

Osnovna šola Frana Roša
Celje

RAZŠIRJENOST ELEKTRONSKIH CIGARET MED MLADIMI

Raziskovalna naloga

Avtorice:
Anja Oblak
Nadja Fetić Cociancich
Katarina Gril

Mentorica:
Tanja Dremšak

Mestna občina Celje,
Mladi za Celje

Celje, marec 2025

KAZALO

POVZETEK	4
1 UVOD	5
1. 1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA.....	5
1. 2 HIPOTEZE	6
1. 3 RAZISKOVALNE METODE.....	6
2 TEORETIČNI DEL	7
2. 1 KAJ SO ELEKTRONSKE CIGARETE?.....	7
2.1.1 Vrste elektronskih cigaret	7
2.2.2 Cig-a-like elektronske cigarete.....	8
2.2.3 Vape pisala	9
2.2.4 Pod sistemi.....	9
2.2.5 Mod sistemi.....	9
2.2.6 Squonk naprave	10
2.2.7 Temperature Control (TC) naprave	10
2. 2 RAZŠIRJENOST ELEKTRONSKIH CIGARET MLED MLADIMI	10
2.3.2 VPLIV VRSTNIKOV NA UPORABO ELEKTRONSKIH CIGARET	13
2.4 VPLIV ELEKTRONSKIH CIGARET NA ZDRAVJE MLADOSTNIKOV	14
2.5 POMEN PREVENTIVNIH DELAVNIC.....	16
3 OSREDNJI DEL	17
3. 1 ANKETA IN REZULTATI.....	18
4 UGOTOVITVE IN POTRDITEV HIPOTEZ.....	28
5 ZAKLJUČEK.....	30
6 VIRI IN LITERATURA.....	32
7 PRILOGE.....	
7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK	

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Razred anketirancev	18
Graf 2: Spol anketirancev	18
Graf 3: Poznavanje besede vejp.....	19
Graf 4: Kdo jih je seznanil s pojmom "vejp"?	19
Graf 5: Pogostost uporabe elektronskih cigaret v družini	20
Graf 6: Mnenje anketiranih o kajenju v družini.....	21
Graf 7: Ali se anketirani družijo z vrstnikom, ki kadi elektronske cigarete?	22
Graf 8: Ali je vrstnik spodbudil anketiranega za kajenje?.....	22
Graf 9: Kaj so anketirani storili ob nagovarjanju h kajenju?	23
Graf 10: Ali so si anketirani želeli kdaj poskusiti kaditi?	24
Graf 11: Koliko učencev je že poskusilo elektronskih cigaret?	24
Graf 12: Občutki ob prvi uporabi elektronskih cigaret	25
Graf 13: Razlogi, zakaj še niso kadili elektronskih cigaret	25
Graf 14: Ali anketirani poznajo škodljive učinke kajenja elektronskih cigaret?.....	26
Graf 15: Škodljivi vplivi kajenja, ki jih poznajo anketirani	26

POVZETEK

Raziskava je proučevala uporabo elektronskih cigaret med osnovnošolci, njihovo ozaveščenost o škodljivosti vejpjanja ter vpliv vrstnikov in družbenih omrežij. Ugotovljeno je bilo, da 79,8 % učencev pozna škodljive učinke elektronskih cigaret, kar pomeni, da hipoteza, da se osnovnošolci ne zavedajo tveganj, ni potrjena. Kljub visoki ozaveščenosti 26,3 % učencev že ima izkušnjo z vejpjanjem, kar kaže na prisotnost eksperimentiranja, vendar hipoteza, da večina osnovnošolcev uporablja elektronske cigarete, ni potrjena. Pomemben dejavnik pri začetku uporabe elektronskih cigaret je vrstniški pritisk, saj je 25,3 % učencev poročalo, da so jih vrstniki spodbujali k poskusu vejpa, kar potrjuje hipotezo o vplivu vrstniškega pritiska. Vpliv družbenih omrežij in influencerjev ni bil neposredno preverjen, vendar druge raziskave kažejo, da promocija elektronskih cigaret na digitalnih platformah pomembno vpliva na mlade, zato ta hipoteza ostaja odprta za nadaljnje raziskave. Preventivni ukrepi bi morali vključevati inovativne delavnice, kot so simulacije vpliva vejpjanja na dihanje, analiza škodljivih snovi v e-tekočinah, igre vlog o vrstniškem pritisku in kritično vrednotenje spletnih vsebin. Nadaljnje raziskave bi morale preučiti povezavo med stresom in vejpjanjem ter vpliv družbenih omrežij na odločitve mladih, da bi preprečili širjenje uporabe elektronskih cigaret med osnovnošolci.

KLJUČNE BESEDE: elektronske cigarete, vejp, zdravje, mladostniki

1 UVOD

1.1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Med vsakodnevnimi pogovori z vrstniki smo opazile, da vedno več mladih uporablja elektronske cigarete in se s tem odkrito hvali. V šolskih hodnikih in zunaj šolskih prostorov smo večkrat slišale, kako nekateri učenci pripovedujejo o svojih izkušnjah z vejpanjem, delijo svoje najljubše okuse e-tekočin in celo drug drugega spodbujajo k preizkušanju. To nas je spodbudilo k razmišljanju – ali se mladi sploh zavedajo škodljivih učinkov elektronskih cigaret na zdravje?

Zanimalo nas je, koliko osnovnošolcev dejansko kadi elektronske cigarete, ali je njihova uporaba res tako razširjena, kot se zdi, in kateri dejavniki vplivajo na odločitev mladih, da posežejo po vejpu. V ospredju raziskave je bilo tudi vprašanje, ali so učenci podvrženi vrstniškemu pritisku in ali jih pri uporabi vejpa dodatno spodbujajo družbena omrežja in vplivne osebe.

Naša raziskava je potekala v kontekstu širšega problema v Sloveniji, kjer podatki kažejo, da je uporaba elektronskih cigaret med mladimi v porastu. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) se vedno več osnovnošolcev in srednješolcev odloča za vejpaje, pri čemer mnogi zmotno verjamejo, da gre za neškodljivo alternativo klasičnim cigaretam. Mladi so pogosto izpostavljeni promociji elektronskih cigaret na družbenih omrežjih, kar dodatno vpliva na njihovo dojetanje in zanimanje za te izdelke.

Z raziskavo smo želele pridobiti vpogled v resnično stanje med osnovnošolci, preveriti njihovo ozaveščenost o zdravstvenih tveganjih in ugotoviti, kako velik vpliv imajo vrstniki in digitalne platforme na širjenje uporabe elektronskih cigaret. Na podlagi ugotovitev smo želele predlagati učinkovite preventivne ukrepe, ki bi pripomogli k zmanjšanju uporabe elektronskih cigaret med mladimi in krepitvi njihove sposobnosti zavračanja škodljivih vplivov.

1. 2 HIPOTEZE

Hipoteza 1: Osnovnošolci se ne zavedajo škodljivega vpliva elektronskih cigaret na zdravje.

Hipoteza 2: Večina osnovnošolcev uporabljajo elektronske cigarete.

Hipoteza 3: Vpliv vrstniškega pritiska ima pomembnejšo vlogo pri uporabi elektronskih cigaret.

1. 3 RAZISKOVALNE METODE

Za izdelavo raziskovalne naloge o uporabi elektronskih cigaret med osnovnošolci smo najprej začele z iskanjem ustrezne strokovne literature. Pregledale smo vire v šolski knjižnici in poiskale gradiva, ki obravnavajo vpliv elektronskih cigaret na zdravje mladih. Poleg tega smo se osredotočile na spletne vire in znanstvene članke, ki preučujejo razširjenost uporabe elektronskih cigaret, vpliv vrstniškega pritiska ter vlogo družbenih omrežij pri promociji vejpjanja. Poseben poudarek smo namenile tudi analizi podatkov Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) in drugih organizacij, ki se ukvarjajo s problematiko kajenja med mladimi.

Na podlagi pregleda literature smo oblikovale raziskovalne hipoteze in zasnovale anketni vprašalnik, s katerim smo želele pridobiti vpogled v dejansko stanje med osnovnošolci. Odločile smo se za kvantitativno metodo raziskovanja, saj ta omogoča zbiranje večjega vzorca podatkov in pridobitev objektivnih rezultatov.

Anketni vprašalnik smo pripravile v spletni obliki z orodjem 1KA, ki omogoča enostavno zbiranje in analizo podatkov. Vprašalnik smo v mesecu januarju izvedle med učenci od 6. do 9. razreda, sodelovalo pa je 204 učencev. Vprašalnik je vseboval 12 vprašanj, ki so bila večinoma zaprtega tipa, saj smo želele pridobiti jasne in primerljive odgovore o ozaveščenosti učencev glede škodljivosti elektronskih cigaret, vplivu vrstnikov ter razlogih za ali proti uporabi vejpa.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 KAJ SO ELEKTRONSKE CIGARETE?

Elektronske cigarete, znane tudi kot e-cigarete ali vejpi, so naprave, ki s pomočjo baterije segrevajo posebno tekočino (e-tekočino), da ustvarijo aerosol, ki ga uporabnik vdihuje. Glavne sestavine e-tekočin so nikotin, vlažilci (kot sta propilenglikol in rastlinski glicerol), arome ter voda. Nekatere e-tekočine so na voljo tudi brez nikotina. Elektronske cigarete ne vsebujejo tobaka in v njih ne poteka proces gorenja, zato se uporabljajo tudi za vdihavanje drugih snovi, kot je na primer kanabis (Koprivnikar, 2018).

Aerosol, ki ga proizvajajo elektronske cigarete, ni zgolj neškodljiva vodna para, temveč vsebuje številne zdravju škodljive snovi, vključno z rakotvornimi spojinami, težkimi kovinami in majhnimi delci. Uporaba elektronskih cigaret lahko povzroči draženje ust in grla, kašelj, suha usta, slabost ter glavobol. Prav tako lahko pride do zasvojenosti z nikotinom, kar lahko vodi v različne zdravstvene težave, vključno z boleznimi srca in ožilja ter dihal (NIJZ, 2023).

Še posebej zaskrbljujoča je uporaba elektronskih cigaret med mladostniki in mladimi odraslimi. Izpostavljenost nikotinu v času razvoja možganov lahko privede do trajnih škodljivih učinkov na kognitivne sposobnosti, motenj v delovnem spominu, pozornosti, razpoloženju in zaznavanju zvoka ter povečane impulzivnosti ali tesnobe. Poleg tega uporaba elektronskih cigaret pri mladostnikih povečuje tveganje, da bodo začeli kaditi klasične cigarete (NIJZ, 2023).

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) opozarja, da elektronske cigarete niso neškodljive in da njihova dolgoročna uporaba lahko poveča tveganje za bolezni srca in ožilja, bolezni dihal ter verjetno tudi za rakava obolenja. Prav tako poudarjajo, da uporaba elektronskih cigaret z aromami povečuje privlačnost teh izdelkov, zlasti med mladimi, kar lahko vodi v zasvojenost z nikotinom (NIJZ, 2023).

2.1.1 Vrste elektronskih cigaret

Elektronske cigarete lahko razdelimo v več glavnih vrst glede na njihovo zasnovo, način delovanja in uporabniško izkušnjo. Med osnovne kategorije spadajo cig-a-like

naprave, ki so po velikosti in obliki podobne klasičnim cigaretam ter pogosto uporabljajo zamenljive kartuše z e-tekočino. Druga skupina so vape pisala, ki so večje naprave s ponovno polnjenimi rezervoarji in polnilnimi baterijami, kar uporabnikom omogoča večjo prilagodljivost pri izbiri e-tekočin. Naprednejši modeli vključujejo mod sisteme, ki omogočajo regulacijo moči in temperature, ter pod sisteme, ki so enostavni za uporabo in ponujajo dobro razmerje med zmogljivostjo in priročnostjo (Novak, 2020).

Poleg osnovnih vrst elektronskih cigaret obstajajo še posebne različice, prilagojene specifičnim potrebam uporabnikov. Mednje spadajo "squonk" naprave, ki imajo vgrajen rezervoar za tekočino in omogočajo neposredno dovajanje e-tekočine na grelno tuljavo, kar zmanjšuje potrebo po pogostem polnjenju. Prav tako so priljubljene "temperature control" naprave, ki uporabnikom omogočajo nastavljanje temperature segrevanja tuljave, kar vpliva na okus in količino pare. Elektronske cigarete se razlikujejo tudi glede na način aktivacije – nekatere imajo tipke za sprožitev, druge pa se aktivirajo z vdihom. Različne vrste elektronskih cigaret omogočajo prilagoditev izkušnje glede na potrebe posameznega uporabnika, pri čemer je pomembno upoštevati kakovost uporabljenih materialov in varnost delovanja naprave (Kovač, 2019).

2.2.2 Cig-a-like elektronske cigarete

Elektronske cigarete se delijo na več različnih vrst, pri čemer se razlikujejo glede na obliko, način delovanja, zmogljivost in uporabniško izkušnjo. Vsaka vrsta je namenjena različnim skupinam uporabnikov – od začetnikov do izkušenih vejperjev. Razumevanje razlik med temi napravami je ključno za izbiro prave vrste elektronske cigarete glede na potrebe posameznika. Cig-a-like naprave so prve generacije elektronskih cigaret, ki so po obliki in velikosti podobne klasičnim tobačnim cigaretam. Njihova glavna prednost je enostavna uporaba, saj običajno uporabljajo zamenljive kartuše, napolnjene z e-tekočino. Aktivirajo se samodejno z vdihom, kar posnema občutek kajenja klasične cigarete. Zaradi omejene kapacitete baterije in manjše količine pare so primerne predvsem za začetnike, ki prehajajo s kajenja na vejpanje. Vendar pa njihova šibka baterija in omejena možnost prilagajanja uporabniško izkušnjo omejujeta (Kovač, 2019).

2.2.3 Vape pisala

Vape pisala predstavljajo nadgradnjo cig-a-like naprav in omogočajo večjo prilagodljivost uporabnikom. Gre za cilindrične naprave z vgrajeno polnilno baterijo in rezervoarjem za e-tekočino, ki ga je mogoče ponovno napolniti. Ta vrsta elektronskih cigaret zagotavlja boljšo zmogljivost, večjo kapaciteto baterije ter možnost uporabe različnih vrst e-tekočin. Poleg tega uporabniki lahko izbirajo med različnimi upori grelnih glav, kar vpliva na količino in kakovost pare. Vape pisala so primerna tako za začetnike kot za naprednejše uporabnike, ki želijo več nadzora nad svojo izkušnjo vejpjanja (Novak, 2020).

2.2.4 Pod sistemi

Pod sistemi so kompaktne, preproste naprave, ki uporabljajo majhne kartuše oziroma "pode", napolnjene z e-tekočino. Te naprave so znane po svoji prenosljivosti, preprosti uporabi in učinkoviti dostavi nikotina, pogosto v obliki nikotinskih soli. Pod sistemi so na voljo v dveh glavnih izvedbah – zaprti sistemi, kjer so kartuše že prednapolnjene in jih ni mogoče ponovno napolniti, ter odprti sistemi, ki omogočajo ponovno polnjenje s katero koli e-tekočino. Zaradi enostavne uporabe in zadovoljivega učinka nikotina so pod sistemi priljubljeni pri bivših kadilcih, ki iščejo alternativo tradicionalnim cigaretam (Horvat, 2021).

2.2.5 Mod sistemi

Mod sistemi so najnaprednejša oblika elektronskih cigaret in so namenjeni izkušenim vejperjem. Gre za naprave z zmogljivo baterijo in naprednimi možnostmi prilagajanja, kot so regulacija moči (vataže), nadzor temperature ter izbira različnih grelnih glav. Mod sistemi omogočajo večjo proizvodnjo pare in intenzivnejše okuse e-tekočin, kar je ključno za tiste, ki iščejo vrhunsko vejp izkušnjo. Uporabniki lahko prilagajajo različne parametre, kot je hitrost segrevanja tuljave, kar omogoča natančnejši nadzor nad izkušnjo vejpjanja. Zaradi svoje kompleksnosti in zahtevnosti vzdrževanja so ti sistemi priporočljivi le za izkušene vejperje (Zupan, 2018).

2.2.6 Squonk naprave

Squonk naprave predstavljajo posebno kategorijo mod sistemov in so namenjene predvsem uporabnikom, ki uporabljajo t. i. RDA (Rebuildable Dripping Atomizer) uparjalnike. Gre za naprave z vgrajenim silikonskim rezervoarjem, ki omogoča enostavno dovajanje e-tekočine na grelno tuljavo z enostavnim pritiskom na mehko stekleničko. To odpravlja potrebo po pogostem ročnem kapljanju tekočine na tuljavo, kar je običajna praksa pri RDA sistemih. Squonk naprave so priljubljene pri izkušenih uporabnikih, saj zagotavljajo intenzivne okuse in veliko količino pare, vendar zahtevajo več znanja o delovanju in vzdrževanju (Pavlič, 2020).

2.2.7 Temperature Control (TC) naprave

Naprave s funkcijo nadzora temperature (Temperature Control – TC) so napredne elektronske cigarete, ki omogočajo natančno nastavljanje temperature segrevanja grelne tuljave. To uporabnikom omogoča boljšo kontrolo nad uparjanjem e-tekočine, preprečuje pregrevanje in zmanjšuje možnost nezaželenih okusov, ki nastanejo pri prekomernem segrevanju. TC naprave uporabljajo posebne materiale, kot so nikelj, titan ali nerjavno jeklo, ki omogočajo natančen nadzor nad temperaturo. Ta funkcija je posebej priljubljena pri izkušenih uporabnikih, ki želijo stabilno in varno vejpanje brez tveganja zažganega okusa (Šubic, 2019).

2. 2 RAZŠIRJENOST ELEKTRONSKIH CIGARET MLED MLADIMI

Razširjenost elektronskih cigaret med mladimi v Sloveniji in drugod po svetu je v zadnjih letih močno narasla. Glavni razlogi za to so privlačen dizajn naprav, široka izbira arom e-tekočin ter prepričanje, da so elektronske cigarete manj škodljive od klasičnih tobačnih izdelkov. Mladi pogosto začnejo z vejpanjem iz radovednosti ali zaradi vpliva vrstnikov, pri čemer igrajo pomembno vlogo tudi agresivne tržne strategije proizvajalcev, ki svoje izdelke oglašujejo kot trendovski dodatek sodobnega življenjskega sloga (Kovač, 2020).

Ena izmed ključnih težav pri uporabi elektronskih cigaret med mladimi je dostopnost teh izdelkov. Kljub zakonodajnim omejitvam, ki prepovedujejo prodajo mladoletnim

osebam, številni mladi do naprav in e-tekočin dostopajo prek starejših prijateljev ali spletnih trgovin. Raziskave kažejo, da so elektronske cigarete med slovenskimi srednješolci vse bolj priljubljene, pri čemer se pogosto uporabljajo pod sistemi, ki omogočajo diskretno uporabo in enostavno zamenjavo kartuš z e-tekočino (Novak, 2019).

Poleg dostopnosti k razširjenosti vejanja prispeva tudi prepričanje mladih, da so elektronske cigarete manj škodljive od klasičnih cigaret. Številni mladi niso dovolj ozaveščeni o dolgoročnih posledicah uporabe e-cigaret, saj raziskave o vplivu na zdravje še potekajo. Kljub temu obstajajo dokazi, da lahko nikotin, prisoten v e-tekočinah, negativno vpliva na razvoj možganov pri mladostnikih, povečuje tveganje za zasvojenost ter vodi v kasnejšo uporabo tobačnih izdelkov (Zupan, 2021).

Dodatno skrb vzbuja uporaba elektronskih cigaret v šolskem okolju. Nekateri učitelji in šolski delavci poročajo, da je vejanje v šolskih toaletah ali celo med poukom postalo resen problem. Zaradi nezaznavnih vonjav in diskretnih naprav učitelji težko nadzorujejo uporabo, kar pomeni, da so elektronske cigarete v šolah postale lažje dostopne in bolj razširjene kot klasične cigarete (Horvat, 2022).

Poleg zdravstvenih tveganj se povečuje tudi zaskrbljenost glede vpliva elektronskih cigaret na socialno dinamiko med mladimi. Raziskave kažejo, da mladi, ki uporabljajo elektronske cigarete, pogosteje posegajo po drugih psihoaktivnih substancah in so bolj izpostavljeni tveganemu vedenju. Prav tako se pojavlja trend skupinske rabe naprav, kjer več oseb uporablja isto elektronsko cigareto, kar povečuje tveganje za prenos okužb in bolezni (Šubic, 2020).

Kljub vsem tveganjem številni mladi ne dojemajo elektronskih cigaret kot nevarnih. Zato je ključno, da se na ravni države in šol izvajajo učinkoviti preventivni programi ter ozaveščevalne kampanje, ki bi mlade informirale o morebitnih škodljivih učinkih vejanja. Pomembno je tudi, da starši in učitelji igrajo aktivno vlogo pri preprečevanju uporabe elektronskih cigaret ter mladim nudijo podporo pri sprejemanju zdravih življenjskih odločitev (Pavlič, 2018).

2.3.1 VPLIV SPLETNIH MEDIJEV IN "INFLUENCERJEV"

Spletni mediji in vplivneži (influencerji) igrajo pomembno vlogo pri razširjanju uporabe elektronskih cigaret med mladimi. Platforme, kot so Instagram, TikTok in YouTube, so polne privlačnih vsebin, kjer vplivne osebe promovirajo elektronske cigarete kot del sodobnega in trendovskega življenjskega sloga. Pogosto se tovrstno oglaševanje izvaja prikrito, brez jasnih opozoril o morebitnih škodljivih posledicah uporabe teh izdelkov. Privlačne objave, ki prikazujejo vejanje kot zabavno in sproščujočo dejavnost, spodbujajo mlade k posnemanju ter zmanjšujejo zaznavanje tveganj, povezanih z elektronskimi cigaretami (Zupan, 2021; McKelvey et al., 2018).

Ena izmed ključnih strategij, ki jih uporabljajo proizvajalci elektronskih cigaret, je sodelovanje z vplivneži, ki imajo veliko število sledilcev med mladimi. Ti vplivneži pogosto prejema brezplačne izdelke ali finančne spodbude za promocijo elektronskih cigaret, pri čemer poudarjajo privlačne lastnosti, kot so različni okusi, enostavna uporaba in trendovski dizajn naprav. Raziskave kažejo, da so mladi, ki sledijo tovrstnim vplivnežem, bolj dovzetni za eksperimentiranje z elektronskimi cigaretami, saj vplivne osebe delujejo kot vzorniki in ustvarjajo občutek pripadnosti skupnosti (Horvat, 2020; Huang et al., 2019).

Poleg direktne promocije elektronskih cigaret vplivneži pogosto ustvarjajo vsebine, ki prikrito normalizirajo uporabo vejperskih naprav. To vključuje videoposnetke, kjer vplivne osebe vejpajo med vsakodnevnimi aktivnostmi, brez neposrednega oglaševanja. Takšna vsebina daje vtis, da je uporaba elektronskih cigaret povsem običajna in sprejemljiva, kar dodatno zmanjšuje zaznavo tveganja pri mladih gledalcih. Študije kažejo, da tovrstna posredna izpostavljenost elektronskim cigaretam v spletnih medijih vodi do večje stopnje eksperimentiranja med mladostniki (Kovač, 2019; Loukas et al., 2019).

Velik vpliv na percepcijo elektronskih cigaret ima tudi način, kako spletni mediji obravnavajo tematiko vejanja. Medtem ko nekatere platforme, kot sta Facebook in YouTube, postopoma uvajajo strožja pravila glede promocije tobačnih in nikotinskih izdelkov, TikTok in Instagram še vedno omogočata širjenje vsebin, ki posredno promovirajo uporabo elektronskih cigaret. Algoritmi družbenih omrežij pogosto

spodbujajo interakcijo z vejperskimi vsebinami, saj se prilagajajo interesom uporabnikov in posledično mladi vse pogosteje naletijo na takšne objave (Novak, 2022; Czaplicki et al., 2020).

Dodatno težavo predstavlja pomanjkanje regulacije in nadzora nad spletnim oglaševanjem elektronskih cigaret. Čeprav zakonodaja v več državah, vključno s Slovenijo, omejuje oglaševanje tobačnih izdelkov, številna podjetja izkoriščajo pravne luknje in uporabljajo družbena omrežja kot kanal za posredno promocijo. Mladi so izpostavljeni vsebinam, ki vejpnanje prikazujejo kot neškodljivo ali celo koristno alternativo kajenju, pri čemer manjkajo jasna opozorila o dolgoročnih posledicah. To lahko vodi do povečanja eksperimentiranja z elektronskimi cigaretami in s tem povezane odvisnosti od nikotina (Pavlič, 2020; Jackler et al., 2019).

Zaradi močnega vpliva spletnih medijev in vplivnežev na oblikovanje mnenja mladih je nujno potrebno povečati ozaveščenost in regulacijo oglaševanja elektronskih cigaret na digitalnih platformah. Preventivni programi, ki bi mlade učili kritičnega razmišljanja o vsebinah, ki jih spremljajo na družbenih omrežjih, bi lahko pomagali zmanjšati njihov vpliv. Poleg tega bi morale platforme, kot sta TikTok in Instagram, prevzeti večjo odgovornost in aktivneje preprečevati prikrito promocijo elektronskih cigaret, saj lahko neomejen dostop do takšnih vsebin prispeva k širjenju uporabe med mladimi (Šubic, 2021; Hammond et al., 2021).

2.3.2 VPLIV VRSTNIKOV NA UPORABO ELEKTRONSKIH CIGARET

Vpliv vrstnikov igra ključno vlogo pri odločanju mladih o uporabi elektronskih cigaret. Mladostniki so še posebej dovzetni za vedenje svojih prijateljev in vrstnikov, saj je v tem obdobju občutek pripadnosti skupini izjemno pomemben. Raziskave kažejo, da mladi pogosto začnejo z vejpnanjem zato, ker to počnejo njihovi prijatelji ali ker želijo biti sprejeti v določeno družbo. Vrstniki ustvarjajo pritisk, ki lahko vpliva na vedenje posameznika, še posebej v okoljih, kjer je uporaba elektronskih cigaret pogosta in družbeno sprejemljiva (Novak, 2020).

Poleg neposrednega vpliva prijateljev na odločitev o začetku vejpnanja igra pomembno vlogo tudi posredno posnemanje vedenja. Če mladi pogosto vidijo vrstnike, ki uporabljajo elektronske cigarete in pri tem ne kažejo negativnih posledic, dobijo vtis,

da je takšno vedenje neškodljivo ali celo normalno. To vodi v večjo stopnjo eksperimentiranja in kasnejšo redno uporabo. Študije so pokazale, da imajo mladostniki, ki imajo prijatelje, ki vejpajo, večjo verjetnost, da bodo tudi sami preizkusili elektronske cigarete, kar nakazuje na močan učinek socialnega učenja in vpliva skupine (Zupan, 2021).

Vrstniški vpliv se kaže tudi v načinu pridobivanja elektronskih cigaret. Kljub zakonskim omejitvam prodaje mladoletnim osebam mnogi mladi naprave in e-tekočine pridobijo prek svojih prijateljev ali starejših vrstnikov. V nekaterih primerih si naprave celo izmenjujejo, kar še dodatno olajša dostop do elektronskih cigaret in povečuje njihovo razširjenost. Poleg tega se v nekaterih skupinah razvija praksa skupinskega vejpanja, kjer se mladi medsebojno spodbujajo k uporabi in eksperimentiranju z različnimi okusi e-tekočin ter napravami (Horvat, 2019).

Poleg fizične prisotnosti vrstnikov na odločitve mladih o vejpanju vpliva tudi digitalna prisotnost in komunikacija v spletnih skupnostih. Mladi se pogosto pridružujejo spletnim forumom, skupinam na družbenih omrežjih in platformam, kjer izmenjujejo informacije o elektronskih cigaretah, novih napravah in okusih e-tekočin. Na teh platformah se pogosto pojavljajo vsebine, ki prikazujejo vejpanje kot zabavno in privlačno dejavnost, kar dodatno spodbuja radovednost in pripravljenost za preizkušanje elektronskih cigaret (Kovač, 2022).

Čeprav ima vrstniški pritisk velik vpliv na uporabo elektronskih cigaret, raziskave kažejo, da lahko močna socialna podpora in preventivne dejavnosti pomagajo zmanjšati tveganje za začetek vejpanja. Mladi, ki so vključeni v podporne skupine, športne aktivnosti ali izobraževalne programe, imajo manjšo verjetnost, da bodo podlegli pritisku vrstnikov. Prav tako lahko učinkoviti preventivni programi v šolah, ki vključujejo odprto razpravo o tveganjih in posledicah vejpanja, pomagajo mladim razviti kritično mišljenje in sposobnost zavrnitve vpliva vrstnikov (Pavlič, 2021).

2.4 VPLIV ELEKTRONSKIH CIGARET NA ZDRAVJE MLADOSTNIKOV

Elektronske cigarete postajajo vse bolj priljubljene med mladimi, vendar njihova uporaba prinaša resna tveganja za zdravje otrok in mladostnikov. Kljub prepričanju, da so elektronske cigarete manj škodljive od klasičnih tobačnih izdelkov, raziskave kažejo, da lahko povzročajo različne negativne učinke na zdravje, še posebej pri mladih, katerih organizem je še vedno v razvoju. Nikotin, ki ga vsebuje večina e-tekočin, vpliva na razvoj možganov, povečuje tveganje za zasvojenost in lahko vpliva na kognitivne sposobnosti, kot sta spomin in pozornost (Kovač, 2020).

Poleg nevroloških učinkov lahko elektronske cigarete povzročajo tudi težave z dihanjem. Uporaba vejperskih naprav lahko povzroči draženje dihalnih poti, kašelj in poveča tveganje za razvoj kroničnih pljučnih bolezni. Študije so pokazale, da lahko vdihavanje aerosolov, ki jih vsebujejo elektronske cigarete, povzroči vnetje v pljučih in zmanjša njihovo funkcijo. Še posebej problematične so kemične spojine, kot so diacetil in formaldehid, ki lahko ob dolgotrajni uporabi povzročijo resne poškodbe dihalnega sistema (Zupan, 2021).

Kljub tem tveganjem se mnogi otroci in mladostniki ne zavedajo vseh posledic uporabe elektronskih cigaret. Med mladimi pogosto prevladuje prepričanje, da elektronske cigarete niso škodljive ali da je njihova uporaba celo zdrava alternativa kajenju. Velik del te napačne percepcije izhaja iz oglaševanja in vpliva družbenih omrežij, kjer se elektronske cigarete pogosto prikazujejo kot moderen in neškodljiv pripomoček za sprostitev. Posledično veliko mladostnikov začne z vejpnanjem brez pravega razumevanja morebitnih dolgoročnih posledic (Novak, 2019).

Poleg fizičnih učinkov na zdravje elektronske cigarete vplivajo tudi na psihološko stanje mladih. Raziskave kažejo, da lahko redna uporaba nikotinskih izdelkov prispeva k povečanemu tveganju za razvoj anksioznosti in depresije. Mladi, ki uporabljajo elektronske cigarete, pogosto poročajo o večji živčnosti, težavah s spanjem in zmanjšani sposobnosti koncentracije. Nikotin deluje kot stimulans, ki kratkoročno lahko izboljša razpoloženje, vendar dolgoročno povzroča povečano odvisnost in psihološko nestabilnost (Horvat, 2022).

Še en pomemben vidik vpliva elektronskih cigaret na zdravje otrok je tveganje za kasnejšo uporabo drugih škodljivih substanc. Raziskave kažejo, da mladostniki, ki začnejo z vejpnanjem, pogosto preidejo na uporabo klasičnih cigaret ali drugih psihoaktivnih snovi. Nikotin deluje kot "vratarska droga", kar pomeni, da povečuje

dovzetnost možganov za zasvojenost z drugimi substancami, kot so alkohol in marihuana. Ta povezava je še posebej zaskrbljujoča, saj lahko zgodnja izpostavljenost nikotinu vodi v trajne spremembe v možganih in dolgoročne težave z odvisnostjo (Šubic, 2020).

Pomanjkanje ustreznih informacij in izobraževanja o tveganjih elektronskih cigaret prispeva k širjenju njihove uporabe med otroki in mladostniki. Čeprav obstajajo preventivni programi v šolah, se pogosto ne izvajajo dovolj intenzivno ali pa ne nagovarjajo glavnih razlogov, zaradi katerih mladi začnejo z vejpajem. Potrebni so celoviti izobraževalni programi, ki bi mladim na razumljiv in prepričljiv način predstavili tveganja elektronskih cigaret ter jih spodbudili k sprejemanju bolj zdravih odločitev (Pavlič, 2021).

Za učinkovito zmanjšanje uporabe elektronskih cigaret med otroki in mladostniki je nujno sodelovanje staršev, učiteljev, zdravstvenih delavcev in širše skupnosti. Starši imajo pomembno vlogo pri ozaveščanju mladih o škodljivosti elektronskih cigaret, zato bi morali biti vključeni v preventivne programe in pogovore s svojimi otroki. Prav tako je potrebno izboljšati zakonsko regulacijo in nadzor nad dostopnostjo teh izdelkov, saj kljub zakonskim omejitvam mnogi mladi še vedno zlahka pridejo do elektronskih cigaret. Le s celovitim pristopom lahko zmanjšamo negativne učinke elektronskih cigaret na zdravje otrok in izboljšamo njihovo zavedanje o posledicah uporabe (Zupan, 2022).

2.5 POMEN PREVENTIVNIH DELAVNIC

Preventivne delavnice na temo elektronskih cigaret igrajo ključno vlogo pri osveščanju mladih o tveganjih, povezanih z njihovo uporabo. Ker se med mladimi pogosto pojavljajo napačna prepričanja o neškodljivosti vejpaja, so te delavnice pomemben vir preverjenih informacij, ki lahko pripomorejo k bolj odgovornim odločitvam. Raziskave kažejo, da se mladi, ki se udeležijo preventivnih izobraževanj, pogosteje izogibajo elektronskim cigaretam in drugim škodljivim substancam (Novak, 2020).

Ena izmed ključnih prednosti preventivnih delavnic je njihova interaktivna narava. Namesto klasičnega podajanja informacij delavnice vključujejo razprave, igre vlog in predstavitve resničnih zgodb, kar mladim omogoča, da se na bolj osebni način soočijo s posledicami uporabe elektronskih cigaret. S tem pridobijo boljše razumevanje

tveganj in so manj dovzetni za vrstniški pritisk ali privlačne oglaševalske strategije proizvajalcev elektronskih cigaret (Zupan, 2021).

Poleg ozaveščanja o zdravstvenih tveganjih delavnice poudarjajo tudi socialne in finančne posledice uporabe elektronskih cigaret. Mladi pogosto niso seznanjeni s tem, da lahko redna uporaba vejperskih naprav vodi v zasvojenost, kar vpliva na njihovo psihološko počutje in vsakdanje življenje. Prav tako se mnogi ne zavedajo, da je vejpnanje dolgoročno finančno breme, ki lahko privede do odvisnosti od nikotina in posledično do uporabe drugih tobačnih izdelkov (Horvat, 2019).

Preventivne delavnice so najbolj učinkovite, kadar vključujejo sodelovanje različnih strokovnjakov, kot so zdravniki, psihologi in nekdanji uporabniki elektronskih cigaret. Mladi so pogosto bolj dovzetni za osebne zgodbe nekdanjih uporabnikov, ki jim lahko na pristnejši način prikažejo, kako hitro lahko pride do odvisnosti in kakšne posledice ima to na zdravje in življenje posameznika. Prav tako so pomembni pogovori s strokovnjaki, ki lahko odgovorijo na vprašanja in razblinijo mite o varnosti elektronskih cigaret (Kovač, 2022).

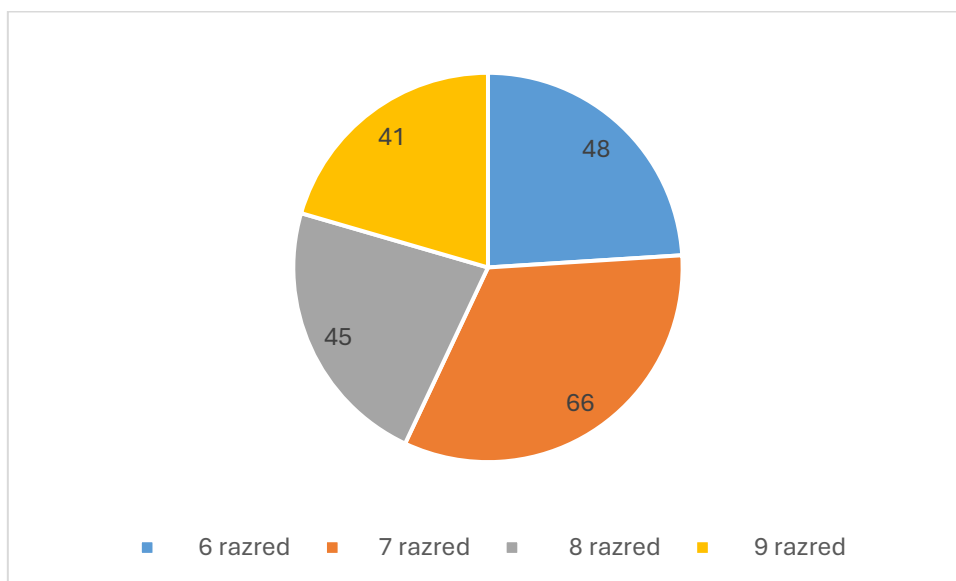
Da bi bile preventivne delavnice res učinkovite, jih je treba izvajati kontinuirano in prilagoditi starostni skupini mladih. Mladostniki pogosto razvijajo svoje stališče o elektronskih cigaretah že v osnovni šoli, zato je ključno, da se preventivne aktivnosti začnejo zgodaj. Hkrati morajo biti delavnice prilagojene aktualnim trendom in vsebinam, ki jih mladi spremljajo na družbenih omrežjih, saj je digitalno okolje eden glavnih dejavnikov širjenja uporabe elektronskih cigaret (Pavlič, 2021).

Celovit pristop k preventivi vključuje tudi sodelovanje staršev in učiteljev, ki morajo imeti dostop do preverjenih informacij in strategij za pogovor z mladimi o tej temi. Starši in učitelji imajo pomembno vlogo pri oblikovanju zdravih navad in odločitev mladostnikov, zato je nujno, da so del preventivnih programov. Le z dobro organiziranimi delavnicami, ki vključujejo vse ključne deležnike, je mogoče dolgoročno zmanjšati razširjenost elektronskih cigaret med mladimi in jih spodbuditi k bolj zdravemu življenjskemu slogu (Šubic, 2020).

3 OSREDNJI DEL

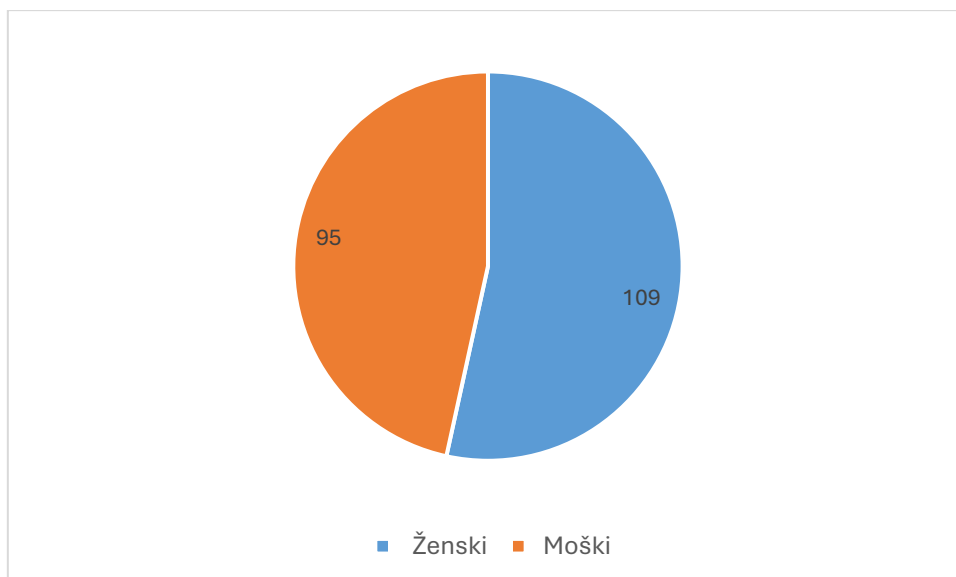
3. 1 ANKETA IN REZULTATI

Graf 1: Razred anketirancev



Analiza podatkov kaže, da je sodelovalo največ učencev 7. razreda (66), 48 učencev 6. razreda, 45 učencev 8. razreda ter 41 učencev 9. razreda.

Graf 2: Spol anketirancev



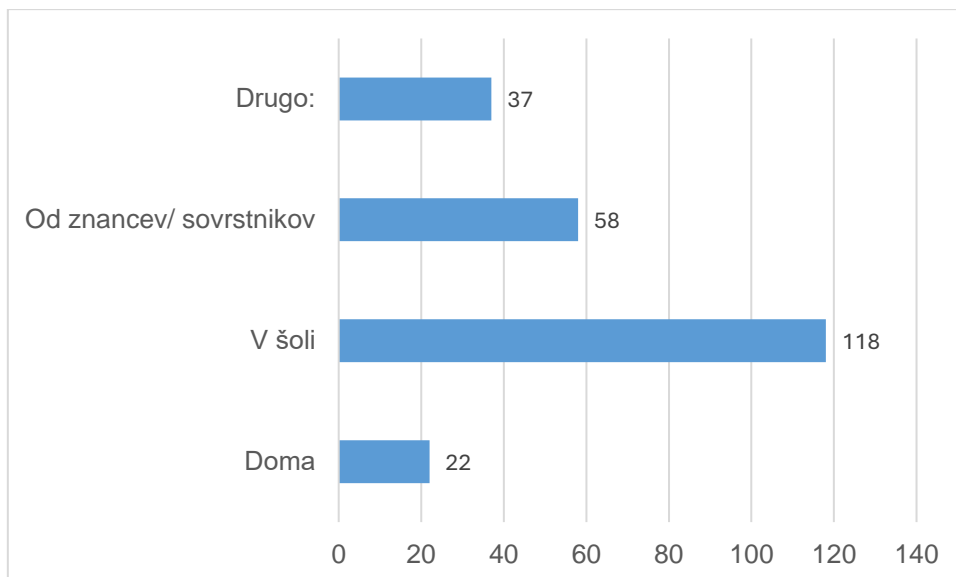
Analiza podatkov kaže, da je v tej skupini nekoliko več deklet kot dečkov. Delež deklet predstavlja približno 53% vseh anketiranih, medtem ko dečki predstavljajo 47%.

Graf 3: Poznavanje besede vejp



Analiza podatkov kaže, da velika večina učencev 195 (95,6%) pozna pojem vejp, medtem ko je le 9 (4,4%) učencev navedlo, da tega izraza ne poznajo. To pomeni, da je izraz vejp med mladimi zelo razširjen in dobro poznan.

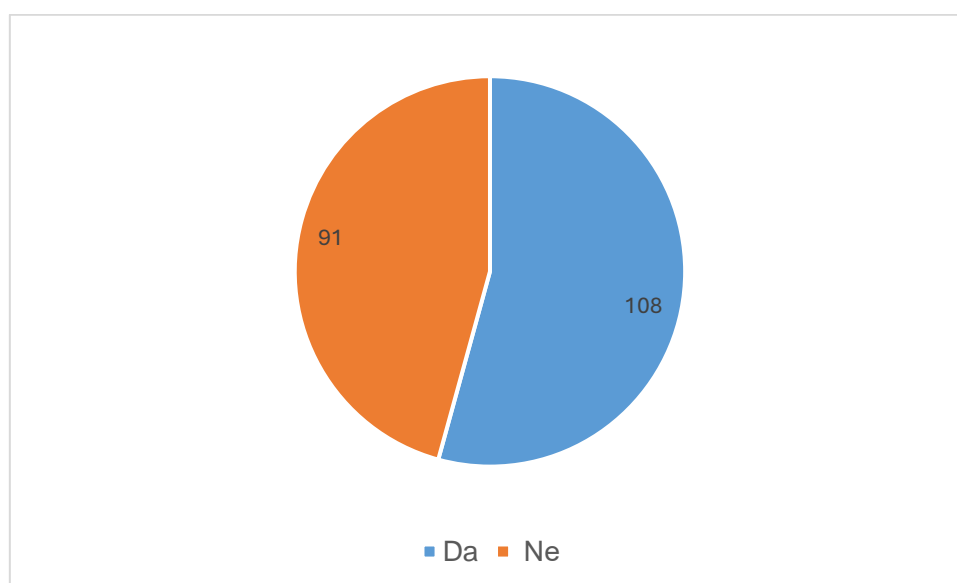
Graf 4: Kdo jih je seznanil s pojmom "vejp"?



Analiza podatkov kaže, da je največ učencev (118) izraz vejp prvič slišalo v šoli, kar pomeni, da se ta tema pogosto pojavlja v šolskem okolju – bodisi med pogovori med učenci bodisi v okviru razprav o zdravju in tveganjih elektronskih cigaret. Šola tako predstavlja glavno okolje, kjer mladi pridobijo informacije o tej temi.

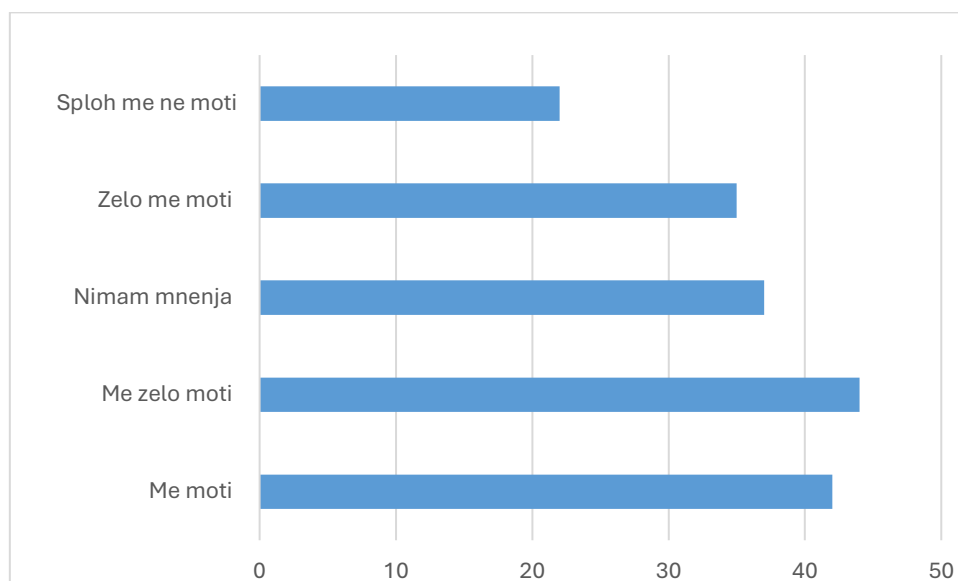
Drugi najpogostejši odgovor so znanci in sovrstniki (58 učencev), kar nakazuje na močan vpliv vrstnikov pri širjenju informacij o elektronskih cigaretah. Mladi pogosto delijo izkušnje in informacije med seboj, kar lahko prispeva k normalizaciji uporabe elektronskih cigaret. 37 učencev je označilo kategorijo "Drugo", kar pomeni, da so pojem spoznali na različnih drugih mestih, preko interneta, družbenih omrežij ali oglasov. Najmanj učencev (22) je za pojem vejp slišalo doma, kar kaže, da starši o tej temi redkeje govorijo s svojimi otroki.

Graf 5: Pogostost uporabe elektronskih cigaret v družini



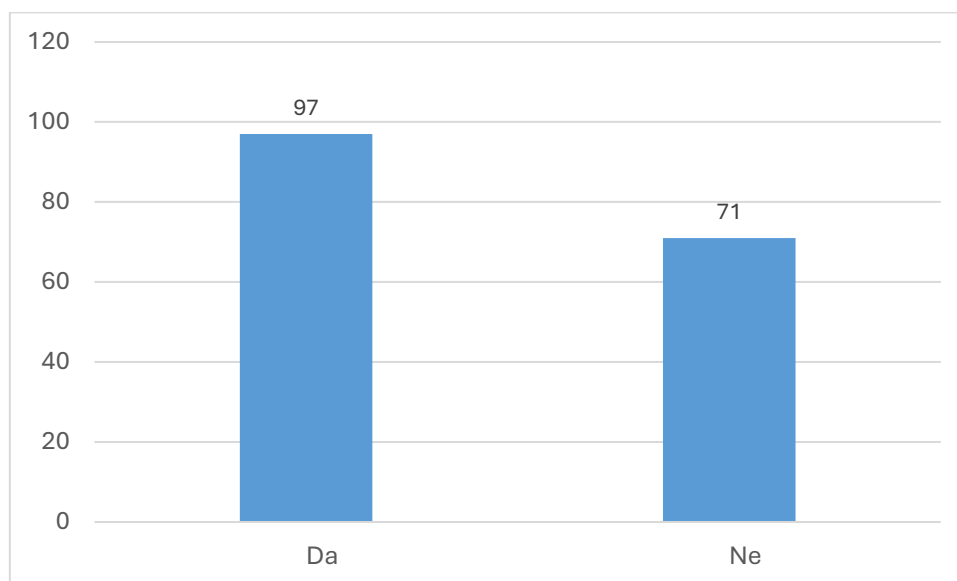
Podatki kažejo, da je rahla večina učencev (108) poročala o prisotnosti elektronskih cigaret v družini, kar pomeni, da je več kot polovica anketiranih izpostavljena uporabi elektronskih cigaret v svojem domačem okolju. 91 učencev poroča, da v njihovem gospodinjstvu ni uporabnikov elektronskih cigaret.

Graf 6: Mnenje anketiranih o kajenju v družini



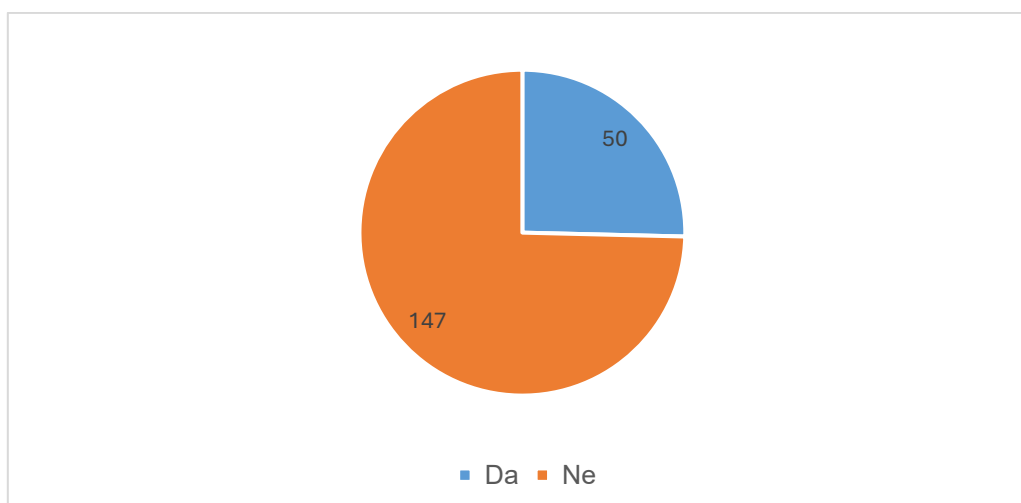
Podatki kažejo, da največ učencev (44) poroča, da jih zelo moti, da se v njihovem domačem okolju uporabljajo elektronske cigarete. Temu sledi 42 učencev, ki so odgovorili, da jih moti, kar pomeni, da več kot polovica anketiranih izraža jasno negativno stališče do vejpjanja doma. Na drugi strani le 22 učencev navaja, da jih sploh ne moti, kar pomeni, da je sprejemanje uporabe elektronskih cigaret doma precej nizko. Zanimivo je, da 37 učencev nima mnenja, kar pomeni, da je del mladih bodisi nevtralen do te teme bodisi še ni razvil jasnega stališča.

Graf 7: Ali se anketirani družijo z vrstnikom, ki kadi elektronske cigarete?



Podatki kažejo, da se večina učencev (97) družijo z nekom, ki uporablja elektronske cigarete, kar pomeni, da je vejpasje med mladimi razmeroma razširjeno in prisotno v njihovem socialnem krogu. To pomeni, da veliko učencev posredno ali neposredno doživlja vpliv vrstnikov, ki vejpajo, kar lahko poveča verjetnost, da bodo tudi sami preizkusili elektronske cigarete. Medtem pa 71 učencev navaja, da se ne družijo s sovrstniki, ki uporabljajo elektronske cigarete.

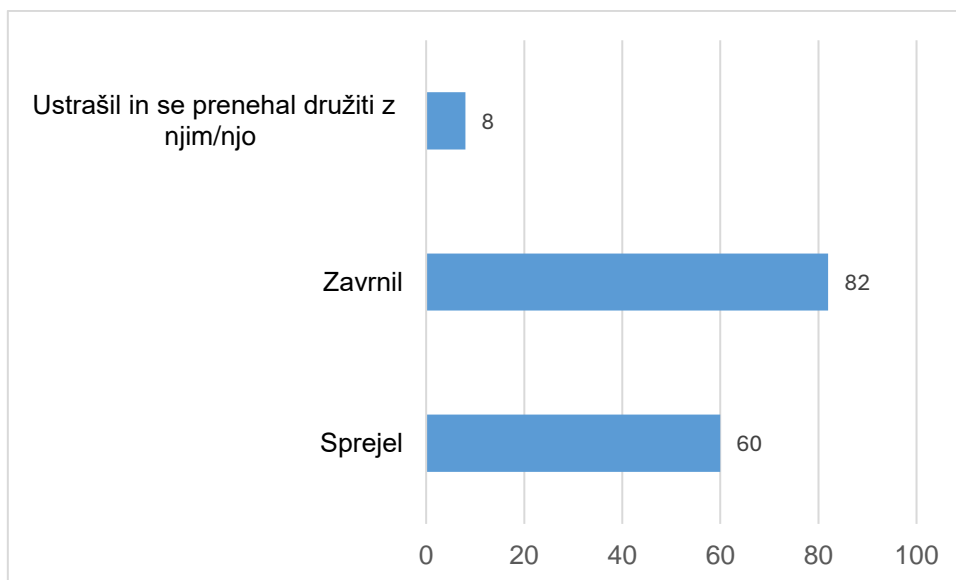
Graf 8: Ali je vrstnik spodbudil anketiranega za kajenje?



Podatki kažejo, da večina učencev 147 (75%) ni bila neposredno spodbujena k uporabi elektronskih cigaret s strani vrstnikov. 50 učencev (25%) poroča, da so jih vrstniki

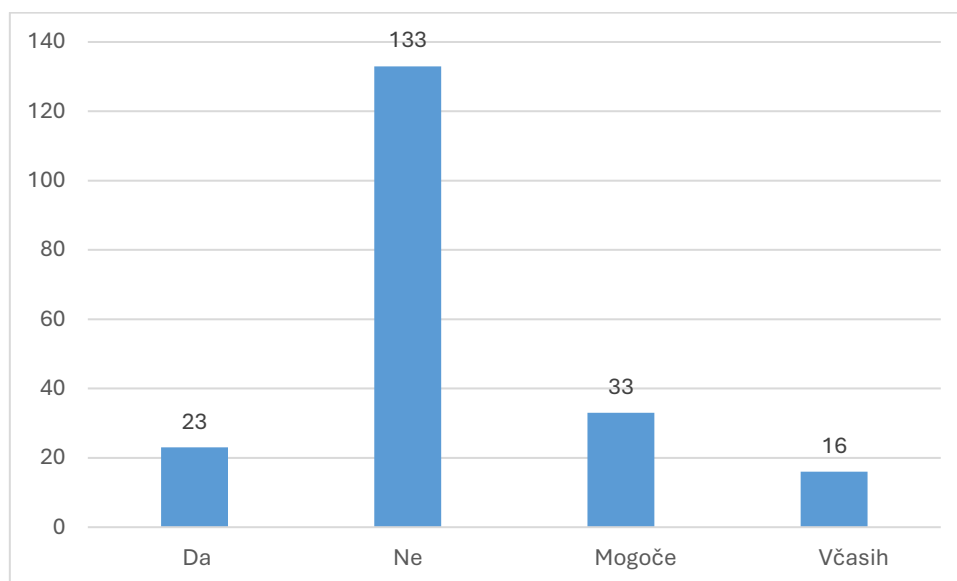
spodbujali k vejpanju, kar kaže, da je pritisk vrstnikov pri nekaterih mladostnikih še vedno prisoten.

Graf 9: Kaj so anketirani storili ob nagovarjanju h kajenju?



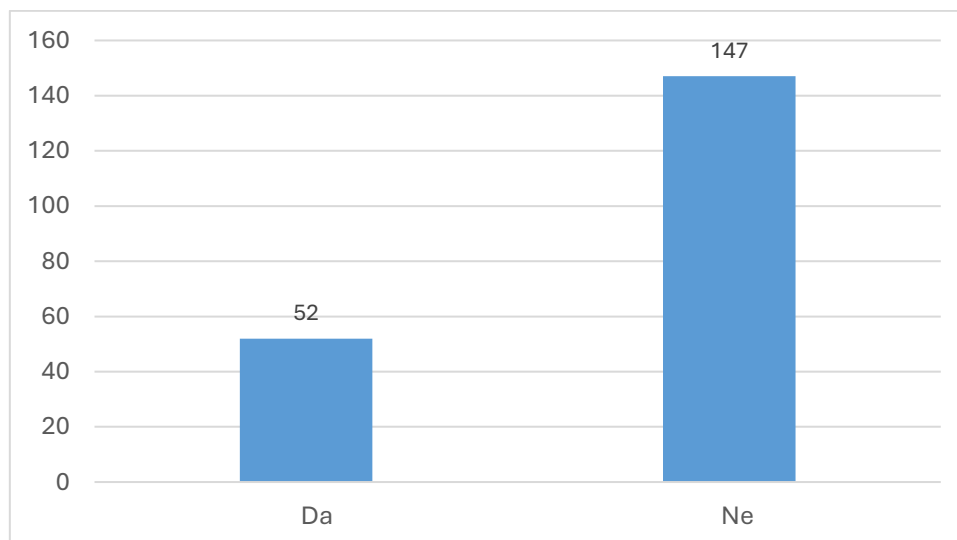
Največji delež anketiranih 82 (51%) je zavrnilo ponudbo za uporabo elektronskih cigaret. Kljub temu je 60 učencev (37%) sprejelo ponudbo, kar pomeni, da je več kot tretjina anketiranih vsaj enkrat podlegla vplivu vrstnikov in preizkusila elektronske cigarete. Le 8 učencev (5%) se je ustrašilo in prekinilo stik s sovrstnikom, ki jim je ponudil vejp.

Graf 10: Ali so si anketirani želeli kdaj poskusiti kaditi?



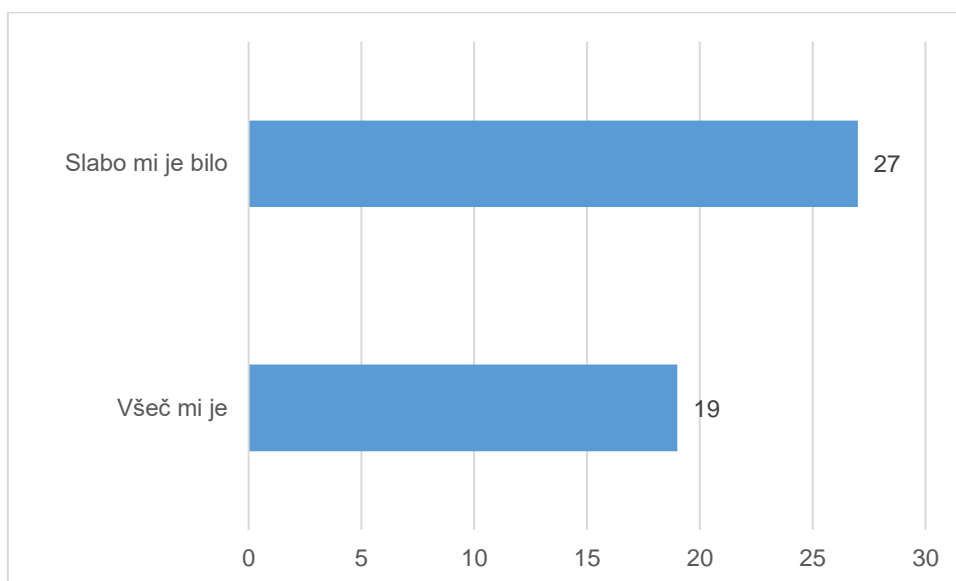
Večina učencev 133 (67%) je navedla, da jih nikoli ni mikalo preizkusiti elektronske cigarete, kar je spodbuden podatek. 23 učencev (12%) priznava, da jih je močno mikalo, da bi preizkusili vejp. 33 učencev (približno 17%) je odgovorilo "Mogoče", kar pomeni, da niso povsem prepričani, ali so že imeli željo po kajenju. 16 učencev (8%) je odgovorilo "Včasih".

Graf 11: Koliko učencev je že poskusilo elektronskih cigaret?



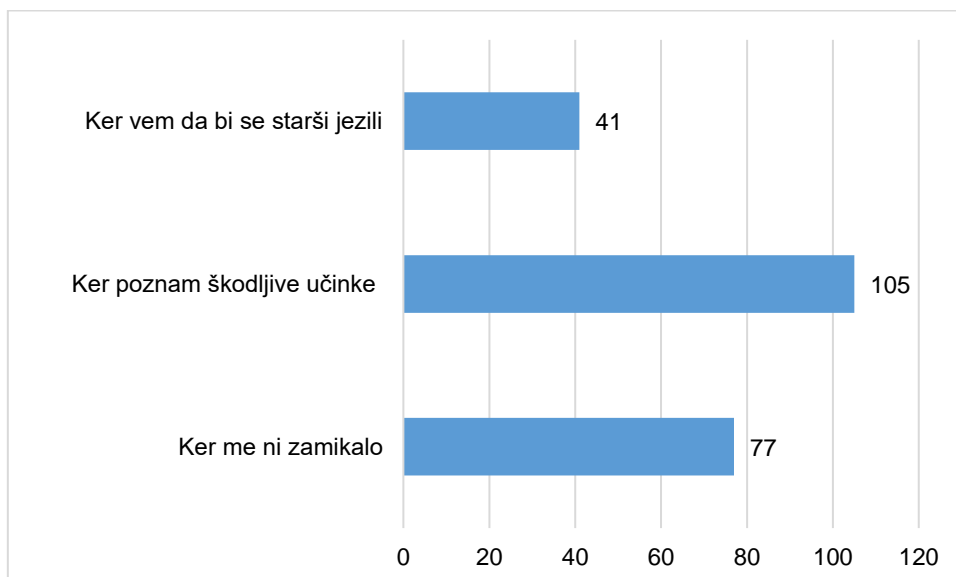
Podatki kažejo, da večina učencev 147 (74%) še nikoli ni poskusila elektronske cigarete, 52 učencev (26%) je že preizkusilo vejp, kar pomeni, da je več kot četrtna anketiranih vsaj enkrat eksperimentirala z elektronsko cigareto.

Graf 12: Občutki ob prvi uporabi elektronskih cigaret



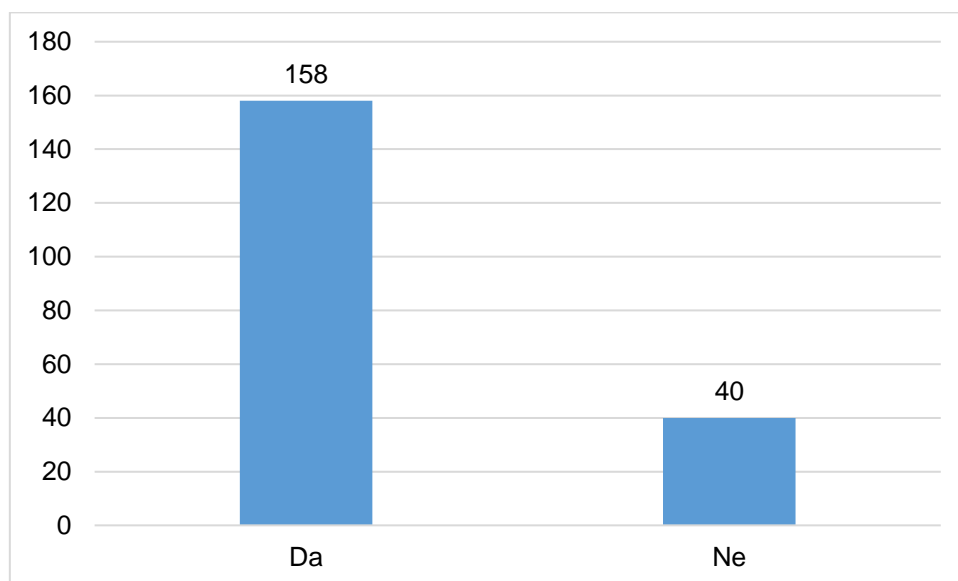
Podatki kažejo, da je več učencev 27 (59%) poročalo o neprijetni izkušnji s poskusom elektronske cigarete, kar je pomembna ugotovitev, saj nakazuje, da vežpanje ni nujno prijetna izkušnja za vse mlade. Po drugi strani pa je 19 učencev (41%) poročalo, da jim je bilo vežpanje všeč,

Graf 13: Razlogi, zakaj še niso kadili elektronskih cigaret



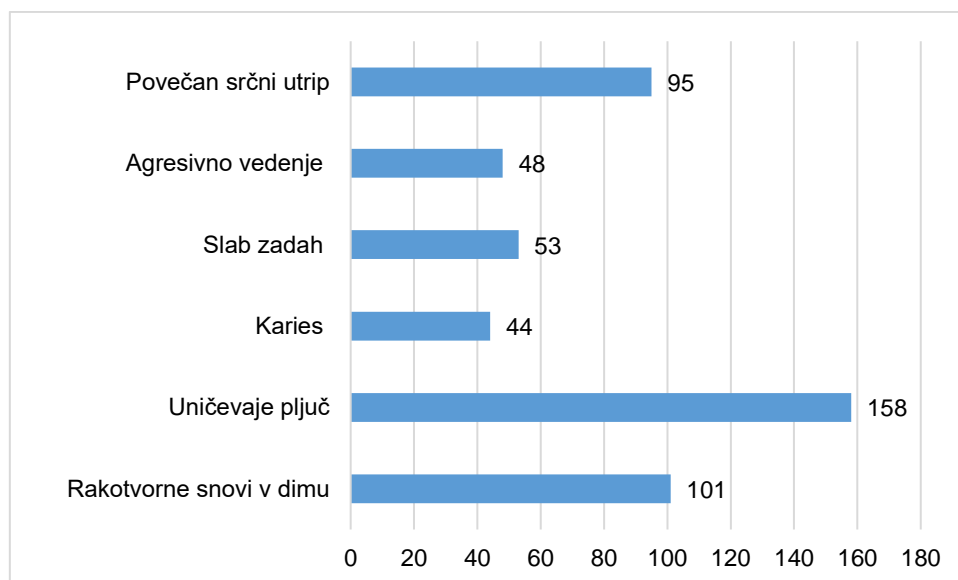
Največ učencev 105 ni poskusilo vežpa zaradi znanja o škodljivih učinkih, kar potrjuje pomen izobraževanja. 77 učencev enostavno ni imelo interesa poskusiti, kar je pozitiven trend. Le 41 učencev ni poskusilo vežpa zaradi strahu pred reakcijo staršev, kar pomeni, da starševska avtoriteta ni glavni razlog za zavračanje vežpanja.

Graf 14: Ali anketirani poznajo škodljive učinke kajenja elektronskih cigaret?



158 učencev je odgovorilo "Da", kar pomeni, da so seznanjeni s škodljivimi učinki elektronskih cigaret. 40 učencev je odgovorilo "Ne", kar pomeni, da ne poznajo negativnih posledic vejanja.

Graf 15: Škodljivi vplivi kajenja, ki jih poznajo anketirani



Največ učencev 158 se zaveda, da elektronske cigarete uničujejo pljuča. To je pomembno, saj kaže, da so mladi seznanjeni s pljučnimi boleznimi in škodljivimi vplivi na dihalni sistem, ki jih povzročata vejanje. Drugi najpogostejši prepoznani učinek je prisotnost rakotvornih snovi v dimu, kar je navedlo 101 učencev. Povečanje srčnega

utripa je kot učinek vejpjanja prepoznalo 95 učencev, kar kaže na zavedanje o vplivu nikotina na srčno-žilni sistem. Nekateri učenci so prepoznali tudi kratkoročne posledice vejpjanja, kot so slab zadah (53 učencev) in karies (44 učencev), kar nakazuje, da so seznanjeni z vplivi elektronskih cigaret na ustno zdravje. Najmanj učencev (48) je navedlo, da lahko vejpjanje povzroča agresivno vedenje, kar je manj znan učinek, vendar lahko nikotin vpliva na razpoloženje, poveča razdražljivost in povzroča odtegnitvene simptome pri rednih uporabnikih.

4 UGOTOVITVE IN POTRDITEV HIPOTEZ

Raziskava je pokazala, da se 79,8 % osnovnošolcev zaveda škodljivih učinkov elektronskih cigaret, medtem ko 20,2 % učencev teh tveganj ne pozna. To pomeni, da je stopnja ozaveščenosti o nevarnostih vejanja razmeroma visoka, kar nakazuje na uspešnost preventivnih programov in izobraževanja v šolah. Največ učencev (79,8 %) ve, da elektronske cigarete uničujejo pljuča, 51,0 % jih prepozna rakotvorne snovi v dimu, 48,0 % učencev ve, da povečuje srčni utrip, medtem ko je zavedanje o drugih posledicah, kot so slab zadah (26,8 %), agresivno vedenje (24,2 %) in karies (22,2 %), manjše.

Podatki kažejo, da 74,2 % osnovnošolcev še nikoli ni preizkusilo elektronskih cigaret, medtem ko jih je 26,3 % že imelo izkušnjo z vejanjem. To pomeni, da večina mladih ne uporablja elektronskih cigaret, kar ovrže hipotezo, da jih uporablja večina. Kljub temu četrtnina učencev že ima izkušnje z vejanjem, kar kaže, da je elektronska cigareta prisotna v okolju mladih in da obstaja določena stopnja eksperimentiranja.

Pri analizi dejavnikov, ki vplivajo na uporabo elektronskih cigaret, se je pokazalo, da ima vrstniški pritisk pomembno vlogo. 25,3 % učencev je poročalo, da jih je vrstnik spodbujal k uporabi vejpa, medtem ko 74,2 % učencev tega pritiska ni doživelo. Kljub temu dejstvo, da četrtnina učencev poroča o pritisku vrstnikov, pomeni, da je to eden ključnih dejavnikov pri eksperimentiranju z elektronskimi cigaretami. Zato bi morali preventivni programi okrepiti vsebine, ki mladim pomagajo pri soočanju s pritiskom vrstnikov in razvijanju sposobnosti zavračanja ponudb.

Hipoteza 1: Osnovnošolci se ne zavedajo škodljivega vpliva elektronskih cigaret na zdravje.

Podatki kažejo, da velika večina osnovnošolcev (158 učencev) pozna škodljive učinke vejanja. Največ jih ve, da elektronske cigarete uničujejo pljuča (158) in vsebujejo rakotvorne snovi (101). Prav tako se veliko učencev zaveda vpliva vejanja na srčni utrip (95) in ustno zdravje (karies, slab zadah).

Hipoteza je ovržena, saj se večina osnovnošolcev dobro zaveda škodljivosti elektronskih cigaret. To pomeni, da ozaveščanje deluje, vendar bi bilo smiselno nadaljevati izobraževanje, zlasti za tiste, ki še niso popolnoma informirani.

Hipoteza 2: Večina osnovnošolcev uporablja elektronske cigarete.

Rezultati raziskave kažejo, da je večina osnovnošolcev (147 učencev) odgovorila, da nikoli niso poskusili vejpa, medtem ko jih je 52 že preizkusilo elektronsko cigareto. To pomeni, da četrtnina učencev že ima izkušnje z vejpanjem, vendar še vedno večina tega ne počne.

Hipoteza je ovržena, saj večina osnovnošolcev ne uporablja elektronskih cigaret. Kljub temu je delež tistih, ki so jih preizkusili (približno 26%), dovolj visok, da zahteva nadaljnjo preventivo in ozaveščanje, saj bi lahko ta skupina v prihodnosti postala redni uporabniki.

Hipoteza 3: Vpliv vrstniškega pritiska ima pomembnejšo vlogo pri uporabi elektronskih cigaret.

Podatki kažejo, da 50 učencev poroča, da jih je vrstnik spodbujal k vejpanju, kar potrjuje, da ima vrstniški pritisk vlogo pri širitvi uporabe elektronskih cigaret. Prav tako se 97 učencev druži s sovrstniki, ki vejpajo, kar pomeni, da je ta vpliv prisoten. Kljub temu je 82 učencev zavrnilo ponudbo vrstnika, kar pomeni, da vsi ne podležejo pritisku.

Hipoteza je potrjena, saj podatki kažejo, da ima vrstniški pritisk pomembno vlogo pri eksperimentiranju z elektronskimi cigaretami. Ker se mladi pogosto družijo s tistimi, ki vejpajo, in ker jih nekateri vrstniki aktivno spodbujajo k poskusu, je ta vpliv ključen dejavnik pri širitvi uporabe. To pomeni, da bi morali preventivni programi posebno pozornost nameniti razvijanju veščin zavračanja vrstniškega pritiska.

5 ZAKLJUČEK

Raziskava je pokazala, da je uporaba elektronskih cigaret med osnovnošolci prisotna, čeprav večina mladih še ni preizkusila vejpjanja. Kljub temu je delež tistih, ki so že eksperimentirali s to obliko kajenja, zaskrbljujoč, saj elektronske cigarete vsebujejo nikotin in druge škodljive snovi, ki lahko vplivajo na razvoj možganov, dihalni sistem in srčno-žilno zdravje mladostnikov. Čeprav večina učencev pozna škodljive posledice vejpjanja, ostaja problem, da je določena skupina mladih kljub temu pripravljena poskusiti elektronske cigarete, bodisi zaradi radovednosti, vrstniškega pritiska ali vpliva družbenih omrežij.

Raziskva je potrdila, da je vrstniški pritisk eden najpomembnejših dejavnikov pri eksperimentiranju z elektronskimi cigaretami, saj se mladi pogosto znajdejo v situacijah, kjer jim sovrstniki ponujajo vejp ali jih spodbujajo k poskusu. Poleg tega družbena omrežja prispevajo k širjenju pozitivnih predstav o elektronskih cigaretah, kar povečuje njihovo privlačnost. Zaradi tega bi morali biti preventivni programi osredotočeni na krepitev odpornosti mladih proti vplivu vrstnikov in spletnih vsebin, ki promovirajo vejpjanje.

Obstoječe preventivne delavnice v šolah pogosto temeljijo na predstavitvah zdravstvenih tveganj, vendar so podatki pokazali, da je mladim treba ponuditi bolj interaktivne in inovativne pristope. Predlagamo naslednje nove preventivne delavnice, ki bi pritegnile mlade in jih učinkovito informirale o nevarnostih elektronskih cigaret:

1. "Vejp simulator" – izkušnja na lastni koži

Učenci bi z uporabo posebnih dihalnih simulatorjev in VR tehnologije doživeli, kako vejpjanje vpliva na pljuča in dihanje. Tako bi lahko na lastni koži občutili učinke zmanjšane pljučne kapacitete in težav z dihanjem.

2. "Vplivnež za en dan" – kritična analiza družbenih omrežij

Mladi bi v skupinah analizirali vplivneže, ki promovirajo vejpjanje, in ustvarili alternativne videoposnetke, kjer bi na kreativen način prikazali negativne učinke elektronskih cigaret. Cilj je, da se naučijo kritičnega razmišljanja in prepoznajo marketinške manipulacije.

3. "Eksperiment: Kemična sestava elektronskih cigaret"

Učenci bi imeli priložnost sodelovati v laboratorijskem eksperimentu, kjer bi analizirali kemijske snovi v e-tekočinah in aerosolih. S tem bi bolje razumeli, kakšne strupene snovi vsebujejo elektronske cigarete in kakšen vpliv imajo na zdravje.

4. "Šport in dihanje" – praktični izziv

V športni delavnici bi učenci merili svoj srčni utrip in kapaciteto pljuč pred in po simuliranih težavah z dihanjem, ki jih povzroča vejpanje. S tem bi neposredno občutili, kako lahko elektronske cigarete zmanjšajo telesno zmogljivost.

Elektronske cigarete so postale pomemben del mladinske kulture, kljub temu da se večina osnovnošolcev zaveda njihovih škodljivih učinkov. Ker je vrstniški pritisk eden ključnih dejavnikov pri eksperimentiranju z vejpanjem, je nujno, da preventivne aktivnosti vključujejo sodobne, inovativne in interaktivne pristope, ki bodo mladim omogočili kritično mišljenje, samozavest in sposobnost zavračanja škodljivih navad. S sodelovanjem šol, staršev in zdravstvenih institucij lahko ustvarimo učinkovite programe, ki bodo zmanjšali privlačnost elektronskih cigaret med mladimi in prispevali k bolj zdravemu življenjskemu slogu prihodnjih generacij.

6 VIRI IN LITERATURA

- BENOWITZ, N. L. 2010. Nicotine addiction. *New England Journal of Medicine*, 362(24), str. 2295–2303.
- GLANTZ, S. A., & BAREHAM, D. W. 2018. E-Cigarettes: Use, Effects on Smoking, Risks, and Policy Implications. *Annual Review of Public Health*, 39(1), str. 215–235.
- KLEMENC-KETIŠ, Z. 2020. Uporaba elektronskih cigaret med mladimi v Sloveniji. *Zdravstveni vestnik*, 89(2), str. 75–83.
- LEE, P. N., & FRY, J. S. 2019. Health effects of electronic cigarettes: A systematic review. *Tobacco Control*, 28(1), str. 12–22.
- SLOVENSKA ZVEZA ZA JAVNO ZDRAVJE. 2021. Elektronske cigarete in mladi: Raziskava o uporabi in tveganjih. Ljubljana: SZJZ.

Spletni viri:

- NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE (NIJZ). 2023. Kajenje in uporaba elektronskih cigaret med mladimi v Sloveniji. [online]. [Uporabljeno 5. 10. 2024]. Dostopno na URL: <https://www.nijz.si>
- MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS. 2022. Poročilo o uporabi tobaka in elektronskih cigaret v Sloveniji. [online]. [Uporabljeno 19. 1. 2025]. Dostopno na URL: <https://www.gov.si>
- WHO (World Health Organization). 2021. E-Cigarettes: An Emerging Public Health Challenge. [online]. [Uporabljeno 19. 1. 2025]. Dostopno na URL: <https://www.who.int>
- EVROPSKI CENTER ZA PREPREČEVANJE IN OBVLADOVANJE BOLEZNI (ECDC). 2023. Poročilo o vplivu elektronskih cigaret na zdravje mladostnikov. [online]. [Uporabljeno 5. 12. 2024]. Dostopno na URL: <https://www.ecdc.europa.eu>
- INŠTITUT ZA RAZISKAVE IN RAZVOJ MLADINE. 2022. Vpliv družbenih omrežij na uporabo elektronskih cigaret med mladimi. [online]. [Uporabljeno 5. 10. 2024]. Dostopno na URL: <https://www.mladi.si>

7 PRILOGE

7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

1. Kateri razred obiskuješ?
 - a) 6. razred
 - b) 7. razred
 - c) 8. razred
 - d) 9. razred
2. Spol?
 - a) M
 - b) Ž
3. Ali poznaš besedo vejp?
 - a) DA
 - b) NE
4. Če da, kje si to besedo prvo slišal?
 - a) Doma
 - b) V šoli
 - c) Od znancev/sovrstnikov
 - d) Drugo
5. Ali kateri od tvojih družinskih članov kadi?
 - a) DA
 - b) NE
6. Če da, ali te kajenje družinskih članov "moti"?
 - a) Me moti
 - b) Me zelo moti
 - c) Nimam mnenje
 - d) Zelo me moti
 - e) Sploh me ne moti
7. Ali se družiš s sovrstnikom, ki kadi?
 - a) DA
 - b) NE
8. Ali te je tvoj sovrstnik kdaj spodbudil h kajenju?

- a) DA
 - b) NE
9. Če da, kako si odreagiraj?
- a) Sem sprejel
 - b) Sem zavrnil
 - c) Ustrašil sem se in se prenehal družiti
10. Ali te je kdaj zamikalo, da bi tudi sam poskusil?
- a) DA
 - b) NE
 - c) MOGOČE
 - d) VČASIH
11. Ali si poskusil?
- a) DA
 - b) NE
12. Če da, kako se ti je zdelo?
- a) Všeč mi je bilo
 - b) Slabo mi je bilo
13. Če ne, izberi odgovor zakaj ne?
- a) Ker me ni zamikalo
 - b) Ker poznam škodljive učinke
 - c) Ker vem, da bi se starši jezili
14. Ali poznaš škodljive učinke "vejpanja"?
- a) DA
 - b) NE
15. Če da, kateri so?
- a) Rakotvorne snovi v dimu
 - b) Uničevanje pljuč
 - c) Karies
 - d) Slab zadah
 - e) Agresivno vedenje
 - f) Povečan srčni utrip

ZAHVALA