoby se projevuje nespavostí, poklesem pozornosti, nechutenstvím, průjmem i zácpou, zvracením, poruchami tepové frekvence, zvýšenou produkcí moči, hormonálními poruchami, labilními náladami.⁷

Závislost na tabáku – jak psychická, tak i fyzická závislost se vyvíjí velmi rychle a je ovlivněna osobnostními předpoklady kuřáka, vznik závislosti je rovněž ovlivněn prostředím, v němž osoba žije (rodina, vrstevníci, zaměstnání).

Abstinence – zdrženlivost v příjmu nějaké látky. U kouření hovoříme o doživotní zdrženlivosti od tabákových výrobků.

⁶https://www.google.cz/search?hl=cs&rlz=1C1DVCO_enCZ440CZ440&tbm=isch&source=univ&sa=X&ei=cpxIUba_GcSltAbCloGIDA&ved, 15. 4. 15.25 hod.

⁷ MÜHLPACHR, Pavel. VAVŘÍK, Michal. *Sociální patologie*. Brno: BonnyPress, IMS, 2010, s. 63.

Abstinenční syndrom u kouření – u osoby se projevuje silnou touhou po tabáku, podrážděností, malátností, slabostí, ale i neklidem. Mohou se rovněž vyskytovat poruchy spánku a koncentrace. Pro organismus však nepředstavuje odvykací stav vážné zdravotní riziko, může však trvat i několik týdnů. Léčba závislosti probíhá ambulantně.

Craving – bažení, silná touha po droze.

Tolerance – při delším užívání některých návykových látek klesá jejich účinek a dochází ke zvyšování dávek. Většina stálých kuřáků nemá potřebu zvyšovat počet vykouřených cigaret a zpravidla si udržuje svůj určitý denní průměr vykouřených cigaret.

Peer programy – programy primární prevence mezi vrstevníky.

Poradny pro odvykání kouření – jedná se o specializovaná pracoviště začleněná zpravidla do preventivní léčebné péče klinik. Klient zde dostává odbornou lékařskou pomoc v léčbě závislosti na kouření. Podrobné informace jak kontaktovat poradny lze získat u svého obvodního lékaře nebo na internetových stránkách www.kurakovaplice.cz.

1.3 Protikuřácká legislativa v České republice

Dne 1. července 2010 nabyl účinnosti **zákon číslo 305/2009 Sb.**, který novelizuje tzv. protikuřácký zákon číslo 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami. Tato novela měla zpřesnit a doplnit tu část zákona, která se týká zejména tabákových výrobků.

Shrnutí nejvýznamnějších změn:

- regulace kouření v zařízeních společného stravování provozovaných na základě hostinské činnosti (tzn. v restauracích, kavárnách a podobných zařízeních), kdy provozovatel je povinen u vstupu do takového zařízení viditelně označit, zda se jedná o kuřácké či nekuřácké zařízení, případně o zařízení s vyhrazenými prostory pro kuřáky a pro nekuřáky,
- zakotvení pravomocí samosprávných obcí vydávat obecně závazné vyhlášky dočasně nebo trvale zakazující kouření na veřejně přístupných dětských hřištích, veřejně přístupných sportovištích, anebo ve vnitřních prostorách budov určených pro pořádání

sportovních, kulturních a společenských akcí, pokud jsou tato místa nebo akce určeny nebo vyhrazeny osobám mladším 18 let,

- novela přesněji vymezuje tzv. veřejná místa, zejména veřejné prostory s veřejnou silniční, drážní a městskou hromadnou dopravou, ve kterých je zakázáno kouření, a to především pro veřejnost volně přístupných vnitřních prostor budov souvisejících s veřejnou dopravou, ale i na krytých nástupištích, v postavených přístřešcích a čekárnách veřejné silniční, drážní dopravy a městské hromadné dopravy,
- novelou se dále zpřísňují podmínky pro prodej tabákových výrobků, kde oproti původnímu zákazu prodeje tabákových výrobků osobám mladším 18 let se zákaz rozšiřuje také na tabákové potřeby (například dýmky, cigaretové papírky apod.), ale také na elektronické cigarety,
- došlo také ke zpřísnění sankcí za porušení povinností podle tohoto zákona:
 - za nedodržení povinnosti provést příslušné označení zařízení společného stravování podle tohoto zákona hrozí provozovateli pokuta ve výši 5 000 Kč,
 - příslušný orgán může uložit fyzické nebo právnické osobě pokutu ve výši 5 000 Kč až 10 000 Kč, pokud umožní kouření na místě, na němž je kouření zakázáno tímto zákonem nebo obecně závaznou vyhláškou obce,
 - dále může příslušný orgán uložit fyzické nebo právnické osobě pokutu ve výši 10 000 Kč až 50 000 Kč anebo zákaz činnosti až na dobu 2 let, pokud poruší povinnosti stanovené tímto zákonem, za účelem omezení dostupnosti tabákových a alkoholických výrobků, tabákových potřeb a elektronických cigaret a dalších výrobků v tomto zákoně vymezených,
 - pokutu 50 000 Kč až 500 000 Kč anebo zákaz činnosti až na dobu 2 let uloží příslušný orgán fyzické nebo právnické osobě pokud prodá tabákový výrobek, elektronickou cigaretu nebo alkoholický nápoj osobě mladší 18 let anebo podá alkoholický nápoj osobě mladší 18 let (oproti původnímu zákonu, kdy bylo možné pokutovat pouze provozovatele – právnickou osobu, tento zákon se zpřísňuje v tom smyslu, že pokuta ve výši 500 000 Kč může být uložena i osobě fyzické).⁸

Poslanecká sněmovna vedla ke konečné podobě tohoto zákona dlouhé diskuse, a její konečná podoba je výsledkem mnoha kompromisů. Nepodařilo se zejména prosadit úplný zákaz kouření v zařízeních společného stravování. Přesto se hovoří o další novelizaci

⁸ <http://www.epravo.cz/top/clanky/novela-tzv-protikurackeho-zakona>, 24. 11. 2012, 19.07 hod.

protikuřáckého zákona, kdy se poslanci přikloní k evropskému a světovému trendu a kouření ve vnitřních prostorách restaurací, kaváren a podobných zařízeních zakáží úplně. Počítá se i se zákazem vodních dýmek v čajovnách.

Na kouření se vztahuje i další platná česká legislativa:

- zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů,
- zákon č. 231/2001 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání a o změně dalších zákonů, ve znění pozdějších novel,
- zákon č. 132/2003 Sb., kterým se mění zákon č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy a o změně a doplnění zákona č. 468/1991 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání, ve znění pozdějších předpisů,
- zákon č. 353/2003 Sb., o spotřebních daních, ve znění pozdějších novel,
- zákon číslo 251/2005 Sb., o inspekci práce,
- zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších novel,
- zákon č. 305/2009 Sb., kterým se mění zákon č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů,
- vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných,
- vyhláška č. 113/2005 Sb., o způsobu označování potravin a tabákových výrobků,
- vyhláška č. 275/2005 Sb., kterou se stanoví postup při zpracování návrhů cen pro konečného spotřebitele u cigaret a při změnách těchto cen,
- vyhláška č. 276/2005 Sb., kterou se mění vyhláška č. 467/2003 Sb., o používání tabákových nálepek při značení tabákových výrobků,
- nařízení vlády č. 278/2008 Sb., o obsahových náplních jednotlivých živností.⁹

⁹ www.esipa.cz/sbirka/sbsrv.dll/sb, 27. 11. 2012, 15. 10 hod.

1.4 Protikuřácká legislativa v sousedních státech

POLSKO

Zákaz kouření zde platí v nemocnicích a jiných zdravotnických zařízeních, ve školách, také ve veřejných dopravních prostředcích včetně autobusových zastávek a vlakových stanicích. Od ledna 2011 je nově zakázáno kouření ve všech vnitřních prostorech, a to včetně barů, kaváren, diskoték a restaurací. Jsou však povoleny v těchto zařízeních uzavřené prostory pro kuřáky. V nemocnicích ani ve školách není povoleno takové kuřácké prostory vytvořit.¹⁰

SLOVENSKO

Od dubna 2009 je zakázáno kouřit ve veřejných prostorech, a to v kulturních, sportovních, školních i zdravotnických. Zákaz se vztahuje na dětská hřiště, zastávky hromadné dopravy a letiště. Ve stravovacích zařízeních musí být stavebně oddělena kuřácká část od části pro nekuřáky.

MAĎARSKO

V této zemi platí od ledna 2012 zákaz kouření v uzavřených prostorech – bary, restaurace. Nesmí se kouřit na pracovištích a ve vozidlech městské dopravy, v podchodech ani na dětských hřištích.

RAKOUSKO

U našich jižních sousedů je zakázáno kouření na všech veřejných místech od ledna 2009. V restauracích a barech nejde o úplný zákaz kouření, majitelé provozovny do velikosti plochy 50 m² se musí rozhodnout, zda jejich provozovna bude kuřácká či nekuřácká, a pro hosty ji viditelně označit. Provozovny s větší podlahovou plochou pro hosty musí být buď nekuřácké, v opačném případě musí mít stavebně oddělené části pro kuřáky a nekuřáky.

NĚMECKO

Na celém území Německa se nesmí kouřit na nádražích, letištích, v taxících i ve vlacích, ale i v justičních a federálních budovách. Zákaz kouření v restauracích, školách a zdravotnických zařízeních je odlišný dle jednotlivých spolkových zemí, rovněž se liší sankce za nedodržení vyhlášených zákazů. Nejprísnejší protikuřácký zákon mají ve spolkové republice Bavorsko, kde je zákonem zakázáno ve veřejnosti přístupných provozovnách i zřizovat oddělenou část pro kuřáky.

¹⁰ <http://www.nekuracke-restaurace.cz/clanek/2040-zakaz-koureni-v-polsku>, 27. 2. 2013, 15.28 hod.

1.5 Rámcová úmluva Světové zdravotnické organizace o kontrole tabáku

Dne 2. května 2012 prezident České republiky Václav Klaus ratifikoval Rámcovou úmluvu Světové zdravotnické organizace o kontrole tabáku, jenž byla přijata Světovou zdravotnickou organizací WHO v Ženevě, dne 16. června 2003. Proces ratifikace této úmluvy trval v naší zemi dlouhých osm roků. Proces ratifikace u nás započal 22. prosince 2004, schválením návrhu na ratifikaci této úmluvy vládou České republiky. Byli jsme jediným členským státem Evropské unie, v němž úmluva nebyla krátce po přijetí ratifikována. Úmluva je platná ve 174 státech, které se k ní připojily. Od roku 2005 je smluvní stranou i Evropská unie. Spolupráce států v problematice „kouření“, je nezbytným předpokladem k dosažení cíle této úmluvy, a to je snižování míry užívání tabáku, chránit současné a budoucí generace před ničivými následky kouření.

Hlavní požadavky Úmluvy:

- *„ochránit opatření veřejného zdraví od komerčních zájmů tabákového průmyslu,*
- *provést daňová opatření za účelem snížení poptávky po tabáku,*
- *ochránit lidi před vystavením tabákovému kouři,*
- *regulovat složení tabákových výrobků,*
- *usměrňovat balení a označení tabákových produktů,*
- *varovat lidi před nebezpečím tabáku,*
- *zakázat reklamu, propagaci a sponzorování tabáku,*
- *pomoci lidem ukončit závislost na tabáku,*
- *kontrolovat ilegální obchod s tabákovými výrobky,*
- *zakázat prodej tabákových výrobků nezletilým.“¹¹*

Ratifikací Úmluvy bude moci Česká republika ovlivnit další rozvoj Úmluvy a mezinárodních závazků v oblasti kontroly tabáku.

¹¹ http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/ruzne/umluva-o-kontrola-tabaku-who.html, 10. 1. 2013, 15.25 hod.

2 ZÁVISLOST A KOUŘENÍ

2.1 Obecně o závislostním chování

Užívání omamných a psychotropních látek je staré téměř jako lidstvo samo. Bylo využíváno jako součást náboženských, ale i jiných rituálů v různých starověkých kulturách pod dohledem šamanů či kněží. Problém se závislostí nastal až v době, kdy užívání těchto látek už nemělo spojitost s těmito náboženskými rituály a tradicemi a lidé začali zneužívat účinků těchto látek.

Syndrom závislosti, lze definovat jako chronické recidivující onemocnění, které postihuje celou osobnost jedince, a to jak po stránce fyzické, tak i psychické.

„Mezinárodní klasifikace nemocí 10. revize, která u nás platí od roku 1992, označuje závislost statistickým kódem F1_.2. (znak _ před desetinou tečkou slouží k doplnění látky, na niž závislost vzniká). Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Jako ústřední charakteristiku onemocnění označuje touhu (často silnou, přemáhající) užívat psychoaktivní látku nebo látky (drogy včetně alkoholu, tabáku a někdy i třeba relativně bezpečně vnímané kávy). Odpovídajícím pro označení síly touhy by mohlo být slovo žádostivost nebo chtíč. Touhu užívat drogy si jedinec uvědomuje (i když ji nemusí přiznávat) a snaží se často užívání kontrolovat, nebo i zastavit; často však neúspěšně.“¹²

Pokud bychom chtěli hovořit o závislosti, je nutný společný výskyt minimálně tři nebo více znaků z níže uvedených.

1) Silná touha nebo nutkání si vzít látku – Craving.

- Tento znak je klíčový pro syndrom závislosti, a značí touhu, toužení, chuť či bažení po látce. Hraje i zásadní úlohu při odvykání. Projevuje se jako touha po opětovném požití látky, které by zmírnilo nepříjemné odvykací příznaky.

¹² <http://www.almafemina.cz/centrum/zavislo.htm>, 27. 10. 2012, 15.30 hod.

- 2) Zhoršená schopnost kontroly chování spojená s užíváním látky, a to ve smyslu počátku nebo ukončení užívání anebo množství užívané látky.
- Projevuje se tím, že jedinec požívá látku ve větším množství nebo po delší dobu, než měl v úmyslu, nedaří se mu snížit nebo kontrolovat její užívání. Dochází nezřídka i ke ztrátě kontroly, jak v čase, tak i v množství užití látky.
- 3) Fyziologické projevy tělesného odvykacího stavu.
- Při omezení nebo přerušení užívání látky se projevuje odvykací stav, který je typický pro tu kterou látku.
- 4) Průkaz tolerance k účinkům látky.
- Projevuje se ve zvyšování dávek látky, z důvodu dosažení stejného nebo žádoucího účinku nebo se projevuje dosahováním zmenšeného účinku při požití stejné dávky. Po požití látky jedinec pocítuje stav pohody, vyrovnanosti, klidu, ale i povzbuzení.
- 5) Zaujetí užíváním látky, které se projevují postupným zanedbáváním jiných osobních potěšení nebo koníčků ve prospěch užívané látky.
- Závislý věnuje stále více času k činnostem, které jsou nezbytné k získání nebo užívání látky, ale i k zotavování z účinku látky. Aktivity spojené s užíváním látky postupně zastupují první místo v jejich řebříčku hodnot.
- 6) Trvalé užívání látky i přes jasné důkazy o škodlivých následcích.
- Dochází k pokračování v užívání látky i přesto, že si je jedinec vědom nejen povahy, ale také rozsahu škodlivosti v užívání látky.¹³

Projevy fyzické a psychické závislosti:

- psychická závislost:
 - touha po látce,
 - chování směřující k získání látky,
 - nezájem o jiné aktivity nesouvisející s užíváním látky,

¹³ TKÁČ, Juraj. *Adiktologie*, Brno: BonnyPress, 2011, IMS, s. 50-51.

- fyzická závislost:
 - abstinenční příznaky při přerušení nebo omezení užívání látky,
 - zvyšování dávek pro navození stejného účinku.¹⁴

2.2 Závislost na tabáku - tabakismus

Psychoaktivní látka, která vyvolává závislost na tabáku je nikotin. Je to jedna z látek, obsažených v tabákových listech.

Přestože se o kouření mluví stejně jako o jiných závislostech, přesto jsou zde některé zvláštnosti od obecné závislosti:

- rozdíl je zejména v tom, že běžný kuřák, na rozdíl od jiných závislých, nemá potřebu zvyšovat svůj běžný denní počet vykouřených cigaret, a tento počet si jen s malými odchylkami dodržuje i několik svých kuřáckých let,
- další rozdíl je i v tom, že kouření nemá nějaký zvláštní vliv na omezování či zanedbávání běžného životního stylu, neničí manželství, přátelství nebo pracovní činnosti, jak se to u jiných, např. drogových závislostí běžně vyskytuje a kouřící jedinec nemá taky potřebu vynakládat stále větší dobu na shánění své látky, neboť cigarety jsou v naší kultuře stále tolerovanou a legální drogou, kterou si lze běžně koupit v obchodech.

„*Typologie kuřáků*“, Schmidt (1982) dělí kuřáky na následující typy:

- 1) *Příležitostný kuřák – kouří občas, na základě kuřáckých zvyklostí, které stimulují. Necítí potřebu, pokud se objeví, uspokojí ji, pokud ne, nezpůsobí žádné komplikace.*
- 2) *Návykový kuřák – kouří ze zvyku ve vleku kuřáckých zvyklostí a napodobení. Psychodynamické procesy nejsou tak fixovány, aby se mohla vyvinout psychická závislost. Kouření může ukončit bez větší námahy.*
- 3) *Kuřák s psychickou závislostí – do této skupiny patří kuřák z požitku, u něhož stojí v popředí vůně, chuť a kuřácký ceremoniál. Lze sem zařadit i ty, kteří jsou motivováni prožívaným uvolněním, uklidněním, odstraněním dysforie a pocitu prázdnoty.*

¹⁴ <http://www.substucni-lecba.cz/jak-se-zavislost-projevuje>, 9. 4. 2013, 14.50 hod.

- 4) *Kuřák s psychickou a fyzickou závislostí – do popředí vystupují farmakodynamické účinky nikotinu, které kuřák vyhledává pro emočně vegetativní prožitky. Na tělesnou závislost upozorňuje bušení srdce, návaly pocení, třes a neklid po absenci kouření.*¹⁵

V souvislosti se závislostí na kouření, je znám tzv. „Fagerströmův test nikotinové závislosti“, který umožňuje velmi jednoduchou formou zjistit míru závislosti na nikotinu. Zjišťuje se doba, kdy si kuřák zapálí svou první cigaretu po probuzení, celkový počet vykouřených cigaret za den a celkové rozložení vykouřených cigaret během dne a apod.¹⁶

2.3 Škodlivé látky v tabákovém kouři

Obsah škodlivin v tabákových listech je podstatně menší než v tabákovém kouři. Tabákové listy procházejí pro různé druhy kuřiva fermentačním procesem. V jeho průběhu se odehrávají četné chemické pochody, kdy vznikají těkavé oleje, organické kyseliny a směs různých nikotinových solí, tzv. tabákový kafr, listy se zbarvují do typické hnědé barvy. Při úpravě tabákových listů jsou používány glyceroly a metylglyceroly, které slouží k udržení vlhkosti a vláčnosti tabáku. Z těchto látek při hoření pyrolýzou vznikají dráždivé látky, alkrolein a metylglyoxal, které ovšem přecházejí i do tabákového kouře.

Tabákový kouř vzniká nedokonalým spalováním tabáku, kde teplota při koření kolísá mezi 835 °C až 884 °C. V cigaretovém kouři bylo identifikováno přes 2000 molekul nejrůznějších chemických látek. Někteří autoři uvádí až 4000 látek¹⁷. *„Tabáková kouř je v podstatě směs plynů, nekondenzovaných par a tekutých i pevných částic. Při vstupu do úst kuřáka je to koncentrovaný aerosol, jehož hlavní součástí jsou dusík, kyslík, kysličník uhelnatý, kysličník uhličitý, vodík, metan, argon, vodní pára a těkavé látky o nízké molekulární váze jako aldehydy, ketony, alkoholy, estery, organické kyseliny aj.*“¹⁸ Ale také formaldehyd, arsenid a kyanid. U mnoha z nich byl prokázán nejen škodlivý ale také rakovinotvorný účinek. Pokud bychom ochladily tabáková kouř na velmi nízkou teplotu, získali bychom žlutohnědý kondenzát, tzv. tabákový dehet.

¹⁵ MÜHLPACHR, Pavel., VAVŘÍK, Michal. *Sociální patologie*. Brno: BonnyPress, IMS, 2010, s. 64.

¹⁶ www.kurakovaplice.cz, 10. 9. 2012, 18.20 hod.

¹⁷ http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/co-obsahuje-cigaretovy-kour-dym.html, 15. 3. 2013, 16.10 hod.

¹⁸ NOVÁK, Miroslav a kolektiv. *O kouření*. Praha: Avicenum, 1980, s. 14.

Z toxikologického hlediska je důležitý především **nikotin**. Je to jedovatý alkaloid, kvůli němu a jeho účinkům kuřáci kouří. Jeho účinky jsou zpočátku povzbudivé, ale vzápětí se jeho vlivem zúží cévy v mozku i dalších orgánech. Již po 10 vteřinách po prvním vdechnutí cigaretového kouře se nikotin objevuje v mozku. V jedné cigaretě je obsaženo přibližně 10 mg nikotinu, z toho kuřák vstřebává inhalací dávku asi 1-2 mg nikotinu, při kouření doutníku je to až 10 mg nikotinu. Smrtelná dávka pro člověka je 50-60 mg, což odpovídá přibližně 20 až 30 cigaretám nebo 3 až 5 doutníkům. Ke smrtelným otravám však prakticky nedochází. Důvodem je nejen to, že lidský organismus si poměrně rychle dokáže na nikotin zvyknout – adaptuje se, ale také proto, že tuto dávku kuřák nevykouří najednou a obsah nikotinu v těle časem bez kouření klesá.

Další velmi nebezpečnou a mnohými kuřáky podceňovanou látkou je **kysličník uhelnatý** (CO), který je těžký krevní jed. Tato látka způsobuje utlumení transportu kyslíku krví ke tkáním tím, že váže krevní barvivo hemoglobin 230krát snadněji než kyslík. Vytváří se tzv. karboxyhemoglobin, jenž brání přenosu kyslíku ke všem tělesným tkáním, především k nejpotřebnějším, a to k srdečnímu svalu, mozku a játrům. K otravě kysličníkem uhelnatým dochází, při dosažení 50% hladiny karboxyhemoglobinu v krvi. Kuřák by tuto hladinu dosáhl vykouřením 35-61 cigaret bez přerušování kouření, čehož by docílil zapalováním dalších cigaret od již vykouřené. Není sice běžné vykouření tak velkého počtu cigaret, ale nebezpečí otravy nelze ani z dlouhodobého hlediska podceňovat. Hladina karboxyhemoglobinu u nekuřáka žijícího v místech bez znečištění ovzduší je 1 až 2%, ve městech díky znečištění ovzduší u nekuřáka se pohybuje kolem 5%, u kuřáků tabáku se tato hladina zvyšuje s počtem vykouřených cigaret, kdy může dosáhnout až 15%. Kuřák je tedy ustavičně tak trochu „přidušený“, což negativně ovlivňuje nejen jeho fyzickou výkonnost, ale také zdraví.¹⁹

Karcinogeny patří k nejzhoubnějším škodlivinám tabákového kouře, jejich účinky byly prokázány již v roce 1939. Nejvýznamnější skupinou karcinogenů tvoří polycyklické sacharidy, které mají prokazatelně rakovinotvorný účinek. Rakovinotvorná dávka je přibližně po vykouření 150 000 až 200 000 cigaret. Dalšími látkami jsou např. sloučeniny nitrosaminů, arzeniku a tetrakarbonylu niklu, které se také vyznačují silnými

¹⁹ NOVÁK, Miroslav a kolektiv. *O kouření*. Praha: Avicenum, 1980, s. 15.

kancerogenními účinky. Byla také prokázána řada radioaktivních izotopů v tabákovém kouří.²⁰

Tabakismus, jako jedna z nejrozšířenějších civilizačních chorob, má na svědomí úmrtí až 3 milionů lidí za rok na celém světě. Na následky kouření tabáku v České republice umírá přibližně 63 lidí denně.

Obrázek č. 3. Zobrazení plicní tkáně, vlevo normální plicní tkáň s dobře viditelnou průduškou, vpravo plicní tkáň změněná rozsáhlým nádorem průdušky.



Zdroj: http://kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/zdravi/fotografie-organu.html²¹

Kouření tabáku má negativní vliv zejména na:

- dýchací ústrojí (např. rakovina plic a hrtanu, chronický zánět průdušek, rozedma plic, CHOPN – chronická obstrukční plicní nemoc),
- krevní oběh (např. ischemická choroba srdeční, poruchy prokrvení mozku a periferních cév, Bürgerova choroba),
- nervovou soustavu (např. cévní mozková příhoda),
- trávicí ústrojí (např. vředová choroba žaludku a dvanáctníku, rakovina rtu, dutiny ústní, jícnu a slinivky břišní),

²⁰ NOVÁK, Miroslav a kolektiv. *O kouření*. Praha: Avicenum, 1980, s. 18.

²¹ http://kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/zdravi/fotografie-organu.html, 15. 4. 2013, 15.30 hod.

- vyměšovací ústrojí (rakovina a jiné nádory močového měchýře),
- poškozuje ještě nenarozené dítě v období těhotenství, a to zejména zpomalením vývoje plodu, snížením porodní hmotnosti a předčasnými porody se zvýšeným rizikem úmrtí novorozence, pokud matka kouří v období kojení, nikotin se vylučuje i do mateřského mléka, čímž je do těla kojence přiváděna jedovatá látka.

Pasivní kouření

Zdravotní riziko poškození zdraví se neomezuje pouze na kuřáky, ale postihuje i ty osoby, které jsou vystaveny nedobrovolnému působení cigaretového kouře. *„Cigaretový kouř, který uniká z hořící cigarety nefiltrovaný do ovzduší, obsahuje 3krát tolik dehtu, 5krát tolik oxidu uhelnatého, 2krát tolik nikotinu a 50krát tolik rakovinotvorných látek než kouř, který vdechují kuřáci cigaret s filtrem do vlastních plic. Ten však také vydechují a oba kouře se v ovzduší mísí.“*²² Bylo zjištěno, že při vykouření jedné běžné cigarety se zanechá v ovzduší 70-80 mg pevných částic, z toho jde přímo do atmosféry 60 mg a 20 mg vniká do kuřákovy organismu. V plicích kuřáka se zachytí přibližně polovina, tak každá vykouřená cigareta zatěžuje dýchací ústrojí nekuřáka asi 10 mg pevných částic. Nejvíce ohroženou skupinou jsou děti a lidé nemocní se srdcem a plicemi. Pasivní kouření má i negativní vliv na spojivkové tkáně oka, působí bolesti hlavy, kašel, kýchání i podráždění sliznic. Dlouhodobé vdechování tabákovým dýmem znečištěného vzduchu může mít za následek i rakovinu plic. Z toho je zřejmé, jak důležitá je kampaň proti kouření na veřejných místech, ale i ohleduplnost kuřáka vůči nekuřákům v soukromých prostorech.

2.4 Elektronické cigarety

S novou moderní dobou přicházejí na trh i stále nové látky podporující závislosti všeho druhu, a tak ani kouření cigaret nezůstalo pozadu. Na trh se dostala elektronická cigareta, jako moderní alternativa klasického tabákového výrobku.

Čína uvedla na trh jako první tuto novou cigaretu a v roce 2005 byl nový vynález elektronické cigarety patentovaný. Do výroby se pak dostala na podzim roku 2006. Vynález vznikl na popud čínské vlády, která chtěla, aby z městských ulic zmizely tuny nedopalků, a to zvláště v době, kdy se Čína chystala na pořádání letních olympijských her

²² ŠRÁMKOVÁ, Jarmila. *Dýchání je život*. Praha: Avicenum, 1989, s. 159.

v roce 2008. Do obrazu moderní, ekologicky chovající se země se tyto miliony válejících se nedopalků příliš nehodily. První myšlenky se objevili již v roce 2000 ve společnosti Ruvan. O tři roky později si nechal patentovat svůj výrobek Hon Lik, který k inhalaci využíval ultrazvukového rozprašování náplně. Dnes pracují elektronické cigarety s principem topného tělíska, který vynalezla čínská společnost Cixi E-Cig Technology, která si jej následně nechala i patentovat a je v současné době i největším výrobcem elektronických cigaret na světě a vlastníkem několika ochranných známek (např. E-Cigaretta, E-Cig, E-Cigar, E-Pipe, E-Liquid a další).²³

Náplně do elektronických cigaret obsahují: „*nikotin, propylen, glycol, glycerol, voda, aromatické látky*“.²⁴

Obrázek č. 4. Zobrazení jednoho z typů elektronické cigarety.



Zdroj:<https://www.google.cz/search?q=obrázek+elektronické+cigarety&hl=cs&rlz=1C1DVCO>²⁵

Relativní klady elektronických cigaret:

- ze závěrů provedených toxikologických studií vyplývá, že obsah škodlivin, které do sebe kuřák těchto cigaret dostává je výrazně menší, neobsahuje typické produkty hoření, jako je kysličník uhelnatý, dehet a řadu dalších látek,²⁶

²³ www.kurakovaplice.cz, 15. 9. 2012, 16.10 hod.

²⁴ opsané z etikety obalu náplně do elektronických cigaret značky Liqua

²⁵ <https://www.google.cz/search?q=obrázek+elektronické+cigarety&hl=cs&rlz=1C1DVCO>

²⁶ http://www.enick.cz/wp-content/uploads/2011/09/TZ_17_02_20101.pdf, 24.2013, 15.24 hod.

- kouření elektronických cigaret je levnější, což může mít pozitivní vliv zejména na rodinný rozpočet,
- odpadá zde riziko požáru od nedopalku z cigaret, elektronická cigareta je nabíjena podobně jako mobilní telefon,
- kuřáci těchto cigaret neobtěžují tolik své okolí svým typickým tabákovým dýmem, neboť kouř z elektronických cigaret obsahuje převážně jen vodní páru.

Zápory elektronických cigaret:

- součástí náplní do těchto cigaret je i jedovatý nikotin, o jehož škodlivosti na lidský organismus nelze pochybovat,
- z hlediska závislosti na kouření elektronická cigareta nic neřeší, stále se jedná o závislost, pouze v jiné formě,
- prohlášení některých výrobců náplní do těchto cigaret o tom, že pomocné látky (kromě nikotinu) jsou neškodné, lze brát jen s velkou rezervou, jelikož tyto cigarety jsou na trhu relativně krátkou dobu a nelze tak dnes s jistotou říct, jaké zdravotní důsledky toto kouření bude mít v horizontu dvaceti či třiceti let stálého kouření,
- obecně lze říci, že kouření elektronických cigaret představuje pro organismus kuřáka menší zlo, než kouření klasických cigaret. Nemohu však souhlasit s reklamními slogany výrobců a distributorů elektronických cigaret, které tvrdí, že jde o zdraví neškodné kouření.

3 PREVENCE KOUŘENÍ

3.1 Obecně o prevenci

Pojmu „prevence“ můžeme rozumět tak, že jde o takový soubor opatření, která jsou především zaměřena na předcházení vzniku, ale i rozvoji různých sociálně patologických jevů a nežádoucích deviantních chování jedinců.

Druhy prevence

Primární prevence - jejím cílem je provádět všechny aktivity, které by mohly předejít již samotnému vzniku sociální deviace. Zahrnuje všeobecné působení na jedince, ale i na skupinu, s cílem předejít již potencionálnímu ohrožení, tedy na osoby, které nejsou s deviací v kontaktu. Jedná se o působení především rodiny, školy, ale i působení různých občanských sdružení, které se snaží působit na děti, mládež a dospělé v tom smyslu, aby tyto cílové skupiny získaly takové kompetence, které budou moci uplatňovat ve svém chování během celého života. Jedná se především o získání žádoucích postojů, které podporují zdravý životní styl a vhodné využívání volného času.

- Nespecifická primární prevence – je součástí primární prevence, její obsah je dán tím, že rizikové faktory pro vznik jednotlivých sociálních deviací je obecně stejný, tak i působení vůči nim je rovněž stejné. Jedná se o široké působení, které je zaměřené zejména na posilování a odolnost čelit různým nástrahám, ve schopnosti se orientovat v různých rizikových situacích, umět se vypořádat se zátěžovými situacemi.²⁷ Patří sem různé zájmové kroužky při školách, ale i mimo nich, různé sportovní aktivity všech úrovní, ale i zájmové umělecké kroužky. Tyto aktivity by existovali i v tom případě, že by neexistovala hrozba různých druhů závislostí či jiných deviací.
- Specifická primární prevence – zaměřuje se na určitou formu nežádoucího chování, a tomuto chování se snaží předcházet. Jedná se např. o prevenci proti šikaně, prevenci různých závislostí, ale i o prevenci proti kriminalitě. Tímto se odlišuje od nespecifické primární prevence, jelikož jde o informace a nácviky takových dovedností, které se vztahují k určité formě konkrétního nežádoucího chování.

²⁷ KRAUS, Blahoslav., SÝKORA, Petr. *Sociální pedagogika I.* Brno: BonnyPress, IMS, 2009, s. 58.

Kdyby neexistovali např. problémy s užíváním návykových látek nebo specifické formy nežádoucího jednání, tyto programy by nevznikali a nebyly by ani rozvíjeny.²⁸

Sekundární prevence – jedná se o tzv. adresnou a selektivní prevenci, tato forma prevence je zaměřena především na rizikové a potencionálně ohrožené skupiny, ale i jednotlivce, u kterých je podstatně zvýšená pravděpodobnost vzniku a také rozvoje nějakého sociálně deviantního chování. Může jít o takovou cílovou skupinu, u které je velká pravděpodobnost, že bude nebo již je vystavena tomuto nebezpečí, a to zejména tím, že žije v určitém rizikovém prostředí. V sekundární prevenci se proto jedná zejména o minimalizaci zjevného ohrožení a eliminaci negativních vlivů. *„Instituce, které se zabývají sekundární prevencí, jsou: poradny, krizová centra, střediska preventivně výchovné péče, kontaktní centra, linky telefonické pomoci, detoxikační centra apod. Jejich působení se rozvíjí v oblasti od poradenských služeb až k projektům terénní práce, přičemž se někdy zaměřují na konkrétní etnické skupiny nebo na intervence zaměřené na ohrožené rodiny.“*²⁹

Terciární prevence – jde o tzv. indikovanou prevenci, orientuje se již na sociálně deviantní skupiny a jedince. Cílem je snaha zabránit recidivám a co nejvíce minimalizovat negativní důsledky těchto jevů, zejména v ohledu na ochranu zdraví jedince, ale i na ochranu společnosti. V souvislosti s terciární prevencí, hovoříme o pojmu „Harm Reduction“, což znamená snižovat rizika, které vyplývají z již vzniklých sociálních deviací.

3.2 Prevence kouření

Kouření tabáku, a to ve všech formách, je nejrozšířenějším závislostním chováním vůbec a má velmi vážné zdravotní důsledky. Proto je prevence proti kouření jedna z prioritních úkolů naší společnosti. Jako hlavní a cílová skupina v boji proti kouření jsou zejména děti a dospívající mládež, protože není mnoho těch, kteří začínají s tímto druhem závislosti ve třiceti nebo čtyřiceti letech. Hovoříme tedy o závislosti získané v mladistvém věku. Když člověk začíná kouřit ve velmi mladém věku, je odvykání kouření v dospělosti velmi těžké

²⁸ TKÁČ, Juraj. *Adiktologie*. Brno: BonnyPress, IMS, 2011, s. 112.

²⁹ KRAUS, Blahoslav., SÝKORA, Petr. *Sociální pedagogika I*. Brno: BonnyPress, IMS, 2009, s. 57.

a zpravidla se této závislosti nedokáže snadno zbavit. Proto, aby prevence byla co nejúčinnější, mělo by se s ní začínat v co nejmladším věku. Primární prevence kouření se snaží ochránit ještě nekouřící děti a odradit je od prvního užití tabákových výrobků nebo odložit kontakt s tabákem do pozdějšího věku. Svou nezastupitelnou roli v prevenci kouření hraje především rodina, ale také škola.

Prevence kouření v rodině

- Rodina hraje nezastupitelnou úlohu ve výchovném i socializačním procesu jedince a rodinné prostředí má zásadní vliv na formování osobnosti jedince.
- Učí se zde základním postojům ke zdravému životnímu stylu.
- Rodiče by měli být pro dítě nekuřáckým vzorem, poskytnout mu adekvátní informace o škodlivosti kouření a jeho vlivu na zdraví.
- V případě, že rodiče kouří, dát dítěti jasně najevo svou nespokojenost se svým kouřením, vysvětlit jim, jak je těžké přestat kouřit, zejména poukázat na to, že je mnohem jednodušší vůbec nezačít kouřit.
- Pomoc při prevenci kouření u malých dětí do 12 let se zabývá rovněž internetová stránka www.nekuratka.cz, která je projektem České koalice proti tabáku v Praze, na této internetové adrese se děti dozví spoustu informací o kouření zábavnou, ale však poučnou formou.
- Rodiče by se měli také zajímat o to, s kým jejich děti tráví volný čas, a to zejména v období dospívání, kdy vrstevnické skupiny v tomto období mají velký vliv na utváření, popřípadě změnu v oblasti postoje k návykovým látkám.

Prevence kouření ve škole

- Škola je dalším důležitým socializačním a výchovným činitelem.
- Škola realizuje program prevence proti kouření především výchovou ke zdraví a zdravému životnímu stylu se zaměřením na ochranu zdraví před nepříznivými a rizikovými faktory.
- Škola je někdy první institucí, kde se dítě dozvídá o negativním důsledku kouření na lidský organismus.
- Nástrojem, jímž školy realizují primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů je **Minimální preventivní program**. Školní metodik

prevence koordinuje jeho přípravu a odborně a metodicky pomáhá učitelům vhodnou formou začleňovat do výuky oblasti preventivní výchovy.

Podle metodického pokynu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) je primární prevence sociálně patologických jevů zaměřena:

- na předcházení rizikovým jevům v chování žáků (např. záškoláctví, šikana, kriminalita, vandalismus, delikvence, rasismus, užívání návykových látek – alkohol, tabák, psychotropní a omamné látky aj.),
- na rozpoznání a zajištění včasné intervence v rizikových situacích (např. domácí násilí, týrání a zneužívání dětí, ohrožování mravní výchovy dětí, poruchy příjmu potravy aj.).

Do školských vzdělávacích programů je začleněna problematika prevence sociálně patologických jevů u dětí tak, aby se tato prevence stala přirozenou součástí školních osnov a výuky jednotlivých předmětů.³⁰

- Prevence kouření je realizovaná na úrovni mateřské, základní a střední školy.
- Nejvhodnější formy preventivního programu proti kouření u starších věkových kategorií jsou tzv. **Peer programy**, během kterých pedagog jen minimálně zasahuje do diskuzí na dané téma, děti převážně sami diskutují o problematice např. závislostního chování, pro tento program je zejména charakteristické to, že děti mnohem lépe a přirozeněji přijímají názory od vrstevníků, než od dospělých.
- „Mezi nejrozšířenější programy ve školách v České republice patří:
 - *JÁ KOUŘIT NEBUDU A VÍM PROČ* – program pro mateřské školy,
 - *MY NECHCEME KOUŘIT ANI PASIVNĚ* – program pro mateřské školy,
 - *NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT* – program pro 1. stupeň základních škol,
 - *KOUŘENÍ A JÁ* – program pro 2. stupeň základních škol,
 - *NAŠE TRÍDA NEKOUŘÍ* – program pro 2. stupeň základních škol.³¹

³⁰ <https://www.google.cz/search?q=mimimální+preventivní+program++prevence&rlz=1C1DVCO>, 9. 4. 2013, 16.30 hod.

³¹ www.linkos.cz/files/onkologicka-pece/5/60.pdf, 12. 1. 2013, 15.35 hod.

3.3 Jak přestat kouřit

Přestože má kouření tabáku, a to především kouření cigaret, sestupnou tendenci, je stále mnoho kuřáků, kteří si každodenně vědomě poškozují zdraví. Na trhu je mnoho knih, které se zabývají tématem odvykání kouření. Asi 80 % kuřáků by se své závislosti rádo zbavilo, ale těch, kterým se to podařilo je jen velmi málo. Neexistuje univerzální recept, jak se odnaučit kouřit, existují však všeobecné zásady, které je možno použít jako pomoc při odvykání.

- Prvním a nejdůležitějším krokem, jak se stát z kuřáka nekuřákem, je pevné rozhodnutí, zodpovězení si otázky, proč to chci udělat a zda jsem o svém důvodu plně přesvědčen, je potřeba najít správnou motivaci. Argumenty o poškozování zdraví zpravidla nefungují, kuřáci většinou trpí domněnkou, že právě oni budou tou výjimkou, která na kouření nezemře a dožije se vysokého věku.
- Je potřeba si uvědomit svou závislost na nikotinu. Jak se tato závislost někdy projevuje i v hloupém chování, např. kuřák kvůli cigaretě opustí vytopenou místnost a jde si zakouřit do velmi mrazivého počasí.
- Nepodceňovat abstinenci příznaky, je dobré se s nimi dopředu seznámit a při odvykání s nimi počítat a být na ně připraven. Netrvají zpravidla dlouho, jen několik dní, ale většina kuřáků se jich až přehnaně bojí.
- Je důležité mít na paměti, že i jediná vykouřená cigareta po několika letech abstinence stačí k navrácení kuřácké závislosti v plné síle.
- Na trhu je dnes mnoho přípravků, které mohou napomoci při odvykání kouření, zejména napomoci oslabit abstinenci příznaky:
 - nikotinové náplasti (jsou vhodné zejména pro silnější kuřáky),
 - nikotinové žvýkačky (jsou vhodné pro slabší kuřáky s nízkou závislostí),
 - nikotinové tabletky a pastilky (nechávací se volně rozpustit v ústech, nikotin se vstřebává v ústní dutině za pomoci slin).

3.4 Poradny pro odvykání kouření

První poradny pro odvykání kouření vznikly roku 1955 ve Švédsku. Organizovali se přednášky proti kouření a začala se poskytovat lékařská pomoc pro osoby, které se chtěly

léčit ze závislosti na kouření. V ČSSR byla první protikuřácká poradna založená v roce 1959 v Hradci Králové. Hlavní úlohou bylo zkoušení a ověřování různých odvykacích metod a získávání praktických zkušeností, zejména takových, které by mohli také využívat ve své praxi ostatní lékaři.³²

Přestat kouřit někdy vyžaduje hodně úsilí a vůle. Ne vždy se to podaří, pokud odhodlání přestat kouřit stále trvá, je žádoucí vyhledat odbornou pomoc a svěřit se do rukou odborníků v poradnách pro odvykání kouření. Terapie odvykání je členěna do několika etap:

- při první návštěvě poradny, pacient zpravidla vyplní test nebo dotazník, který je zaměřen na dosavadní zvyky související s kouřením, provádí se i měření oxidu uhelnatého v dechu kuřáka, lékař stanoví stupeň závislosti na kouření a stanoví plán odvykání, obvykle seznámí pacienta s protistresovými a relaxačními technikami, kouření se v této fázi ještě nezakazuje, lékař se snaží nabádat, aby pacient o kouření i o každé vykouřené cigaretě přemýšlel, což narušuje jeho kuřácký stereotyp a znemožňuje tak automatické kouření,
- další návštěva je zaměřena především na určení dne, kdy pacient přestane kouřit, lékař informuje o možnosti náhradní nikotinové léčky, popřípadě o předepsání léků napomáhajících s abstinenčními příznaky (např. Champix – neobsahuje nikotin, při jeho užívání dochází k navození pocitu štěstí jako při vykouření cigarety, lék je vázán na lékařský předpis, Zyban (bupropion) – jedná se o antidepresivum, které je předepisováno při léčbě závislosti na tabáku i pacientům bez deprese, je vázán na lékařský předpis),
- následná návštěva bývá přibližně po týdnu nekouření, lékař zpravidla řeší problémy se zvládnutím abstinenčních příznaků, ale i problémů s přibýváním na váze.

Novinkou mezi metodami v řešení závislosti na kouření je metoda pomocí **biorezonance**. Jedná se o revoluční metodu, uvádí se úspěšnost až 80%. *„Biorezonance funguje na principu ovlivňování chuťových buněk - na sezení si přinesete vlastní nedopalek cigarety, který bude vložen do elektrody terapeutického přístroje BICOM 2000. Ten následně vyšle zrcadlově obrácenou elektromagnetickou vlnu, která z vašich chuťových buněk vymaže*

³² TOMIN, Július. *Ako prestat fajčiť*. Martin: Vydavateľství Osveta, 1990, s. 63.

*potřebu přísunu nikotinu.*³³ Po čtyřicetiminutové terapii by už kuřák neměl mít chuť na cigaretu, ale bezprostředně po terapii by se měl vyhýbat situacím, které by mohly ke kouření nutit. Uvádí se, že terapie nemá žádné vedlejší účinky, je bezbolestná a vhodná pro všechny věkové kategorie. Je však potřeba se informovat na případnou kontraindikaci.

³³ <http://amplion.centrum.cz/3057-za-40-minut-se-zbavte-zavislosti-na-nikotinu-a-usetrete>, 12.2.2013, 10.15 hod.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VLASTNÍ VÝZKUM

Výzkumu moji bakalářské práce předcházelo studium odborné literatury, která se věnovala problematice závislosti na tabáku, ale také jeho vlivu na lidský organismus, včetně prevence a možností léčby kuřácké závislosti.

4.1 Příprava výzkumu

V praktické části bakalářské práce se pokusím výzkumným šetřením zjistit u vzorku dospívající mládeže, jaká je jejich úroveň v kouření tabákových výrobků. Šetření bude také zaměřeno na zjištění postojů a názorů, které zaujímají tito mladí lidé vůči kouření, a to jak z pohledu kuřáků, tak i z pohledu nekuřáků, jaké mají důvody pro své kouření, zda by chtěli se svým kouřením přestat.

Výzkumu byl realizován na dvou středních školách ve městě Znojmě. Zúčastnili se ho studenti čtyřletého gymnázia ve škole s názvem Gymnázium a Střední pedagogická škola, Obchodní akademie a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Znojmo, která se nachází na ulici Pontassievská číslo 3 (dále jen gymnázium). Tato škola vznikla sloučením dvou škol s menším počtem studentů k 1. září 2012. Výzkumu ve druhé škole se zúčastnili studenti učebních oborů kuchař-číšník, truhlář a kadeřnice ve škole s názvem Střední odborné učiliště a Střední odborná škola, Svazu českých a moravských spotřebních družstev, s. r. o. Znojmo, která se nachází na ulici Přímětická číslo 50 (dále jen odborné učiliště). Vedení těchto škol mi vyšlo ve výzkumu vstříc a za velmi vstřícné pomoci zástupců těchto škol byl výzkum realizován.

4.2 Metody výzkumu, stanovení cílů a hypotéz

Výběr výzkumné metody

Pro výzkumné šetření jsem si zvolila kvantitativní metodu nestandardizovaného dotazníku, která mi připadá pro zjištění údajů v dané problematice nejvhodnější. Tato metoda byla vybrána z důvodů nízké finanční náročnosti, a také proto, že lze během krátké doby získat poměrně hodně informací od respondentů. Dotazník byl anonymní, aby se respondenti mohli otevřeně a upřímně vyjádřit k zadaným otázkám. Otázky v dotazníku byly sestaveny tak, aby bylo možno na ně rychle odpovědět a studenti se zbytečně nezdržovali od svých studijních povinností.

Dotazník obsahuje celkem 15 otázek, z toho je 12 otázek uzavřených, kdy respondenti mají možnost výběru vždy jedné z nabízených možností. Ve 2 otázkách mohou dotazovaní označit více možností, které nejlépe vystihují názor na dané téma a 3 otázky jsou polootevřeného typu, kdy je dán respondentům prostor na volné vyjádření svého názoru. Přesné znění dotazníku je v příloze P I.

Cílem výzkumné práce bylo zjistit:

- 1) úroveň kouření tabákových výrobků u vybraného vzorku studentů gymnázia a odborného učiliště,
- 2) jaké jsou postoje a názory respondentů v problematice závislosti kouření tabákových výrobků.

Stanovení hypotéz

- **Hypotéza č. 1** – Předpokládám, že počet kuřáků bude vyšší u studentů odborného učiliště než u studentů gymnázia.
 - **Pomocná hypotéza č. 1.1** - předpokládám, že počet kuřáků tabákových výrobků bude u studentů odborného učiliště vyšší než u studentů gymnázia.
 - **Pomocná hypotéza č. 1.2** – předpokládám, že počet kuřáků elektronické cigarety bude u studentů odborného učiliště vyšší než u studentů gymnázia.
- **Hypotéza č. 2** – Domnívám se, že studenti, kteří jsou kuřáci, budou zastávat tolerantnější postoj ke kouření tabákových výrobků u svých vrstevníků a přátel, než studenti, kteří nekouří.
 - **Pomocná hypotéza č. 2.1** – domnívám se, že počet studentů kuřáků, kterým je kouření jejich vrstevníků nepříjemné bude nižší, než u studentů nekuřáků.
 - **Pomocná hypotéza č. 2.2** – domnívám se, že počet studentů kuřáků, kterým vadí kouření jejich přátel, bude nižší, než u studentů nekuřáků.
- **Hypotéza č. 3** – Předpokládám, že výskyt alespoň jednoho rodiče kuřáka bude u studentů kuřáků vyšší, než u studentů nekuřáků.
- **Hypotéza č. 4** – Předpokládám, že počet studentů kuřáků, kteří budou udávat důvod svého kouření nudu, bude vyšší, než počet studentů, kteří udávají jako důvod svého kouření zvládnání stresu.

- **Hypotéza č. 5** – Domnívám se, že procento studentů kuřáků, kteří chtějí s kouřením tabákových výrobků přestat, bude u studentů gymnázia vyšší, než u studentů odborného učiliště.
- **Hypotéza č. 6** – Předpokládám, že počet studentů kuřáků, kteří udávají ekonomický důvod pro zanechání kouření, bude vyšší, než počet studentů kuřáků, kteří udávají důvod ochranu zdraví.

Hypotézu č. 1, která se vztahuje k četnosti kuřáků mezi mládeží, může potvrdit nebo vyvrátit otázka č. 3, 8.

Hypotézu č. 2, týkající se postojů mládeže k problematice kouření tabákových výrobků pomohou vyhodnotit otázky č. 10, 11.

Hypotézu č. 3, která se vztahuje ke kouření rodičů respondentů, vyhodnotím zpracováním otázky č. 4.

Hypotézu č. 4, která se vztahuje k důvodům kouření respondentů, vyhodnotím zpracováním otázky č. 5.

Hypotézu č. 5, která se týká postojů vztahujícím se k ukončení kouření tabákových výrobků, vyhodnotím pomocí otázky č. 13.

Hypotéze č. 6, která se vztahuje k důvodům kuřáků, proč by přestali nyní kouřit, vyhodnotím pomocí otázky č. 15.

Otázka č. 1 a č. 2 se týká zjištění údajů o pohlaví a věku respondentů.

4.3 Výběr respondentů výzkumu

Respondenti museli splňovat tyto podmínky:

- 1) být studentem gymnázia či odborného učiliště,
- 2) dosažení věku 18 let.

Na základě výše jmenovaných podmínek byl záměrně zvolen počet studentů, a to vždy v počtu 50 respondentů v každé škole, celkem bylo tedy osloveno 100 respondentů. Věk respondentů byl stanoven záměrně, jelikož dovršením věku osmnácti let se člověk stává

nejen tzv. plnoletým, ale získává i možnost zakoupení tabákových výrobků – nevztahuje se na něj již zákaz prodeje tabákových výrobků osobám do 18 let.

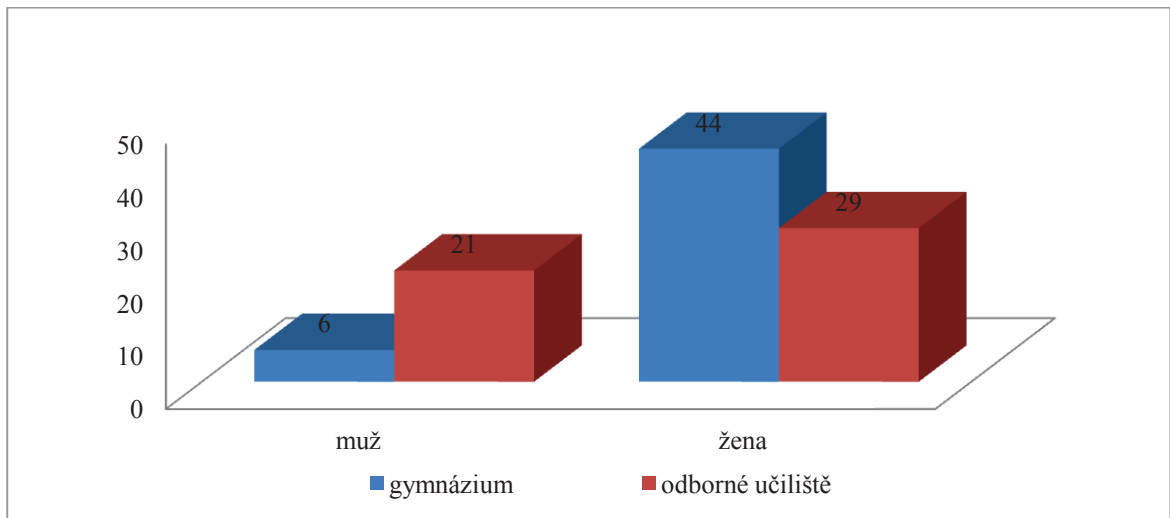
4.4 Realizace vlastního výzkumu

Výzkum se realizoval v měsíci únor a březen 2013 na jednom Gymnáziu ve Znojmě a jednom Středním odborném učilišti ve Znojmě. Ve vybraných školách jsem požádala vedení škol o povolení realizovat výzkum na dané téma, také jsem informovala pedagogy, k jakému účelu budou sloužit získaná data. Seznámila jsem je s podmínkami, které musí respondenti splňovat (dovršení věku 18 let) a požádala je, aby studenty ještě jednou informovali o tom, že dotazník je anonymní. Vráceno bylo všech 100 dotazníků, které byly správně vyplněny a nemusely být tak žádné dotazníky vyřazeny, a to hlavně zásluhou pedagogů ve zmíněných školách.

4.5 Analýza výsledků výzkumu

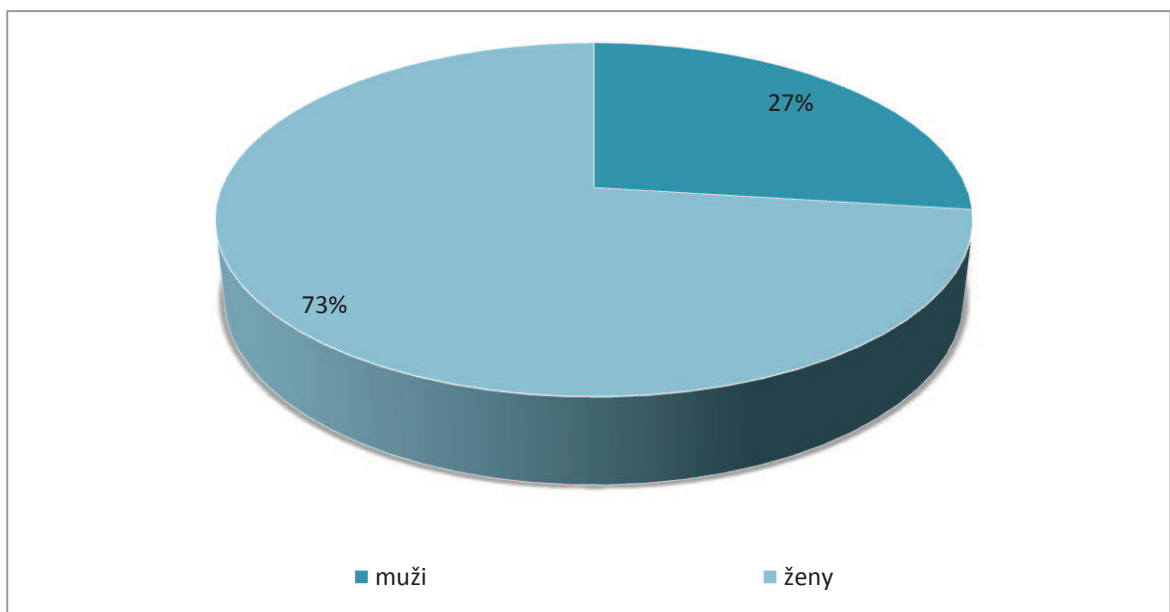
Otázka č. 1. Pohlaví:

Graf č. 1. Znárodnění zastoupení mužů a žen ve sledovaném vzorku mládeže.



Výzkumu se zúčastnilo celkem 100 respondentů, z tohoto počtu bylo z gymnázia celkem 6 mužů a 44 žen, z odborného učiliště se výzkumu zúčastnilo 21 mužů a 29 žen.

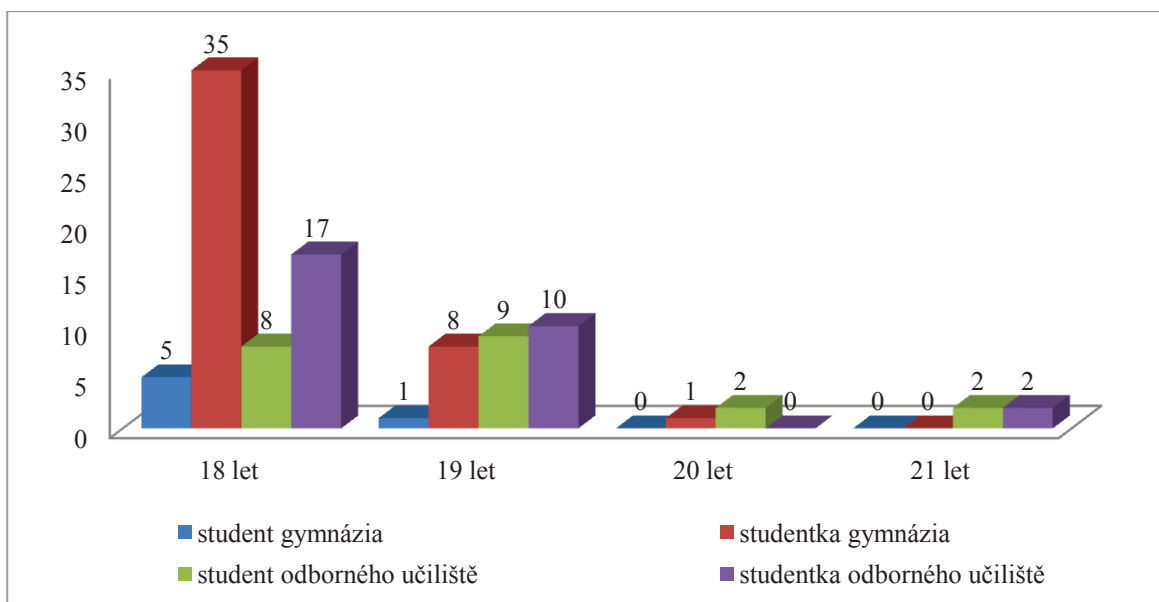
Graf č. 2. Procentuální zastoupení mužů a žen ve sledovaném vzorku mládeže.



Ve výzkumu bylo zastoupeno celkem 27% mužů a 73% žen.

Otázka č. 2. V roce 2013 dovrším:

Graf č. 3. Znárodnění věkového zastoupení ve sledovaném vzorku mládeže.

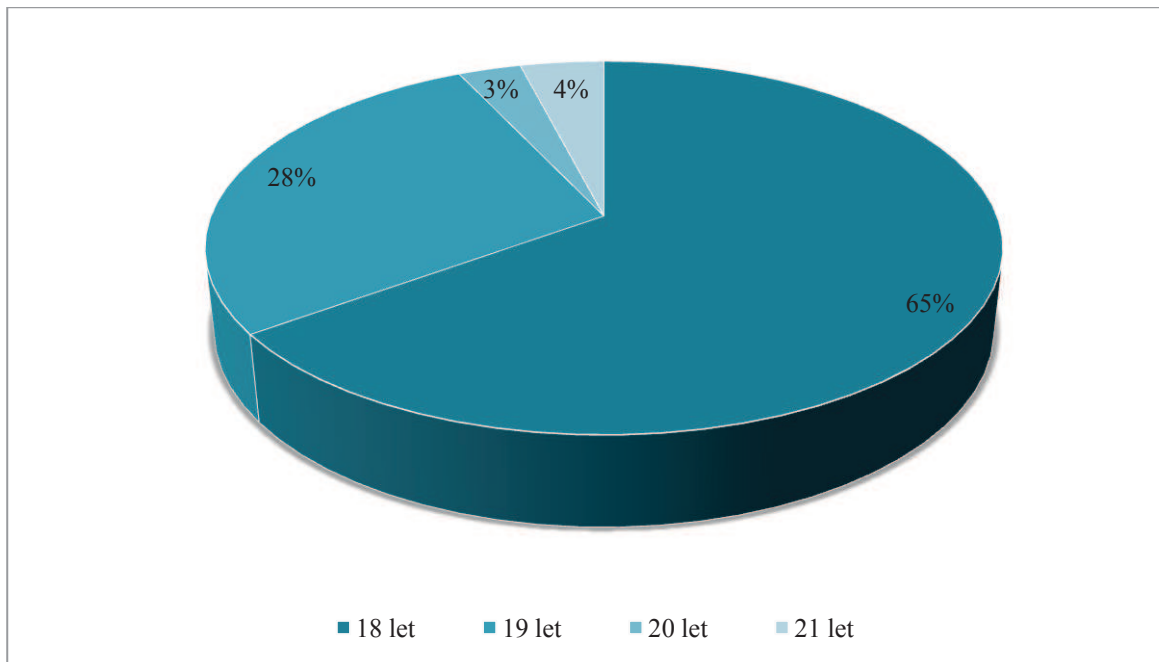


Výzkumu se zúčastnilo 50 respondentů z gymnázia, a to 5 mužů ve věku 18 let, 1 muž ve věku 19 let, 35 žen ve věku 18 let, 8 žen ve věku 19 let, 1 žena ve věku 20 let.

Z odborného učiliště se zúčastnilo výzkumu 50 respondentů, a to 8 mužů ve věku 18 let, 9 mužů ve věku 19 let, 2 muži ve věku 20 let, 2 muži ve věku 21 let, 17 žen ve věku 18 let, 10 žen ve věku 19 let, 2 ženy ve věku 21 let.

Průměrný věk jednoho respondenta z celého výzkumného vzorku je 18,46 let.

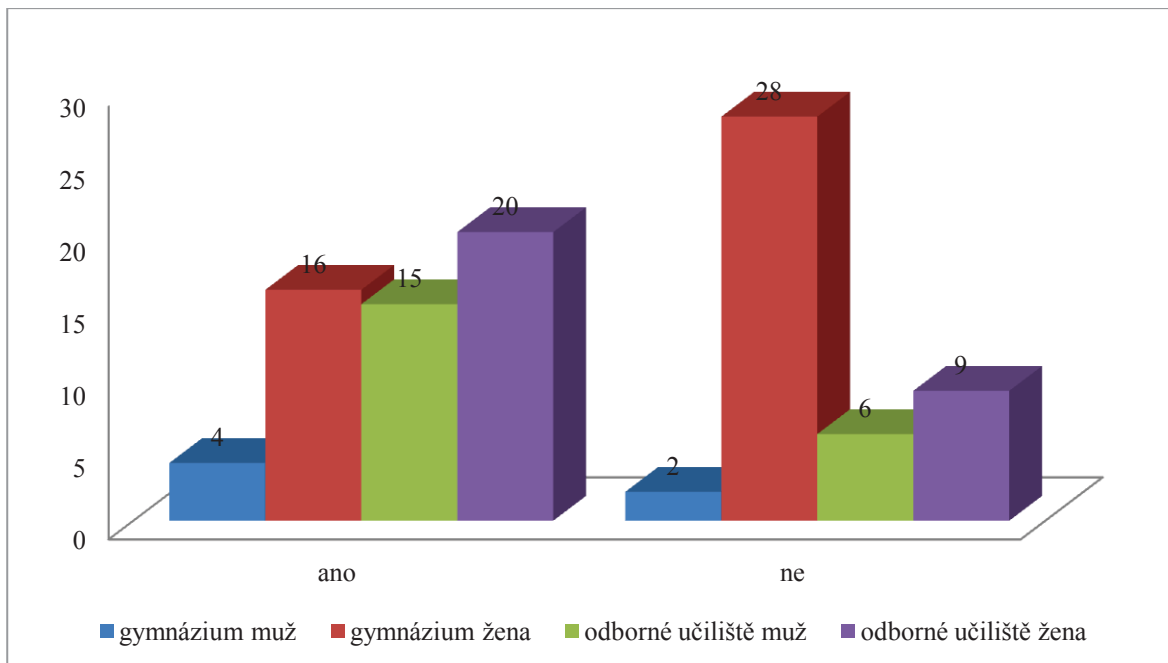
Graf č. 4. Procentuální znázornění věkového zastoupení ve sledovaném vzorku mládeže.



V celém výzkumném souboru bylo největší zastoupení respondentů ve věku 18 let – 65% (13 mužů a 52 žen), naopak nejmenší zastoupení měli respondenti ve věku 20 let – 3% (2 muži a 1 žena), respondenti ve věku 19 let – 28% (10 mužů a 18 žen) a ve věku 21 let – 4% (2 muži a 2 ženy).

Otázka č. 3. Kouříte tabákové výrobky?

Graf č. 5. Znárodnění kuřáků a nekuřáků ve sledovaném vzorku mládeže.

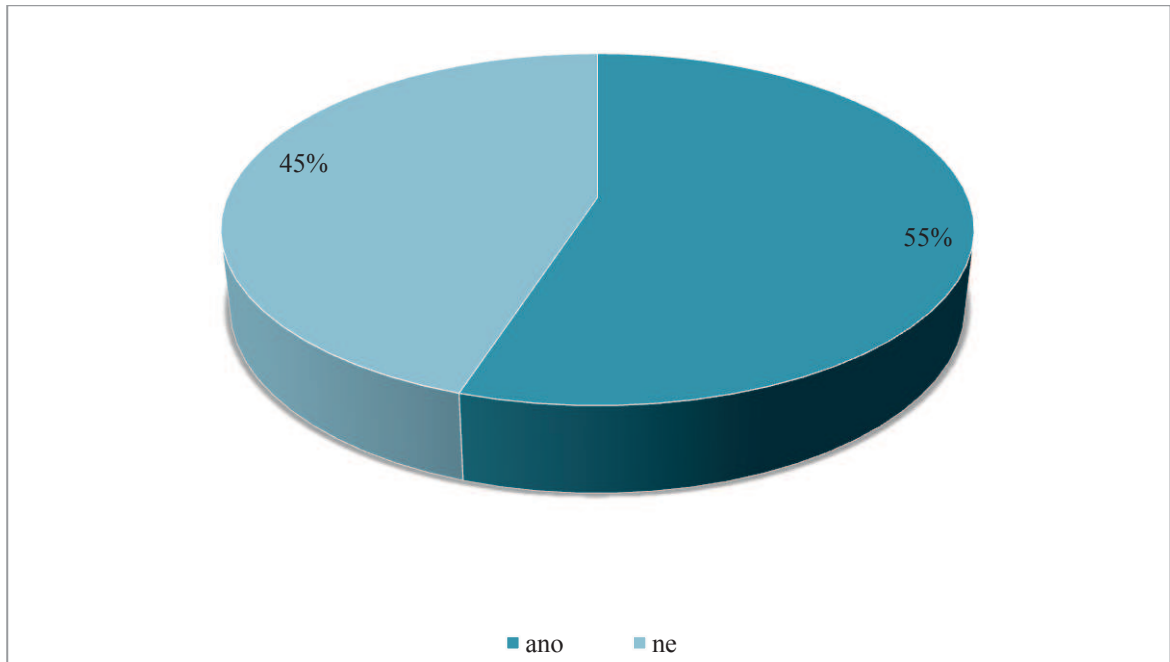


Z výzkumného vzorku gymnázia bylo zjištěno, že kouří celkem 20 studentů, tj. 40% (4 muži a 16 žen), nekouří 30 studentů, tj. 60% (2 muži a 28 žen). Pokud bychom rozdělili všech 20 kuřáků gymnázia podle pohlaví, tak u mužů kouří - 4 muži z celkového počtu 6 mužů, tj. 67%, ze 44 žen kouří celkem 16 žen, tj. 36%.

Z výzkumného vzorku odborného učiliště bylo zjištěno, že kouří celkem 35 studentů, tj. 70% (15 mužů a 20 žen), nekouří 15 studentů, tj. 30% (6 mužů a 9 žen). Pokud bychom rozdělili všech 35 kuřáků podle pohlaví, tak u mužů kouří - 15 mužů z celkového počtu 21 mužů, tj. 71%, z 29 žen kouří celkem 20 žen, tj. 69%.

Pokud bychom porovnávali školy mezi sebou, tak na gymnáziu kouří 20 studentů, tj. 36% z celkového počtu kuřáků (nekuřáků je na gymnáziu celkem 30 studentů, tj. 67% z celkového počtu nekuřáků), na odborném učilišti kouří 35 studentů, tj. 64% z celkového počtu kuřáků (nekuřáků je na odborném učilišti celkem 15 studentů, tj. 33% z celkového počtu nekuřáků). Z toho lze odvodit, že na odborném učilišti kouří o 15 studentů více, než na gymnáziu, tj. o 28% více.

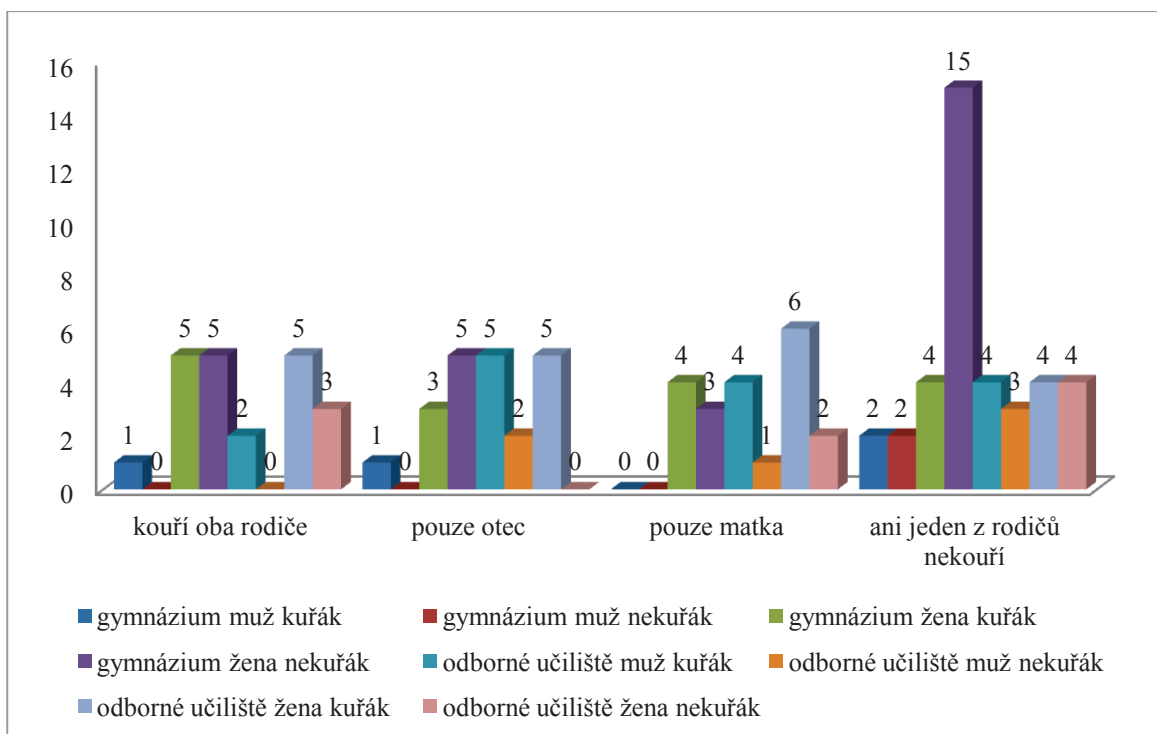
Graf č. 6. Procentuální znázornění kuřáků a nekuřáků ve sledovaném vzorku mládeže.



Z celkového počtu 100 respondentů bylo zjištěno 55% kuřáků (19 mužů a 36 žen) a 45% nekuřáků (8 mužů a 37 žen).

Otázka č. 4. Kouří Vaši rodiče tabákové výrobky?

Graf č. 7. Znárodnění kouření rodičů respondentů.



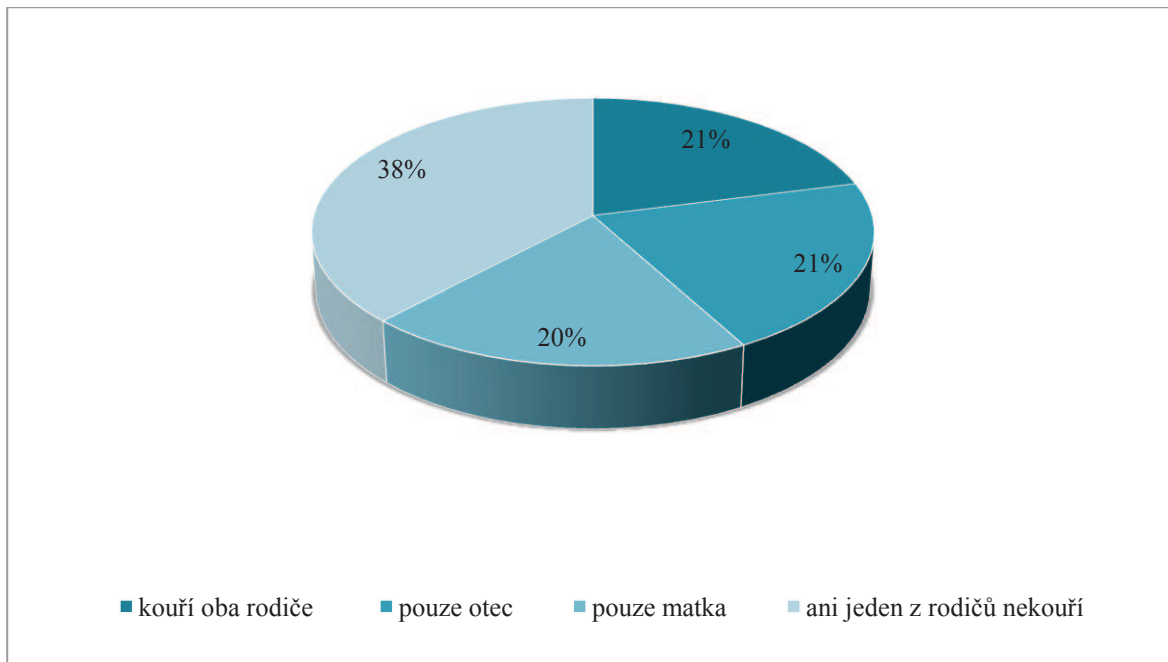
Ve sledovaném vzorku respondentů gymnázia bylo zjištěno, že z 20 studentů gymnázia, kteří jsou kuřáci, kouří alespoň jeden z rodičů ve 14 případech (70%), u 6 studentů kuřáků nekouří ani jeden z rodičů (30%). U 30 studentů gymnázia, kteří nekouří, kouří alespoň jeden z rodičů ve 13 případech (43%) a u 17 studentů nekuřáků nekouří ani jeden z rodičů (57%).

Ve sledovaném vzorku respondentů odborného učiliště bylo zjištěno, že z 35 studentů odborného učiliště, kteří kouří, je alespoň jeden z rodičů kuřák ve 27 případech (77%), u 8 studentů kuřáků nekouří ani jeden z rodičů (23%). U 15 studentů odborného učiliště, kteří jsou nekuřáci, kouří alespoň jeden z rodičů v 8 případech (53%), u 7 studentů nekuřáků nekouří ani jeden z rodičů (47%).

Z celkového počtu 55 kuřáků z obou škol, je alespoň jeden z rodičů kuřák v 41 případech (75%) a u 14 studentů kuřáků nekouří ani jeden z rodičů (25%).

Z celkového počtu 45 nekuřáků z obou škol, je alespoň jeden z rodičů kuřák ve 21 případech (47%) a u 24 studentů nekuřáků jsou oba dva rodiče nekuřáci (53%).

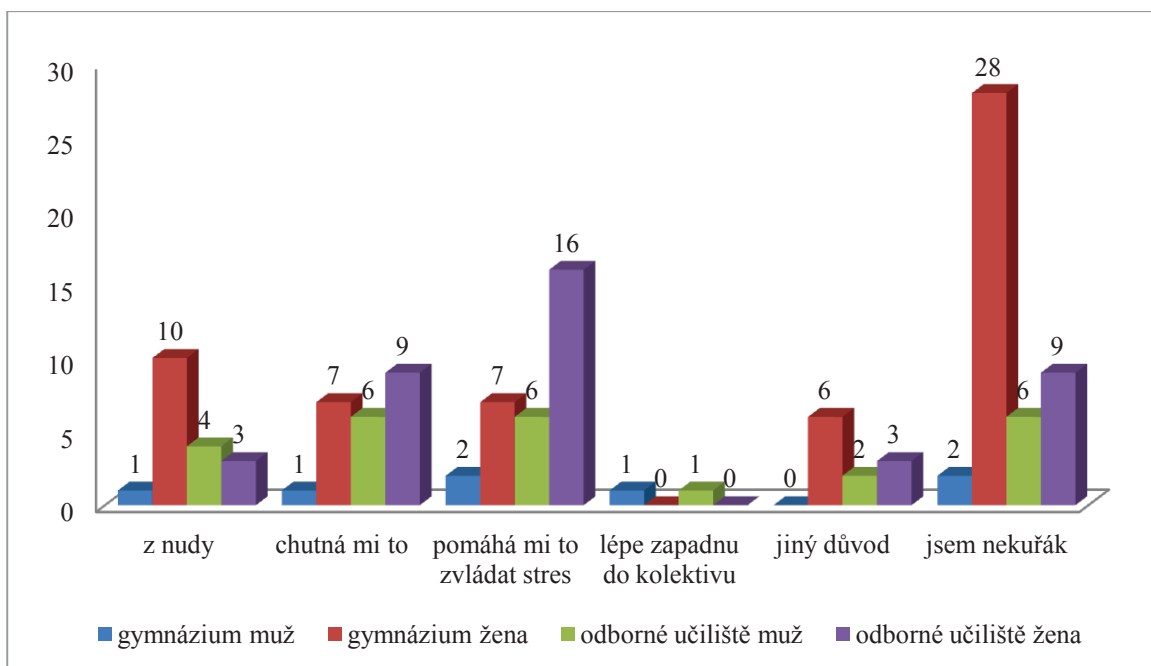
Graf č. 8. Procentuální znázornění kouření rodičů respondentů.



V celém sledovaném vzorku mládeže bylo zjištěno, že celkem u 21% studentů kouří oba dva rodiče, u 21% studentů kouří pouze otec, u 20 % studentů kouří pouze matka, to znamená, že u 62% studentů kouří alespoň jeden z rodičů. U 38 % studentů nekouří ani jeden z rodičů.

Otázka č. 5. Uveďte důvod Vašeho kouření tabákových výrobků:

Graf č. 9. Znárodnění důvodů kouření u respondentů ve sledovaném vzorku mládeže.



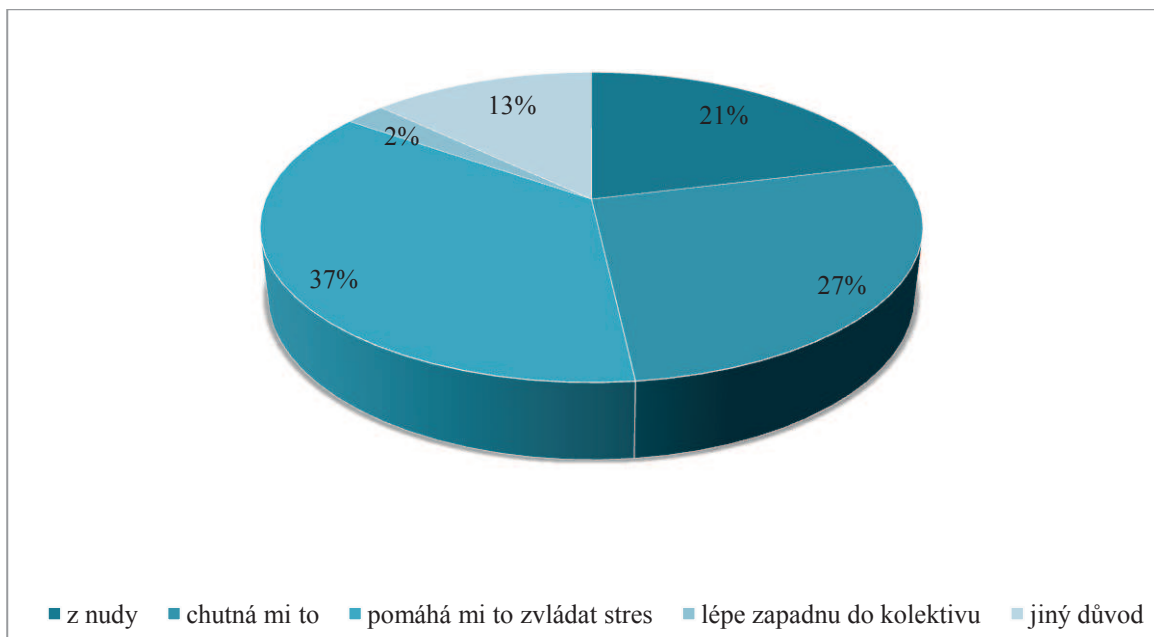
U této otázky mohli studenti označit více odpovědí.

Z 20 studentů gymnázia, kteří kouří, nejčastěji uvádí důvod svého kouření, že kouří z nudy – 11 studentů, tj. 31% (1 muž a 10 žen), 8 studentů uvádí, že jim to chutná, tj. 23% (1 muž a 7 žen), 9 studentů uvádí jako důvod kouření, že jim to pomáhá zvládat stres, tj. 26% (2 muži a 7 žen), 1 student uvádí, že lépe zapadne do kolektivu, tj. 3% (1 muž), 6 studentů uvádí jiný důvod svého kouření, tj. 17% (6 žen).

Z 35 studentů odborného učiliště, kteří kouří, uvádí jako důvod svého kouření, že kouří z nudy – 7 studentů, tj. 14% (4 muži a 3 ženy), 15 studentů uvádí, že jim kouření chutná, tj. 29% (6 mužů a 9 žen), nejvíce studentů, a to 22, uvádí, že jim kouření pomáhá zvládat stres, tj. 43% (6 mužů a 16 žen), 1 student uvádí, že lépe zapadne do kolektivu, tj. 2% (1 muž), 5 studentů uvádí jiný důvod svého kouření, tj. 12% (2 muži a 3 ženy).

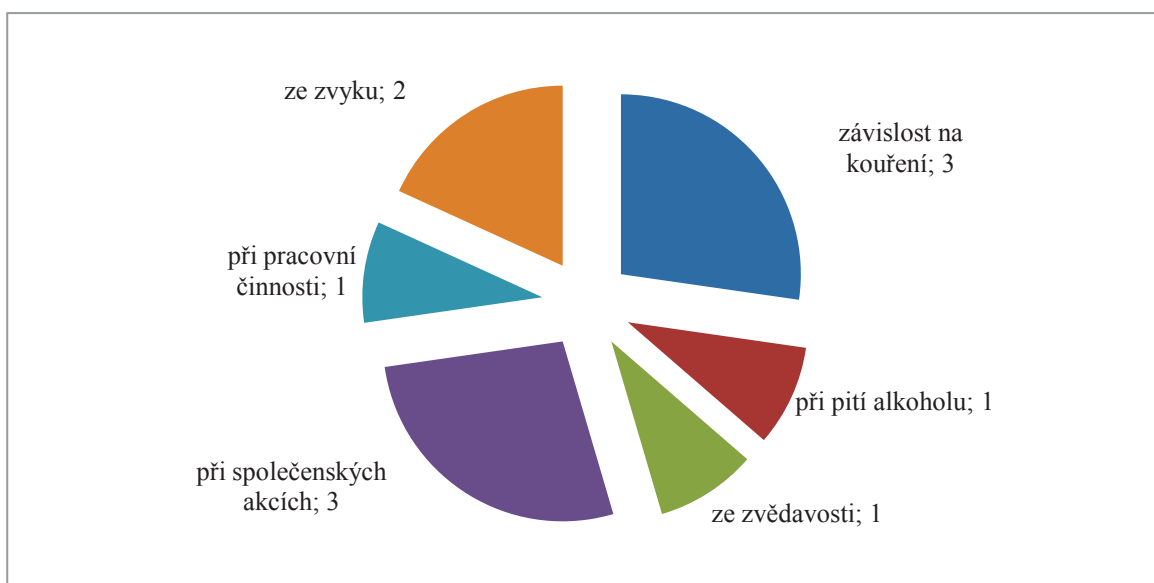
Celkem 45 studentů z obou škol jsou nekuřáci, tak na otázku neodpovídali.

Graf č. 10. Procentuální znázornění důvodů pro kouření mládeže ve sledovaném vzorku.



Z celkového počtu 55 respondentů, kteří kouří, uvedlo důvod svého kouření, že kouří z nudy - 21% studentů, tj. 18 studentů (11 studentů gymnázia a 7 studentů odborného učiliště), 27 % studentů uvedlo, že jim kouření chutná, tj. 23 studentů (8 studentů gymnázia a 15 studentů odborného učiliště), 37% studentů udává, že jim kouření pomáhá zvládat stres, tj. 31 studentů (9 studentů gymnázia a 22 studentů odborného učiliště), 2% studentů jako důvod svého kouření uvádí, že lépe zapadnou do kolektivu, tj. 2 studenti (1 student gymnázia a 1 student odborného učiliště), 13% studentů uvádí jiný důvod svého kouření, tj. 11 studentů (6 studentů gymnázia a 5 studentů odborného učiliště).

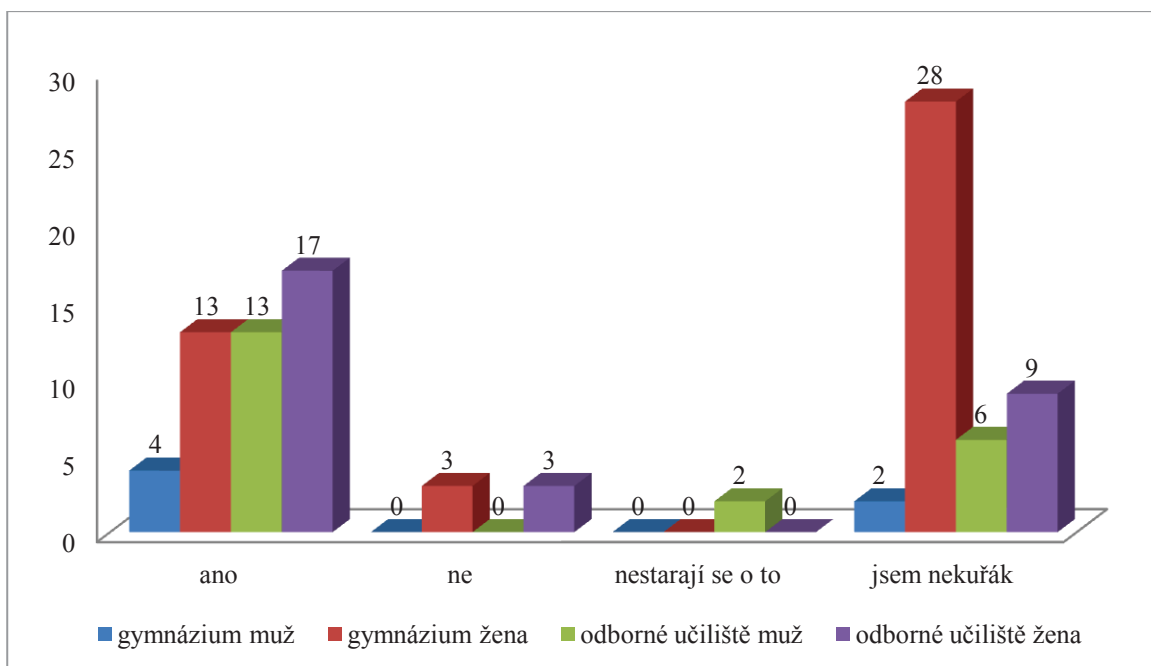
Graf č. 11. Grafické znázornění jiných důvodů pro kouření mládeže ve sledovaném vzorku.



Celkem 11 studentů z obou škol vyjádřilo svůj vlastní názor na důvod pro své kouření. Z tohoto počtu 3 studenti uvádí jako důvod pro své kouření – závislost na kouření (1 žena gymnázia, 1 muž a 1 žena odborného učiliště), 1 student uvádí, že kouří převážně při pití alkoholu (1 muž gymnázia), 1 student uvádí, že kouří ze zvědavosti (1 žena odborného učiliště), 3 studenti uvádí, že kouří hlavně při společenských akcích (3 ženy gymnázia), 1 student uvádí, že kouří hlavně při pracovní činnosti (1 žena gymnázia), 2 studenti uvádí, že kouří ze zvyku (1 muž a 1 žena odborného učiliště).

Otázka č. 6. Vaši rodiče vědí, že kouříte tabákové výrobky?

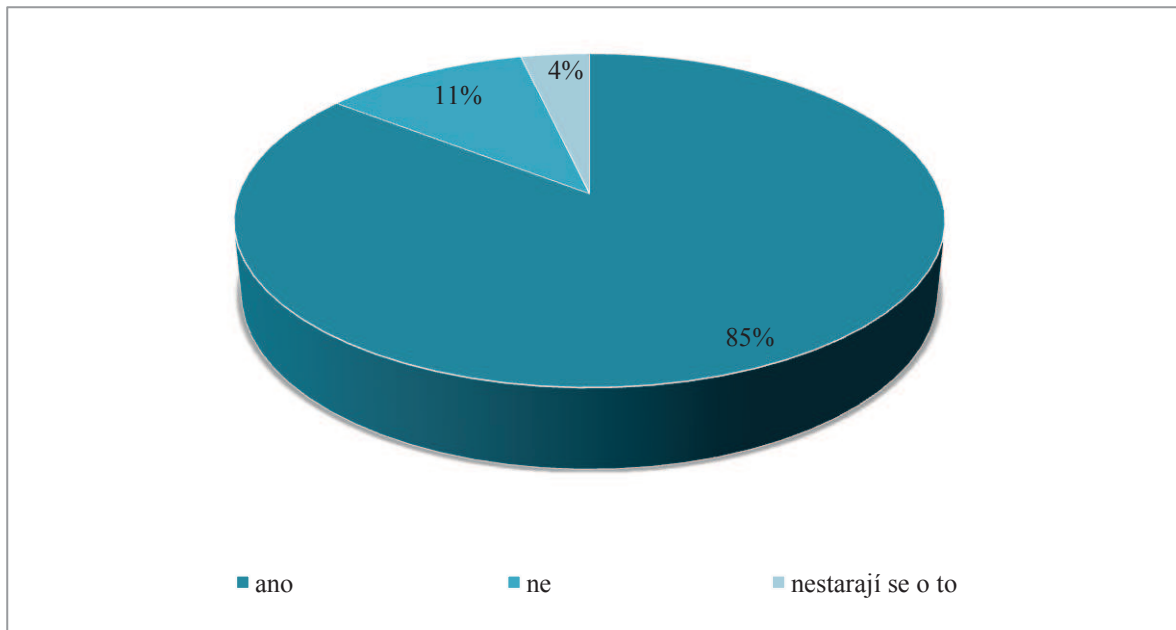
Graf č. 12. Znárodnění udávající, zda rodiče o kouření u sledovaných respondentů vědí.



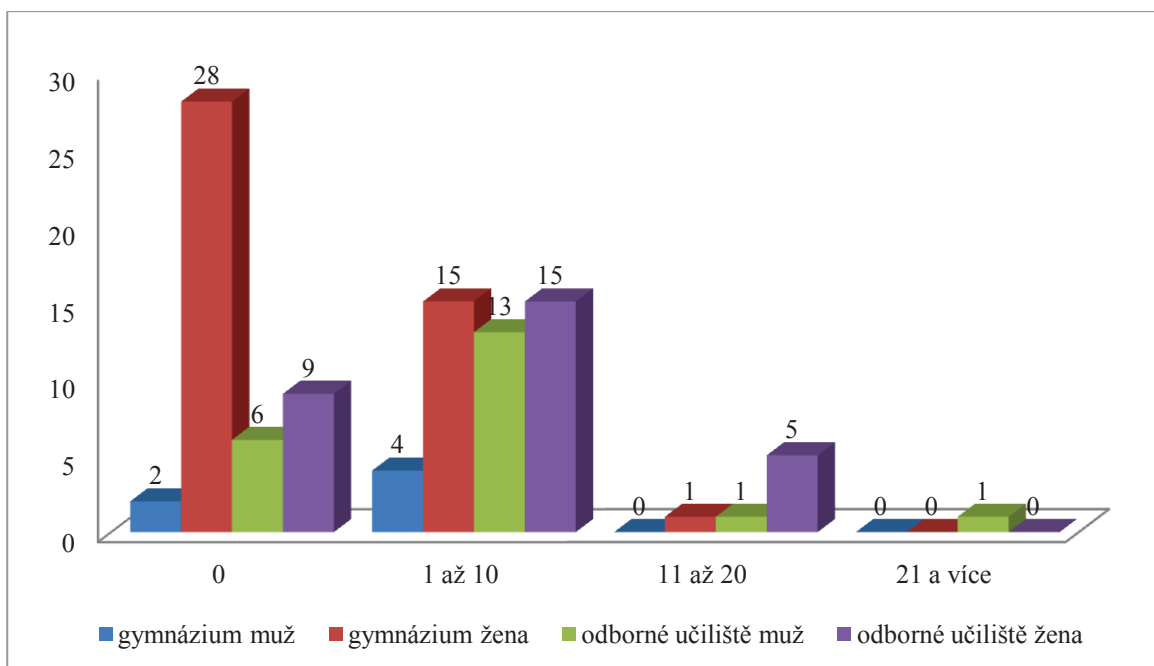
Z celkového počtu 20 kuřáků gymnázia, rodiče u 17 studentů vědí o kouření svých dětí, tj. 85% (4 muži a 13 žen), u 3 studentů rodiče nevědí o kouření svých dětí, tj. 15% (3 ženy).

Z celkového počtu 35 kuřáků odborného učiliště, vědí o kouření svých dětí rodiče u 30 studentů, tj. 86% (13 mužů a 17 žen), u 3 studentů rodiče nevědí o kouření svých dětí, tj. 8% (3 ženy), u 2 studentů se rodiče nestarají, zda jejich děti kouří či ne, tj. 6% (2 muži).

Graf č. 13. Procentuální znázornění, zda rodiče vědí o kouření svých dětí.



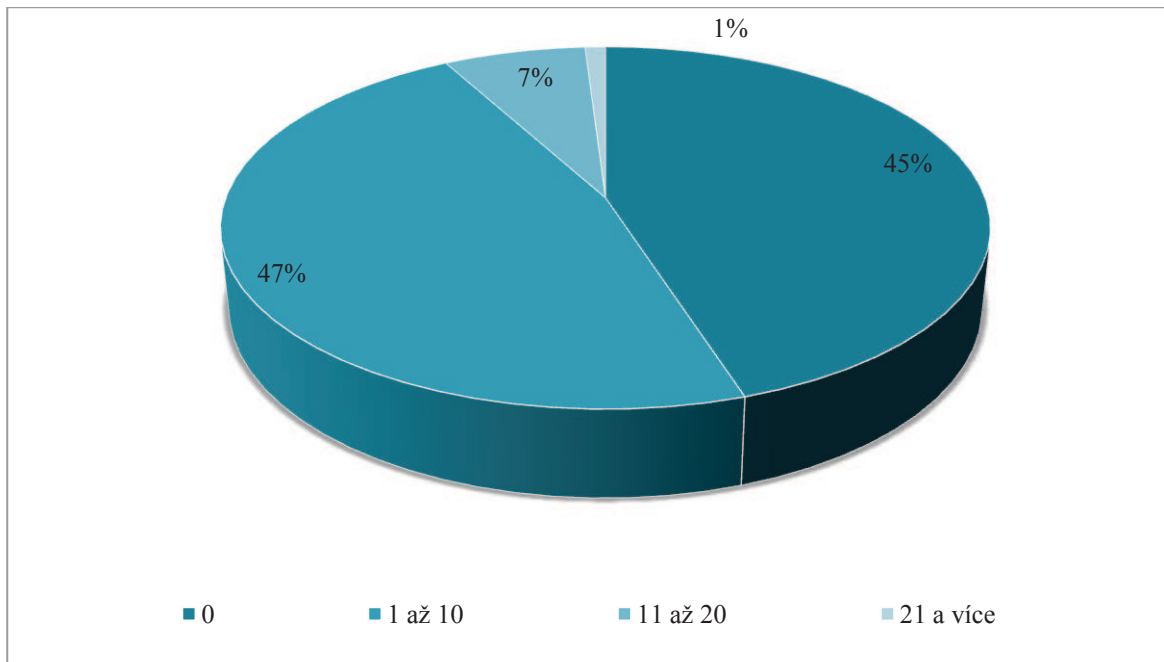
Z celkového počtu 55 respondentů výzkumu, kteří kouří, uvedlo 85% studentů, že rodiče o jejich kouření vědí, tj. 47 studentů (17 studentů gymnázia a 30 studentů odborného učiliště), 11% studentů uvedlo, že rodiče nevědí o jejich kouření, tj. 6 studentů (3 studenti gymnázia a 3 studenti odborného učiliště), u 4% studentů se rodiče nezajímají o kouření svých dětí, tj. 2 studenti (2 studenti odborného učiliště).

Otázka č. 7. Kolik denně obvykle vykouříte cigaret?*Graf č. 14. Znárodnění počtu vykouřených cigaret u sledovaného vzorku mládeže.*

Ve sledovaném vzorku mládeže gymnázia bylo zjištěno, že žádné cigarety nekouří celkem 30 studentů, tj. 60% (2 muži a 28 žen), průměrně 1 až 10 cigaret denně vykouří 19 studentů, tj. 38% (4 muži a 15 žen), průměrně 11 až 20 cigaret denně vykouří 1 student, tj. 2% (1 žena).

Ve sledovaném vzorku studentů odborného učiliště bylo zjištěno, že žádné cigarety nekouří celkem 15 studentů, tj. 30% (6 mužů a 9 žen), průměrně 1 až 10 cigaret denně vykouří 28 studentů, tj. 56% (13 mužů a 15 žen), průměrně 11 až 20 cigaret denně vykouří 6 studentů, tj. 12% (1 muž a 5 žen), denně více jak 21 cigaret vykouří 1 student, tj. 2% (1 muž).

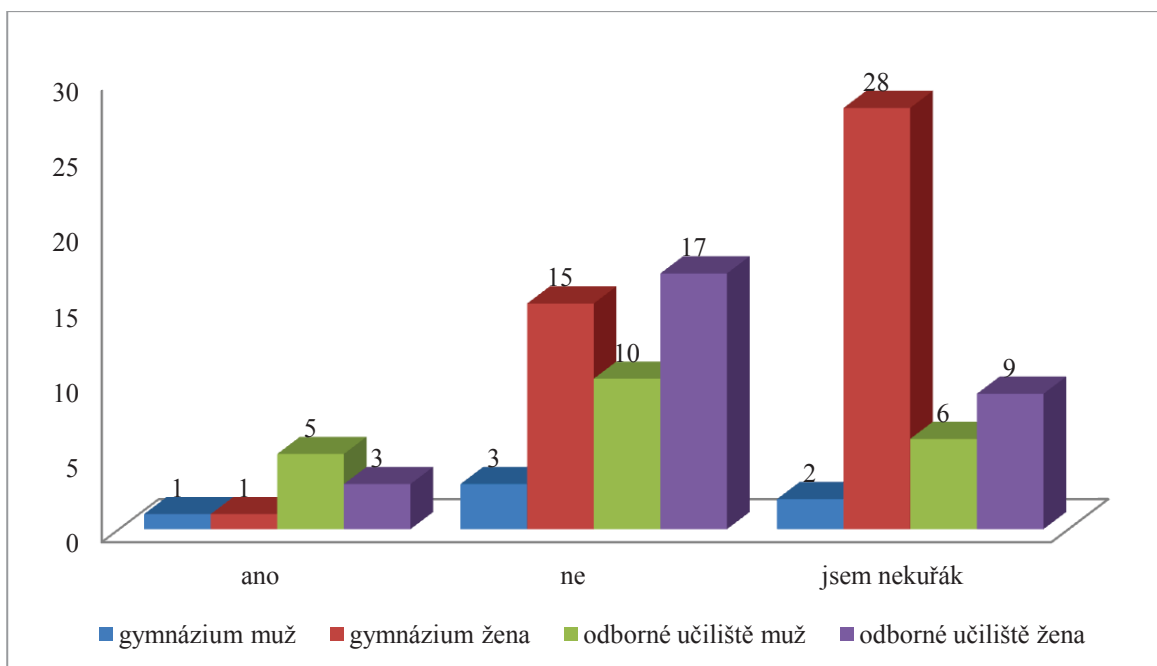
Graf č. 15. Procentuální znázornění vykouřených cigaret u sledovaného vzorku mládeže.



Z celkového počtu 100 respondentů, žádné cigarety nekouří 45% studentů (tj. 30 studentů gymnázia a 15 studentů odborného učiliště), 1 až 10 cigaret vykouří celkem 47% studentů (tj. 19 studentů gymnázia a 28 studentů odborného učiliště), 11 až 20 cigaret denně vykouří 7% studentů (tj. 1 student gymnázia a 6 studentů odborného učiliště), 1% studentů vykouří více jak 21 cigaret denně (tj. 1 student odborného učiliště).

Otázka č. 8. Kouříte pomocí elektronické cigarety?

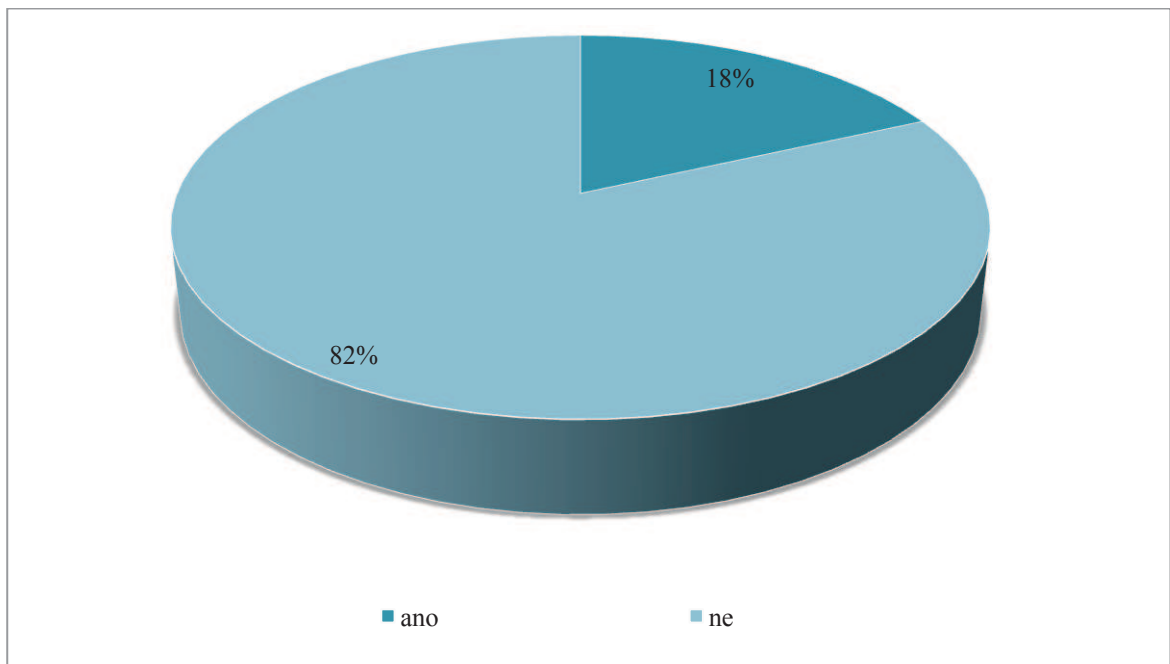
Graf č. 16. Znárodnění kouření elektronické cigarety u sledovaného vzorku mládeže.



Z celkového počtu 20 kuřáků gymnázia, uvedlo, že kouří elektronickou cigaretu celkem 2 studenti, tj. 10% (1 muž a 1 žena), 18 studentů uvedlo, že elektronickou cigaretu nekouří, tj. 90% (3 muži a 15 žen).

Z celkového počtu 35 kuřáků odborné učiliště, uvedlo, že kouří elektronickou cigaretu celkem 8 studentů, tj. 23% (5 mužů a 3 ženy), 27 studentů uvedlo, že elektronickou cigaretu nekouří, tj. 77% (10 mužů a 17 žen).

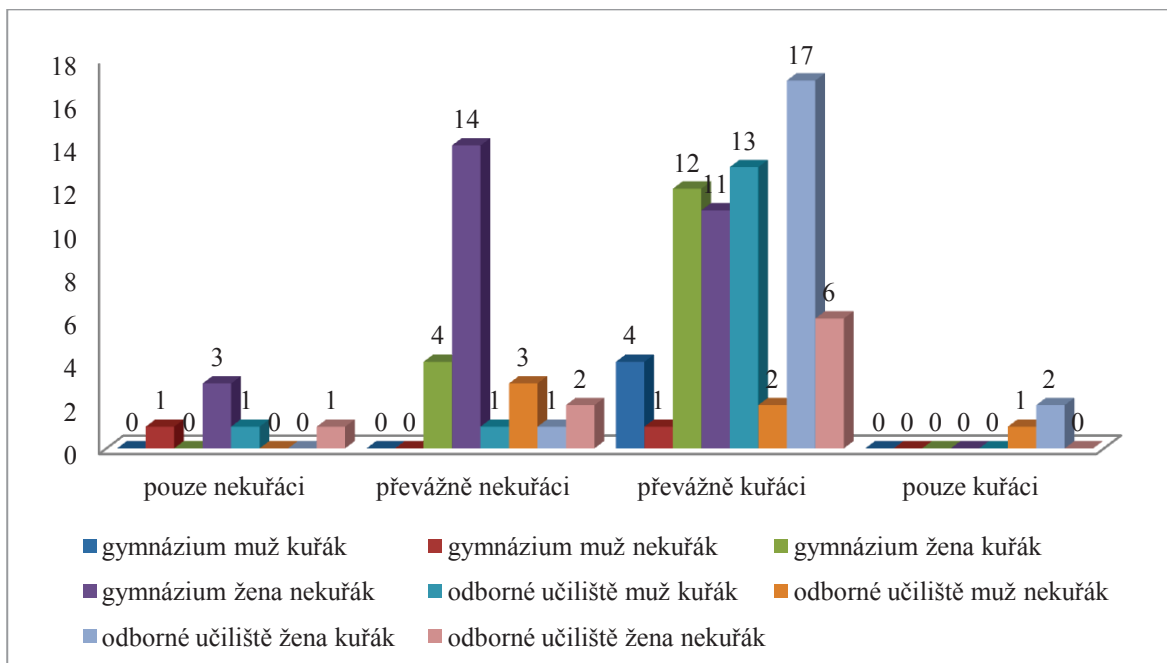
Graf č. 17. Procentuální znázornění kouření elektronické cigarety u sledovaného vzorku mládeže.



Z celkového počtu 55 respondentů, kteří kouří, kouří elektronickou cigaretu celkem 18% studentů, tj. 10 studentů (2 studenti gymnázia a 8 studentů odborného učiliště), 82% studentů kuřáků uvedlo, že elektronickou cigaretu nekouří, tj. 45 studentů (18 studentů gymnázia a 27 studentů odborného učiliště).

Otázka č. 9. Vaši nejbližší přátelé a kamarádi jsou:

Graf č. 18. Znárodnění kouření a nekouření nejbližších přátel a kamarádů ve sledovaném vzorku mládeže.



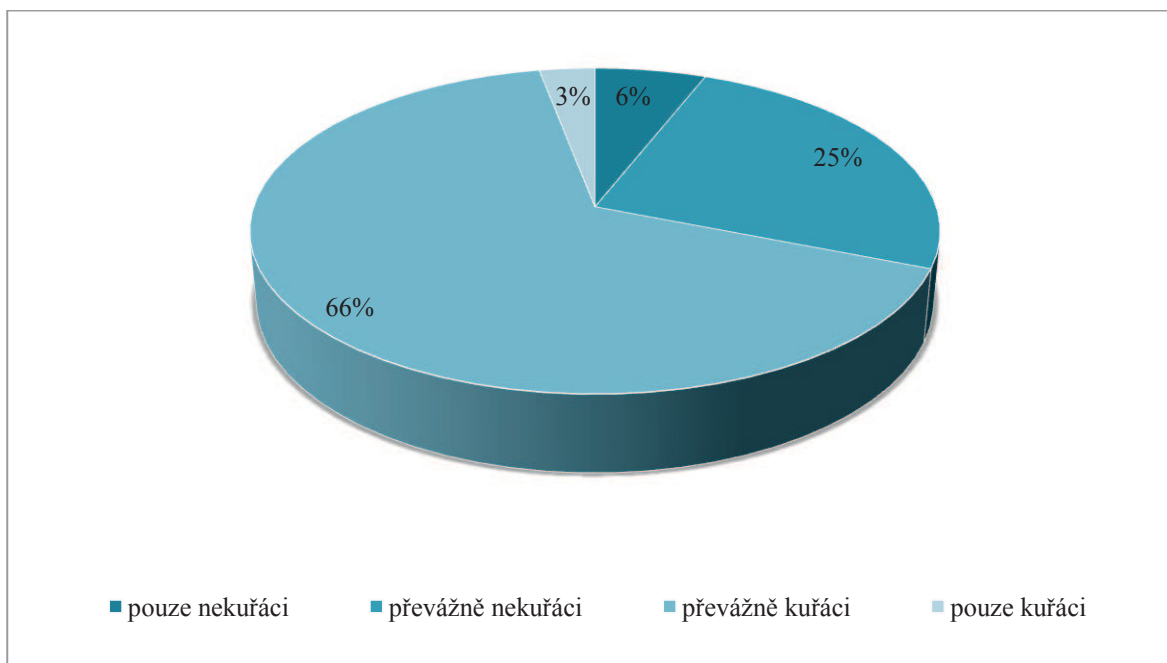
Respondenti gymnázia uvedli, že jejich nejbližší přátelé a kamarádi jsou u 4 studentů pouze nekuřáci, tj. 8% (1 muž a 3 ženy), u 18 studentů to jsou převážně nekuřáci, tj. 36% (18 žen), u 28 studentů to jsou převážně kuřáci, tj. 56% (5 mužů a 23 ženy).

Respondenti odborného učiliště uvedli, že jejich nejbližší přátelé a kamarádi jsou u 2 studentů pouze nekuřáci, tj. 4% (1 muž a 1 žena), u 7 studentů to jsou převážně nekuřáci, tj. 14% (4 muži a 3 ženy), u 38 studentů to jsou převážně kuřáci, tj. 76% (15 mužů a 23 žen), u 3 studentů to jsou pouze kuřáci, tj. 6% (1 muž a 2 ženy).

Pokud bychom přátele a kamarády respondentů rozdělili podle toho, zda respondent kouří či nekouří, tak přátelé pouze nekuřáci jsou u 1 studenta kuřáka, tj. 17% a u 5 studentů nekuřáků, tj. 83%, přátelé převážně nekuřáci jsou u 6 studentů kuřáků, tj. 24% a u 19 studentů nekuřáků, tj. 76%, přátelé převážně kuřáci jsou u 46 studentů kuřáků, tj. 70% a 20 studentů nekuřáků, tj. 30%, přátelé pouze kuřáci jsou u 2 studentů kuřáků, tj. 67% a u 1 studenta nekuřáka, tj. 33%.

Z výzkumu je zřejmé, že studenti, kteří nekouří se obvykle stýkají také s nekuřáky a naopak studenti, kteří kouří se obvykle stýkají s kuřáky.

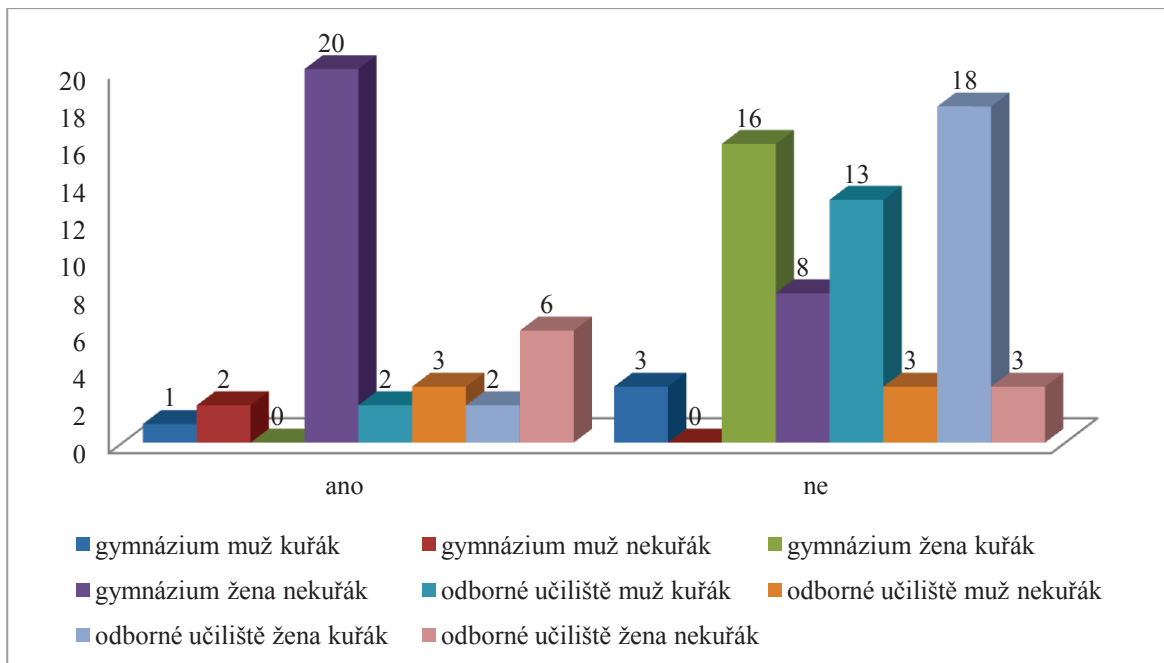
Graf č. 19. Procentuální znázornění kouření a nekouření nejbližších přátel a kamarádů u sledovaného vzorku mládeže.



V celkovém počtu 100 respondentů se stýká 6% studentů pouze s nekuřáky (tj. 4 studenti gymnázia a 2 studenti odborného učiliště), 25% studentů se stýká převážně s nekuřáky (tj. 18 studentů gymnázia a 7 studentů odborného učiliště), 66% studentů se stýká převážně s kuřáky (tj. 28 studentů gymnázia a 38 studentů odborného učiliště) a 3% studentů se stýká pouze s kuřáky (3 studenti odborného učiliště).

Otázka č. 10. Je Vám kouření Vašich vrstevníků nepříjemné?

Graf č. 20. Znárodnění oblily kouření u vrstevníků ve sledovaném vzorku mládeže.

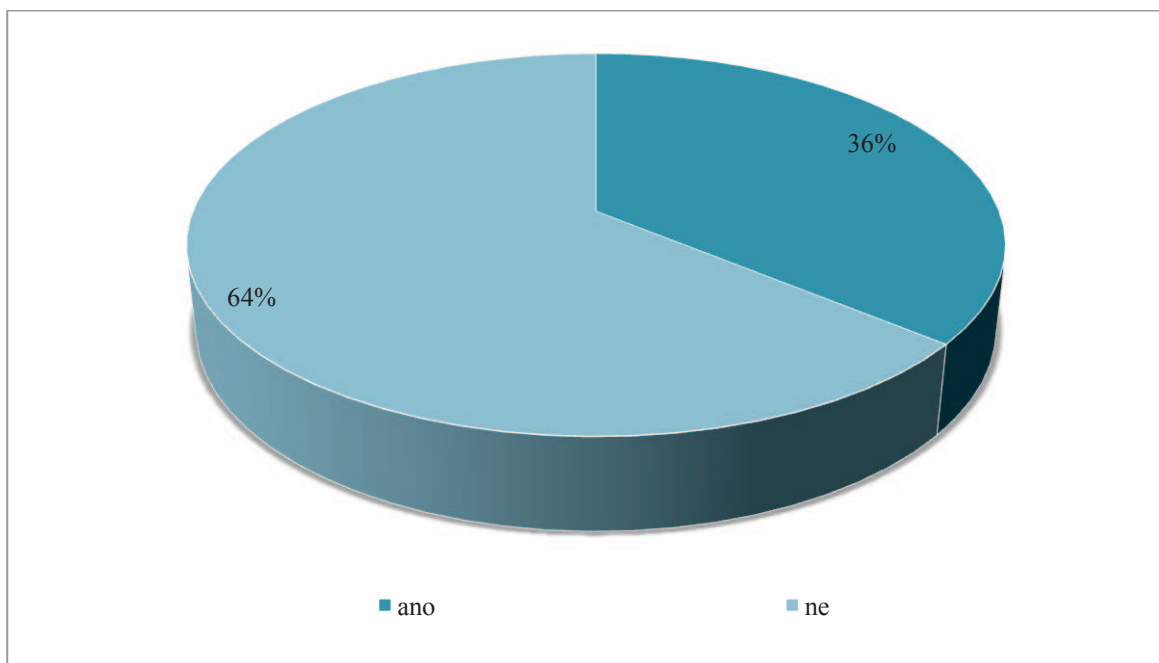


Respondenti gymnázia odpověděli na otázku oblily kouření u svých vrstevníků - 23 studentům je kouření vrstevníků nepříjemné, tj. 46% (3 muži a 20 žen), 27 studentům není kouření vrstevníků nepříjemné, tj. 54% (3 muži a 24 žen).

Respondenti odborné učiliště na otázku oblily kouření u svých vrstevníků odpověděli – 13 studentům je kouření vrstevníků nepříjemné, tj. 26% (5 mužů a 8 žen), 37 studentům není kouření vrstevníků nepříjemné, tj. 74% (16 mužů a 21 žen).

Pokud bychom všechny respondenty rozdělili, zda kouří či nekouří, tak kouření vrstevníků je nepříjemné celkem 5 studentům kuřákům, tj. 14% a 31 studentům nekuřákům, tj. 86%, kouření vrstevníků není nepříjemné celkem 50 studentům kuřákům, tj. 78% a 14 studentům nekuřákům, tj. 22%.

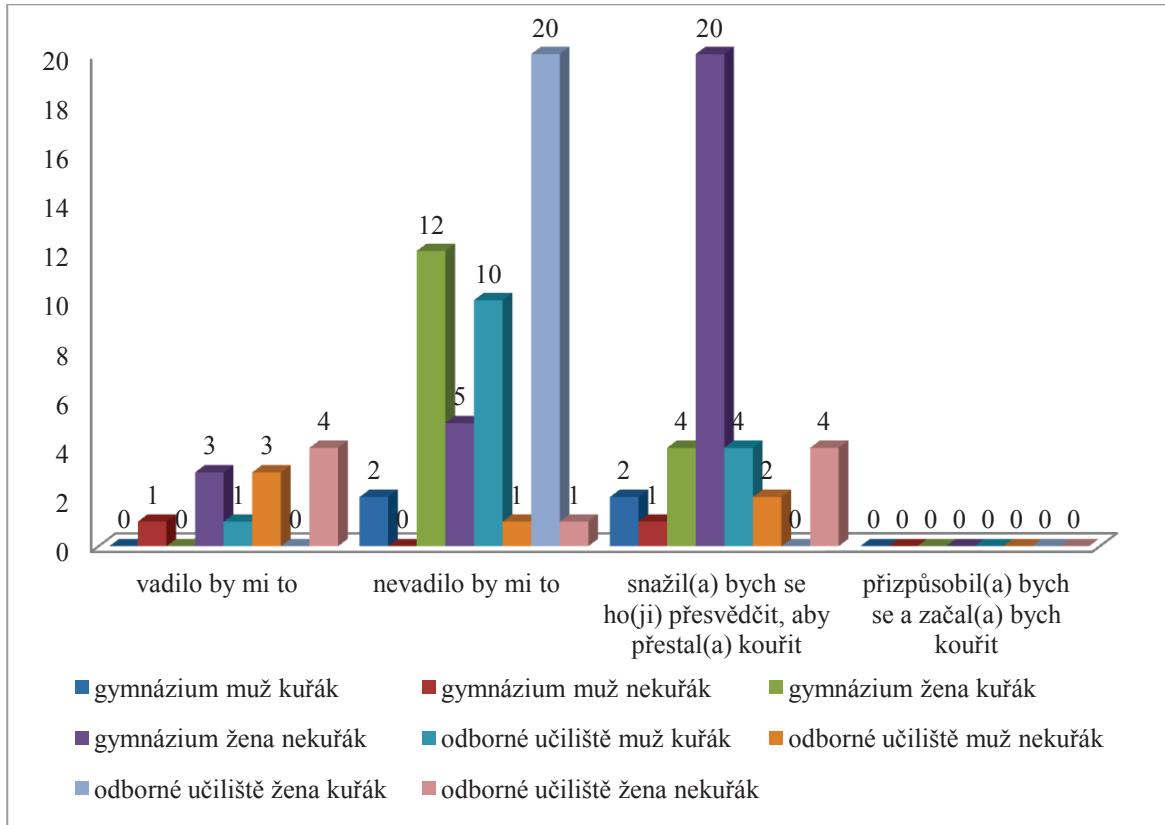
Graf č. 21. Procentuální znázornění obliby kouření vrstevníků u sledovaného vzorku mládeže.



Z celkového počtu 100 respondentů je 36% studentům nepříjemné kouření vrstevníků, (tj. 23 studentů gymnázia a 13 studentů odborného učiliště) a 64% studentům není nepříjemné kouření vrstevníků (tj. 27 studentů gymnázia a 37 studentů odborného učiliště).

Otázka č. 11. Pokud by Váš přítel/přítelkyně kouřil(a) tabákové výrobky, jaký by jste měl(a) na to názor:

Graf č. 22. Znárodnění názorů na kouření přátel u sledovaného vzorku mládeže.



Respondenti gymnázia vyjádřili svůj názor na kouření svých přátel – 4 studentům by vadilo kouření jejich přátel, tj. 8% (1 muž a 3 ženy), 19 studentů by nevadilo kouření jejich přátel, tj. 38% (2 muži a 17 žen), 27 studentů by se snažilo přesvědčit své přátelé, aby přestali kouřit, tj. 54% (3 muži a 24 žen).

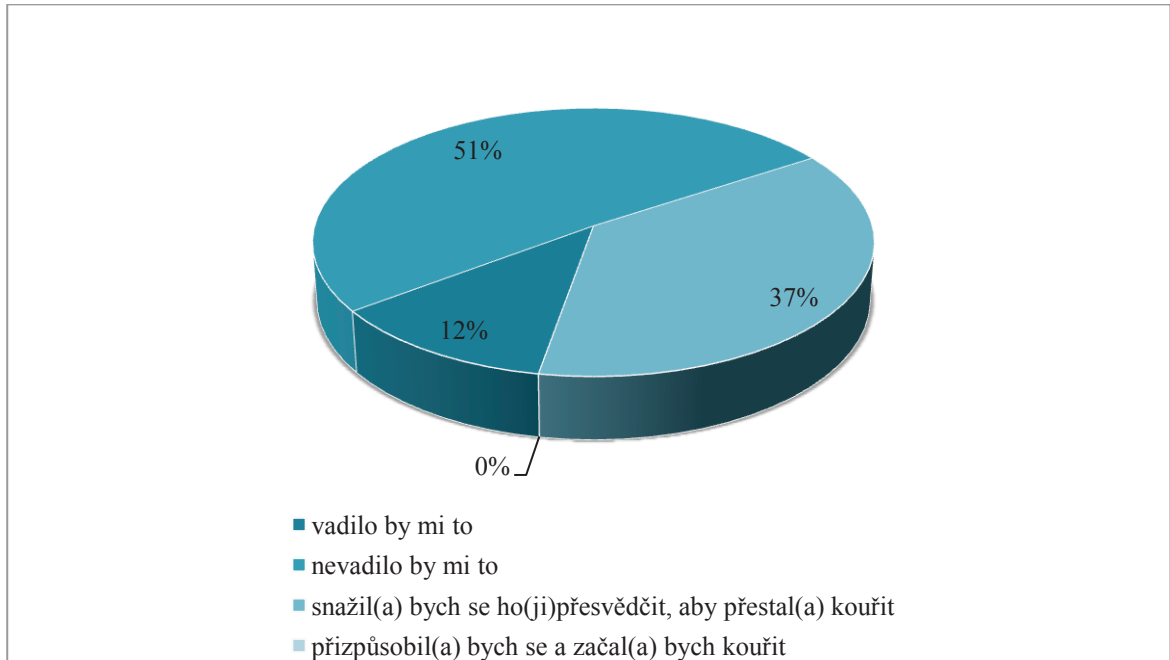
Respondenti odborného učiliště vyjádřili svůj názor na kouření svých přátel – 8 studentům by vadilo kouření jejich přátel, tj. 16% (4 muži a 4 ženy), 32 studentům by nevadilo kouření jejich přátel, tj. 64% (11 mužů a 21 žen), 10 studentů by se snažilo přesvědčit své přátelé, aby přestali kouřit, tj. 20% (6 mužů a 4 ženy).

Žádný z respondentů gymnázia i odborného učiliště neoznčili odpověď, jako možnost se přizpůsobit příteli/přítelkyni a začít kouřit.

Pokud bychom rozdělili respondenty podle toho, zda kouří či nekouří, tak kouření přátel by vadilo celkem 1 studentu kuřákovi, tj. 8% a 11 studentům nekuřákům, tj. 92%, kouření přátel by nevadilo celkem 44 studentům kuřákům, tj. 86% a 7 studentům nekuřákům,

tj. 14%, 10 studentů kuřáků by se snažilo, aby jejich přátelé přestali kouřit , tj. 27% a 27 studentů nekuřáků, tj. 73%.

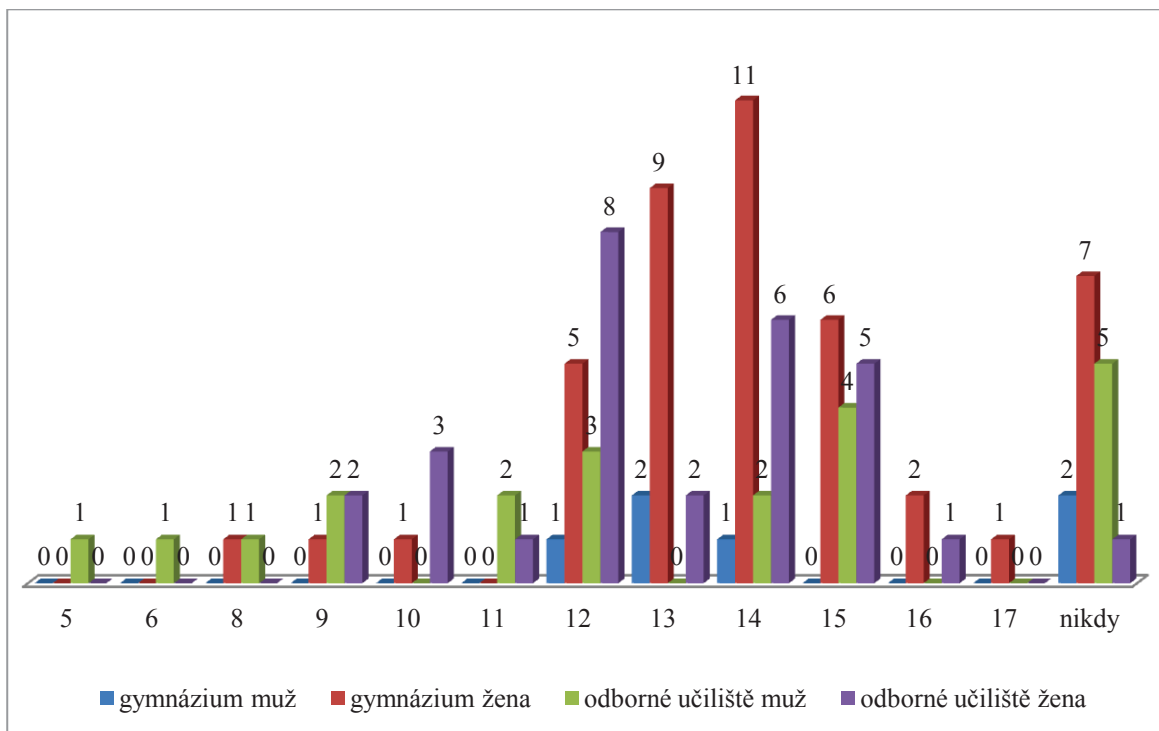
Graf č. 23. Procentuální znázornění názorů respondentů na kouření jejich přátel.



Z celkového počtu 100 respondentů by vadilo kouření jejich přátel 12% studentů (tj. 4 studenti gymnázia a 8 studentů odborného učiliště), 51% studentů by nevadilo kouření jejich přátel (tj. 19 studentů gymnázia a 32 studentů odborného učiliště), 37% studentů by se snažilo přesvědčit své přátele, aby přestali kouřit (tj. 54 studentů gymnázia a 20 studentů odborného učiliště), žádný student neuvedl možnost, že by se přizpůsobil(a) a začal(a) by kouřit.

Otázka č. 12. Vzpomeňte si na Váš věk, kdy jste poprvé zkoušel(a) kouřit cigaretu, bez ohledu na Váš současný vztah ke kouření tabákových výrobků:

Graf č. 24. Znárodnění prvních pokusů kouřit cigaretu u sledovaného vzorku mládeže.

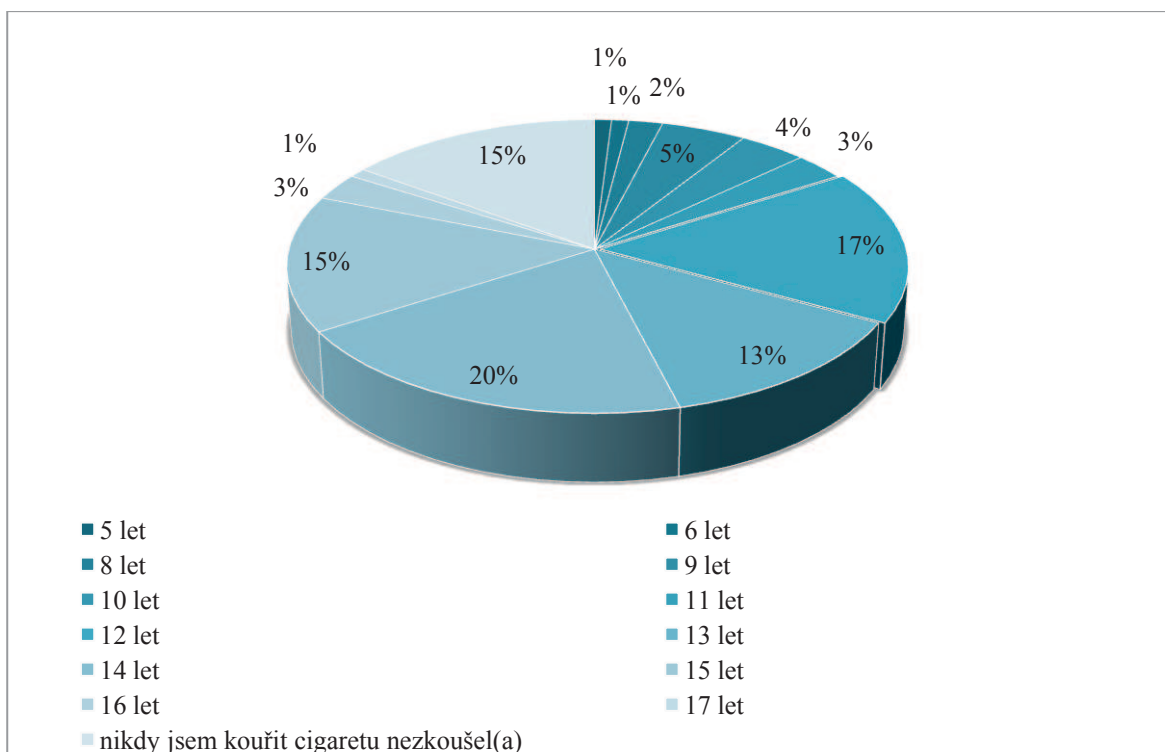


Respondenti gymnázia uvedli jako svůj první pokus kouřit cigaretu – 1 student věk 8 let, tj. 2% (1 žena), 1 student věk 9 let, tj. 2% (1 žena), 1 student věk 10 let, tj. 2% (1 žena), 6 studentů věk 12 let, tj. 12% (1 muž, 5 žen), 11 studentů věk 13 let, tj. 22% (2 muži, 9 žen), 12 studentů věk 14 let, tj. 24% (1 muž, 11 žen), 6 studentů věk 15 let, tj. 12% (6 žen), 2 studenti věk 16 let, tj. 4% (2 ženy), 1 student věk 17 let, tj. 2% (1 žena) a 9 studentů udává, že nikdy cigaretu kouřit nezkoušelo, tj. 18% (2 muži a 7 žen).

Respondenti odborného učiliště uvedli jako svůj první pokus kouřit cigaretu – 1 student věk 5 let, tj. 2% (1 muž), 1 student věk 6 let, tj. 2% (1 muž), 1 student věk 8 let, tj. 2% (1 muž), 4 studenti věk 9 let, tj. 8% (2 muži, 2 ženy), 3 studenti věk 10 let, tj. 6% (3 ženy), 3 studenti věk 11 let, tj. 6% (2 muži, 1 žena), 11 studentů věk 12 let, tj. 22% (3 muži, 8 žen), 2 studenti věk 13 let, tj. 4% (2 ženy), 8 studentů věk 14 let, tj. 16% (2 muži, 6 žen), 9 studentů věk 15 let, tj. 18% (4 muži, 5 žen), 1 student věk 16 let, tj. 2% (1 žena), 6 studentů uvádí, že nikdy cigaretu kouřit nezkoušelo, tj. 12% (5 mužů a 1 žena).

Průměrný věk, kdy poprvé zkoušeli kouřit cigaretu u dotázaných studentů je **12,8 roků**.

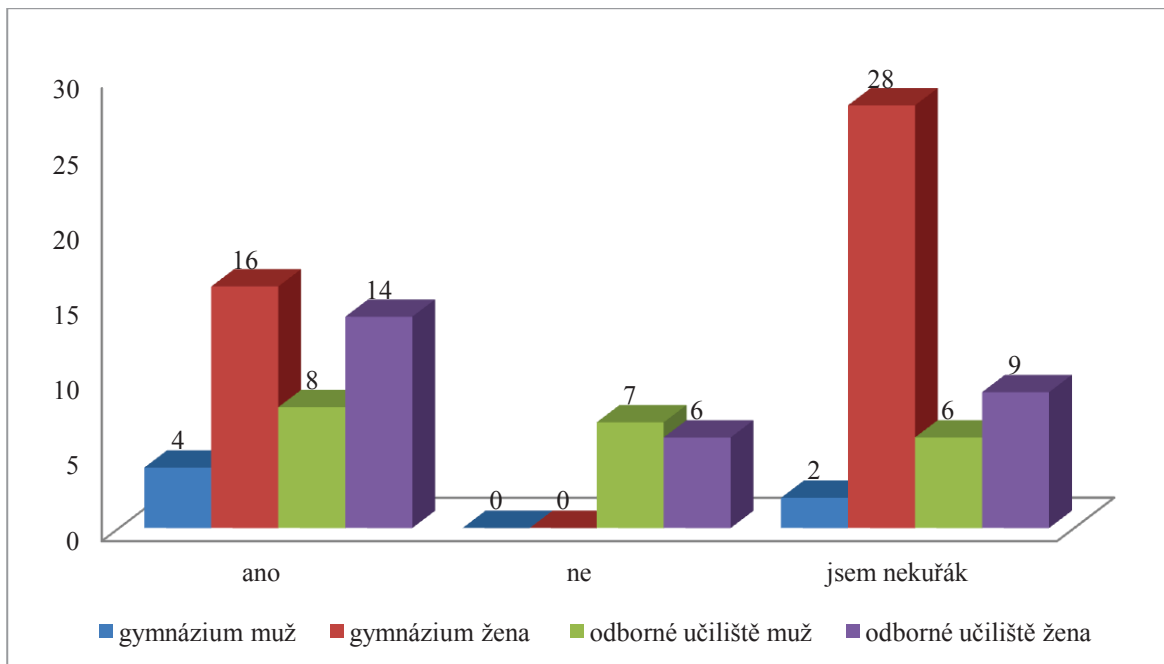
Graf č. 25. Procentuální znázornění věku, kdy respondenti poprvé zkoušeli kouřit cigaretu.



Z celkového počtu 100 respondentů, poprvé zkoušelo kouřit 1% studentů ve věku 5 let (1 student odborného učiliště), 1 % studentů ve věku 6 let (1 student odborného učiliště), 2% studentů ve věku 8 let (1 student gymnázia a 1 student odborného učiliště), 5% studentů ve věku 9 let (1 student gymnázia a 4 studenti odborného učiliště), 4% studentů ve věku 10 let (1 student gymnázia a 3 studenti odborného učiliště), 3% studentů ve věku 11 let (3 studenti odborného učiliště), 17% studentů ve věku 12 let (6 studentů gymnázia a 11 studentů odborného učiliště), 13% studentů ve věku 13 let (11 studentů gymnázia a 2 studenti odborného učiliště), 20% studentů ve věku 14 let (12 studentů gymnázia a 8 studentů odborného učiliště), 15% studentů ve věku 15 let (6 studentů gymnázia a 9 studentů odborného učiliště), 3% studentů ve věku 16 let (2 studenti gymnázia a 1 student odborného učiliště), 1% studentů ve věku 17 let (1 student gymnázia), celkem 15% studentů uvedlo, že nikdy cigaretu kouřit nezkoušeli (9 studentů gymnázia a 6 studentů odborného učiliště).

Otázka č. 13. Uvažoval(a) jste, že přestanete kouřit tabákové výrobky?

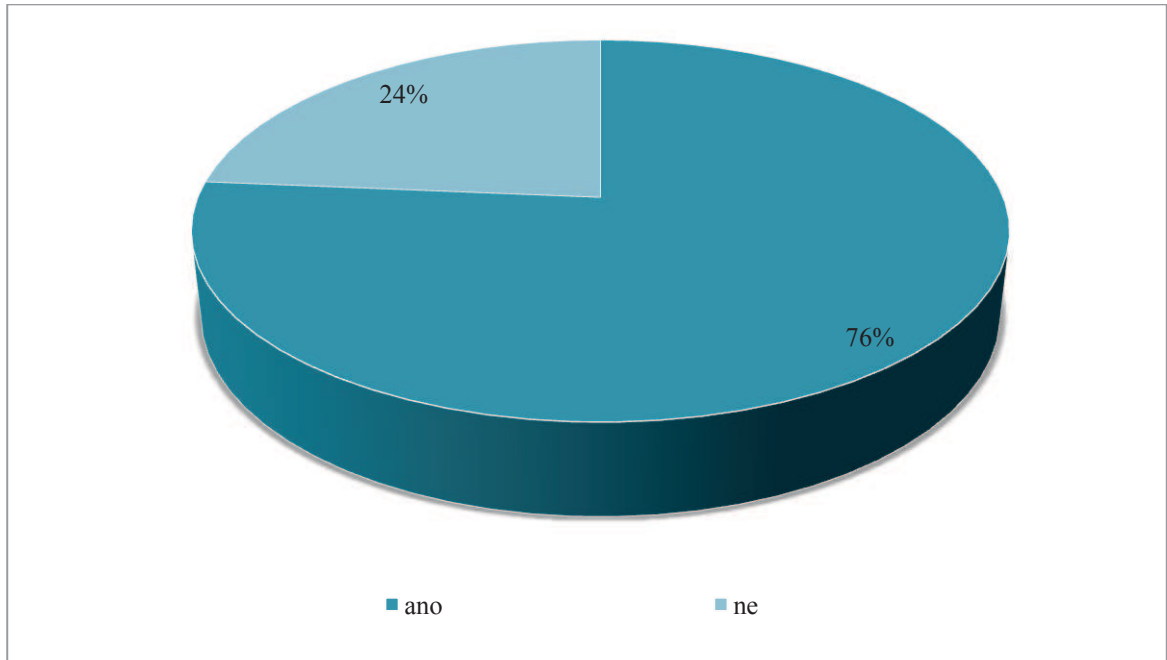
Graf č. 26. Znárodnění názorů respondentů, zda uvažovali, že by přestali kouřit tabákové výrobky.



Z 20 respondentů gymnázia, kteří kouří, odpovědělo všech 20 studentů, že uvažovali o tom, že přestanou kouřit, tj. 100% (4 muži a 16 žen), záporně neodpověděl žádný student gymnázia.

Z 35 respondentů odborného učiliště, kteří kouří, odpovědělo celkem 22 studentů, že uvažovali o tom, že přestanou kouřit, tj. 63% (8 mužů a 14 žen), celkem 13 studentů neuvažovalo o tom, že přestane kouřit, tj. 37% (7 mužů a 6 žen).

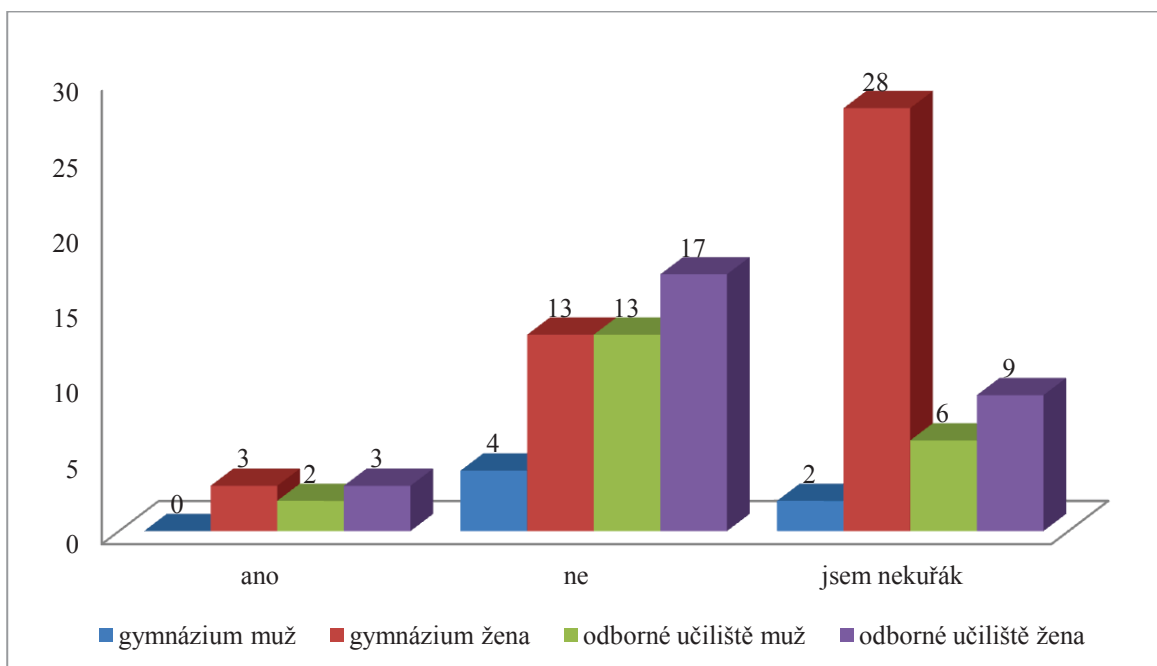
Graf č. 27. Procentuální znázornění názorů respondentů kuřáků na otázku, zda uvažovali, že by přestali kouřit.



Z celkového počtu 55 respondentů kuřáků, odpovědělo celkem 76% studentů, že uvažovali o tom, že přestanou kouřit (tj. 20 studentů gymnázia a 22 studentů odborného učiliště), celkem 24% studentů odpovědělo, že neuvažovali o tom, že přestanou kouřit (13 studentů odborného učiliště).

Otázka č. 14. V případě Vaší snahy o ukončení kouření tabákových výrobků, vyhledal(a) byste odbornou pomoc v poradnách pro odvykání kouření?

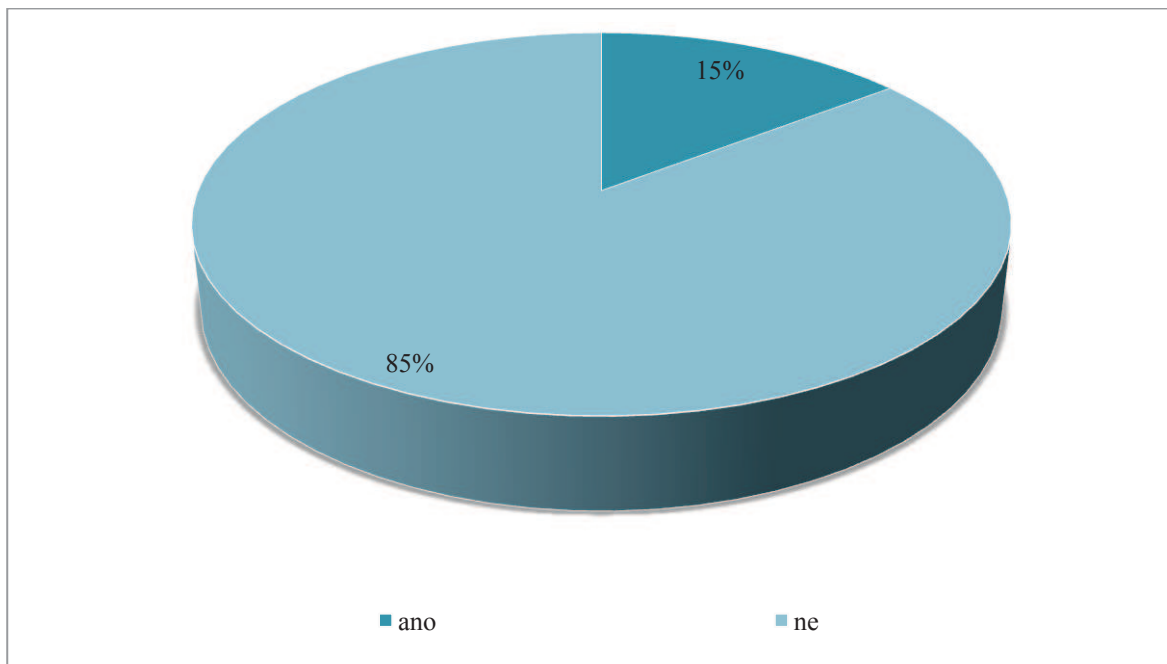
Graf č. 28. Znárodnění názorů respondentů kuřáků, zda by vyhledali odbornou pomoc v poradnách pro odvykání kouření.



Z 20 respondentů gymnázia, kteří kouří, by vyhledalo odbornou pomoc v poradnách pro odvykání kouření celkem 3 studenti, tj. 15% (3 ženy), celkem 17 studentů by nevyhledalo odbornou pomoc, tj. 85% (4 muži a 13 žen).

Z 35 respondentů odborného učiliště, kteří kouří, by vyhledalo odbornou pomoc v poradnách pro odvykání kouření celkem 5 studentů, tj. 14% (2 muži a 3 ženy), celkem 30 studentů by nevyhledalo odbornou pomoc, tj. 86% (13 mužů a 17 žen).

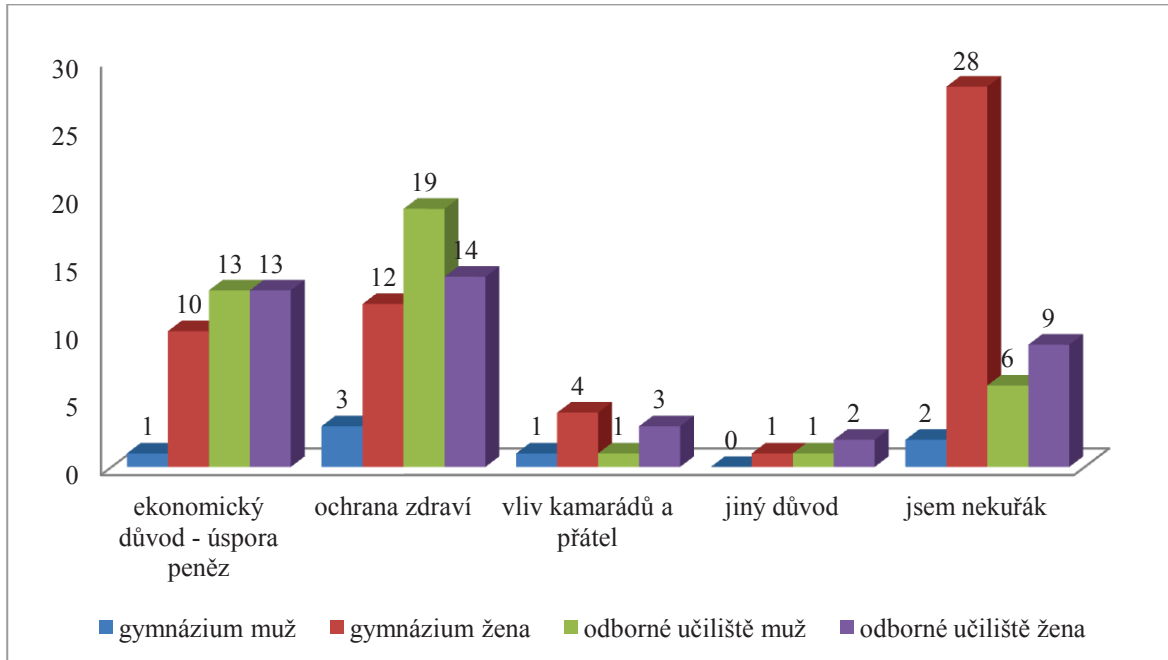
Graf č. 29. Procentuální znázornění názorů respondentů kuřáků, zda by vyhledali odbornou pomoc v poradnách pro odvykání kouření.



Z celkového počtu 55 respondentů, kteří kouří, by vyhledalo odbornou pomoc v poradnách pro odvykání kouření celkem 15% studentů (tj. 3 studenti gymnázia a 5 studentů odborného učiliště), celkem 85% studentů by nevyhledalo odbornou pomoc (tj. 17 studentů gymnázia a 30 studentů odborného učiliště).

Otázka č. 15. V případě, že byste se nyní rozhodl(a) přestat kouřit tabákové výrobky, jaký by byl Váš hlavní důvod?

Graf č. 30. Znárodnění důvodů, proč by respondenti, kteří kouří, přestali nyní kouřit.

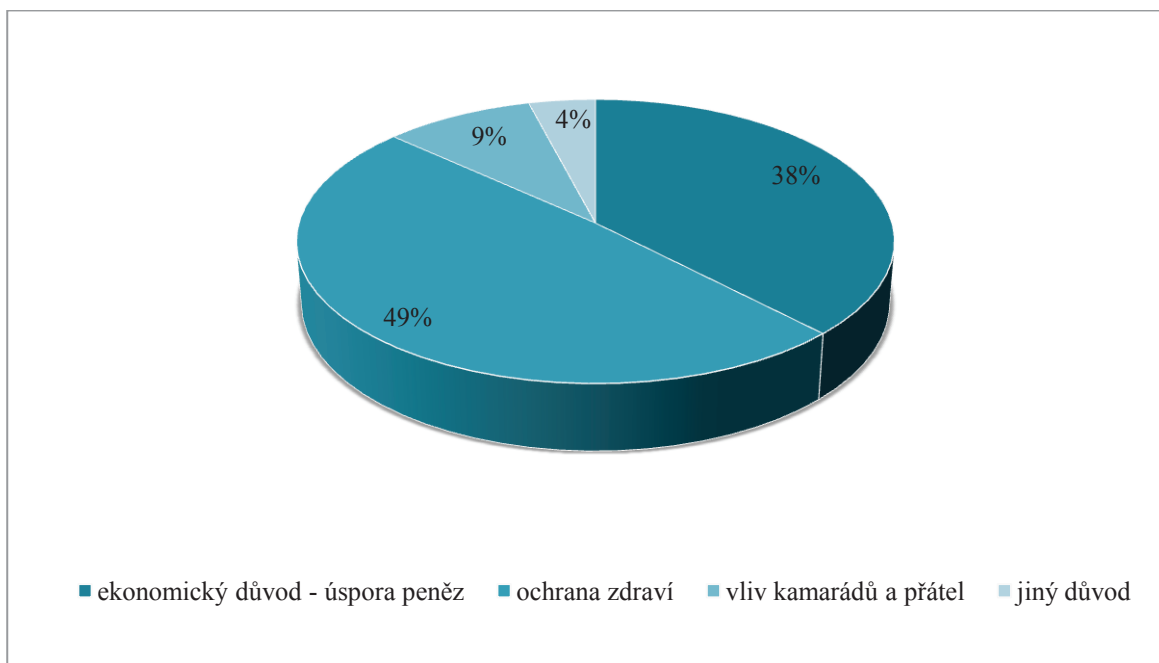


V této otázce mohli respondenti označit více odpovědí.

Z celkového počtu 20 respondentů gymnázia, kteří kouří a nyní by se rozhodli s kouřením přestat, tak uvádí jako svůj hlavní důvod - 11 studentů uvádí ekonomický důvod, úsporu peněz, tj. 34% (1 muž a 10 žen), 15 studentů uvádí jako důvod ochranu zdraví, tj. 47% (3 muž a 12 žen), 5 studentů uvádí jako důvod vliv kamarádů a přátel, tj. 16% (1 muž a 4 ženy), 1 student uvádí jiný důvod, proč by přestal kouřit, tj. 3% (1 žena).

Z celkového počtu 35 respondentů odborného učiliště, kteří kouří a nyní by se rozhodli s kouřením přestat, tak uvádí jako svůj hlavní důvod – 26 studentů ekonomický důvod, úsporu peněz, tj. 39% (13 mužů a 13 žen), 33 studentů uvádí jako důvod ochranu zdraví, tj. 50% (19 mužů a 14 žen), 6 studentů uvádí jako důvod vliv kamarádů a přátel, tj. 6% (1 muž a 3 ženy), 3 studenti uvádí jiný důvod, proč by přestali kouřit, tj. 5% (1 muž a 2 ženy).

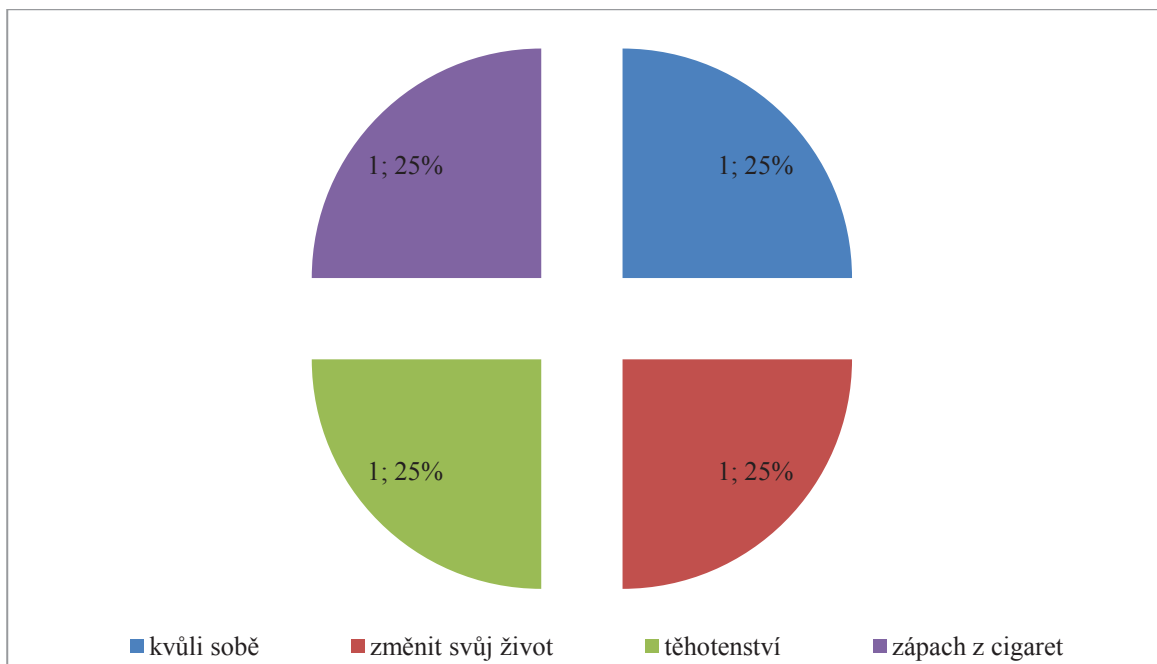
Graf č. 31. Procentuální znázornění důvodů respondentů kuřáků pro to, aby nyní přestali kouřit.



Z celkového počtu 55 respondentů kuřáků uvedlo jako svůj hlavní důvod pro to, aby přestali nyní kouřit – 38% studentů uvádí ekonomický důvod, úsporu peněz (11 studentů gymnázia a 26 studentů odborného učiliště), 48 studentů uvádí jako důvod ochranu zdraví (19 studentů gymnázia a 33 studentů odborného učiliště), 9 studentů uvádí jako důvod vliv kamarádů a přátel (5 studentů gymnázia a 4 studenti odborného učiliště), 4 studenti uvádí jiný důvod pro to, aby nyní přestali kouřit (1 student gymnázia a 3 studenti odborného učiliště).

Z toho je zřejmé, že pro sledované respondenty je důvod ochrany zdraví nejdůležitějším důvodem.

Graf č. 32. Znázornění jiných důvodů respondentů kuřáků pro to, aby nyní přestali kouřit.



Z celkového počtu 55 respondentů, kteří kouří, uvedlo jiný důvod, proč by přestali kouřit celkem 4 studenti – 1 student gymnázia (žena) uvádí jako důvod, že by přestal kouřit hlavně kvůli sobě, 1 student odborného učiliště (muž) uvádí jako důvod, že chce změnit svůj život, 1 student odborného učiliště (žena) uvádí jako důvod případné těhotenství, 1 student odborného učiliště (žena) uvádí jako důvod zápach z cigaret.

Potvrzení hypotéz

Cílem výzkumné práce bylo zjistit:

1. úroveň kouření tabákových výrobků u vybraného vzorku studentů gymnázia a studentů odborného učiliště,
2. jaké jsou postoje a názory respondentů v problematice závislosti kouření tabákových výrobků.

K těmto vytyčeným cílům jsem si stanovila několik hypotéz:

- **Hypotéza č. 1** – Předpokládám, že počet kuřáků bude vyšší u studentů odborného učiliště než u studentů gymnázia.
 - **Pomocná hypotéza č. 1.1** - předpokládám, že počet kuřáků tabákových výrobků bude u studentů odborného učiliště vyšší než u studentů gymnázia.

Výzkumem bylo zjištěno, že tabákové výrobky kouří celkem 20 studentů gymnázia a celkem 35 studentů odborného učiliště (viz graf č. 5 a 6), z toho vyplývá, že **pomocná hypotéza č. 1.1 byla potvrzena.**

- **Pomocná hypotéza č. 1.2** – předpokládám, že počet kuřáků elektronické cigarety bude u studentů odborného učiliště vyšší než u studentů gymnázia.

Výzkumem bylo zjištěno, že elektronickou cigaretu kouří celkem 2 studenti gymnázia a celkem 8 studentů odborného učiliště (viz graf č. 16 a 17), z toho vyplývá, že **pomocná hypotéza č. 1.2 byla potvrzena.**

Obě pomocné hypotézy byly potvrzeny, to znamená, že **hypotéza č. 1 byla potvrzena.**

- **Hypotéza č. 2** – Domnívám se, že studenti, kteří jsou kuřáci, budou zastávat tolerantnější postoj ke kouření tabákových výrobků u svých vrstevníků a přátel, než studenti, kteří nekouří.

- **Pomocná hypotéza č. 2.1** – domnívám se, že počet studentů kuřáků, kterým je kouření jejich vrstevníků nepříjemné bude nižší, než u studentů nekuřáků.

Výzkumem bylo zjištěno, že celkem 5 studentům kuřákům je nepříjemné kouření jejich vrstevníků a celkem 31 studentům nekuřákům je nepříjemné kouření jejich vrstevníků (viz graf č. 20 a 21), z toho vyplývá, že **pomocná hypotéza č. 2.1 byla potvrzena.**

- **Pomocná hypotéza č. 2.2** – domnívám se, že počet studentů kuřáků, kterým by vadilo kouření jejich přátel, bude nižší, než u studentů nekuřáků.

Výzkumem bylo zjištěno, že celkem 1 studentu kuřákovi vadí kouření jeho přítele a celkem 11 studentům nekuřákům vadí kouření jejich přátel (viz graf č. 22 a 23), z toho vyplývá, že **pomocná hypotéza č. 2.2 byla potvrzena.**

Obě pomocné hypotézy byly potvrzeny, to znamená, že **hypotéza č. 2 byla potvrzena.**

- **Hypotéza č. 3** – Předpokládám, že výskyt alespoň jednoho rodiče kuřáka bude u studentů kuřáků vyšší, než u studentů nekuřáků.

Výzkumem bylo zjištěno, že celkem u 41 studentů kuřáků je alespoň jeden z rodičů kuřák a celkem u 21 studentů nekuřáků je alespoň jeden z rodičů kuřák (viz graf č. 7 a 8), z toho vyplývá, že **hypotéza č. 3 byla potvrzena.**

- **Hypotéza č. 4** – Předpokládám, že počet studentů kuřáků, kteří budou udávat důvod svého kouření nudu, bude vyšší, než počet studentů, kteří udávají jako důvod svého kouření, že jim to pomáhá zvládat stres.

Výzkumem bylo zjištěno, že celkem 18 studentů udává důvod svého kouření nudu a celkem 31 studentů udává důvod svého kouření, že jim to pomáhá zvládat stres (viz graf č. 9 a 10), z toho vyplývá, že **hypotéza č. 4 nebyla potvrzena.**

- **Hypotéza č. 5** – Domnívám se, že procento studentů kuřáků, kteří chtějí s kouřením tabákových výrobků přestat, bude u studentů gymnázia vyšší, než u studentů odborného učiliště.

Výzkumem bylo zjištěno, že všech 20 studentů kuřáků gymnázia, tj. 100%, by chtělo přestat kouřit a celkem 22 studentů kuřáků odborného učiliště, tj. 63% z celkového počtu 35 kuřáků odborného učiliště by chtělo přestat kouřit (viz graf č. 26 a 27), z toho vyplývá, že **hypotéza č. 5 byla potvrzena.**

- **Hypotéza č. 6** – Předpokládám, že počet studentů kuřáků, kteří udávají ekonomický důvod pro to, proč by nyní přestali kouřit, bude vyšší, než počet studentů kuřáků, kteří udávají důvod ochranu zdraví.

Výzkumem bylo zjištěno, že z celkem 55 studentů, kteří kouří 37 studentů udává ekonomický důvod, proč by nyní přestali kouřit a 48 studentů udává důvod ochrany zdraví (viz graf č. 30 a 31), z toho vyplývá, že **hypotéza č. 6 nebyla potvrzena.**

Výzkumem bylo dále zjištěno, že z celkového počtu 55 studentů, kteří kouří, vědí rodiče u 47 studentů, že kouří, u 6 studentů nevědí, že jejich dítě kouří a u 2 studentů se rodiče nezajímají o to, zda jejich děti kouří či ne (viz graf č. 12 a 13). Nejvíce studentů – celkem 47 uvádí, že denně vykouří obvykle 1 až 10 cigaret, 7 studentů uvádí, že vykouří 11 až 20 cigaret denně a 1 student uvádí, že vykouří více jak 21 cigaret denně (graf č. 14 a 15). Dále bylo zjištěno, že mezi studenty nekuřáky jsou nejbližší přátelé a kamarádi také nekuřáci a naopak u studentů kuřáků to jsou kuřáci (viz graf č. 18 a 19). Podařilo se zjistit, v kolika letech sledovaní respondenti poprvé zkusili kouřit cigaretu, nejnižší věk byl 5 let

a nejpozdější 17 let, celkový průměrný věk z celého souboru respondentů byl 12,8 let. Na otázku, zda by respondent kuřák vyhledal odbornou pomoc v poradnách pro odvykání kouření v případě, že by chtěl přestat kouřit, odpovědělo kladně celkem 8 studentů z celkového počtu 55 kuřáků.

Výsledky výzkumu by nebylo vhodné zobecnit na celou mládež, jelikož zkoumaný vzorek mládeže nebyl vzorkem reprezentativním, ale pouze orientačním vzorkem.

Výsledky výzkumu mohou být zkresleny z mnoha důvodů, z nichž jeden je skutečnost, že genderové rozdělení v jednotlivých souborech respondentů gymnázia a odborného učiliště nejsou si rovny.

ZÁVĚR

Uplynulo už více jak pět století, co Kolumbova výprava přivezla do Evropy tabák. Od té doby se začalo kouření tabákových listů šířit celou Evropou a následně i celým světem. Vládnoucí kruhy brzy pochopily, že na této lidské neřesti lze velmi dobře zbohatnout. Rozvíjela se rychle průmyslová výroba cigaret a jejich dostupnost tak byla velmi snadná. S postupem času se začali ozývat odpůrci kouření a začalo se také hovořit o škodlivosti této závislosti. Přibývalo také vědeckých studií, které se zabývaly vlivem tabákového kouře na lidský organismus.

V dnešní době je kouření považováno za nejrozšířenější civilizační onemocnění. Podle Mezinárodní klasifikace nemocí 10. vydání (MKN – 10) má kouření tabáku dokonce i svůj kód jako nemoc: „*F 17 – Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku, kód F 172 – Syndrom závislosti*“³⁴. Kouření je považováno za velký celosvětový problém. Svými závažnými negativními důsledky na lidský organismus nepostihuje jen samotného kuřáka, ale i jeho rodinu, jeho zapojení v zaměstnání, ale i celou společnost. Většina kuřáka si jen málo kdy uvědomí, že i obyčejné nachlazení u něj trvá podstatně déle než u nekuřáka. To je problém nejen zdravotnický, ale také ekonomický.

Kouření tabáku způsobuje díky vysoce návykovému nikotinu silnou závislost, která si vybírá opravdu krutou daň na svých obětech, ať už je to snížení výkonnosti, velká škála chorob, ale i smrt. Zdraví mladé generace by mělo být prioritou nejen rodičů, ale i pedagogů a celé společnosti. Stát se snaží v rámci své kompetence pomocí protikuřáckých zákonů omezit prodej tabákových výrobků mladistvým a zákazy kouření na veřejných místech chránit zdraví nekuřáků, ale zamezit dítěti, aby si nikdy cigaretu nezapálilo, opravdu svými prostředky nedokáže. Zde musí sehrát tu nejdůležitější úlohu rodina a následně i škola. Rodiče mají vůči svým potomkům obrovskou moc. Znají totiž děti nejlépe a toho by měli využít pro to, aby děti odradily od kouření. Neuchylovat se k zákazům či příkazům, protože tento způsob má často právě opačný účinek, protože „zakázané ovoce chutná nejlépe“. Rodiče nekuřáci jsou ve výhodě, protože děti se učí i nápodobou, tak jejich příklad je pro nekouření jednodušší. Těžší to mají rodiče kuřáci, ale i zde mají rodiče mnoho možností, jak dítěti vysvětlit, aby na tuto cestu kuřáka nikdy nevstupovali, vysvětlit jim, jak je pro ně těžké s kouřením přestat. Poukazovat na škodlivost kouření a možnosti onemocnět za několik let se většinou mívá účinkem. Mladé

³⁴ tcladin.cz/zdravi/diagnoza.php?hledat=F#skup, 27. 2. 2013, 15,50 hod.

lidi hlavně zajímá, co je dnes, ne až v horizontu mnoha let. Je tu však možnost zdůraznit hodnotu cigaret v penězích, kterou dnes kouření obnáší. Pokud budeme počítat průměrnou cenu jedné krabičky cigaret za 80 korun a pokud kuřák vykouří jednu tuto krabičku za den, pak za rok se dostaneme na částku celkem 29 200 Kč. To už je dost velká částka, za kterou se dá nakoupit třeba nová elektronika, lístky na drahé sportovní zápasy, módní značkové oblečení či kosmetika, na kterou mladí lidé dobře slyší.

Sociální pedagogika, jako specializovaná disciplína pedagogiky se věnuje nejen každodennímu životu člověka a zvládání jeho životních situací, ale i ochraně jedince před různými rizikovými vlivy, kam kouření tabáku bezesporu patří. Má-li být prevence účinná, musí být nejen včasná, tedy dříve, než se s kouřením započne, ale i častá. Kdyby se podařilo zachránit, či odradit jen jednoho člověka od kouření, ve svém výsledku se jedná o jedno zdraví člověka, o jeden lidský život, a to rozhodně není málo.

V praktické části bakalářské práce jsem se věnovala výzkumu v problematice kouření tabákových výrobků a zjišťováním postojů a názorů u studentů gymnázia a studentů odborného učiliště.

Moje bakalářská práce mi poskytla nové informace z oblasti tabakismu, které budou využity pro výše jmenované školy pro oblast školní prevence. Rovněž jsem zjistila závažnější informaci, že i přes všeobecně známé nepříznivé důsledky kouření je v dnešní době u sledované mladé generace 55 kuřáků tabákových výrobků ze sta, což je víc než polovina.

Bakalářská práce splnila stanovené cíle, upozornila na závažnost závislostního kouření tabákových výrobků, a to především jeho vlivu na zdraví a poukázala na nutnost s tímto typem závislosti bojovat. Legislativní opatření státu v otázkách kouření mají jen omezenou možnost, ale my všichni ostatní, ať jsme rodiči, pedagogy či lidmi různých profesí, musíme vynaložit všechnu svou energii k záchraně našich dětí a mládeže před tímto nebezpečným jevem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Zákony

1. Zákon číslo 40/1995 Sb., o regulaci reklamy a o změně a doplnění zákona číslo 468/1991 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání, v platném znění.
2. Zákon číslo 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, v platném znění.
3. Zákon číslo 231/2001 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání a o změně dalších zákonů, v platném znění.
4. Zákon číslo 353/2003 Sb., o spotřebních daních, v platném znění.
5. Zákon číslo 251/2005 Sb., o inspekci práce, v platném znění.
6. Zákon číslo 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem, a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů, v platném znění.
7. Zákon číslo 262/2006 Sb., Zákoník práce, v platném znění.
8. Vyhláška číslo 467/2003 Sb., Ministerstva financí, o používání tabákových nálepek při značení tabákových výrobků, v platném znění.
9. Vyhláška číslo 137/2004 Sb., Ministerstva zdravotnictví o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, v platném znění.
10. Vyhláška číslo 113/2005 Sb., Ministerstva zemědělství, o způsobu označování potravin a tabákových výrobků, v platném znění.
11. Vyhláška číslo 275/2005 Sb., Ministerstva financí, kterou se stanoví postup při zpracování návrhů cen pro konečného spotřebitele u cigaret a při změnách těchto cen, v platném znění.
12. Nařízení vlády ČR číslo 278/2008 Sb., o obsahových náplních jednotlivých živností, v platném znění.

Literatura

13. BRADNOVÁ, Hana., FEJTEK, Petr a kolektiv. *Encyklopedický slovník*. Praha: Odeon, 1993. 1253 s. ISBN 80-207-0438-8.
14. CARR, Allen. *Sbohem cigareto*. Praha: PeN Design&Publishing a Pragma, 1991. 115 s. ISBN 80-85213-11-7.

15. HOLČÍK, Štefan. *Fajky*. Bratislava: Tatran, 1984. 192 s.
16. KANDUS, Jiří. *Epištoly k smělym kuřákům*. Praha: Avicenum, 1987. 85 s.
17. KOLKA, Milan., PAVLÍČKOVÁ Ivona., VEČEŘA, Miloš. *Píšeme seminární a diplomové práce na počítači*. Brno: Masarykova universita, 2011. 241 s. ISBN 978-80-210-5463-9.
18. KRAUS, Blahoslav., JŮZL, Miloslav., TANNENBERGEROVÁ, Monika. *Teorie výchovy*. Brno: BonnyPress, IMS, 2011. 92 s. ISBN 978-80-87182-04-8.
19. KRAUS, Blahoslav., SÝKORA, Petr. *Sociální pedagogika I*. Brno: BonnyPress, IMS, 2009. 63 s.
20. MELGOSA, Julián. *Žít naplno*. Praha: Advent-Orion s. r. o., 2000. 191 s. ISBN 80-7172-300-2.
21. MÜHLPACHR, Pavel., VAVŘÍK, Michal. *Sociální patologie*. Brno: BonnyPress, IMS, 2010. 123 s.
22. NEŠPOR, Karel., PERNICOVÁ, Hana., CSÉMY, Ladislav. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál, 1999. 112 s. ISBN 80-7178-299-8.
23. NEŠPOR, Karel. *Středoškoláci o drogách, alkoholu, kouření a lepších věcech*. Praha: Portál, 1995. 128 s. ISBN 80-7178-086-3.
24. NEŠPOR, Karel. *Kouření, pití, drogy*. Praha: Portál, 1994. 125 s. ISBN 80-7178-023-5.
25. NOVÁK, Miroslav a kolektiv. *O kouření*. Praha: Avicenum, 1989. 163 s.
26. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2007. 272 s. ISBN 978-80-7184-569-0.
27. PLATT, Robert a kolektiv. *Co ví věda o kouření*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, n. p., 1966. 113 s.
28. RADVAN, Eduard., VAVŘÍK, Michal. *Metodika psaní odborného textu a výzkumu v sociálních vědách*. Brno: BonnyPress, IMS, 2009. 57 s.
29. SCHULZ, Manfred. *Život s dýmkou*. Praha: Mladá fronta, 1992. 104 s. ISBN 80-204-0213-6.
30. ŠRÁMKOVÁ, Jarmila. *Dýchání je život*. Praha: Avicenum, 1989. 184 s.
31. TKÁČ, Juraj. *Adiktologie*. Brno: BonnyPress, IMS, 2011. 118 s.
32. TOMAN, Ivo. *Absták*. Praha: Taxus International s. r. o., 2012. 192 s. ISBN 978-80-87717-00-4.

33. TOMIN, Július. *Ako prestať fajčiť*. Martin: Vydavateľství Osveta, 1990. 104 s. ISBN 80-217-0109-9.

Internetové zdroje

34. <http://www.epravo.cz/top/clanky/novela-tzv-protikurackeho-zakona-66188.html>
35. www.esipa.cz/sbirka/sbsrv.dll/sb?DR=SB&SORT=CP&ROK=0
36. <http://www.nekuracke-restaurace.cz/clanek/2040-zakaz-koureni-v-polsku>
37. http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/ruzne/umluva-o-kontrola-tabaku-who.html
38. <http://www.kurakovaplice.cz/koureni-cigaret/zajimavosti-a-statistiky/fakta-o-koureni/25-historie-koureni-tabaku-a-jine-zajimave-informace.html>
39. http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/zdravi/fotografie-organu.html
40. <http://www.almafemina.cz/centrum/zavislo.htm>
41. www.linkos.cz/files/onkologicka-pece/5/60.pdf
42. <http://amplion.centrum.cz/3057-za-40-minut-se-zbavte-zavislosti-na-nikotinu-a-usetrete-58>
43. <http://www.stop-koureni.cz/protikuracka-legislativa-v-cr>
44. <http://www.stop-koureni.cz/historie-koureni>
45. <http://www.epravo.cz/top/clanky/novela-tzv-protikurackeho-zakona-66188.html>
46. <http://www.mypaipo.eu/historie-koureni>
47. <http://www.pestovanitabaku.szm.com/historie.html>
48. <http://www.onko.cz/lekar-historie-tabaku/>
49. www.mzcr.cz/dokumenty/ceska-republika-ratifikovala-ramcovou-umluvu-svetove-organizace-o-k_6229_2501_1.html
50. www.vychovakezdravi.cz
51. www.bezcigaret.cz/o-program
52. www.bezcigaret.cz/pasivni-koureni
53. www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/koureni/zprava-kuracvi-2011.pdf
54. <http://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/medis/tiskova-konference-20--unora-2012---espad-93013/>
55. <http://www.nicm.cz/legislativa-eu-tykajici-se-kontroly-tabaku>
56. <http://ireferaty.cz/334/3413/Nikotinismus>
57. http://www.enick.cz/wp-content/uploads/2011/09/TZ_17_02_20101.pdf
58. http://cz.wikipedia.org/wiki/Seznam_zakazu_koureni

59. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Nikotin>
60. <http://www.substucni-lecba.cz/jak-se-zavislost-projevuje>
61. <https://www.google.cz/search?q=mimnimální+preventivní+program++prevence&rlz=1C1DVCO>
62. tcladin.cz/zdravi/diagnoza.php?hledat=F#skup
63. <https://www.google.cz/search?q=obrázek+elektronické+cigarety&hl=cs&rlz=1C1DVCO>
64. https://www.google.cz/search?hl=cs&rlz=1C1DVCO_enCZ440CZ440&tbm=isch&source=univ&sa=X&ei=cpxlUba_GcSltAbCloGIDA&ved
65. https://www.google.cz/search?q=obrázek+rostlina+tabáku&hl=cs&rlz=1C1DVCO_enCZ440CZ440&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=v55IUY2ACuSq4AS8yIGoDw&ved=0CDMQsAQ&biw=1920&bih

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1	Znázornění zastoupení mužů a žen ve sledovaném vzorku mládeže	41
Graf č. 2	Procentuální zastoupení mužů a žen ve sledovaném vzorku mládeže	41
Graf č. 3	Znázornění věkového zastoupení ve sledovaném vzorku mládeže	42
Graf č. 4	Procentuální znázornění věkového zastoupení ve sledovaném vzorku mládeže	43
Graf č. 5	Znázorněné kuřáků a nekuřáků ve sledovaném vzorku mládeže	44
Graf č. 6	Procentuální znázornění kuřáků a nekuřáků ve sledovaném vzorku mládeže	45
Graf č. 7	Znázornění kouření rodičů respondentů	46
Graf č. 8	Procentuální znázornění kouření rodičů respondentů	47
Graf č. 9	Znázornění důvodů kouření u respondentů ve sledovaném vzorku mládeže	48
Graf č. 10	Procentuální znázornění důvodů pro kouření mládeže ve sledovaném vzorku	49
Graf č. 11	Grafické znázornění jiných důvodů pro kouření mládeže ve sledovaném vzorku	50
Graf č. 12	Znázornění udávající, zda rodiče o kouření u sledovaných respondentů vědí	51
Graf č. 13	Procentuální znázornění, zda rodiče vědí o kouření svých dětí	52
Graf č. 14	Znázornění počtu vykouřených cigaret u sledovaného vzorku mládeže	53
Graf č. 15	Procentuální znázornění vykouřených cigaret u sledovaného vzorku mládeže	54
Graf č. 16	Znázornění kouření elektronické cigarety u sledovaného vzorku mládeže	55

Graf č. 17	Procentuální znázornění kouření elektronické cigarety u sledovaného vzorku mládeže	56
Graf č. 18	Znázornění kouření a nekouření nejbližších přátel a kamarádů ve sledovaném vzorku mládeže	57
Graf č. 19	Procentuální znázornění kouření a nekouření nejbližších přátel a kamarádů u sledovaného vzorku mládeže	58
Graf č. 20	Znázornění obliby kouření u vrstevníků ve sledovaném vzorku mládeže ..	59
Graf č. 21	Procentuální znázornění obliby kouření vrstevníků u sledovaného vzorku mládeže	60
Graf č. 22	Znázornění názorů na kouření přátel u sledovaného vzorku mládeže	61
Graf č. 23	Procentuální znázornění názorů respondentů na kouření jejich přátel	62
Graf č. 24	Znázornění prvních pokusů kouřit cigaretu u sledovaného vzorku mládeže	63
Graf č. 25	Procentuální znázornění věku, kdy respondenti poprvé zkusili kouřit cigaretu	64
Graf č. 26	Znázornění názorů respondentů, zda uvažovali, že by přestali kouřit tabákové výrobky	65
Graf č. 27	Procentuální znázornění názorů respondentů kuřáků na otázku, zda uvažovali, že by přestali kouřit	66
Graf č. 28	Znázornění názorů respondentů kuřáků, zda by vyhledali odbornou pomoc v poradnách pro odvykání kouření	67
Graf č. 29	Procentuální znázornění názorů respondentů kuřáků, zda by vyhledali odbornou pomoc v poradnách pro odvykání kouření	68
Graf č. 30	Znázornění důvodů, proč by respondenti, kteří kouří, přestali nyní kouřit	69
Graf č. 31	Procentuální znázornění důvodů respondentů kuřáků pro to, aby nyní přestali kouřit	70

Graf č. 32 Znáznornění jiných důvodů respondentů kuřáků pro to, aby nyní přestali kouřit	71
--	----

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1	Tabák virginský – Havana (rostlina <i>Nicotiana tabacum</i>)	13
Obrázek č. 2	Znázornění strukturního vzorce nikotinu	14
Obrázek č. 3	Zobrazení plicní tkáně, vlevo normální plicní tkáň s dobře viditelnou průduškou, vpravo plicní tkáň změněná rozsáhlým nádorem průdušky	25
Obrázek č. 4	Zobrazení jednoho u typů elektronické cigarety	27

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I Dotazník – Kouření cigaret

PŘÍLOHA P I: Dotazník

Milá studentko, milý studente,

jmenuji se Alexandra Neuwirthová, jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia oboru Sociální pedagogika, Institutu mezioborových studií Brno, Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Obracím se na vás s prosbou o vyplnění anonymního dotazníku, který bude použit pouze pro účely mé bakalářské práce. Za jeho vyplnění vám předem děkuji a přeji hodně úspěchů při vašem studiu.

Téma bakalářské práce: *Tabakismus u středoškolské a učňovské mládeže*

V otázkách se budu snažit zjistit, pro účely bakalářské práce, vaše názory na kouření a vaši osobní zkušenost s kouřením tabákových výrobků.

Vybranou odpověď označte křížkem. U otázky 5 a 15 můžete označit více odpovědí. V otázkách, kde je požádáno o Vaši písemnou odpověď, můžete uvést i více možností.

1. Pohlaví:

- a) žena
- b) muž

2. V roce 2013 dovrším:

- a) 18 let
- b) 19 let
- c) 20 let
- d) 21 let

3. Kouříte tabákové výrobky?

- a) ano
- b) ne

4. Kouří Vaši rodiče tabákové výrobky?

- a) kouří oba dva rodiče
- b) kouří jeden z rodičů a to otec
- c) kouří jeden z rodičů a to matka
- d) ani jeden z rodičů nekouří

5. Uveďte důvod Vašeho kouření tabákových výrobků:

- a) z nudy
- b) chutná mi to
- c) pomáhá mi to zvládat stres
- d) lépe zapadnu do kolektivu
- e) jiný důvod, *uveďte jaký*
- f) jsem nekuřák

6. Vaši rodiče vědí, že kouříte tabákové výrobky?

- a) ano
- b) ne
- c) nestarají se o to
- d) jsem nekuřák

7. Kolik denně obvykle vykouříte cigaret?

- a) 0
- b) 1 až 10
- c) 11 až 20
- d) 21 a více

- 8. Kouříte pomocí elektronické cigarety?**
- a) ano
 - b) ne
 - c) jsem nekuřák
- 9. Vaši nejbližší přátelé a kamarádi jsou:**
- a) pouze nekuřáci
 - b) převážně nekuřáci
 - c) převážně kuřáci
 - d) pouze kuřáci
- 10. Je Vám kouření Vašich vrstevníků nepříjemné?**
- a) ano
 - b) ne
- 11. Pokud by Váš přítel /příteklyně kouřil(a) tabákové výrobky, jaký by jste měl(a) na to názor:**
- a) vadilo by mi to
 - b) nevadilo by mi to
 - c) snažil(a) bych se ho (ji) přesvědčit, aby přestal(a) kouřit
 - d) přizpůsobil(a) bych se a začal(a) bych kouřit
- 12. Vzpomeňte si na Váš věk, kdy jste poprvé zkoušel(a) kouřit cigaretu, bez ohledu na Váš současný vztah ke kouření tabákových výrobků:**
- a) let
 - b) nikdy jsem kouřit cigaretu nezkoušel(a)
- 13. Uvažoval(a) jste, že přestanete kouřit tabákové výrobky:**
- a) ano
 - b) ne
 - c) jsem nekuřák
- 14. V případě Vaší snahy o ukončení kouření tabákových výrobků, vyhledal(a) byste odbornou pomoc v poradnách pro odvykání kouření?**
- a) ano
 - b) ne
 - c) jsem nekuřák
- 15. V případě, že byste se nyní rozhodl(a) přestat kouřit tabákové výrobky, jaký by byl Váš hlavní důvod:**
- a) ekonomický důvod – úspora peněz
 - b) ochrana zdraví
 - c) vliv kamarádů a přátel
 - d) jiný důvod, *uved'te jaký*
 - e) jsem nekuřák

Děkuji za Váš čas, který jste věnovali vyplnění dotazníku.