



EKONOMSKA ŠOLA MURSKA SOBOTA

Srednja šola in gimnazija

Noršinska ulica 13

Murska Sobota

"Ne hvala, ne bom cigarete. Raje bi vejp ali fuge."

Poznavanje in uporaba fug (snusa), nikotinskih vrečk in elektronskih cigaret med pomurskimi srednješolci

Raziskovalna naloga

Raziskovalno področje: PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

Avtorici: Ana Ošlaj, Eva Ošlaj

Mentorica: Nataša Gomiunik, univ. dipl. psih.

Murska Sobota, 7. 4. 2023

KAZALO

POVZETEK	1
ABSTRACT	2
1 UVOD	3
1.1 NAMEN RAZISKOVANJA	3
1.2 HIPOTEZE.....	3
2 TEORETIČNI DEL.....	5
2.1 Elektronske cigarete	5
2.1.1 Kaj so elektronske cigarete.....	5
2.1.2 Vrste elektronskih cigaret.....	6
2.1.3 Kako škodljivo je kajenje elektronskih cigaret.....	7
2.2 Fuge ali snus.....	8
2.2.1 Kaj so fuge ali snus.....	8
2.2.2 Zakonodaja pri prodaji fug ali snusa.....	8
2.2.3 Škodljivi učinki fug ali snusa	9
2.2.4 Snus med športnikih	9
2.3 Nikotinske vrečke.....	10
2.3.1 Kaj so nikotinske vrečke	10
2.3.2 Primer izkušnje uporabnika s spleta.....	12
2.4 Obdobje mladostništva in uporaba brezdimnih tobačnih izdelkov kot tvegano vedenje	12
2.5 Zasvojenost z nikotinom	13
2.6 Predlog sprememb Zakona o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov	14
3 METODA DELA	15
3.1 Opis vzorca.....	15
3.2 Merski instrumenti.....	16
3.3 Postopek zbiranja podatkov	16
4 REZULTATI Z RAZPRAVO	18
4.1 Preverjanje hipotez.....	18
4.2 INTERVJU S ŠOLSKO SVETOVALNO DELAVKO	28
4.3 INTERVJU Z VODJO NOGOMETNE ŠOLE MURA	30
5 ZAKLJUČEK	31
6 LITERATURA IN VIRI	32
7 PRILOGE	34

KAZALO SLIK

Slika 1: Shematični prikaz sestave elektronske cigarete	5
Slika 2: Prve tri generacije elektronskih cigaret	6
Slika 3: Vejp oz. puff	6
Slika 4: Primer spletne prodaje vejпов, ki zahteva, da se obiskovalec opredeli za polnoletnega, če želi nadaljevati	7
Slika 5: Fuge ali snus in odstotki uporabnikov glede na starost.....	8
Slika 6: Škodljivost izdelkov z nikotinom	9
Slika 7: Nikotinske vrečke, ki jih je dijak delno že uporabil	11
Slika 8: Opozorilo na škatlici	11
Slika 9: Sprednja stran škatlice z nikotinskimi vrečkami	11
Slika 10: Nikotinska vrečka pred vhodom v eno od srednjih šol	12
Slika 11: Izsledki raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju.....	13
Slika 12: Pogost uživanja nikotinskih vrečk glede na letnik, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo	18
Slika 13: Pogost uživanja fug ali snusa glede na letnik, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo	19
Slika 14: Pogostost uporabe elektronskih cigaret glede na letnik, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo.....	19
Slika 15: Pogost uživanja nikotinskih vrečk glede na vrsto izobraževalnega programa, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo	20
Slika 16: Pogostost uživanja fug ali snusa glede na vrsto izobraževalnega programa, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo	21
Slika 17: Pogost uporabe elektronskih cigaret glede na vrsto izobraževalnega programa, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo	21
Slika 18: Pogostost uporabe nikotinskih vrečk, fug/snusa in elektronskih cigaret v prostorih šole.....	27
Slika 19: Intervju s psihologinjo Natašo Gomiunik	29
Slika 20: Vodja NŠ Mura Dominik Kovačič	30

KAZALO TABEL

Tabela 1: Struktura udeležencev po spolu	15
Tabela 2: Struktura udeležencev po izobraževalnih programih.....	15
Tabela 3: Struktura udeležencev po letnikih	16
Tabela 4: Pogost uživanja nikotinskih vrečk glede na letnik, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo.....	18
Tabela 5: Odgovori glede pogostosti uživanja nikotinskih vrečk in fug glede na spol	22
Tabela 6: Odgovori glede pogostosti uporabe elektronskih cigaret glede na spol	23
Tabela 7: Odgovori na vprašanje, ali udeleženci poznajo razlike med nikotinskimi vrečkami in fugami	24
Tabela 8: Vzroki za uživanje nikotinskih vrečk, fug in elektronskih cigaret	24
Tabela 9: Odgovori udeležencev na vprašanje Ali menite, da uživanje nikotinskih vrečk povzroča odvisnost.....	26
Tabela 10: Odgovori udeležencev na vprašanje Zakaj je uživanje nikotinskih vrečk škodljivo	26

ZAHVALA

Priprava raziskovalne naloge je za naju predstavljala nov izziv. Radi bi se zahvalili vsem, ki so nama pomagali pri njeni pripravi.

Zahvaljujemo se mentorici Nataši Gomiunik za ideje in nasvete ter intervju, prav tako pa profesorici slovenščine Cvetki Mencigar Rituper za slovnični pregled naloge. Hvala tudi vodji NŠ Mura gospodu Dominiku Kovačiču.

Hvaležni sva tudi vsem svetovalnim delavkam, ki so dijakom poslale povezavo do najinega vprašalnika, seveda pa tudi vsem udeležencem, ki so si vzeli nekaj minut časa in rešili vprašalnik, ki je bil ključni del najinega raziskovanja.

POVZETEK

Mladostništvo je obdobje, ko prihaja do različnih sprememb. Ena od teh je tudi prehod iz osnovne šole v srednjo šolo. Veliko časa preživimo z vrstniki, tako v izobraževalnem procesu kot v prostem času. V tem obdobju prihaja tudi do tveganih vedenj, kamor spada tudi uživanje brezdimnih tobačnih in nikotinskih izdelkov.

Zanimalo naju je, kako pogosto pomurski srednješolci uživajo fuge (snus), nikotinske izdelke in elektronske cigarete (vejpe). Dijake sva povprašali, kdaj in zakaj posegajo po njih, ali jih pogosteje uživajo v prvih letnikih srednje šole, ali obstajajo razlike med spoloma in glede na izobraževalni program, ki ga dijaki obiskujejo. Zanimalo naju je tudi, ali dijaki ločijo med fugami in nikotinskimi vrečkami.

Zastavili sva si 7 hipotez. Oblikovali sva vprašalnik, opravili intervju s svetovalno delavko in z vodjo NŠ Mura.

Ugotovili sva, da dijaki 1. letnikov v primerjavi z dijaki 4. letnikov pogosteje uživajo fuge, nikotinske vrečke in elektronske cigarete pa pogosteje uživajo dijaki 4. letnikov. Po brezdimnih tobačnih in nikotinskih izdelkih najpogosteje posegajo dijaki srednjega poklicnega izobraževanja. Rezultati so pokazali tudi, da nikotinske vrečke vsak dan ali skoraj vsak dan uporablja več deklet, fuge ali snus bolj uporabljajo fantje, elektronske cigarete prav tako fantje. Predvidevali sva, da večina dijakov ne pozna razlike med nikotinskimi vrečkami in fugami, kar so rezultati potrdili. Med najpogostejšima vzrokoma za uživanje fug in nikotinskih vrečk sta sprostitvev in umiritev, sledijo radovednost, družba in zabava. Zanimiv podatek je tudi, da samo 18 % dijakov meni, da jim uživanje teh izdelkov ne škoduje.

Fuge ali snus, nikotinske vrečke in elektronske cigarete so izdelki, ki povzročajo odvisnost. Vplivajo na naše možgane in na naše zdravje. Zaposleni na šolah pa opažajo, da njihova uporaba na šolah narašča.

Ob zaključku raziskovanja so se nama porodila tudi nova vprašanja, predvsem, kakšni bi bili učinkoviti načini preprečevanja uživanja teh izdelkov med mladostniki.

KLJUČNE BESEDE: fuge, snus, nikotinske vrečke, elektronske cigarete, odvisnost, mladostnik

ABSTRACT

Adolescence is a time of change. We spend a lot of time with our peers, both in the educational process and in leisure time. This is also a time when risky behaviours occur, including the use of smokeless tobacco and nicotine products.

We wanted to know how frequent secondary school students in Pomurje use snus, nicotine pouches and electronic cigarettes (vapes). We surveyed students when and why they use them, whether they use them more frequently in the first years of secondary school, whether there are differences between the sexes and according to the educational curriculum they are attending. We also wanted to know whether students distinguish between snus and nicotine pouches.

We set 7 hypotheses. We designed a questionnaire, interviewed the counsellor and the head of the Mura Football School.

We found that First Year students are more likely to use snus compared to Fourth Year students. Nicotine pouches and e-cigarettes are more likely to be used by Fourth Year students. Smokeless tobacco and nicotine products are most commonly used by vocational education students. The results also showed that nicotine pouches are more used daily or almost daily by girls, snus and e-cigarettes are used more by boys. We assumed that most students do not know the difference between nicotine pouches and snus, which was confirmed by the results. The most common reasons for using snus and nicotine pouches are relaxation and calming down, followed by curiosity, company and fun. Only 18% of the students do not think that consuming these products harms them.

Snus, nicotine pouches and electronic cigarettes are addictive products. They affect our brains and our health. However, school staff are noticing that their use in schools is increasing.

At the end of the research, new questions also arose, in particular what would be effective ways of preventing adolescents from using these products.

KEYWORDS: snus, nicotine pouches, electronic cigarettes, addiction, adolescent

1 UVOD

Ideja za raziskovalno nalogo se nama je porodila ob opazovanju vrstnikov. Mladostništvo je obdobje, ko prihaja do različnih sprememb v nas samih in v naših odnosih. Osamosvajamo se od staršev, odločamo se za svojo nadaljnjo karierno pot, družimo se s prijatelji, pogosto pa prihaja tudi do tveganih vedenj in upornišva. Če je bilo včasih "in" kajenje cigaret, pa med vrstniki opažava, da je vedno več mladih, ki želijo slediti trendom poskušanja in uživanja brezdimnih tobačnih in nikotinskih izdelkov. Meniva, da na to vplivajo pritiski vrstnikov v šoli in prostem času. Morda vplivajo nanje tudi starši, ki sami kadijo ali uživajo podobne izdelke/substance. Mladostniki se škodljivega učinka teh izdelkov pogosto ne zavedajo. Raziskave kažejo porast uporabe teh izdelkov pri mladih, ki vstopajo v srednje šole.

Zdelo se nama je pomembno, da se vsi, ki smo vključeni v izobraževalni proces, predvsem pa mladostniki, o učinkih fug, snusa, nikotinskih vrečk, elektronskih cigaret in njihovi odvisnosti bolje seznanimo.

Fuge, snus, nikotinske vrečke in elektronske cigarete so izdelki, v katerih prevladujeta predvsem nikotin in tobak, ki zelo vplivata na naše možgane. V pogovorih z vrstniki opažava, da v teh izdelkih iščejo sprostitev, si lajšajo tesnobo, na koncu pa lahko uživanje privede tudi do zasvojenosti. Posledice le-te pa so lahko trajne in puščajo na telesu zdravstvene težave.

1.1 NAMEN RAZISKOVANJA

Z raziskovalno nalogo sva želeli pridobiti znanje o tem, kakšne so razlike med temi izdelki in kaj vsebujejo ter poskušali razumeti vpliv teh izdelkov na mladostnike pomurskih srednjih šol, ki te izdelke uživajo.

ZASTAVILI SVA SI NASLEDNJE CILJE:

- kaj so ponavadi razlogi za začetke poseganja po teh izdelkih;
- ali jih pogosteje uživajo dijaki prvih in drugih letnikov;
- ali obstajajo razlike med spoloma in glede na izobraževalni program, ki ga dijaki obiskujejo;
- ali dijaki ločijo med fugami in nikotinskimi vrečkami ter
- ali jih uživajo tudi v šolskih prostorih.

1.2 HIPOTEZE

ZASTAVILI SVA SI NASLEDNJE HIPOTEZE:

Hipoteza 1: Dijaki 1. letnikov pogosteje uživajo fuge, nikotinske vrečke in elektronske cigarete kot dijaki 4. letnikov.

Hipoteza 2: Dijaki v srednjem strokovnem izobraževanju pogosteje posegajo po brezdimnih tobačnih in nikotinskih izdelkih kot dijaki v gimnazijskem programu.

Hipoteza 3: Fantje pogosteje kot dekleta uživajo nikotinske vrečke in fuge, dekleta pa pogosteje uživajo elektronske cigarete.

Hipoteza 4: Večina dijakov ne pozna razlike med nikotinskimi vrečkami in fugami.

Hipoteza 5: Najpogostejši vzrok za uživanje fug in nikotinskih vrečk sta sprostitiv in pripadnost vrstniški skupini.

Hipoteza 6: Dijaki menijo, da uživanje nikotinskih vrečk ni škodljivo.

Hipoteza 7: Dijaki v šoli pogosteje uživajo fuge ali snus in nikotinske vrečke kot elektronske cigarete.

2 TEORETIČNI DEL

V teoretičnem delu raziskovalne naloge bova najprej predstavili elektronske cigarete, fuge ali snus in nikotinske vrečke, nato sledi še predstavitev škodljivih učinkov uživanja teh izdelkov v obdobju mladostništva.

V članku E- cigarete kadijo že dvanajstletniki povzemajo, da so elektronske cigarete različnih vrst širše dostopne že dobro desetletje, zadnjih pet let so to predvsem tobačni izdelki, v katerih se tobak segreva. Zadnja novost pa so nikotinske vrečke. Vse popularnejše postajajo fuge ali snus. Ker je to modno, vsepovsod vidno, dosegljivo in pogosto razumljeno kot nenevarno ali vsaj manj nevarno od cigaret in tobaka, po njih posegajo celo učenci zadnje triade osnovne šole. O tem pripovedujejo otroci doma in ta problem opažajo tudi na šolah. Da je delež uporabnikov novih tobačnih izdelkov in izdelkov z nikotinom tudi v Sloveniji med mladostniki vse večji, opozarjajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (Bojc, 2021).

2.1 Elektronske cigarete

2.1.1 Kaj so elektronske cigarete

Elektronska cigareta je izdelek, ki s pomočjo baterije segreva posebno tekočino, da se spremeni v aerosol, ki ga nato uporabnik vdihuje. Aerosol je viden kot fina meglica, pri uporabi elektronske cigarete ga nastaja veliko. Glavne sestavine tekočin za elektronske cigarete so nikotin, vlažilci oziroma topila in arome. Osnovni namen elektronskih cigaret je, da uporabnik v telo dobi nikotin, na voljo pa so tudi tekočine brez nikotina, ki so namenjene predvsem vdihavanju aerosola z aromami. Uporaba elektronskih cigaret se imenuje tudi "vejpanje" ali "vapanje", uporabniki pa "vejperji" ali "vaparji". (Koprivnikar in dr., 2018, str. 21). Na spodnji sliki vidimo primer elektronske cigarete.



Slika 1: Shematični prikaz sestave elektronske cigarete (Koprivnikar in dr., 2018)

Elektronska cigareta uporabnikom omogoča vnos nikotina v telo na skoraj enak način kot pri uporabi navadne cigarete. Pogostokrat je označena (čeprav to ne velja uradno) kot pripomoček za odvajanje od kajenja oz. kot nadomestek tobaku ter klasičnim cigaretam. Uporabniki elektronske cigarete se pogostokrat rešijo odvisnosti od nikotina tako, da postopno zmanjšujejo vsebnost le-tega v e-tekočinah in nato opustijo tudi uporabo elektronske cigarete (splet 1).

2.1.2 Vrste elektronskih cigaret

Elektronska cigareta je novejši izdelek, ki je na trgu približno 10 let. Na trgu se pojavlja veliko število različnih elektronskih cigaret, ki se razlikujejo po kvaliteti, obliki in načinu delovanja.



Slika 2: Prve tri generacije elektronskih cigaret (splet 2).

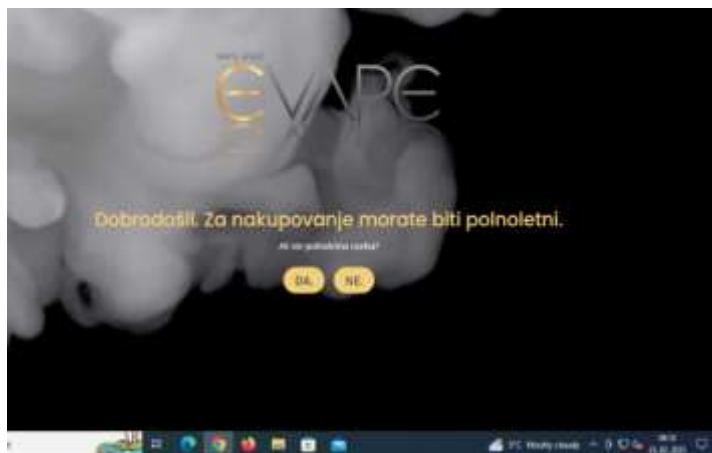
Koprivnikar, Zupanič, Lavtar in Korošec (2018, str. 21-22) ugotavljajo, da je že pred nekaj leti obstajalo vsaj 470 različnih blagovnih znamk elektronskih cigaret in okoli 7.700 različnih arom. Trg elektronskih cigaret se zelo hitro spreminja - še cigarete so zasnovane in izdelane na različne načine in so tako skupina zelo raznolikih izdelkov. Podobne so lahko različnim tobačnim izdelkom, predvsem cigaretam, nalivnim peresom, kemičnim svinčnikom ali USB ključkom, novejše generacije elektronskih cigaret pa imajo poseben videz. Iz posameznih delov je možno sestaviti tudi po željah prilagojeno elektronsko cigareto. Take cigarete in tekočine zanje so na voljo predvsem v specializiranih trgovinah, možen pa je tudi nakup preko tujih spletnih strani.

V letu 2022 je prišlo do velikega porasta uporabe **vejпов ali puffov** med mladimi. Vejpi oziroma puffi so ročne elektronske naprave, ki proizvajajo dimu podobno paro iz e-tekočine, pogosto z nikotinom in različnimi okusi. Vejpanje se razlikuje od kajenja, saj se pri kajenju sežigajo tobačni listi, ki ustvarjajo dim, pri vejpanju pa se izdihne vodna para (splet 3).



Slika 3: Vejpi oz. puffi (splet 4).

Vejpi so narejeni iz različnih materialov, so različnih oblik, ponujajo različne barve in številne različne okuse . Vse to privlači človeške, predvsem najstniške, oči, zato se tudi odločijo za nakup. V večini se prodajajo na spletu in v trafikah, pri čemer pa morajo kupci dopolniti 18 let, da lahko prevzamejo izdelek. Dogaja se, da prodajalci v trafikah ne preverijo starosti kupca, zato pride izdelek v roke mladoletnim, mladoletni pa lahko za nakup prosijo tudi prijatelje, ki so že dopolnili 18 let. Največ mladih vejpe uživa na zabavah, raznih praznovanjih, kjer je velika družba mladih iste ali podobne starosti, izdelke pa si podajajo od rok do rok (splet 5).



Slika 4: Primer spletne prodaje vejпов, ki zahteva, da se obiskovalec opredeli za polnoletnega, če želi nadaljevati (splet 6).

2.1.3 Kako škodljivo je kajenje elektronskih cigaret

Raziskave kažejo, da pri kratkoročni uporabi elektronskih cigaret ni veliko stranskih učinkov, pojavlja se predvsem draženje ust in grla. Stranski učinki so blagi in postopoma izzvenijo. Vendar pa lahko pride tudi do resnih stranskih učinkov uporabe, kot so pregrevanje naprave, ki potem zagori ali eksplodira. Pri tem lahko pride do hudih poškodb in opeklin (Koprivnikar in dr., 2018, str. 23).

Po besedah pulmologinje Mihaele Zidarn s klinike Golnik je vdihovanje kakršnekoli snovi lahko nevarno. Zidarnova poda primerjavo z zdravili: »Preden zdravilo za vdihovanje dobi dovoljenje za uporabo, so potrebne obsežne predklinične in klinične raziskave. Zelo majhen delež registriranih zdravil je primeren za vdihovanje. Varnost nobene oblike e-cigaret ni bila nikoli preverjena s predkliničnimi ali kliničnimi raziskavami. Nekatere snovi so povsem nenevarne, če jih zaužijemo, in smrtno nevarne, če jih vdihnemo« (Bojc, 2021).

Aerosol elektronskih cigaret vsebuje številne zdravju škodljive snovi. Uporabnik le-teh je izpostavljen rakotvornim, dražilnim in strupenim snovem, kot so nikotin, vlažilci oziroma topila, arome, aldehidi, hlapne organske spojine, policiklični aromatični ogljikovodiki, za tobak specifični nitrozamini, majhni delci, kovine in silikatni delci. Obseg izpostavljenosti škodljivim snovem je zelo raznolik in odvisen od značilnosti izdelka in tekočine ter načina uporabe elektronskih cigarete. Uporaba elektronskih cigaret je še posebej tvegana med mladostniki in mladimi odraslimi, saj pri njih zvišuje tveganje za kajenje tobačnih izdelkov (Koprivnikar in dr., 2018, str. 24).

Leta 2019 je bila kot posledica uporabe e-cigaret prepoznana bolezen, poimenovana s kratico EVALI. »Gre za akutno poškodbo pljuč, ki je posledica vdihovanja. Vzrok je najverjetneje vitamin E. Veliko mladih ljudi je umrlo za posledicami te bolezni. Pričakovati je, da bo v prihodnosti še kakšna snov, ki jo bodo uporabili pri proizvodnji, povzročila podobno škodo ali kakšno drugo bolezen.. Pri kajenju se v povprečju dolgoročni škodljivi učinki pojavijo, ko kadilec kadi dvajset let po dvajset cigaret na dan.« (Bojc, 2021).

2.2 Fuge ali snus

2.2.1 Kaj so fuge ali snus

Fuge ali snus so brezdimni tobačni izdelki. To so tisti tobačni izdelki, pri katerih ni gorenja tobaka, zato ob njihovi uporabi ne nastaja tobačni dim. Med te izdelke sodijo torej tobak za uporabo v ustih (snus, fuge, oralni tobak) ter tobak za njuhanje in žvečenje. Tobak za uporabo v ustih so prvotno prodajali v škatlicah v raztreseni obliki, kasneje pa so zaradi lažje uporabe začeli tobak pakirati v priročne vrečke. Snus se uživa tako, da se ga namesti pod zgornjo ustnico, od koder nikotin preide preko sluznice v kri. Prodaja tobaka za uporabo v ustih (za oralno uporabo) je v večini držav članic EU, tudi v Sloveniji, prepovedana (Koprivnikar in dr., 2018, str. 17).



Slika 5: Fuge ali snus in odstotki uporabnikov glede na starost (Koprivnikar in dr., 2021).

2.2.2 Zakonodaja pri prodaji fug ali snusa

Zakon o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov prepoveduje prodajo tobaka za oralno uporabo (snus, fuge), dovoljuje pa prodajo tobačnih izdelkov za njuhanje in žvečenje. Kljub prepovedi v Sloveniji na številnih prodajnih mestih poteka prodaja tobačnih izdelkov za oralno uporabo (snus, fuge) z navedbo, da gre za tobačne izdelke za žvečenje. Proizvajalci so se s tako "prekvalifikacijo" izdelkov izognili prepovedi prodaje. Podobno se dogaja tudi v drugih evropskih državah. Na Finskem ter v Avstriji in Grčiji so zaradi tovrstnih kršitev že prepovedali tobačne izdelke za žvečenje (Koprivnikar in dr., 2021, str. 21).

2.2.3 Škodljivi učinki fug ali snusa

Uporaba tobačnih izdelkov za oralno uporabo ima škodljive učinke na zdravje in niso varna zamenjava za kajenje. Ti izdelki vsebujejo nikotin in lahko povzročijo zasvojenost. Njihova uporaba je povezana z zvišanjem tveganja za predrakave spremembe v ustih, raka ustne votline, požiralnika, trebušne slinavke, srčni infarkt in možgansko kap s smrtnim izidom, zvišan krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 2 in metabolični sindrom. Uporaba teh izdelkov med nosečnostjo je povezana z mrtvorojenostjo, prezgodnjim porodom, zastojem rasti ploda in nižjo porodno težo (Koprivnikar in dr., 2021, str. 21).

Na portalu To sem jaz najdemo tudi grafiko, ki prikazuje škodljivost tovrstnih izdelkov.



Slika 6: Škodljivost izdelkov z nikotinom (splet 7).

2.2.4 Snus med športniki

Sonja Korelec je že leta 2003 pisala o uporabi snusa med športniki. Športnik, tudi sam redni uporabnik snusa, je želel ostati neimenovan. Povedal je: "V Slovenijo je prišel iz Skandinavije pred približno desetletjem, ko je snus postal zelo priljubljen med alpskimi smučarji. Prvi so se nad tobakom za pod ustnico navdušili oni, biatlonci, tekači na smučeh in smučarji skakalci,

priljubljen je tudi pri uradnih osebah, trenerjih, hokejistih, kolesarjih ... Sedaj nanj prisegajo mnogi."

Uporaba snusa oziroma tobačnih fug je razburila duhove tudi v otoškem nogometu, potem ko so s škatlico omenjene substance "ujeli" enega najboljših napadalcev Premier League, Leicestrovega Jamieja Vardyja. Takrat je vezist Stoke Cityja Charlie Adam izjavil, da je tovrstno početje med nogometaši zelo razširjeno. Za *BBC 5 Live* je povedal: *"Različno močni so. Res je 'in'. Tega nikoli nisem poskusil, ne vem, kaj to pomeni, a videl sem fante, ki to počnejo. Vsakodnevno vidim, da to uporabljajo. V tem trenutku je to v nogometu norma. Ne gre za to, da ti pomaga pri igranju. Nekateri trenerji to najverjetneje prav tako uporabljajo, ne vem. Na voljo je in tako pač je."* Pozneje je Vardy v svoji knjigi zapisal: *"Ko sem se pridružil Leicesteru, sem začel uporabljati snus, gre za nikotinske obloge, ki jih vstaviš na dlesen za kakšnih deset minut ali nekaj takega. Pri Fleetwoodu sem včasih pokadil kakšen 'čik', ko sem šel zvečer ven, eden od fantov pa mi je predstavil snus. Ko sem podpisal za Leicester, sem odkril, da mi pomaga pri sproščanju. Veliko več igralcev jih uporablja, kot si ljudje mislijo, nekateri fantje celo igrajo z njimi."* Angleška nogometna zveza (FA) je po teh dogodkih posvarila nogometaše o pretirani uporabi snusa, s čimer bi lahko posamezniki tudi kršili protidopinška pravila (splet 8).

2.3 Nikotinske vrečke

2.3.1 Kaj so nikotinske vrečke

Nikotinske vrečke so najnovejši izdelek z nikotinom v Sloveniji. Podobne so tobaku za oralno uporabo (snus, fuge), s to razliko, da ne vsebujejo tobaka. Vsebujejo pa nikotin, arome, sladila, uravnalce pH in polnila. Nikotin je v teh izdelkih prisoten v različnih ravneh in lahko povzroči zasvojenost, saj izdelki vsebujejo visoke ravni nikotina, še posebej tam, kjer so neregulirane. Nikotin v nikotinskih vrečkah je v obliki soli, kar še pospeši absorpcijo nikotina, to pa je še posebej zaskrbljujoče z vidika razvoja zasvojenosti pri mladostnikih in mladih odraslih (Koprivnikar in dr., 2021, str. 24).

NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje) v publikaciji *Na poti do Slovenije brez tobaka 2040* opozarja, da proizvajalci teh izdelkov izpostavljajo "čistejši vnos nikotina", "rekreativno uporabo nikotina" in "izdelek brez tobaka", nekateri jih primerjajo celo z nikotinsko nadomestno terapijo, kar vse zavaja k razmišljanju o neškodljivosti izdelka.

Tobačna industrija je s prodajo nikotinskih vrečk začela predvsem v državah, kjer je tobak za oralno uporabo (snus, fuge) prepovedan. Nikotinske vrečke so še posebej privlačne za mladostnike, saj vsebujejo številne privlačne arome, imajo privlačno embalažo in se lahko uporabljajo diskretno.

O razširjenosti uporabe nikotinskih vrečk v Sloveniji trenutno nimamo podatkov. Zakon o omejevanju uporabe tobačnih in z njimi povezanih izdelkov, ki ureja področje elektronskih cigaret in tobačnih izdelkov, v katerih se tobak segreva, uporabe nikotinskih vrečk ne ureja.

Nikotinske vrečke so v obliki majhnih polprepustnih zavojčkov (slike spodaj). Uporabijo se tako, da se jih namesti med dlesni in ustnico, kjer pride do počasnega sproščanja nikotina do 60 minut.



Slika 7:, ki jih je dijak delno že uporabil (lastni vir).



Slika 8: Opozorilo na škatlici (lastni vir).



Slika 9: Sprednja stran škatlice z nikotinskimi vrečkami (lastni vir).



Slika 10: Nikotinska vrečka pred vhodom v eno od srednjih šol (lastni vir).

2.3.2 Primer izkušnje uporabnika s spleta

Na spletu najdemo tudi nasvete za uživanje nikotinskih vrečk. Eden izmed uporabnikov je zapisal: "Ko nikotinsko vrečko damo v usta, se nikotin absorbira skozi sluznico ust. To bo povzročilo mravljinčenje ali pekoč občutek na mestu, kjer je obliž na ustnici in dlesni – ne skrbite, to je samo nikotin, ki deluje na dlesni. Za nekatere uporabnike (vključno z mano) je to lahko malo preveč. Ko prvič vzamete v roke vrečko z nikotinom, se boste morda vprašali, kam *točno* naj to postavim?" Odgovor je – odvisno je od vas. Nekateri ga raje namestijo med zgornjo ustnico in dlesni, nekateri raje spodnjo ustnico, ob straneh ust ali okoli sprednje strani – res ni pomembno. Začeli boste čutiti mravljinčenje ali pekoč občutek, kar lahko traja nekaj časa – na to vpliva moč nikotina v vrečki. Opeklina je lahko precej močnejša in šok za prve uporabnike, vendar pogosto mine po 15 minutah. Če vrečko držite v ustih, boste zagotovili enakomerno zalogo nikotina do ene ure, čeprav lahko vrečko prenehate uporabljati, kadar koli vam ustreza. Ko imate dovolj, samo poskrbite, da boste nikotinsko vrečko zavrgli odgovorno. Novi uporabniki bi se morali zavedati možnih stranskih učinkov, ki lahko vključujejo kolcanje in razburjen želodec ter morebiti vneta usta" (splet 9).

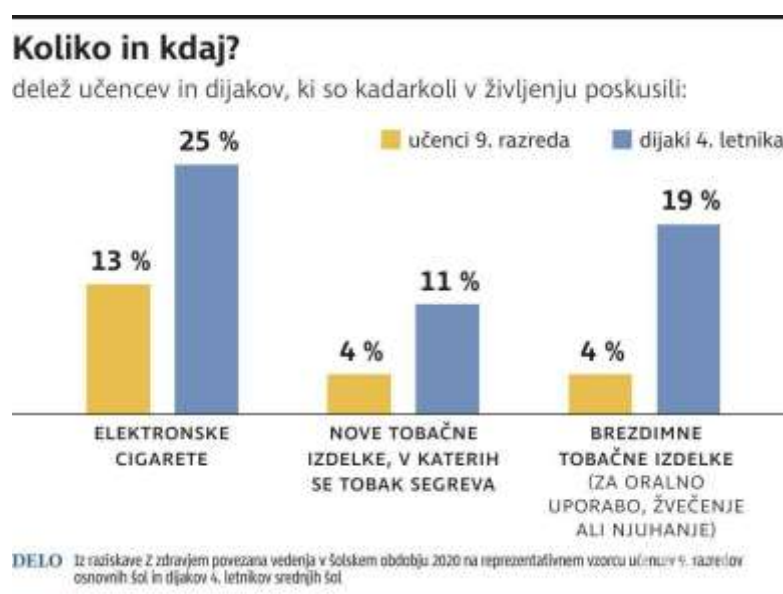
2.4 Obdobje mladostništva in uporaba brezdimnih tobačnih izdelkov kot tvegano vedenje

»Najstništvo oziroma mladostništvo, ki mu s tujko rečemo tudi adolescenca (iz lat. glagola *adolescere* – dozorevati), je razvojno obdobje, ki traja od približno enajstega (dvanajstega) leta do dvajsetega (štiriindvajsetega) leta starosti. Po obdobju otroštva sledita predpuberteta in puberteta, v katerih se odvija pospešen telesni razvoj, ta pa vključuje tudi doseganje reproduktivne zrelosti. Kronološke razdelitve se med seboj nekoliko razlikujejo glede na avtorje in različne stroke, sicer pa je mladostništvo težko določiti tudi zaradi predpubertetnih in pubertetnih razlik med fanti in dekletki« (Zupančič, 2004, str. 511). Gre pa za izrazito prehodno obdobje, saj mladostnik ni več otrok niti še ni odrasel, razvija pa se prek spolne k intelektualni, emocionalni in socialni zrelosti, navajajo Papalia in drugi (2003, po Zupančič,

2004). To obdobje ob telesni rasti prinaša priložnost za rast spoznavnih in socialnih sposobnosti, samostojnosti, samospoštovanja in intimnosti. Nekateri najstniki imajo težave s sprejemanjem tolikšnega števila sprememb v kratkem času. Pojavijo se lahko tudi tvegana vedenja.

Tvegana vedenja so tista vedenja, ki lahko ogrožajo zdravje mladostnika, njegov razvoj in dobro počutje, lahko povzročijo takojšnjo fizično ali duševno škodo, lahko zmotijo normalen razvoj ter lahko preprečijo doživetje tipičnih izkušenj v tem obdobju. Posledice so lahko neposredna ali posredna ogroženost mladostnikovega zdravja ali celo življenja, slabši izidi na področju šolanja, socialnih stikov, prenos teh vedenj v odraslo dobo idr. Še posebej so tvegana vedenja ogrožajoča takrat, ko se pričnejo zgodaj, se pojavljajo redno in v kombinacijah. Tvegana vedenja se običajno začnejo prav v mladostništvu, s starostjo naraščajo, se pogosto nadaljujejo v obdobje odraslosti ter imajo pomembne učinke na zdravje v vseh življenjskih obdobjih. Med tvegana vedenja štejemo kajenje tobaka, pitje alkoholnih pijač, nasilje, rabo konoplje in drugih prepovedanih drog ter spolno vedenje med mladostniki (Jeriček Klanšček in dr., 2019, str. 62).

Leta 2018 je bila v Sloveniji izvedena raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Sodelovali so učenci 9. razredov in dijaki 4. letnikov. Rezultate vidimo na spodnji sliki.



Slika 11: Izsledki raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (Bojc, 2021).

Ugotovili so, da med glavnimi dejavniki, ki vplivajo na začetek in nadaljevanje kajenja med mladostniki, vplivajo vrstniki, družina in marketinške aktivnosti tobačne industrije. Verjetnost, da bo mladostnik kadil, povečujejo tudi slab učni uspeh, nižja stopnja izobrazbe, nizka samospoštovanje in učinkovitost, uporaba drugih psihoaktivnih snovi ...»

2.5 Zasvojenost z nikotinom

V naših možganih obstajajo predeli in kemični prenašalci, ki so povezani z občutki ugodja. Ko delamo karkoli, kar v nas sproža ugodje, npr. ko se smejimo, naši možgani sproščajo dopamin,

in v nas se sproži občutek ugodja, ki ga želimo še večkrat ponoviti. Možgani si to aktivnost zapomnijo in jo želijo ponavljati.

Nikotin se vmeša ravno v sistem občutenja ugodja. V možganih se veže na nikotinske receptorje in poveča sproščanje kemičnih prenašalcev, med njimi prav dopamina, zato se sprožijo občutki ugodja. Količine sproščenega dopamina so tako dosti večje kot pri običajnih aktivnostih, ki sprožajo ugodje (npr. smeh) in so prisotne dlje časa. Tako prelisičijo možgane in posameznika, da si še posebej želi ponovne uporabe izdelka z nikotinom. Za doseganje ugodja je kmalu potreben vedno večji vnos nikotina (razvije se t. i. toleranca), intenzivnost ugodnih občutkov pa se zmanjšuje. Po določenem času posameznik občuti ne le manj intenzivne občutke ugodja, pač pa tudi neugodne občutke (odtegnitveni znaki), ko v njegovem telesu ni zadosti nikotina in tako uporablja izdelke z nikotinom za zmanjševanje teh neugodnih občutkov. Ponavljanje uporabe izdelkov z nikotinom privede do zasvojenosti. Ko je posameznik zasvojen, je opustitev izdelka z nikotinom težja. Ob poskusu opustitve se lahko pojavijo nadležni odtegnitveni znaki, npr. močna želja po uporabi izdelka z nikotinom, znaki depresije, tesnoba, razdražljivost, nespečnost, težave z zbranoostjo idr. Ti znaki se lahko pojavijo že v času, ko posameznik le nekaj ur ni uporabil izdelka z nikotinom. Ponavljajoča se izpostavljenost visokim ravnom sproščenega dopamina zaradi delovanja nikotina, tudi spremeni način, kako se možgani odzivajo na v možganih prisotne naravne, torej običajne ravni dopamina. Običajne prijetne aktivnosti se lahko zdijo manj prijetne in ugodne, kot jih je posameznik doživljal pred začetkom uporabe izdelkov z nikotinom (splet 7).

2.6 Predlog sprememb Zakona o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov

Ko sva pisali zadnje vrstice te naloge, nama je šolska svetovalna delavka posredovala elektronsko pošto NIJZ (Nacionalnega inštituta za javno zdravje). Opozorili so, da bo v prvih dneh marca stopil v javno obravnavo predlog sprememb Zakona o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov (ZOUTPI).

Zaradi vse večje uporabe elektronskih cigaret med mladostniki, predlog sprememb zakona predlaga prepoved vseh arom v elektronskih cigaretah, z izjemo nekaterih tobačnih arom. Cilj ukrepa je tudi zmanjšanje poseganja otrok in mladostnikov po elektronskih cigaretah. Predlagana je tudi prepoved dodajanja dodatkov (vitamini ali dodatki, ki ustvarjajo vtis, da tobačni izdelek koristi zdravju ali da dodatek predstavlja zmanjšano tveganje za zdravje; kofein ali taurin ali druge dodatke in poživila, povezana z energijo in vitalnostjo; dodatki, ki obarvajo emisije) tudi v elektronskih cigaretah brez nikotina – ta prepoved velja sedaj le za elektronske cigarete z nikotinom.

Predlog sprememb ZOUTPI vključuje tudi vključitev nikotinskih vrečk v obstoječo zakonodajo, saj sedaj niso bile regulirane. Prav tako uvaja sistem za odobritev novih tobačnih in nikotinskih izdelkov, ki bodo v naslednjih letih prihajali na slovenski trg.

3 METODA DELA

3.1 Opis vzorca

Do spletnega vprašalnika je dostopalo 297 dijakov in dijakinj, v celoti pa ga je rešilo 160 dijakov in dijakinj. V spodnjih tabelah vidimo strukturo vzorca glede na spol, letnik in izobraževalni program.

Tabela 1: Struktura udeležencev po spolu

spol	število (f)	odstotek (f %)
dijakinje	117	73 %
dijaki	43	27 %
SKUPAJ	160	100 %

Število dijakov, ki je rešilo najino anketo, je bilo 43 (27 %), število dijakinj pa 117 (73 %).

Tabela 2: Struktura udeležencev po izobraževalnih programih

izobraževalni program	število (f)	odstotek (f %)
1 (NPI - nižje poklicno)	8	5 %
2 (SPI - srednje poklicno)	37	23 %
3 (SSI - srednje strokovno)	56	35 %
4 (GIM - gimnazijski program)	38	24 %
5 (PTI - poklicno tehniško izobraževanje)	15	9 %
Niso označili.	6	4 %
SKUPAJ	160	100 %

Največ udeležencev, ki so rešili spletni vprašalnik, se izobražuje v srednjem strokovnem izobraževanju, najmanj pa jih je iz programa nižje poklicno in poklicno tehniško izobraževanje.

Tabela 3: Struktura udeležencev po letnikih

letnik	število (f)	odstotek (f %)
1. letnik	36	23 %
2. letnik	68	43 %
3. letnik	33	21 %
4. letnik	19	12 %
5. letnik (3+2)	4	3 %
SKUPAJ	160	100 %

Največ udeležencev je bilo iz 2. letnika, in sicer 68 (43 %). Dijakov iz 1. letnika je bilo 36 (23 %), iz 3. letnika 33 (21 %). Najmanj udeležencev je bilo iz 4. letnika 19 (12 %) in iz 5 (3+2) program, in sicer 4 (3 %).

3.2 Merski instrumenti

Za namene pridobivanja podatkov sva najprej sestavili vprašalnik, ki je vseboval 20 vprašanja, 17 se jih je nanašalo na uživanje fug, nikotinskih vrečk in elektronskih cigaret, 3 pa so se nanašala na strukturo vzorca. Vprašalnik je vseboval vprašanja odprtega in zaprtega tipa ter vprašanja kombiniranega tipa. Na začetku sva udeležence povabili k izpolnjevanju vprašalnika z nagovorom, v katerem sva predstavili namen raziskovanja.

Opravili sva tudi intervju s šolsko svetovalno delavko in profesorico psihologije na Ekonomski šoli Murska Sobota Natašo Gomiunik, ki je bila tudi najina mentorica. Intervju je vseboval 8 vprašanj, ki so se nanašala na uživanje substanc med dijaki.

Intervju sva opravili tudi z vodjo nogometne šole MURA Dominikom Kovačičem. Zastavili sva mu 4 vprašanja.

3.3 Postopek zbiranja podatkov

V nastajanju raziskovalne naloge je največ porabljenega časa zavzelo zbiranje in urejanje literature ter iskanje spletnih virov. Brskali sva po knjigah s področja psihologije in zasvojenosti, na spletu pa sva se osredotočali na članke v revijah, časopisih in na spletnih straneh.

Za lažjo analizo podatkov med dijaki in njihovemu preverjanju razumevanja teh izdelkov pa sva si izbrali metodo dela - spletni vprašalnik, ki pa je bil objavljen in deljen po spletnih medijih. Na pomoč so nama priskočile tudi svetovalne delavke različnih srednjih šol v Pomurju, s katerimi sva s pomočjo najine mentorice navezali stik, le-te pa so najino prošnjo za sodelovanje in spletno povezavo do vprašalnika poslale dijakom na njihovih srednjih šolah.

Vprašalnik je bil narejen v spletnem orodju 1ka. Spletni vprašalnik je bil odprt med 11. 1. 2023 in 20. 2. 2023.

Med čakanjem na končne podatke ankete sva opravili dva intervjuja. Prvi intervju sva opravili s svetovalno delavko naše šole, ki je prav tako tudi profesorica psihologije. Predstavila nama je opažanja o uporabi teh izdelkov med dijaki na naši šoli in boljše razložila lastnosti, razlike med izdelki ter kakšne vplive na dijake opažajo učitelji. Po opravljenem intervjuju s svetovalno delavko sva se odločili, da preveriva še, kako je z uporabo teh nikotinskih izdelkov na področju športa, predvsem nogometa. Za pomoč in intervju sva prosili vodjo Nogometne šole Mura, ki nama je podal svoje mnenje in opažanja glede uživanja teh substanc med njihovimi člani.

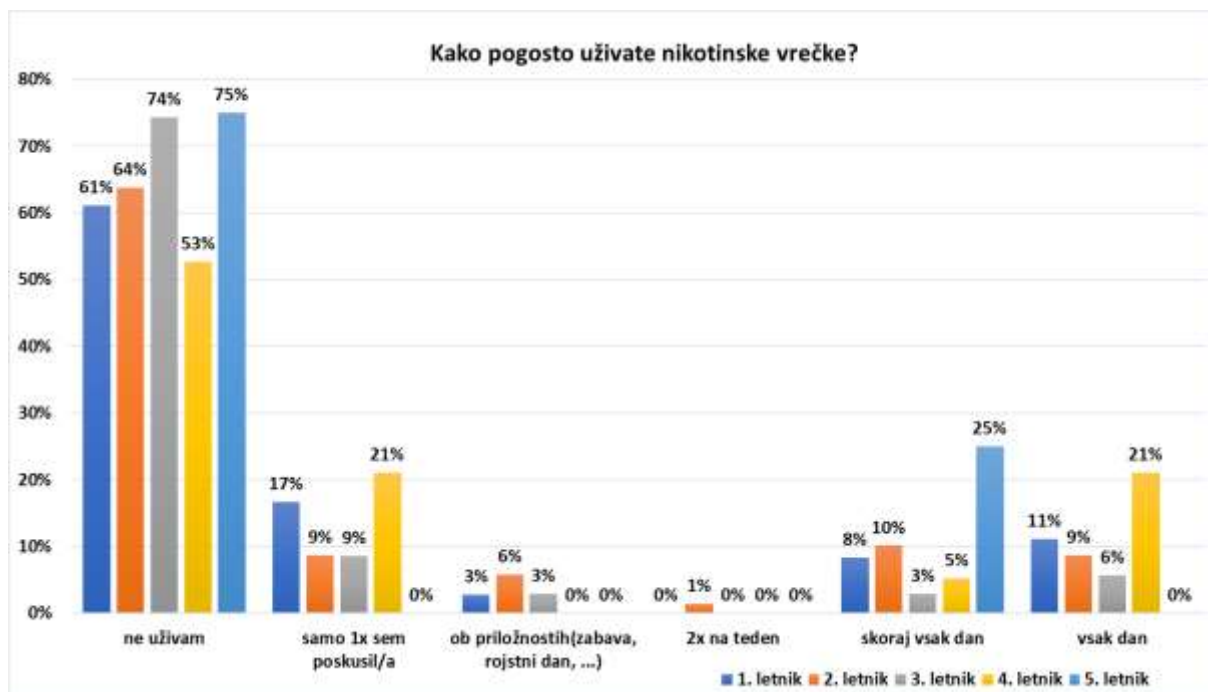
Delo sva nato nadaljevali z urejanjem zbranih podatkov v tabele in grafe.

Dodali sva še analizo vprašanj v vprašalniku ter potrdili ali ovrgli zastavljene hipoteze.

4 REZULTATI Z RAZPRAVO

4.1 Preverjanje hipotez

Hipoteza 1: Dijaki 1. letnikov pogosteje uživajo fuge, nikotinske vrečke in elektronske cigarete kot dijaki 4. letnikov.



Slika 12: Pogost uživanja nikotinskih vrečk glede na letnik, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo.

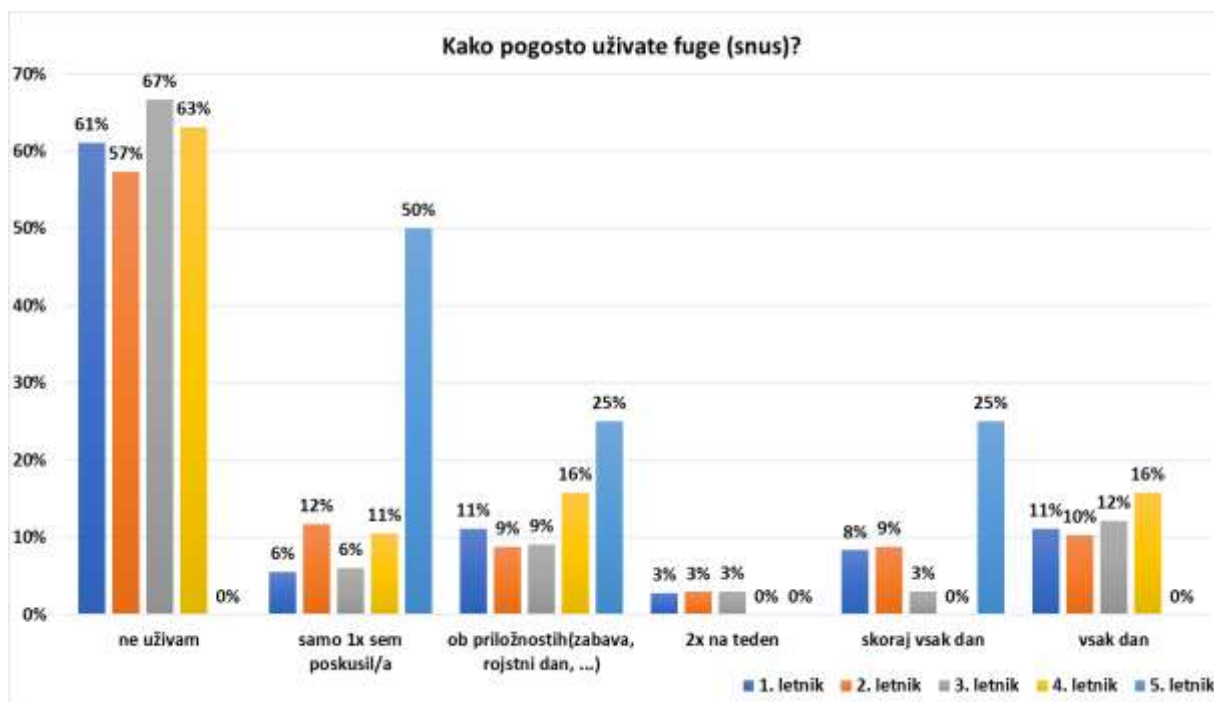
Na grafu vidimo, da dijaki 4. letnikov (26 %) v primerjavi z dijaki 1. letnikov pogosteje (19 %) vsak dan ali skoraj vsak dan, uživajo nikotinske vrečke.

Tabela 4: Pogostost uživanja nikotinskih vrečk glede na letnik, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo.

Odgovori	f 1. letnik	f % 1. letnik	f 2. letnik	f % 2. letnik	f 3. letnik	f % 3. letnik	f 4. letnik	f % 4. letnik	f 5. letnik	f % 5. letnik
ne uživam	22	61 %	44	64 %	26	74 %	10	53 %	3	75 %
samo 1x sem poskusil/a	6	17 %	6	9 %	3	9 %	4	21 %	0	0 %
ob priložnostih	1	3 %	4	6 %	1	3 %	0	0 %	0	0 %
2x na teden	0	0 %	1	1 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %
skoraj vsak dan	3	8 %	7	10 %	1	3 %	1	5 %	1	25 %
vsak dan	4	11 %	6	9 %	2	6 %	4	21 %	0	0 %
Skupaj	36		68		33		19		4	

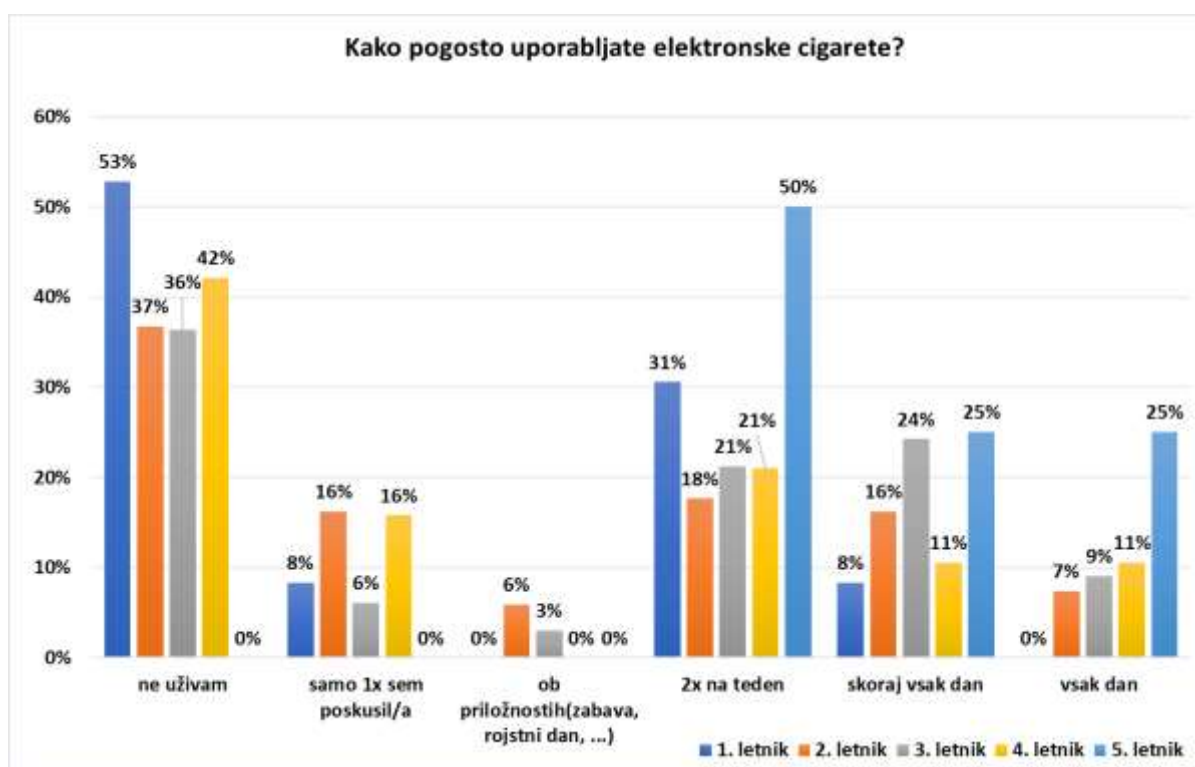
Tabelo 4 sva vključili v analizo rezultatov, ker sva želeli opozoriti na nižje število udeležencev v 5. letniku. Gre za programe poklicno tehniškega izobraževanja. V tem primeru lahko že

odgovor enega udeleženca predstavlja 25 %. Zato moramo biti pri razlagi teh rezultatov previdni in sva jih pri preverjanju hipotez 1, 2 in 3 tudi izločili.



Slika 13: Pogost uživanja fug ali snusa glede na letnik, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo.

Na grafu vidimo, da dijaki 1. letnikov (19 %) pogosteje, torej vsak dan ali skoraj vsak dan, uživajo fuge kot dijaki 4. letnikov (16 %).



Slika 14: Pogostost uporabe elektronskih cigaret glede na letnik, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo.

Na grafu vidimo, da dijaki 4. letnikov (22 %) bolj pogosteje, vsak dan ali skoraj vsak dan, uživajo fuge kot dijaki 1. letnikov (8 %).

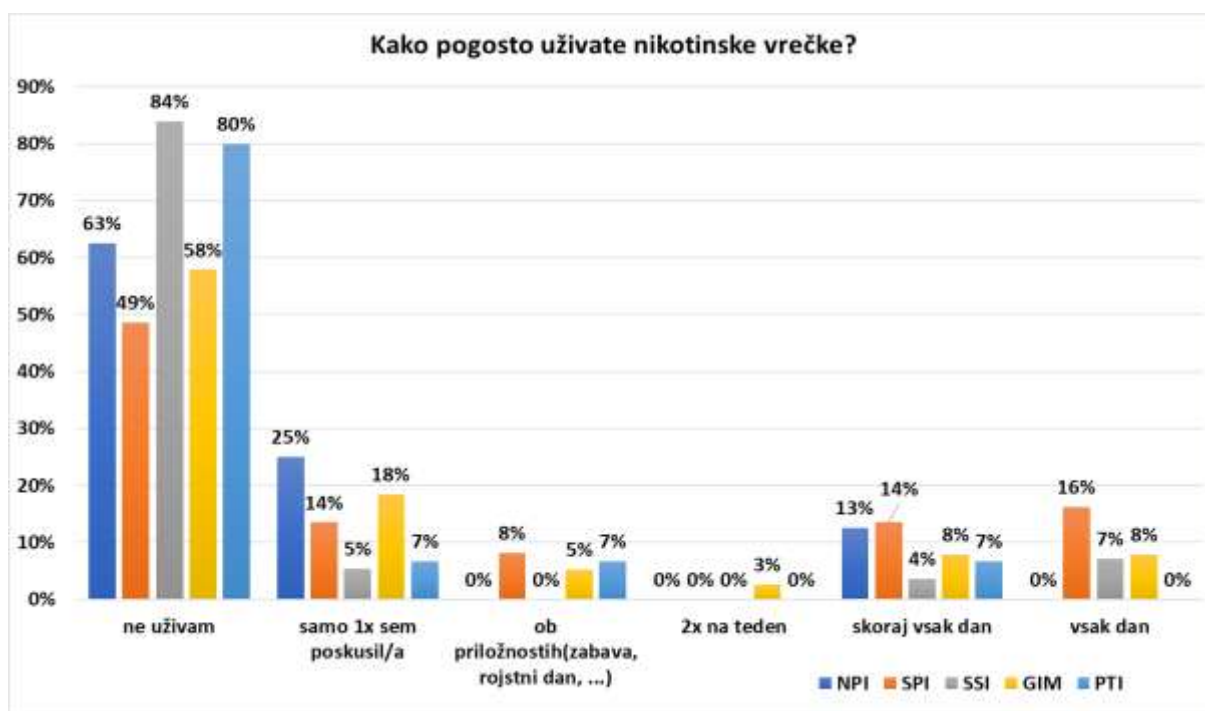
Hipotezo 1, ki se je glasila *Dijaki 1. letnikov pogosteje uživajo fuge, nikotinske vrečke in elektronske cigarete kot dijaki 4. letnikov*, lahko potrdiva le v prvem delu, to je, da dijaki 1. letnikov pogosteje uživajo fuge ali snus.

Pri tem morava biti previdni, saj v tabeli 7 vidimo, da vsi dijaki ne ločijo med fugami in nikotinskimi vrečkami. Fuge vsebujejo tobak, ki ga v nikotinskih vrečkah ni. Uživanje obeh izdelkov pa lahko privede do zasvojenosti, saj oba vsebujeta nikotin.

Nikotin je sestavina tobačnih in povezanih izdelkov, ki vpliva na možgane in povzroča zasvojenost. Na spletnem portalu *To sem jaz* mladostnike še posebej opozarjajo, da je uporaba izdelkov z nikotinom še posebej tvegana za otroke, najstnike in mlade do 25. leta starosti. To pa zato, ker človekovi možgani v času intenzivnega razvoja, ki traja vse tja do 25. leta starosti, hitro gradijo povezave (t. i. "sinapse"), ki delujejo kot mostovi med možganskimi celicami. Zato je učenje v tej starosti lažje kot v odrasli dobi, prav tako pa se lahko hitreje razvije tudi zasvojenost z nikotinom. Mlajši kot je posameznik ob začetku uporabe izdelka z nikotinom, močnejša bo zasvojenost in težavnejša bo opustitev izdelka z nikotinom. Zaradi zasvojenosti začne posameznik redno uporabljati izdelke z nikotinom in je tako dolgotrajno izpostavljen številnim zdravju škodljivim snovem (splet 7).

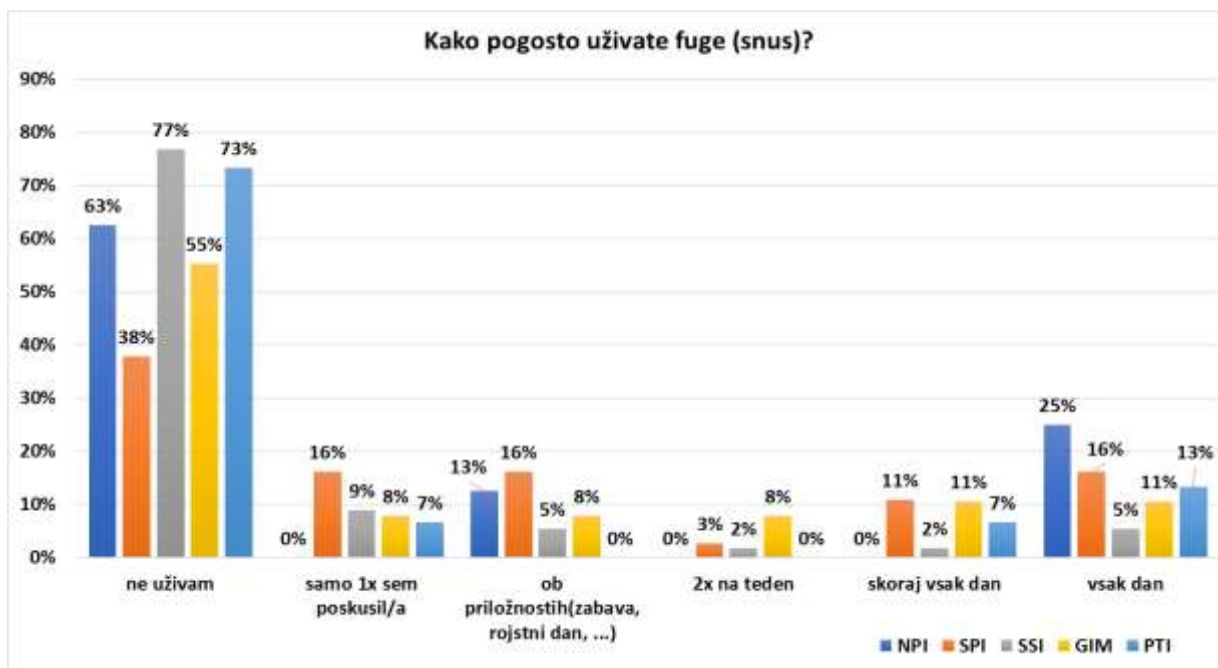
Meniva, da je to dejstvo lahko vplivalo tudi na rezultate najine raziskave, saj bi dijaki 4. letnikov že lahko razvili zasvojenost z nikotinom.

Hipoteza 2: Dijaki v srednjem strokovnem izobraževanju pogosteje posegajo po brezdimnih tobačnih in nikotinskih izdelkih kot dijaki v gimnazijskem programu.



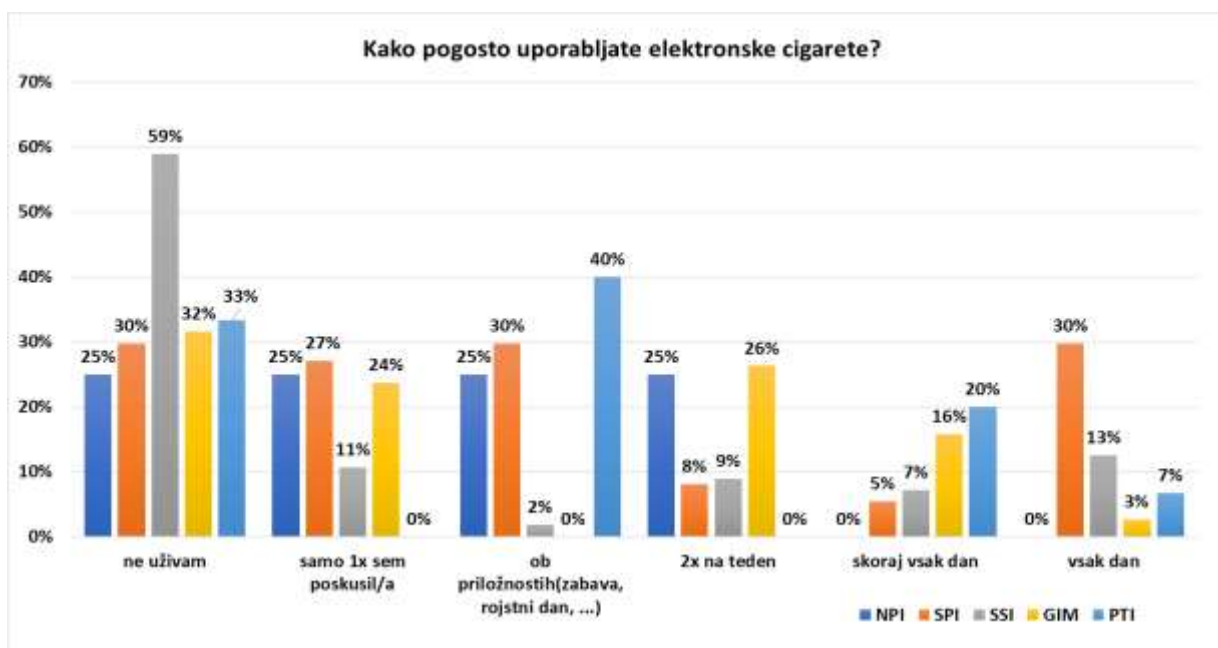
Slika 15: Pogost uživanja nikotinskih vrečk glede na vrsto izobraževalnega programa, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo.

Na grafu vidimo, da po nikotinskih vrečkah najpogosteje, vsak dan ali skoraj vsak dan, posegajo dijaki srednjega poklicnega izobraževanja (30 %), sledijo pa dijaki gimnazijskega programa (16 %). 11 % dijakov srednjega strokovnega izobraževanja pa nikotinske vrečke uživa vsak dan ali skoraj vsak dan.



Slika 16: Pogostost uživanja fug ali snusa glede na vrsto izobraževalnega programa, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo.

Na grafu vidimo, da po fugah najpogosteje, vsak dan ali skoraj vsak dan, posegajo dijaki srednjega poklicnega izobraževanja (27 %), sledijo pa dijaki gimnazijskega programa (22 %). Vsak dan ali skoraj vsak dan uživa fuge 7 % dijakov srednjega strokovnega izobraževanja.



Slika 17: Pogost uporabe elektronskih cigaret glede na vrsto izobraževalnega programa, ki ga udeleženci trenutno obiskujejo.

Na grafu vidimo, da elektronske cigarete najpogosteje, vsak dan ali skoraj vsak dan, uporabljajo dijaki srednjega poklicnega izobraževanja (35 %), sledijo pa dijaki srednjega strokovnega izobraževanja (20 %). Elektronske cigarete uporablja vsak dan ali skoraj vsak dan 19 % dijakov gimnazijskega programa.

Hipoteza 2 se je glasila Dijaki v srednjem strokovnem izobraževanju pogosteje posegajo po brezdimnih tobačnih in nikotinskih izdelkih kot dijaki v gimnazijskem programu. **Hipotezo lahko** na podlagi zgornjih grafov **ovrže**va.

V intervjuju s šolsko svetovalno delavko smo izpostavili, da bi lahko na ta rezultat vplivala družina, ki lahko deluje varovalno na dijake ali pa stiske v družini privedejo tudi do pojava tveganih vedenj. Sama pri delu z dijaki, učitelji in starši opaža, da so stiske v družinam lahko pogostejše v SPI in SSI programih.

Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju - HBSC 2006 (Jeriček in dr., 2007, str. 123) je izpostavila, da družinski dejavniki tveganja igrajo bistveno vlogo v obdobju mladostništva, saj spodbudijo razmeroma zgodnje uživanje nekaterih psihoaktivnih snovi, predvsem alkohola in tobaka. Avtorice izpostavljajo, da med te dejavnike štejemo: uporabo psihoaktivnih snovi pri starših/sorojencih/ v širši družini, nejasna pravila v družini, slabši nadzor nad otroki, negativno komunikacijo, poslabšanje družinskih vezi, nekonsistentne ali oddaljene starše itn.

Hipoteza 3: Fantje pogosteje kot dekleta uživajo nikotinske vrečke in fuge, dekleta pa pogosteje uživajo elektronske cigarete.

Tabela 5: Odgovori glede pogostosti uživanja nikotinskih vrečk in fug glede na spol

Odgovori	Kako pogosto uživaste nikotinske vrečke?		Kako pogosto uživaste fuge ali snus?	
	f dijakinje (f %)	f dijaki (f %)	f dijakinje (f %)	f dijaki (f %)
ne uživam	80 (68 %)	25 (58 %)	74 (63 %)	23 (53 %)
samo 1x sem poskusil/a	11 (9 %)	8 (19 %)	14 (12 %)	1 (2 %)
ob priložnostih(zabava, rojstni dan, ...)	2 (2 %)	4 (9 %)	10 (9 %)	5 (12 %)
2x na teden	1 (1 %)	0	4 (3 %)	1 (2 %)
skoraj vsak dan	10 (9 %)	3 (7 %)	6 (5 %)	4 (9 %)
vsak dan	13 (11 %)	3 (7 %)	9 (8 %)	9 (21 %)
Skupaj	117	43	117	43

Dijakinje v primerjavi z dijaki pogosteje povejo, da vsak dan uživajo nikotinske vrečke. Pri uživanju fug dobimo obraten rezultat. Kar 21 % dijakov je povedalo, da jih uživajo vsak dan. Pri dijakinjah lahko opazimo, da je odstotek dijakinj, ki še niso uživale nikotinskih vrečk in fug, višji kot pri dijakih.

Če dobljene odstotke primerjamo z raziskavo, ki jo je leta 2018 opravil NIJZ in je bila objavljena tudi v časopisu Delo, je v tej raziskavi 19 % dijakov 4.letnikov povedalo, da so že uživali brezdimne tobačne izdelke za oralno uporabo. V našem vzorcu opazimo, da je odstotek udeležencev, ki so poskusili te izdelke višji in se giblje med 47 % in 32 %. Če pa pogledamo, koliko udeležencev vsak uživa te izdelke, pa je odstotek nižji, od 7 % do 21 %.

Tabela 6: Odgovori glede pogostosti uporabe elektronskih cigaret glede na spol

Odgovori	Število dijakinj (f %)	Število dijaki (f %)
ne uživam	47 (40 %)	17 (40 %)
samo 1x sem poskusil/a	12 (10 %)	7 (16 %)
ob priložnostih(zabava, rojstni dan, ...)	5 (4 %)	0 (0 %)
2x na teden	28 (24 %)	8 (19 %)
skoraj vsak dan	16 (14 %)	9 (21 %)
vsak dan	9 (8 %)	2 (5 %)
Skupaj	117	43

Iz tabele je razvidno je, da 40 % dijakinj in 40 % dijakov ne uživa elektronskih cigaret. Kar 8 % dijakinj uporablja ta izdelek vsak dan. Pri dijakih je ta odstotek malo nižji, in sicer 5 % jih elektronske cigarete uporablja vsak dan.

V odstotku dijakinj in dijakov, ki še niso kadili elektronske cigarete ni razlik. Ugotavljamo pa, da več dijakinj vsak dan uporablja elektronske cigarete, dijaki pa pogosteje uživajo fuge.

Na podlagi podatkov iz tabel 5 in 6 **hipotezo 3**, ki se je glasila *Fantje pogosteje kot dekleta uživajo nikotinske vrečke in fuge, dekleta pa pogosteje uživajo elektronske cigarete* lahko **delno** potrdiva. Ugotavlja, da nikotinske vrečke vsak dan ali skoraj vsak dan uporablja več deklet, fuge ali snus bolj uporabljajo fantje, elektronske cigarete prav tako fantje.

Hipoteza 4: Večina dijakov ne pozna razlike med nikotinskimi vrečkami in fugami

Tabela 7: Odgovori na vprašanje, ali udeleženci poznajo razlike med nikotinskimi vrečkami in fugami

Odgovori	Število (f)	Odstotek (f%)
1 (DA)	50	31 %
2 (NE)	50	31 %
3 (DELNO)	57	36 %
Skupaj	157 (3 niso odgovorili)	98 %

V odstotku dijakov in dijakinj, ki so že posegli po nikotinskih vrečkah in fugah, je razvidno, da približno tretjina ne pozna, približno tretjina pa pozna razliko med nikotinskimi vrečkami in fugami. Najpogosteje pa so povedali (36 %), da delno poznajo razliko med nikotinskimi vrečkami in fugami.

Hipotezo 4 lahko potrdiva, saj pozna razliko med tema izdelkoma samo tretjina dijakov. Dijaki se znajdejo v dilemi, ko morajo pojasniti razliko med temi izdelki, saj menijo da tudi nikotinske vrečke vsebujejo tobak. To je pokazala analiza odgovorov na vprašanji 2 in 3 v vprašalniku. 12 udeležencev je povedalo, da nikotinske vrečke vsebujejo tudi tobak, kar ne drži. Pri fugah pa je samo 19 udeležencev pravilno ugotovilo, da vsebujejo tobak.

V teoretičnem delu sva izpostavili, da so nikotinske vrečke razmeroma nov izdelek, tudi na zakonodajnem področju njihova prodaja še ni urejena. Na podlagi teh rezultatov se nama zdi pomembno, da se v šolah ozavešča dijake, starše in učitelje o delovanju in vplivu nikotina, ki ga te vrečke vsebujejo. V intervjuju s šolsko svetovalno delavko in vodjem nogometne šole sva razbrali, da bi v obeh primerih, če/ko bi mladostnik užival te izdelke, seznanili starše. Na srednjo šolo so povabili tudi zunanje strokovnjake, da bi pridobili več informacij o teh izdelkih.

Hipoteza 5: Najpogostejši vzrok za uživanje fug in nikotinskih vrečk sta sprostitvev in pripadnost vrstniški skupini.

Tabela 8: Vzroki za uživanje nikotinskih vrečk, fug in elektronskih cigaret

Odgovor	Število (f)	Odstotek (f%)
ker sem bil/a pod stresom	20	9 %
ker so mi ponudili prijatelji	19	9 %
zaradi dolgčasa	16	8 %

zaradi zabave	20	9 %
ker uživajo tudi slavne osebe (npr. športniki)	6	3 %
iz radovednosti	21	10 %
ker se počutim bolj odraslega	4	2 %
ker me poživi	10	5 %
ker me umiri	24	11 %
ne uživam	66	31 %
Drugo:	6	3 %
SKUPAJ	212	100 %

Iz tabele 8 je razvidno, da 66 (31 %) dijakov in dijakinj ne uživa nikotinskih vrečk, fug in elektronskih cigaret. 11 % dijakinj in dijakov je začelo z uživanjem, ker jih umiri, 21 (10 %) jih je začelo z uživanjem iz radovednosti, 20 (9 %) dijakov in dijakinj, ker so bili pod stresom, prav toliko dijakov in dijakinj je začelo z uživanjem zaradi zabave. 19 (9 %) dijakov in dijakinj je začelo z uživanjem, ker so jim te izdelke ponudili prijatelji, 16 (8 %) jih je začelo z uživanjem zaradi dolgčasa, 10 (5 %), ker jih to poživi, 6 (3 %) zato, ker te stvari uživajo tudi slavne osebe. Isto število dijakov in dijakinj je začelo z uživanjem iz drugih razlogov, kot so npr. želje po spolnem odnosu in samomorilske misli. 4 (2 %) dijaki in dijakinje pa so začeli z uživanjem, ker se po tem počutijo bolj odrasle.

Hipotezo 5, ki se je glasila *Najpogostejši vzrok za uživanje fug in nikotinskih vrečk sta sprostitvev in pripadnost vrstniški skupini lahko v prvem delu potrdimo*, v nadaljevanju pa ne smemo zanemariti vpliva radovednosti, ki mu takoj sledijo družba in zabava. 9 % udeležencev je povedalo, da so izdelke uživali, ker so bili pod stresom, 11 % pa, da jih ti izdelki umirjajo. V obeh primerih lahko sklepava, da gre za potrebo po sprostitvi. Gre za 20 % odgovorov. Vzroki za to so zabava in ponudba izdelkov s strani vrstnikov.

Za mladostnike so najpogostejši stresorji (viri stresa) šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali vrstniki v šoli, nezdravo življenjsko okolje, ločitev staršev, kronične bolezni ali resne težave v družini, smrt bližnjega, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih dejavnostih ter previsoka pričakovanja, finančne težave v družini, nesprejemanje vrstnikov, prva zaljubljenost in nesoglasja z učitelji. Mladostniki se na stres odzivajo drugače kot odrasli (Dernovšek in dr., 2000, str. 15). Lahko izbirajo nekonstruktivne načine soočanja s stresom, kamor lahko prištejeva tudi uživanje fug, nikotinskih vrečk in elektronskih cigaret. Uživanje teh izdelkov namreč virov stresa ne odstrani, mladim le za kratek čas pomaga odmisli težave.

Mladostniki so tudi radovedni, eksperimentirajo, želijo biti v družbi vrstnikov, kar lahko vpliva na to, da poskusijo brezdimne tobačne in nikotinske izdelke.

Hipoteza 6: Dijaki menijo, da uživanje brezdimnih tobačnih in nikotinskih izdelkov ni škodljivo.

Tabela 9: Odgovori udeležencev na vprašanje Ali menite, da uživanje nikotinskih vrečk povzroča odvisnost

Odgovori	število odgovorov (f)	Odstotek (f %)
1 (DA)	77	48 %
2 (NE)	27	17 %
3 (NE VEM)	16	10 %
Skupaj	120 (40 ni odgovorilo)	75 %

Iz tabele 9 je razvidno, da kar 77 (48 %) dijakov in dijakinj meni, da uživanje nikotinskih vrečk povzroča odvisnost, 27 (17 %) dijakov in dijakinj pa meni, da uživanje nikotinskih vrečk ne povzroča odvisnosti. 16 (10 %) dijakov in dijakinj pa ni prepričanih, ali nikotinske vrečke povzročajo oziroma ne povzročajo odvisnosti.

Uporaba tobačnih izdelkov za oralno uporabo ima škodljive učinke na zdravje in niso varna zamenjava za kajenje. Ti izdelki vsebujejo nikotin in lahko povzročijo zasvojenost (Koprivnikar in dr., 2021, str. 21).

Tabela 10: Odgovori udeležencev na vprašanje Zakaj je uživanje nikotinskih vrečk škodljivo

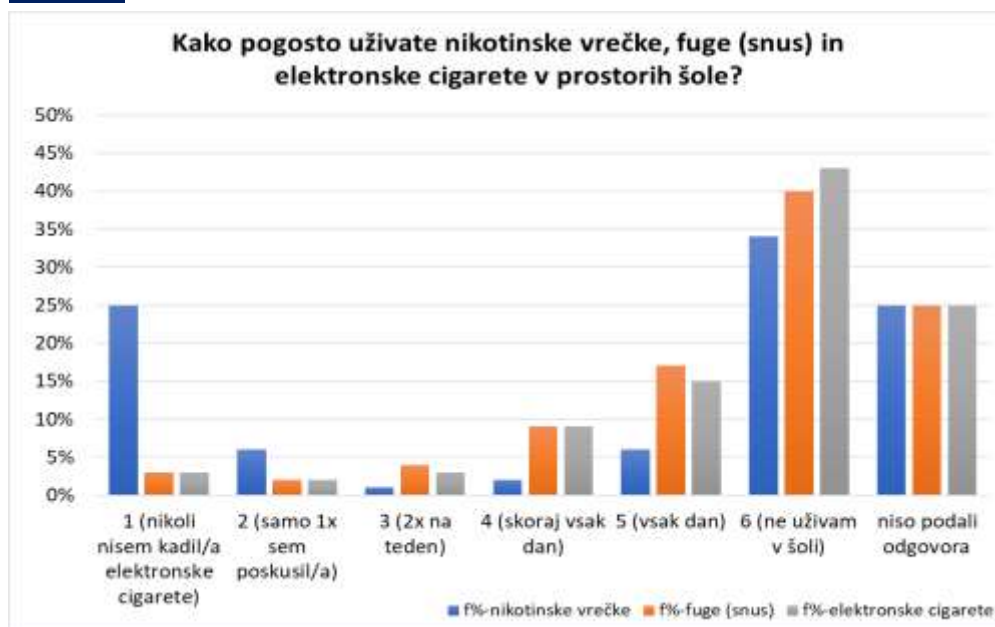
Odgovori	število odgovorov (f)	Odstotek (f %)
1 (Vplivajo na pozornost)	6	4 %
2 (Vplivajo na sposobnost učenja in pomnjenja)	18	11 %
3 (Povečajo verjetnost, da bo oseba pozneje kadila cigarete)	8	5 %
4 (Vplivajo škodljivo na srce in ožilje)	58	36 %
5 (ni škodljivo)	29	18 %
Skupaj	119 (41 ni odgovorilo)	74 %

Iz tabele je razvidno, da 58 (36 %) dijakov in dijakinj meni, da uživanje nikotinskih vrečk škoduje srcu in ožilju. 29 (18 %) jih meni, da uživanje nikotinskih vrečk ni škodljivo. Nekateri (18) (11%) dijaki in dijakinje so nam povedali, da bi naj uživanje nikotinskih vrečk vplivalo na sposobnost učenja in pomnjenja. Ostali dijaki in dijakinje (8) (5 %) pa mislijo, da bo uporaba nikotinskih vrečk vplivala na poznejše kajenje cigaret. Najmanj dijakov in dijakinj (6) (4 %) pa meni, da uživanje nikotinskih vrečk vpliva na pozornost.

Na podlagi podatkov v tabeli 10 lahko hipotezo 6 ovržemo. Samo 18 % dijakov je odgovorilo, da menijo, da jim uživanje izdelkov ne škoduje.

Strokovnjaki opozarjajo, da so dostopne številne zavajajoče informacije, da ti izdelki niso škodljiv, a v resnici raziskave o teh izdelkih niso na voljo, saj so na trgu šele kratek čas. Tudi dolgoročen vnos nikotina ima škodljive učinke na zdravje, predvsem na srce in žilje, na kognitivne funkcije, kot so pomnjenje, učenje in pozornost.

Hipoteza 7: Dijaki v šoli pogosteje uživajo fuge ali snus in nikotinske vrečke kot elektronske cigarete.



Slika 18: Pogostost uporabe nikotinskih vrečk, fug/snusa in elektronskih cigaret v prostorih šole.

Iz grafa vidimo, da 9 % udeležencev najine raziskave vsak dan v prostorih šole uživa fuge ali snus. Prav toliko jih uživa tudi nikotinske vrečke (9 %). Skoraj vsak dan 4 % dijakov uživa fuge, nikotinske vrečke pa 3 %. Dvakrat na teden najpogosteje uporabljajo elektronske cigarete (6 %). Kar 43 % dijakov in dijakinj nikotinskih vrečk še ni poskusilo, 39 % dijakov in dijakinj ni poskusilo fug, prav tako pa 34 % dijakov in dijakinj še ni poskusilo elektronskih cigaret.

Najino hipotezo 7 lahko na podlagi teh rezultatov potrdiva.

Tudi tukaj moramo biti previdni pri razlagi dobljenih rezultatov in upoštevati, da nekateri dijaki ne ločijo med fugami in nikotinskimi vrečkami. Razlog, zakaj pogosteje uživajo te izdelke, pa lahko iščeva v tem, da si vrečko dajo v usta in se navzven ne vidi.

4.2 INTERVJU S ŠOLSKO SVETOVALNO DELAVKO

na Ekonomski šoli Murska Sobota, Srednji šoli in gimnaziji Nataša Gomiunik, univ. dipl. psihologinjo

Uporaba novodobnih tobačnih izdelkov je glede na že znano vedno bolj v porastu, zato sva odločili, da za mnenje prosiva gospo Natašo Gomiunik, univ. dipl. psihologinjo na Ekonomski šoli Murska Sobota, Srednji šoli in gimnaziji.

Kako dolgo ste že zaposleni v srednji šoli?

Na področju srednješolskega izobraževanja delujem že 19 let.

Kaj ste opazili na področju kajenja dijakov na vaši šoli? Ali ste v zadnji letih opazili kakšne spremembe?

Predvsem v zadnjih treh letih opazamo, da dijaki pogosteje posegajo po elektronskih cigaretah. "Običajne" cigarete so še prisotne. V odmorih pa na šolskem dvorišču opazam dijake, ki do vhoda v šolo "vejpajo", vejp si nekateri tudi izmenjujejo, potem ga pa pospravijo. Kajenje elektronskih cigaret se je že pojavilo tudi na šolskem WC-ju in na šolski ekskurziji. Včasih najdemo ostanke tudi v bližini parkirišča, gre za barvna ohišja, ki izgledajo kot kakšna pisala.

Kako pa je z uživanjem fug in nikotinskih vrečk?

Nikotinske vrečke smo opazili na šoli v šolskem letu 2021/22. Vrečke, v obliki majhne bele pravokotne vrečke, ki ponavadi možno dišijo po mentolu, danes občasno najdemo pred šolo, pri garderobnih omaricah ali na hodniku. Na začetku so dijaki imeli škatlice na šolski mizi.

Kako ukrepate, ko dijak uživa brezdimne tobačne izdelke?

Dijaka opozorimo, da neha z uživanjem. Seznanimo jo/ga s škodljivimi učinki. Pogovorimo se tudi, kaj je vzrok kajenja. Dijaki namreč pogosto povejo, da se tako sproščajo. V tem primeru pomagamo s pogovorom, kaj še lahko stori. V učilnici smo škatle z nikotinskimi vrečkami tudi odvzeli in vrnili staršem. Dopolnili smo tudi šolska pravila, po katerih je uživanje brezdimnih tobačnih izdelkov v šoli prepovedano.

Kaj lahko šola še naredi, da se uporaba teh izdelkov zmanjša?

Na šoli smo v mesecu novembru pripravili razredne ure na temo zasvojenost. Poudarek je bil na zasvojenosti z nikotinom, kako nikotin vpliva na pozornost, delovni spomin in učenje. V mesecu decembru pa smo za starše pripravili tematski roditeljski sestanek. Sodeloval je tudi Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov Murska Sobota in šolski svetovalni delavki. Te aktivnosti bomo ponavljali vsako šolsko leto.

Pomembna je tudi svetovalna vloga razrednika, ki ukrepa, ko opazi tvegano vedenje. Poveže se s svetovalno službo. Šola se mora posvetiti tudi vzrokom za uživanje teh izdelkov.

Kaj pa so po vašem mnenju razlogi za uživanje?

Ko se pogovarjam z dijaki, so razlogi zelo različni. Nekaterim pomeni kajenje simbol odraslosti. Pogosteje povejo, da se morajo sprostiti. Nekateri eksperimentirajo. Nekaj dijakov pa je z uživanjem predvsem nikotinskih vreč začelo v nogometnem klubu, ker naj bi se potem lažje zbrali.

Kako so se na vaša opažanja odzvali starši?

Starši niso seznanjeni s fugami in nikotinskimi vrečkami. Le redki so se že srečali z njimi, prav tako ne poznajo vpliva teh izdelkov na njihove otroke. Večinoma so nam pripravljene prisluhniti, nadaljnja pomoč pa je odvisna od njihovega odnosa z otrokom in z njihovimi izkušnjami s kajenjem.

Kaj opazate vi in profesorji pri dijakih, ki uživajo brezdimne tobačne izdelke?

V mislih imam dijaka, ki nikotinske vrečke in fuge uživa že dve leti. Učni uspeh mu je upadel, težko se zbere pri pouku. Učitelji opažajo dijake, ki so že imeli pod zgornjo ustnico nikotinsko vrečko, ko so bili v razredu ali na hodniki. Npr. učiteljica je povedala, da se je dijak začel sliniti in kašljati, ker mu je sol iz vrečke poškodovala sluznico pod ustnico. Nekateri vrečko izpljunejo, shranijo jo tudi v škatlici za ponovno uporabo.



Slika 19: Intervju s psihologinjo Natašo Gomiunik.

4.3 INTERVJU Z VODJO NOGOMETNE ŠOLE MURA

z gospodom DOMINIKOM KOVAČIČEM (strokovni vodja NŠ Mura)

Rezultati ankete, zbrano gradivo iz strokovne literature in spletnih člankov so pokazali, da fuge in nikotinske vrečke uporabljajo tudi športniki, zato naju je zanimalo, ali to velja tudi za naše okolje. Za pomoč sva prosili gospoda DOMINIKA KOVAČIČA, strokovnega vodjo Nogometne šole Mura.



Slika 20: Vodja NŠ Mura Dominik Kovačič (www.nsmura.si).

Ali ste med mladimi športniki, s katerimi delate, že opazili uživanje fug ali nikotinskih vrečk?
Neposredno nismo opazili še nobenega igralca naše nogometne šole, da bi užival fuge ali nikotinske vrečke. Je pa v zadnjem obdobju kar precej govoric na šolah in tudi med našimi igralci, da naj bi se nekateri od njih tega posluževali.

Ali poznate kakšne primere uživanja fug ali nikotinskih vrečk med slavnimi nogometaši?
Govoric na to temo je veliko, sam pa ne poznam nobenega vrhunskega igralca, ki bi to užival.

Kako bi reagirali, če bi opazili uživanje teh izdelkov na treningu ali na tekmi?
Z igralcem bi se pogovorili (v kolikor gre za mladoletnika, bi zraven povabili tudi starše), ga opozorili na negativne posledice, ki jih prinaša uživanje teh izdelkov – ne samo na razvoj športne kariere, ampak tudi v življenju nasploh.

Ali ste na pripravah že kdaj spregovorili o vplivu zasvojenosti na telo športnika?
Z igralci se pogovarjamo pogostokrat na to tematiko – tudi v vsakdanjem trenažnem procesu.

5 ZAKLJUČEK

Hipotezo 1, ki se je glasila *Dijaki 1. letnikov pogosteje uživajo fuge, nikotinske vrečke in elektronske cigarete kot dijaki 4. letnikov* sva lahko potrdili le v prvem delu, to je, da dijaki 1. letnikov pogosteje uživajo fuge ali snus.

Hipoteza 2 se je glasila *Dijaki v srednjem strokovnem izobraževanju pogosteje posegajo po brezdimnih tobačnih in nikotinskih izdelkih kot dijaki v gimnazijskem programu*. Hipotezo sva na podlagi rezultatov ovrgli..

Hipotezo 3, ki se je glasila *Fantje pogosteje kot dekleta uživajo nikotinske vrečke in fuge, dekleta pa pogosteje uživajo elektronske cigarete*, lahko delno potrdiva. Ugotovili sva, da nikotinske vrečke vsak dan ali skoraj vsak dan uporablja več deklet, fuge ali snus bolj uporabljajo fantje, elektronske cigarete prav tako fantje.

Hipotezo 4, ki se je predvidevala, da *Večina dijakov ne pozna razlike med nikotinskimi vrečkami in fugami*, sva potrdili.

Hipotezo 5, ki se je glasila *Najpogostejši vzrok za uživanje fug in nikotinskih vrečk sta sprostitvev in pripadnost vrstniški skupini*, sva v prvem delu potrdili (uporabijo za sprostitvev in umiritev), v nadaljevanju pa ne smemo zanemariti vpliva radovednosti, ki mu takoj sledijo družba in zabava.

Hipotezo 6 *Dijaki menijo, da uživanje brezdimnih tobačnih in nikotinskih izdelkov ni škodljivo*, pa sva ovrgli.

Hipotezo 7 *Dijaki v šoli pogosteje uživajo fuge ali snus in nikotinske vrečke kot elektronske cigarete* sva potrdili.

Pisanje raziskovalne naloge in rezultati, ki sva jih pridobili s pomočjo spletnega vprašalnika, so v nama spodbudili številna vprašanja. Prvo vprašanje je bilo, ali je bila tema najine raziskovalne naloge že mogoče kje raziskana. Med iskanjem literature sva spoznali, da na tem področju že obstaja nekaj raziskav, predvsem o uporabi in učinkih nikotinskih vrečk, premalo pa je poznana škodljivost rabe le-teh. Nadalje sva razmišljali, kje in kako bi lahko pridobljene rezultate uporabili. Ugotovili sva, da bi se z njimi lahko seznanili zaposleni na srednjih šolah, njihovi dijaki in seveda tudi starši teh dijakov, ki bi jih z rezultati seznanili razredniki. Zavedava se, da sva zajeli majhen vzorec dijakov, zato možnost za izboljšavo vidiva v povečanju števila vprašanih dijakov, saj bi ob večjem reprezentativnem vzorcu dobili drugačne rezultate. Pomembno se nama zdi, da bi bilo potrebno v prihodnosti raziskati dvoje, in sicer najprej pridobiti podatke in mnenja učiteljev in svetovalnih delavk o tem, kaj oni opažajo pri delu s svojimi dijaki, in drugo, najpomembnejše, med srednješolci raziskati, kateri so po njihovem mnenju učinkoviti načini preprečevanja uživanja teh substanc. Zanimivo pa bi bilo pridobiti tudi mnenje in izkušnje NIJZ.

6 LITERATURA IN VIRI

Bojc, S. (2021). E-cigarete kadijo že dvanajstletniki. *Ljubljana: Delo*.

Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, t., Korošec, A. (2019). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018. Ljubljana: NIJZ (elektronska izdaja).

Jeriček, H., Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Scagnetti, V., Pokrajc, T., Pucelj, V., Bevc Stankovič, M., Bajt, M., Rok Simon, M. (2007). Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju - HBSC 2006. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Koprivnikar, H., Zupanič, T., Lavtar, D., Korošec, A. (2018). TOBAČNI IN POVEZANI IZDELKI: Posledice, razširjenost uporabe in ukrepi. Ljubljana: NIJZ. (elektronska publikacija sneta z naslova https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/tobacni_in_povezani_izdelki.pdf).

Koprivnikar, H., Zupanič, T., Lavtar, D., Korošec, A., Tehberge, T. (2021). Na poti do Slovenije brez tobaka 2040. Ljubljana: NIJZ.

Korelec, S. (2003). Športniki nabreklih ustnic. Dnevnik.

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2000). Ko te stresa stres. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Zupančič, Maja (2004). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Spletni viri

Splet 1: Elektronske cigarete. Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (sneta z naslova <https://zadihaj.net/elektronske-cigarete/>, 25. 1. 2023).

Splet 2: O elektronski cigareti. Združenje vejperjev (sneta z naslova <https://zv-slo.si/o-elektronski-cigareti>, 25. 1. 2023)

Splet 3: Ali je vejp škodljiv (sneta z naslova <https://manituherbs.com/sl/ali-je-vejp-skodljiv-in-kako-se-varno-lotiti-vejpanja/>, 26. 1. 2023).

Splet 4: Slika -Oglas za vejp (sneta z naslova <https://www.inhalika.com/>, 26. 1. 2023).

Splet 5: Osnovne informacije o vejpanju. (sneto z naslova <https://www.qvapehouse.com/si/2021/03/vejpanje-101-osnovne-informacije-o-vejpanju/>, 26. 1. 2023).

Splet 6: Primer spletne prodaje (sneto z naslova <https://www.evape.si/trgovina/>, 26. 1. 2023).

Splet 7: Vpliv nikotina v tobačnih in povezanih izdelkih na možgane (sneto z naslova <https://www.tosemjaz.net/razisci/droge-in-zasvojenost/vpliv-nikotina-v-tobacnih-in-povezanih-izdelkih-na-mozgane/>, 30. 1. 2023).

Splet 8: Snus oziroma tobačne 'fuge' razburkale otoški nogomet, škotski vezist priznava: Gre za velik hit (sneto z naslova <https://www.24ur.com/sport/nogomet/jamieja-vardyja-ujeli-pri-uporabi-tobacnih-fug-premier-league-svari-pred-krsenjem-protidopinskih-pravil.html>, 31. 1. 2023).

Splet 9: Nikotinske vrečke: popoln vodič za začetnike (sneto z naslova <https://sl.smoko.com/blogi/zdravje-in-dobro-pocutje/>, 31. 1. 2023).

7 PRILOGE

7.1 PRILOGA 1: Vprašalnik

VPRAŠALNIK O POZNAVANJU IN UPORABI ELEKTRONSKIH CIGARET, NIKOTINSKIH VREČK, FUG ALI SNUSA

Spoštovani.

Sva Ana Ošljaj in Eva Ošljaj, dijakinji 3. letnika ekonomske gimnazije na Ekonomski šoli Murska Sobota. Izdelujeva raziskovalno nalogo na temo uživanja fug (snusa), nikotinskih vrečk in elektronskih cigaret. Prosimo, da odgovorite na spodnja vprašanja. Anketa je anonimna in bo služila v namene raziskovalne naloge.

Zahvaljujeva se vam za pomoč in vaš čas.

.....
Spol: M Ž

Letnik:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Izobraževalni program:

NPI - nižje poklicno (2,5 leti)

SPI - srednje poklicno (3 leta)

SSI - srednje strokovno (4 leta)

GIM - (gimnazijski program)

PTI - poklicno tehniško izobraževanje

.....
1. Ali poznate razliko med nikotinskimi vrečkami in fugami ali snusom?

- a. Da
- b. Ne
- c. Delno

2. Nikotinske vrečke vsebujejo (obkrožite):

- a. nikotin
- b. tobak
- c. soli
- d. vodo
- e. arome
- f. ne vem

3. Snus (fuge) vsebujejo (obkrožite):

- a. nikotin
- b. tobak

- c. soli
- d. vodo
- e. arome
- f. ne vem

4. Ali ste že uživali

- | | | |
|----------------------|----|----|
| nikotinske vrečke | da | ne |
| snus (fuge) | da | ne |
| elektronske cigarete | da | ne |

5. Kako pogosto uživate nikotinske vrečke?

- a. ne uživam
- b. samo 1x sem poskusil/a
- c. ob priložnostih(zabava, rojstni dan, ...)
- d. 2x na teden
- e. skoraj vsak dan
- f. vsak dan

6. Kako pogosto uživate snus (fuge)?

- a. ne uživam
- b. samo 1x sem poskusil/a
- c. ob priložnostih(zabava, rojstni dan, ...)
- d. 2x na teden
- e. skoraj vsak dan
- f. vsak dan

7. Koliko ste bili stari, ko ste prvič poskusili nikotinske vrečke?

8. Koliko ste bili stari, ko ste prvič poskusili fuge (snus)?

9. Kako pogosto uživate ali ste uživali nikotinske vrečke v prostorih šole?

- a. samo 1x sem poskusil/a
- b. 2x na teden
- c. skoraj vsak dan
- d. vsak dan
- e. ne uživam v šoli
- f. izdelkov nisem nikoli poskusil

10. Kako pogosto uživate ali ste uživali snus v prostorih šole?

- a. samo 1x sem poskusil/a
- b. 2x na teden
- c. skoraj vsak dan
- d. vsak dan
- e. ne uživam v šoli
- f. izdelkov nisem nikoli poskusil

11. Ali menite, da uživanje nikotinskih vrečk povzroča odvisnost?
- Da
 - Ne
 - Ne vem
12. Uživanje nikotinskih vrečk je škodljivo, ker (obkrožite enega ali več odgovorov)
- Vplivajo na pozornost
 - Vplivajo na sposobnost učenja in pomnenja
 - Povečajo verjetnost, da bo oseba pozneje kadila cigarete
 - Vplivajo škodljivo na srce in ožilje
 - Ni škodljivo
13. Kako pogosto uporabljate elektronske cigarete
- samo 1x sem poskusil/a
 - ob priložnostih(zabava, rojstni dan, ...)
 - 2x na teden
 - skoraj vsak dan
 - vsak dan
 - ne uživam
14. Koliko ste bili stari, ko ste prvič poskusili elektronsko cigareto?
15. Ali ste že kadili elektronsko cigareto v prostorih šole?
- nikoli nisem kadil/a elektronske cigarete
 - samo 1x sem poskusil/a
 - 2x na teden
 - skoraj vsak dan
 - vsak dan
 - ne uživam v šoli
16. Kje kupite elektronsko cigareto?
17. Zakaj ste poskusil ali začeli z uživanjem nikotinskih vrečk/snusa(fug)/elektronskih cigaret?
- ker sem bil/a pod stresom
 - ker so mi ponudili prijatelji
 - zaradi dolgčasa
 - zaradi zabave
 - ker uživajo tudi slavne osebe (npr. športniki)
 - iz radovednosti
 - ker se počutim bolj odraslega
 - ker me poživi
 - ker me umiri
 - ne uživam
 - drugo: _____