

PUBLICISTIKA

Víme, jak moc si kouřením škodíme. Přestat je ale těžké

Přechod z klasických cigaret na zahřívání je podle odborníků revoluce

PETR VITÁSEK

Vysoké procento kuřáků by bylo nejraději, kdyby byli na svém zlovyku méně závislí nebo kdyby mohli přestat kouřit úplně. Když ale na konci minulého roku provedla pro Philip Morris International (PMI) mezinárodní výzkum společnost Povaddo, zjistila, že jen zhruba 55 procent dospělých kuřáků má informace o případných alternativních produktech.

MLADÍ SE STÁLE VÍCE VZDÁVÁJÍ KOUŘENÍ

Podle bývalých kuřáků, kteří plně přešli na jiné alternativy kouření, má přitom změna pozitivní dopad na jejich život. Jídla jim chutnají lépe (to tvrdí 52 % respondentů zmiňovaného výzkumu), zlepšil se jejich společenský život (46 %) a mají lepší vztahy s rodinou a přáteli (40 %).

Podobná čísla přinesl i Český statistický úřad, který provedl Národní výzkum o spotřebě tabáku v dospělé populaci ČR za rok 2019. Z něj vyplývá, že v roce 2019 bylo v populaci České republiky skoro 25 procent kuřáků starších 15 let. V porovnání s rokem 2018 byl zaznamenán mírný pokles. Současná situace je taková, že denně v ČR kouří 21,1 %

ZÁVISLOSTI

seriál Deníku

mužů a 15,2 % žen. Výzkum také potvrdil trend snižování kouření u nejnižší věkové skupiny 15-24 let. V roce 2017 bylo v této kategorii 35 procent kuřáků, o rok později jen 26,9 % a v roce 2019 už jen 23 procent.

Necelá třetina současných kuřáků se v průběhu posledního roku pokusila přestat kouřit. Nejvyšší snahu zanechat kouření mají lidé s vysokoškolským vzděláním, s nižším vzděláním toto úsilí klesá.

S kouřením je opravdu těžké přestat, ač je zjevné, že svůj zlovyk vnímá řada kuřáků opravdu negativně a chtějí by s ním něco udělat. Čím ale nahradit klasickou cigaretu? Paradoxně v první fázi odvykání nejlépe pomůže – jiná cigareta. „Náhradou kouření klasických cigaret mohou být i jiné alternativy užívání tabáku. Nezabývají závislostí, ale jsou méně škodlivou alternativou v případech, že není dostatek motivace ke zbravení se závislosti. Například bezkouřové zařízení typu Iqos je možným řešením, v některých případech i mezistupněm ke zbravení se závislosti,“ je přesvědčena pražská terapeutka Petra Petřílková.

ROZHODNUTÍ SKONČIT SE NERODÍ LEHCE

A odborníci nejdou daleko ani pro silnější slova. Michal Miovský, klinický psycholog a psychoterapeut z Karlovy Univerzity v Praze, vidí v nástupu alternativ ke klasickému kouření významný milník. „Užívání tabáku



KDYŽ HOŘÍ, ZABÍJÍ. Klasická cigareta začíná ustupovat alternativám, při jejichž užívání není tabák spalován. Ilustrační foto Deník/Lukáš Kabař

právě prochází revolucí. Trend je nezadržitelný, jsme svědky největší historické změny ve vztahu k užívání této návykové látky,“ uvedl ve videorozhovoru, který zve na Roadshow Deníku s online diskusí, v níž odborníci na jednotlivé oblasti proberou témata různých závislostí. Roadshow moderovanou

Pavlinou Wolfovou Deník spustí 18. října a 19. listopadu, registrační formulář a další informace o události najdete na stránkách www.zavislosti.denik.cz.

A nač by měl myslet kuřák, který hodlá „jednoho dne“ skončit s kouřením? Jak těžké je pro něj rozhodnutí, aby to udělal co nejdříve? „Nejdůležitější je

motivace. Pokud je jí dostatek, pak je důležité se soustředit na konkrétní kroky. Nehroutit se nad dalším cílem, ale rozfázovat si ho na malé jednotlivé kroky, které jsou realističtěji splnitelné. Pomůže i vyhledání odborníka, který nás na takové cestě provází,“ radí kuřákům Petra Petřílková.

Páteční Deník s přílohou TV magazín

Rozšířená nabídka filmů a seriálů na celý týden, více luštění o hodnotné ceny.

NOVĚ HRAJTE O SKVĚLÉ VÝHRY!

Předplatitelé vyhrávají 2x více peněz!

Objednávejte na mojepredplatne.cz nebo na telefonu 272 015 015

Dárek k předplatnému – pivo Svijany

ROADSHOW DENÍKU

ZÁVISLOSTI ČECHŮ, MORAVANŮ A SLEZANŮ

ONLINE DISKUSE HVĚZDNÝCH ODBORNÍKŮ S TĚMI, KTEŘÍ „TO ZAŽILI“!

POJĎTE ZÁVISLOSTEM POROZUMĚT!

ALCOHOL DROGY KOUŘENÍ SEX MOBILY VIDEO

V PŘÍHEM PŘENOSU 18. 10. - 18:00-19:30 a 19. 11. - 13:00 - 14:30

PRO SLEDOVÁNÍ SE REGISTRUJTE NA WWW.ZAVISLOSTI.DENIK.CZ

MICHAL MIOVSKÝ adiktolog
JOSEF FORMÁNEK spisovatel
MICHAELA DUFFKOVÁ blogerka
MARTIN J. STRÁNSKÝ neurolog
JINDŘICH VOBOŘIL drogová závislost
LAURA JANÁČKOVÁ psycholožka
IVAN DOUDA drogový terapeut

moderátorka PAVLÍNA WOLFOVÁ

PARTNEŘI: AV MEDIA EVENTS Microsoft minerva21 sebevědomí • sdílení • vliv SENNHEISER by PAPERSHOP deník