

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**



**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**ÚSTAV PEDAGOGIKY A SOCIÁLNÍCH STUDIÍ**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**BC. KATEŘINA CETKOVSKÁ**

**ZÁVISLOST NA TABÁKU U STŘEDOŠKOLSKÉ MLÁDEŽE**

**OLOMOUČ 2017**

**VEDOUcí PRÁCE: doc. Mgr. Štefan Chudý Ph.D.**

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „*Závislost na tabáku u středoškolské mládeže*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování práce čerpala, řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

V Olomouci dne 14. června 2017

-----

podpis studenta

## **PODĚKOVÁNÍ**

Na tomto místě bych ráda poděkovala panu doc. Mgr. Štefanu Chudému, Ph.D. za ochotu vést mou diplomovou práci, za připomínky, cenné rady a trpělivost. Děkuji za podporu také manželovi Radimovi, který je mi vším. Mé poděkování patří i všem žákům SŠ, kteří byli ochotni zúčastnit se dotazníkového šetření. Poděkování patří i mému zaměstnavateli, který mi umožnil vytvořit si časový prostor, ve kterém jsem se mohla věnovat nejen diplomové práci, ale celému studiu.

## ANOTACE

|                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| <b>Jméno a příjmení:</b> | Bc. Kateřina CETKOVSKÁ               |
| <b>Katedra:</b>          | Ústav pedagogiky a sociálních studií |
| <b>Vedoucí práce:</b>    | doc. Mgr. Štefan Chudý, Ph.D.        |
| <b>Rok obhajoby:</b>     | 2017                                 |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Název práce:</b>              | Závislost na tabáku u středoškolské mládeže.  |
| <b>Název práce v angličtině:</b> | Dependence on tobacco for high school youth.  |
| <b>Anotace práce:</b>            | <p>Předložená diplomová práce je zaměřena na aktuální problematiku kouření u žáků střední školy, jejím cílem je charakterizovat závažný celospolečenský problém závislosti na tabáku u středoškolské mládeže. Cíl práce ústí ve výzkumnou otázku jaký názor na užívání tabákových výrobků, konkrétně cigaret mají žáci 1. až 4 ročníku střední odborné školy. Pro naplnění cíle, je diplomová práce složena ze dvou částí. Teoretické části, která obsahuje šest kapitol a zabývá se historickým pohledem užívání tabáku, rozšířením tabáku po světě, seznamuje s neznámějšími druhy rostlin tabáku. Objasňuje složení tabákového kouře a seznamuje s typy tabákových výrobků a kuřáckých pomůcek. Poté objasňuje definici závislosti a popisuje účinky kouření na organismus, včetně zdravotních rizik s kouřením spojených. Dále je v diplomové práci popsáno vývojové období adolescence, psychické a fyzické změny, které jsou pro toto období typické. Práce se zmiňuje i o prevenci kouření a platné legislativě. Empirická část interpretuje výsledky získané na základě dotazníkového výzkumu a ověřuje předem stanovené výzkumné předpoklady. Přínosem práce je získání cenných informací, které vypovídají o této problematice. Výsledky jsou srovnány a prezentovány pomocí grafů a tabulek.</p> |
| <b>Klíčová slova:</b>            | Tabák, cigareta, závislost, účinky kouření, středoškolák.   |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Anotace v angličtině:</b>       | <p>The thesis is focused on current problematics of high school students smoking. The object of the thesis is to characterize serious societal problem of high school students' addiction on tobacco.</p> <p>The aim of the thesis results in a research question what is the opinion on usage of tobacco products, namely cigarettes, of high school students in First to Fourth grade. To accomplish the goal the thesis is combined of two parts. The theoretical part is divided into six chapters and deals with historical view of tobacco usage, its expansion around the world and introduces the most common types of tobacco species. This part also clarifies the composition of tobacco smoke, introduces various types of tobacco products and smoking tools. The thesis then presents definition of addiction to smoking and describes the effects of smoking on health, including health risks associated with smoking.</p> <p>This part of thesis describes developmental period of adolescence, psychological and physiological changes which are typical for this age period. Prevention of smoking and valid legislative are mentioned in the thesis. The empiric part of the thesis interprets obtained results based on questionnaire research and verifies predetermined research assumptions. Benefit of this thesis is gaining valuable information that describe this problematics. Charts and graphs are used to compare and present obtained data and results.</p> |
| <b>Klíčová slova v angličtině:</b> | Tobacco, cigarette, addiction, effects of smoking, high school student.   |
| <b>Přílohy vázané v práci:</b>     | Příloha č. 1 Vzor dotazníku<br>Příloha č. 2 Přehled evropských zemí, jež zakazují kouření ve veřejných prostorech<br>Příloha č. 3 Jaké změny se dějí v lidském organismu v čase, kdy kuřák přestane kouřit<br>Příloha č. 4 Mýty a fakta o kouření<br>Příloha č. 5 Fageströmův test nikotinové závislosti pro adolescenty<br>Příloha č. 6 Spotřeba cigaret na jednoho obyvatele v ČR od roku 1960 - 2012   |
| <b>Rozsah práce:</b>               | 121 stran a (11 stran příloh)   |
| <b>Jazyk práce:</b>                | Český jazyk   |

# OBSAH

|   |           |
|---|-----------|
| ÚVOD .....  | 8         |
| <b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>   | <b>10</b> |
| <b>1 TABÁK.....</b>   | <b>11</b> |
| 1.1 Historický pohled na užívání tabáku ve společnosti .....                  | 11        |
| 1.2 Rozšíření tabáku po světě.....  | 11        |
| 1.3 Nejznámější druhy tabákových rostlin.....                                 | 12        |
| 1.4 Složení tabákového kouře .....  | 16        |
| 1.5 Způsoby užívání tabáku, typy tabákových výrobků a kuřáckých pomůcek ..... | 18        |
| 1.5.1 Cigareta .....  | 18        |
| 1.5.2 Elektronická cigareta .....   | 20        |
| 1.5.3 Vodní dýmka.....  | 21        |
| 1.5.4 Dýmka, doutník, šňupací tabák a beztabákové kuřivo.....                 | 22        |
| <b>2 ZÁVISLOST .....</b>  | <b>24</b> |
| 2.1 Závislost na tabáku .....   | 25        |
| 2.2 Psychosociální závislost na kouření tabáku .....                          | 26        |
| 2.3 Fyzická závislost na kouření tabáku.....                                  | 26        |
| 2.4 Faktory vedoucí k závislosti .....  | 28        |
| 2.5 Rizikové vlastnosti pro vznik závislosti .....                            | 30        |
| 2.6 Rizikové skupiny lidí.....  | 31        |
| <b>3 ÚČINKY KOUŘENÍ NA LIDSKÉ ZDRAVÍ.....</b>                                 | <b>33</b> |
| 3.1 Kladné a záporné účinky kouření.....                                      | 33        |
| 3.2 Zdravotní důsledky kouření .....  | 34        |
| 3.3 Pasivní kouření.....  | 41        |
| 3.4 Společenské důsledky kouření cigaret .....                                | 42        |
| <b>4 STŘEDOŠKOLSKÁ MLÁDEŽ A KOUŘENÍ.....</b>                                  | <b>43</b> |
| 4.1 Vymezení středoškolské mládeže (adolescence).....                         | 43        |
| 4.2 Příčiny kouření dospívajících .....                                       | 46        |
| 4.3 Vliv kouření na zdraví dětí a dospívajících.....                          | 49        |
| 4.4 Aktuální průzkumy o kouření dětí a mládeže.....                           | 48        |
| 4.5 Prevence kouření .....  | 52        |
| 4.5.1 Prevence kouření v rodině .....   | 56        |
| 4.5.2 Prevence kouření ve škole .....   | 57        |
| 4.5.3 Prevence kouření ze strany veřejné správy.....                          | 58        |
| 4.6 Proč selhává prevence - vlastní názor.....                                | 59        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>5 KOUŘENÍ A LEGISLATIVA V ČR</b> .....                                       | <b>61</b>  |
| 5.1 Mezinárodní a unijní legislativa .....                                      | 61         |
| 5.2 Zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek .....        | 63         |
| <b>II. EMPIRICKÁ ČÁST</b> .....   | <b>65</b>  |
| <b>6 METODIKA EMPIRICKÉ ČÁSTI</b> .....   | <b>66</b>  |
| 6.1 Cíl práce.....  | 67         |
| 6.2 Charakteristika respondentů .....   | 67         |
| 6.3 Předvýzkum.....   | 68         |
| 6.4 Dotazník .....  | 69         |
| 6.5 Výsledky výzkumu a jejich analýza .....                                     | 73         |
| 6.6 Názory středoškoláků na kouření zaznamenané v průběhu výzkumného šetření .. | 99         |
| 6.7 Zodpovězení výzkumných předpokladů.....                                     | 101        |
| <b>ZÁVĚRY REALIZOVANÉHO VÝZKUMU DOPORUČENÍ A NÁVRHY</b> .....                   | <b>106</b> |
| <b>ZÁVĚR</b> .....  | <b>109</b> |
| <b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....  | <b>110</b> |
| <b>SEZNAM TABULEK</b> .....   | <b>116</b> |
| <b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....   | <b>116</b> |
| <b>SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK</b> .....   | <b>117</b> |
| <b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....   | <b>118</b> |
| <b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....  | <b>121</b> |
| <b>PŘÍLOHY</b>  |            |

## ÚVOD

V předkládané diplomové práci se zabývám závislostí na tabáku u středoškolské mládeže. Téma jsem si nevybrala náhodně, má úzký vztah k studovanému oboru a za 10 let své pedagogické praxe jsem se setkala s velkým počtem žáků základních i středních škol, kteří běžně kouří tabákové cigarety. Nad skutečností, že nikotin v cigaretách obsažený způsobuje závislost a zdravotní rizika spojená s kouřením si nepřipouštějí. Téma kouření je trvale společensky aktuální a diskutované obzvláště nyní po schválení Zákona o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek. Bohužel i mezi samotnými poslanci a senátory je mnoho kuřáků, kteří místo toho, aby zákon bez výhrad podpořili, tak podávali pozměňovací návrhy ke zmírnění zákazu kouření nejen v restauracích. Problém spočíval v tom, že kuřáci i odpůrci kouření se vyskytují napříč celým politickým spektrem a proto jednoduché dělení na vládní koalici a opozici plně nefungovalo. Přijetí tzv. „protikuřáckého“ zákona se odsouvalo pod různými záminkami. Byli za tím lidé, kteří často nejsou vidět, ale jejich peníze řídili politiky a tabáková lobby skrytě těžila za co nejdelší zachování stávajícího stavu?

O kouření neboli tabakismu již přibližně padesát let prokazatelně víme, že má škodlivé účinky na naše zdraví a je klasifikováno jako nemoc. V Mezinárodní klasifikaci nemocí je kuřáctví zařazeno mezi drogové závislosti pod číslem diagnózy F 17. Začínajícím kuřákům nedochází, že „není kouře bez ohně“ a požitku bez následků. Středoškolákům, kteří o přestávce před školou náruživě kouří, nedochází, že jejich chvilkové potěšení bude mít za následek pozdější, postupné a trvalé poškození zdraví.

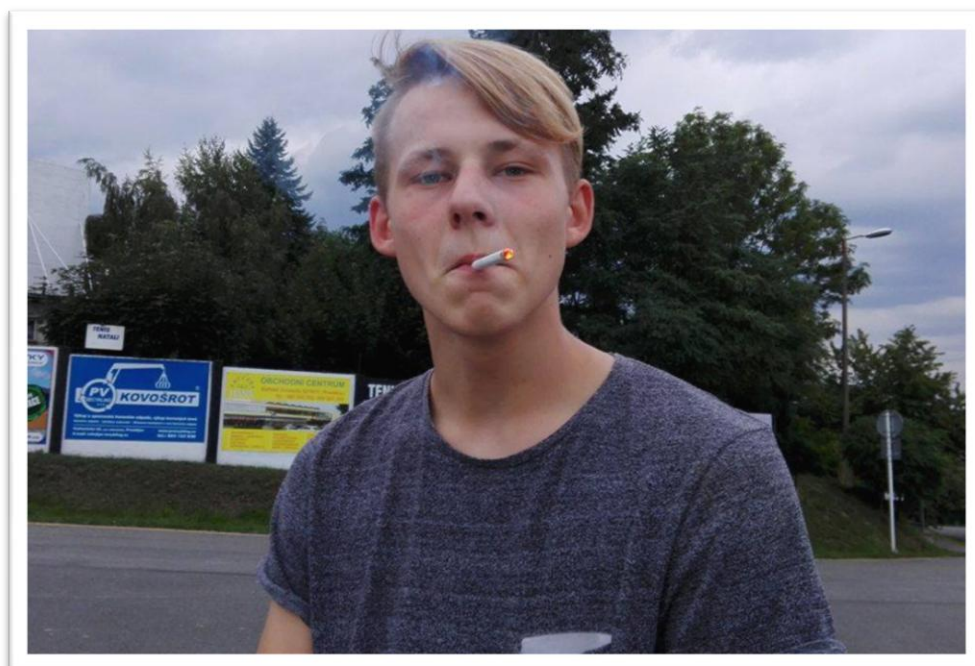
Dopady kouření na společnost jsou vzhledem k šíři svého dosahu problémem komplexním, který ovlivňuje řadu oblastí společenského života, zdravotní, ekonomickou, politickou, rodinnou, sociální a právní. Žáci si musí uvědomit, že život je jedinečný, neopakovatelný, zdraví není samozřejmost a všichni musíme přijmout odpovědnost za své zdraví i zdraví ostatních. Dle mého názoru se v oblasti prevence málo koná a rizika kouření, jsou trvale podceňována.

Cílem diplomové práce je charakterizovat závažný celospolečenský problém závislost na tabáku u středoškolské mládeže. Cíl ústí ve výzkumnou otázku jaký názor na užívání tabákových výrobků, konkrétně cigaret mají žáci 1. až 4 ročníku střední školy.



Pro naplnění cíle, je diplomová práce složena ze dvou částí. Teoretické části, která obsahuje pět kapitol a empirické části, která se věnuje vlastnímu výzkumu. Metodou teoretické části diplomové práce bylo studium široké škály odborné literatury, internetových zdrojů i časopisů a následná operacionalizace problematiky s ohledem na cíl. V teoretické části práce jsou citováni přední odborníci v problematice závislosti a prevence nejen kouření. Využívám také informace z odborných webových stránek, které se daným tématem zabývají na odborné úrovni. Důraz kladu na to, aby informace byly přehledně uspořádané a srozumitelné. Prostřednictvím informací obsažených v teoretické části diplomové práce, jsem položila základy pro empirickou část. V empirické části je pomocí anonymního dotazníkového šetření odpovídáno na výzkumné otázky zaměřující se na identifikaci názorů žáků na rizika spojená s kouřením tabákových cigaret. Po realizaci dotazníkového šetření následovala přednáška, kterou jsem přiblížila žákům zdravotní a sociální rizika kouření tabákových cigaret, jakožto jednoho z nejzávažnějších celospolečenských problémů. Nabídla jsem žákům i možné způsoby jak s touto závislostí pracovat nebo s ní skoncovat. Vysvětlila jsem podstatu závislosti na tabáku, která zahrnuje nejen složku fyzickou, ale zároveň složku psychosociální, která z ní činí velmi složitý a komplexní problém. Důraz byl kladen na to, aby mladí kuřáci našli motivaci a sílu s kouřením zavčas přestat, než jim vážně poškodí zdraví a vysoké náklady na kouření zatíží jejich budoucí rodinný rozpočet. Cílovou skupinu ve věkovém rozpětí 15 - 19 let jsem zvolila záměrně, protože tyto žáci by měli být natolik dospělí a schopni posoudit rizika, která z kouření cigaret vyplývají.

## I. TEORETICKÁ ČÁST



# 1 TABÁK

Tato kapitola zahrnuje pět podkapitol. První podkapitola se zabývá historickým pohledem užívání tabáku ve společnosti. Druhá podkapitola se zabývá rozšířením tabáku po světě. Třetí podkapitola seznamuje s nejnámějšími druhy rostlin tabáku. Čtvrtá podkapitola objasňuje složení tabákového kouře a pátá podkapitola seznamuje s typy tabákových výrobků.

## 1.1 Historický pohled na užívání tabáku ve společnosti

Tabák je legální droga. Jeho historie sahá hluboko do dějin lidstva. Ale kde se tabák vzal? Kde to všechno začalo? Odkud ta rostlina pochází? Na tyto otázky se snaží odpovědět první podkapitola.

Údajně v civilizaci Mayů v Mexiku okolo roku 500 př. n. l. Zmínky o kouření jiných rostlin můžeme nalézt v Indii v době několik tisíc let před Kristem a všeobecný odhad je, že jednou z rostlin byl i tabák. Samotné kouření pouze tabákového listu, jak přetrvalo do dnešní doby, však jako první zavedli američtí indiáni kmene Huronů při náboženských rituálech. Kromě toho byl pro ně také lékem, který používali k léčení do té doby známých neduhů.

Tabák selský [online]. [cit. 2016-11-25].

Začalo to v Americe, kde ale Indiáni byli chytřejší. Tabák představoval pro indiány doslova zázračnou rostlinu. Vedle uplatnění pro náboženské obřady byla oblíbena také pro své léčivé schopnosti a na tělo nanášena v podobě obkladů či pasty. V dnešní době jsou ale naopak všeobecně přijímány spíše zdraví škodlivé vlastnosti tabáku. S těmi si ale indiáni nemuseli až tak lámat hlavu. Kouření tabákových listů totiž prováděli pouze příležitostně, a navíc kouř nešlukovali.

Odvykání kouření. Historie tabáku [online] [cit. 2016 11-25].

*Tabák (angl. Tobacco) je stará kulturní rostlina Střední Ameriky. Sloužil již dávno v předkolumbovské době Indiánům, v první řadě k náboženským účelům a léčebným v hrobech starých Aztéků, ti jej také žvýkali, šňupali a pravděpodobně i polykali, většinou však spolu s dalšími látkami, zvláště halucinogenními. (Kubánek, 2009, s. 4).*

## 1.2 Rozšíření tabáku po světě

*Starověk a středověk v Evropě neznal tabák, avšak kouření vonných listů, vonného koření a drog bylo rozšířeno a zmiňuje se o tom i Hérodot 500 let př. n. l. S užíváním tabáku se jako první seznámili Kolumbus a jeho námořníci, kteří v roce 1492 přistáli u břehů Kuby. (Kubánek, 2009, s. 4).*

Poznámka z deníku K. Kolumba, kterou si udělal o kouření tabáku v roce 1492:

*„Jsou to suché byliny, které jsou zabaleny do právě tak suchého velkého listu na způsob malých mušket, jež vidáme o svatodušních svátcích u dětí ve Španělsku, na jednom konci se to zapálí, na druhém se saje a vdechnutím pije kouř. Ten opojuje a uspává, zároveň však osvěžuje. Tyto muškety jmenují „tabakos“. I mnozí Španělé je kouří, když jsem je pro tyto barbarské mravy káral, odpovídali, že se již tohoto požitku nemohou vzdát. Je mi záhadné, jaký užitek z toho mohou mít.“ (Kubánek, 2009, s. 5).*

*V Evropě se řezaný tabák velmi rychle rozšířil v 16. stol., (cigarety tehdy ještě neexistovaly), často k nelibosti vládců. V některých zemích bylo kouření zakázáno a kouřící byli přísně trestáni (uřezávání nosů, roztětí horního rtu). Byl vydán zákaz církevními kruhy kouřit v kostele. Šogunové v Japonsku v příkazech pro poddané zakazovali kouření, „jelikož kuřáci jsou často nemocní a nemohou pro ně pracovat“. Je to vlastně první poukázání na škodlivost kouření, pokud jde o zdraví. (Pradáčová, 2013, s. 2).*

Portugalci, kteří ovládali mezinárodní obchod před příchodem Holanďanů a Angličanů, jako první kultivovali tabák mimo Ameriku a mají největší zásluhy na rozšíření tabáku do světa. Zpočátku se tabákem zabývali botanici a lékaři se ho snažili využívat k léčebným účelům. Více se v Evropě tabák začal objevovat v šestnáctém století a kouření se začalo stávat společenským rituálem. Tabák se brzy začal pěstovat po celém světě. Zprvu bylo kouření výsadou bohatých, protože k jeho užívání bylo potřeba drahých dýmek a dalšího náčiní s výrobou dýmek hliněných a dřevěných se tato kratochvíle stala dostupná pro běžný, i chudší lid. Stále více se také rozšiřovalo šňupání tabáku. Nový zvyk samozřejmě vyvolal i negativní odezvy a v mnoha zemích, jako kupříkladu ve Švýcarsku, Persii, Turecku či Rusku byly za užívání tabáku stanoveny kruté sankce až po trest smrti.

Kuřáková plíce. Historie kouření cigaret a tabáku - informace [online].[cit. 6. 12. 2016].

*„Přes všechna pronásledování se kouření tabáku velmi rozmáhalo, především proto, že tabáku byly připisovány nadpřirozené léčivé účinky. Byl doporučován jako nová zázračná americká bylina a pěstován jako léčivá rostlina ve dvorských zahradách ve Španělsku a Portugalsku. Jeho pěstováním se zabýval též francouzský vyslanec v Lisabonu Jean Nicot, chtěje se přesvědčit o jeho léčivých účincích. Po něm dostala tato rostlina botanické pojmenování Nicotiana. Nicot ji doporučil francouzské královně Kateřině Medicejské, která pěstování tabáku ve Francii podporovala. Když se pak ukázalo, že pověst o jeho zázračné léčivé síle je planá, přestal se tabák pěstovat jako léčivá rostlina, ale stal se drogou k šňupání a kouření. Během 17. století se kouření rozšířilo po celé Evropě.“*

*„V naší zemi se ujalo pevně za vlády Rudolfa II., známého ctitele alchymie. V Čechách se kouření značně rozmohlo po třicetileté válce. Kouřili muži, ženy i děti, kouřilo se všude i v kostele. Proti kouření začala ostře bojovat římskokatolická církev, protože kněží začínali kouřit a šňupat dokonce při mši. Lid si z nich bral příklad a kouřil a plival při bohoslužbách na zem. Proto roku 1642 vydal papež Urban VIII. Bulu, v níž stanovil trest exkomunikace pro ty, kdo by se odvážili kouřit nebo šňupat v chrámech a chrámových předsíních.“ (Novák, 1980, s. 10-11).*

Důležitým mezníkem v historii tabáku je konec 19. století, kdy byl poprvé zkonstruován stroj na výrobu cigaret. Ty začaly být produkovány v obrovské míře, čímž byla zahájena dodnes trvající epidemie kouření. Za podpory silné reklamní kampaně pak během následujících dvou desetiletí vzrostlo užívání cigaret šestinásobně. Neblahé zdravotní důsledky kouření, ačkoliv na ně bylo již delší dobu z více stran upozorňováno, přesvědčivě potvrdila až velká epidemiologická studie publikovaná v polovině minulého století.

Champix: odvykání kouření [online].[cit. 2017-03-06].

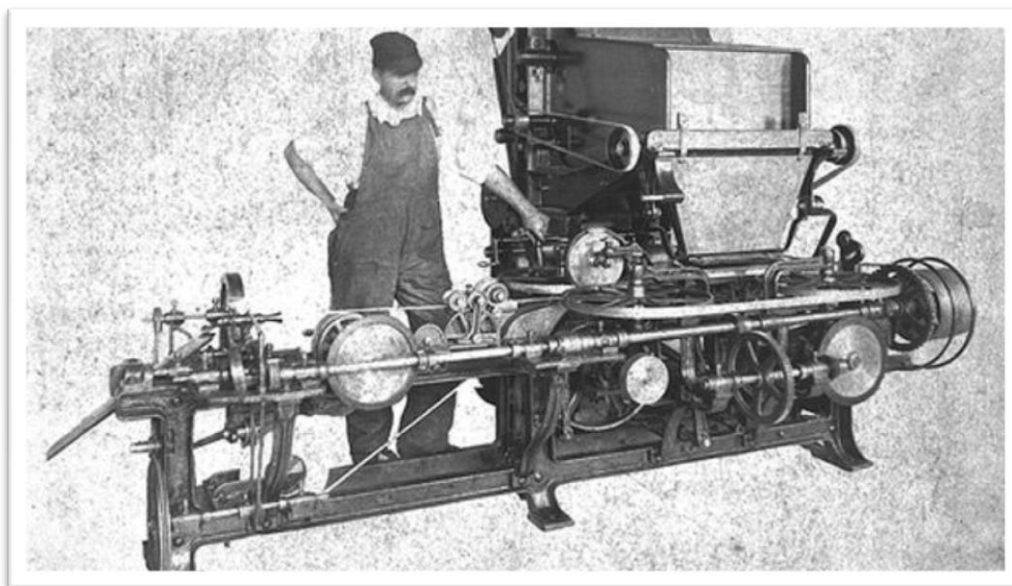
Výrazným kulturním fenoménem se cigarety staly až ve 20. století, kdy patřily k neodmyslitelným součástem veřejných akcí. Ve společnosti byli významní lidé viděni takřka výhradně s trubičkou sušeného tabáku v ruce, od 70. let se však začala v odborných kruzích častěji zdůrazňovat zdravotní rizika. Celosvětová spotřeba cigaret přesto významně neklesá. O rozšíření oblíbené kratochvíle se zasloužil nápad Američana Jamese Bonsacka, který si 4. září 1880 nechal patentovat stroj na jejich výrobu.

Výroba cigaret tak přestala být doménou zručných dělníků z tabákových výroben. Zvýšená poptávka po tomto zboží přiměla společnost Allen & Winter, aby vypsala odměnu 75 tisíc dolarů pro vynálezce mechanizované výroby cigaret. Výzvy se chytil rodák z Richmondu, který neváhal kvůli svému projektu zanechat studií. Za pět let dokázal sestrojít prototyp, který mu však symbolicky zničil požár.

Při dalším pokusu již Bonsack dokázal získat patent schválený v roce 1881. Jeho stroj, dokázal vyrobit 200 cigaret za minutu, o 13 let později se výkon zvýšil už na 600 kusů. Bonsack se dal dohromady s dravým průmyslníkem Jamesem „Buckem“ Dukem, s nímž se dohodli na licenci. První cigarety z Dukeovy továrny (značky Duke of Durham) byly baleny společně s baseballovými kartičkami.

S mechanizací výroby získala cigareta, dříve spíše luxusní výrobek, na popularitě a její ceny klesly. V roce 1919 se poprvé vykouřilo více tabáku v cigaretách než v dýmkách. Tabákový průmysl přišel také s agresivní a efektivní reklamou, díky níž se kuřáctví během první poloviny 20. století rozšířilo do světa.

Česká televize. Svět — ČT24 — [online].[cit. 06. 03. 2017].



Obrázek č. 1 Stroj na výrobu cigaret

Zdroj: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/svet/1319298-prvni-stroj-na-vyrobu-cigaret-sestavil-american-james-bonsack>

### 1.3 Nejznámější druhy tabákových rostlin

Tabák (*Nicotiana L*) je rostlina z čeledi lilkovitých a zahrnuje přibližně 60 druhů tabáku pocházejících z tropických a subtropických oblastí Jižní a Střední Ameriky. Jsou jednoletými letničkami či rostlinami vytrvalými, polokeřovitými nebo i keřovitými. V listech je obsažen alkaloid nikotin, pro který se tabák zejména užívá. Tabák je vlastně produkt získaný sušením a přípravou listů této rostliny. Je možné jej šňupat, žvýkat nebo kouřit.

K výrobním účelům se pěstují jen dva druhy:

- Tabák virginský (*Nicotiana tabacum*)
- Tabák selský (*Nicotiana rustica*). (Slezák, Ryška, 2006, s. 54).



Obrázek č. 2 Tabák selský

Zdroj: <http://botanika.wendys.cz/index.php/14-herbar-rostlin/251-nicotiana-rustica-tabak-selsky>



Obrázek č. 3 Tabák virginský

Zdroj: <http://botanika.wendys.cz/index.php/14-herbar-rostlin/387-nicotiana-tabacum-tabak-virginsky>

## 1.4 Složení tabákového kouře

Výše v textu jsem se věnovala historii tabáku, jeho rozšíření po světě a uvedla jsem tabákové rostliny užívané k výrobním účelům. V následující podkapitole se budu věnovat složení tabákového kouře.

Kuřáci vědí, že cigarety obsahují nikotin. Ti závislí na nikotinu, a těch je většina, kvůli tomu nemohou s kouřením přestat. Vědí také, že při hoření vznikají karcinogenní látky, ale jsou přesvědčeni, že většina z nich je zachycena cigaretovým filtrem. Málo kuřáků ale tuší, že v tabákovém kouři bylo až dosud identifikováno více než 4 000 chemických substancí, které se také podílejí na škodlivých účincích kouření. Kuřáková plíce. Chemické složení cigaretového kouře [online]. [cit. 22.12 2016].

*„Vdechovaný cigaretový kouř obsahuje velké množství různých chemických sloučenin v podobě plynů a tuhých částic. Plynné sloučeniny obsahují např. oxid uhelnatý, čpavek a formaldehyd, tuhé částice obsahují např. nikotin, benzen a dehet. Doposud bylo v tabákovém kouři rozpoznáno okolo 100 chemikálií, jistých nebo předpokládaných karcinogenů, tj. látek schopných vyvolat některé druhy rakoviny. Nikotin je považován za zdroj závislosti na tabáku. Při kouření cigaret se nikotin uvolňuje do kouře a společně s dehtem se dostává do organismu. Většina nikotinu se spálí a do těla se dostává jen určité množství. Smrtelná dávka čistého nikotinu je cca 60 mg. V koncentracích, ve kterých se nikotin vyskytuje v cigaretách, působí jako mírný stimulant, který zvyšuje krevní tlak a srdeční tep. Účinek nikotinu na psychiku je popisován různě, zpravidla se uvádí pocit uvolnění a povzbuzení, odstranění nervozity a napětí. Tyto, z krátkodobého hlediska pozitivní účinky, nemusí být ale vyvolány jen chemickým účinkem nikotinu. Kouření totiž bývá spojeno s určitými rituály, které mají rovněž relaxační účinek. Nikotin má podle výzkumů různorodé účinky a záleží i na dávce nikotinu.*

*Negativní účinky, které zná kdejaký začínající kuřák nebo ten, kdo vykouřil více cigaret v krátkém časovém rozmezí, jsou bledost, studený pot, nevolnost, závrať, bolesti hlavy, pocit úzkosti apod. Nikotin potřebuje ke svému vstřebání lehce zásadité prostředí a tak se v případě kouření (šlukování) cigaret dostává do organismu prostřednictvím plic. V případě doutníků a dýmek, které se zpravidla nešlukují, se nikotin vstřebává již v ústní dutině. Prostřednictvím krve se pak dostává do mozku, kde vytváří chemické změny v některých ohledech podobné účinku např. heroinu*



nebo kokainu – dochází např. ke zvýšení koncentrace látky dopaminu na synapsích nervových buněk (dopamin je jeden z přenašečů impulsů v mozku). Oxid uhelnatý je produktem spalování, které probíhá během kouření. Jedním z jeho účinků je snížení schopnosti krve přenášet kyslík, což může mít za následek až 15 % dočasnou ztrátu kyslíku, který mozek běžně využívá.“ (Pešek, Nečesaná, 2008, s. 7- 8).

| <b>Nejznámější chemické sloučeniny obsažené v tabákovém kouři</b> |  |
|---|--|
| Oxid uhličitý, oxid uhelnatý                                      | Fenol (hydroxybenzen)                    |
| Amoniak   | Dimethylfenol                            |
| Kyanovodík  | Katechol                                 |
| Kyanogen (CN)   | Sírovodík                                |
| Isopren (2methyl. 1,3 - butadien)                                 | Nikotin                                  |
| Acetaldehyt (ethanal)   | N' nitrosonornikotin (NNN)               |
| Formaldehyd (methanal)  | Norharman a harman                       |
| Akrolein (propenal)   | Myosmin                                  |
| Methan  | Naftalen                                 |
| Aceton (propanon, dimethylketon)                                  | Methylnaftalen                           |
| Acetonitrilbenzen   | Benzpyren                                |
| Benzen  | Benz (o)anthracen                        |
| Toluen (methylbenzen)   | Kyselina malonová                        |
| Styren (vinylbenzen)  | Kyselina jantarová                       |
| Vinylchlorid  | Kyselina pyroslizová                     |
| N'-nitrosodimethylamin (NDMA, dymethilnitrosamin)                 | Kyselina mléčná (2 – hydroxypropanová)   |
| N- nitroso-N – methylethylamin) (NEMA, methylethylnitrosamin)     | Kyselina jablečná (monohydroxyjantarová) |
| Těžké kovy (As, Cd, Pb)   | Kyselina glykolová                       |

Tabulka č. 1 Nejznámější chemické sloučeniny obsažené v tabákovém kouři (Slezák, Ryška, 2006, s. 11).

| Poznámka: uvedené látky a řada dalších jsou nejen vdechovány kuřákem, ale uvolňují se i do ovzduší z hořící cigarety; jsou proto inhalovány i pasivními kuřáky. |  |
|---|--|
| Látka   | Účinky   |
| Nikotin   | Centrální nervová soustava, vegetativní nervový systém, hormonální řízení, srdečně cévní a trávicí ústrojí (spasmus cév, zvýšení krevního tlaku, sekrece slin, peristaltika), závislost                            |
| Oxid uhelnatý   | Silná vazba na hemoglobin, zhoršení zásobení tkání kyslíkem  |
| Amoniak, oxidy dusíku, aldehydy, fenoly   | Dráždění sliznic, chronické záněty   |
| Benzen, benzpyren, bifenyly, nitrosaminy, naftylaminy, dehet, anilin, arsen   | Karcinogenita  |
| Kadmium, polychlorované dioxiny, rezidua pesticidů, toluen, fenol, metan, metylchlorid  | Teratogenita, specifická toxicita (Teratogen je exogenní faktor (např. chemická látka, záření apod.), který může způsobit narušení vývoje orgánu nebo poruchu jeho funkce během embryonálního či fetálního vývoje) |

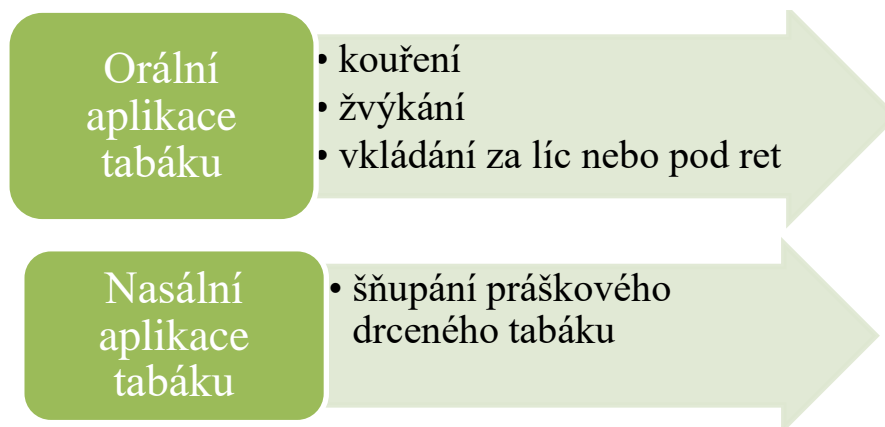
Tabulka č. 2 Vybrané chemické látky v cigaretovém kouři a jejich hlavní zdravotní účinky. Návykové látky, rizika jejich zneužívání a možná prevence [on-line], [cit. 5. 1. 2017].

## 1.5 Způsoby užívání tabáku a typy tabákových výrobků a kuřáckých pomůcek

Pátá podkapitola je určena k seznámení se s typy tabákových výrobků nejčastěji užívaných mezi dospívajícími. Jedná se především o cigaretu, elektronickou cigaretu, vodní dýmku a mezi dospívajícími méně užívanými doutníky a dýmkami.

Celý svět je zaplaven tabákovými výrobky. Ty jsou odlišné svojí funkčností a designem. V ČR jsou běžné v zásadě dvě následující formy: bezdýmý tabák nebo tabák, který hoří. Bezdýmý tabák můžeme dále rozdělit na šňupací (aplikace vdechtem do nosních dutin) a orální (aplikace do úst). Orální tabák je jednak tabák žvýkací, tedy listy tabáku, které se vkládají do úst a žvýkají (oblíbená forma zejména u horníků, kteří bývají závislí na nikotinu, ale během směny nemohou kvůli metanu kouřit) a „moist snuff“, doslova „vlhký šňupec“ (výstižněji by to snad bylo „cucec“, protože jsou to papírové pytlíčky s tabákem podobné čajovým, které se vkládají do úst, kde se z nich uvolňuje nikotin, bohužel také spolu s dalšími chemikáliemi). Tabák, který hoří, známe především ve formě doutníku, dýmky nebo cigarety. Doutník

je jen svinutý tabákový list, obsahuje nejméně přidaných látek. Dýmkový, ale především cigaretový tabák je už různě upravován a doplňován, takže mezi 4-5 tisíci látek cigaretového kouře je dnes kolem 700 aditiv – látek přidaných pro různé účely, např. několik desítek chemikálií pro ladné vinutí kouře: to je důležitou součástí psychosociální závislosti. Dále tu najdeme asi 60 karcinogenů a desítky dalších toxických látek. Home - drogy-info.cz [online]. [cit. 05. 01. 2017].



Obr. č. 4 Způsoby užívání tabáku  
Zdroj: (Vavrinčíková, 2012, s. 15).

### 1.5.1 Cigarety

*„Cigarety vypadají zdánlivě jednoduše, jakoby to byly jenom papírové trubičky naplněné řezanými tabákovými listy, obvykle s filtrem na jednom konci. Ve skutečnosti to jsou složitě zpracované výrobky, které mozku dodávají stálou dávku nikotinu..“* (Pešek, Nečesaná, 2008, s. 7).

Každá cigareta se skládá ze tří základních částí.

**Tabák:** mezi základní druhy patří Virginia (nejpoužívanější a nejoblíbenější druh). Burley (druhý základní druh tabáku, který se nachází ve většině tabákových směsí) a Oriental (velmi aromatický, výrazný druh, pěstovaný ve Středozeří). Každá cigareta je specifická tím, že má jiný poměr výše uvedených druhů tabáku.

**Cigaretový papírek:** nejčastěji se jedná o tenký papírový list ve tvaru obdélníku, který je na jedné straně opatřen lepícím pruhem. Základ cigaretového papírku tvoří celulóza. Papírky se dělí na krátké (70 mm) a dlouhé (100 mm).

**Filtr:** cigaretový filtr je tvořen ze dvou částí. Vnitřek je z buněčné celulózy a chrání kuřáka před nápořem dehtu. V dražších cigaretách může být filtr i z bavlny. Druhou část filtru pak tvoří náustkový papírek, který je speciálně upraven, aby se kuřákovi nepřilepil na rty. Cigarety obsahují acetátové nebo uhlíkové filtry doplněné o inovace jako např. kapsle. Česká trafika[on-line], 2017. [cit. 05. 01. 2017].



Obrázek č. 5 Klasická cigareta

Zdroj: <http://www.elektronicka-cigareta-online.cz/pruvodce-k-elektronickym-cigaretam/prepocet-nikotinu-v-eliquidu-na-klasicke-cigarety/>

### 1.5.2 Elektronická cigareta

Elektronická cigareta vznikla v Číně. Velká země s velkými možnostmi. Jakmile bylo rozhodnuto, že se letní olympijské hry 2008 budou konat v Číně, všechny síly této země se upřely k zajištění jejich hladkého a nanejvýš působivého průběhu. Jedním z mnoha vedlejších efektů byla snaha o vybudování obrazu ekologicky se chovající moderní země, pečující o blaho a zdraví svých občanů. Obrovské množství vajglů, odhozených miliony čínských kuřáků, do tohoto obrazu nezapadalo a tak jedním z vládních úkolů bylo vymyslet, jak tyto tuny nedopalků dostat z ulic čínských měst. Výsledkem byl vynález elektronické cigarety, která byla patentována v roce 2005, ve výrobě je od podzimu 2006. Elektronická cigareta nebo také „e-cigareta“ se stává obchodním hitem. Je nabízena jako zdravá, cenově dostupná a moderní alternativa ke kouření klasických tabákových výrobků.

Někteří prodejci ji dokonce označují jako prostředek pro odvykání kouření. Elektronická cigareta ale také škodí zdraví Dnes je to již objektivně potvrzeno, že škodí. Sice méně, než klasické cigarety, ale stále dost na to, aby její používání

mohlo způsobit nevratné či fatální poškození organismu. A v žádném případě se nejedná o prostředek určený k odvykání kouření. Při inhalaci z elektronické cigarety se do organismu společně s řadou jiných chemikálií dostává nikotin, který je hlavní příčinou vzniku závislosti na kouření. Také chuť a způsob konzumace ve všech směrech odpovídají „klasickému“ kouření. Organismus dostává svou dávku mimořádně nebezpečné drogy, kuřácké rituály zůstávají zachovány.

Kuřáková plíce. Elektronická cigareta - princip, historie, škodlivost, další informace. [online]. [cit. 06. 03. 2017].



Obrázek č. 6 Elektronická cigareta

Zdroj: <http://mojeelektronickacigareta.cz/elektronicke-cigarety/>

### 1.5.3 Vodní dýmka

Vodní dýmka je nyní velmi oblíbená, zejména mezi mladými lidmi. Část z nich bývají nekuřáci, kteří by si cigaretu z přesvědčení nezapálili. Přitom podle nejnovějších studií jedno vykouření vodní dýmky (cca 45 minut) odpovídá vykouření několika desítek cigaret. Bylo prokázáno, že škodlivost vodní dýmky je výrazně větší než u klasických cigaret s filtrem.

Základní části vodní dýmky jsou: váza, tělo, korunka a hadice. Nejvrchnější část je tvořena korunkou a překrývá se alobalem, pod kterým je umístěna tabáková směs. Na alobal se uloží uhlík a zapálí se. Kouř se nasává skrze hadici, což vyvolá v dýmce podtlak, který přivádí do dýmky vzduch. Vzniklý tabákový kouř proudí do vázy, zde probublává skrze vodu, ochlazuje se a poté proudí do hadice, odkud jej kuřák vdechuje. Slangově se vodní dýmka označuje zejména jako šíša nebo vodnice.

Do vodní dýmky je možné zakoupit tabákové směsi nejrůznějších příchutí, např. jablko, meloun, citrusy, karamel a mnoho dalších, což dělá vodní dýmku u mladých lidí ještě atraktivnější. Je však třeba vzít v úvahu, že pro dosažení dané příchutě jsou do směsi přidány další chemické látky, které k nezávadnosti kouře rozhodně nepřispějí.

Mezi uživateli vodních dýmek panuje přesvědčení, že z ní nemůže vzniknout závislost. Pokud kouř v dýmce pochází z tabákové směsi, tak je v tomto kouři vždy obsažen nikotin (a to je vysoce návyková látka). Množství nikotinu v kouři vodní dýmky může vyvolat závislost na tabáku. Zvláště u mladistvých, kterým stačí pro vznik závislosti menší množství nikotinu, byl pozorován dřívější vznik této závislosti. V počátku závislosti nutí kuřáka vdechovat z dýmky více kouře, aby obdržel dostatečnou dávku nikotinu, takže vdechuje ještě více škodlivin. Zpravidla tato situace končí přechodem na kouření cigaret, protože vodní dýmka je poměrně složitým zdrojem nikotinu a nelze ji s sebou všude brát.

Kuřáková plíce. Vodní dýmka - informace, zdraví [online]. [cit. 06. 03. 2017].



Obrázek č. 7 Vodní dýmky  
Zdroj: vlastní fotografie

#### 1.5.4 Dýmky doutníky šňupací tabák a beztabákové kuřivo

**Dýmky a doutníky:** dýmkový tabák a doutníky mají vyšší obsah dehtu než cigarety, ale zkušení kuřáci kouř těchto výrobků obvykle nevdechují (nešlukují), takže podstupují nižší zdravotní rizika, netýká se to ovšem těch kuřáků, kteří přejdou od kouření cigaret k dýmce nebo doutníkům a nepřestanou naučeným způsobem kouř vdechovat.

**Šňupací tabák:** šňupací tabák je ochucený rozdrčený tabák, na jedno šňupnutí poskytuje stejné množství nikotinu jako jedna cigareta, ale protože se nic nespaluje, nevzniká pochopitelně ani dehet ani oxid uhelnatý.

**Beztabákové kuřivo:** bylinkové a ostatní beztabákové cigarety jsou předmětem stejných spalovacích zákonitostí jako tabákové cigarety, takže produkují oxid uhelnatý a dehet, neobsahují ale nikotin. Totéž platí o kouření marihuany, hašiše, cracku či heroinu, s tím, že tyto látky mají samozřejmě další specifické účinky a jejich užívání je spojeno s příslušnými zdravotními riziky kromě negativního vlivu tohoto způsobu aplikace. Tzv. eukalyptové cigarety (indické cigarety Bee Dees), jsou tvořené tabákovým, nikoli eukalyptovým listem, jak si mnoho jejich uživatelů myslí, takže u nich jsou stejná rizika jako u kouření jiných tabákových cigaret.

Drogová poradna – tabák [online]. [Cit. 6. 3. 2016].



Obrázek č. 8 Kubánský doutník

Zdroj: <https://www.dymky-online.cz/doutniky-vlhke/>



Obrázek č. 9 Dýmky

Zdroj: <http://www.dymkar.cz/wp-content/uploads/2014/01/dymky.jpg>

## 2 ZÁVISLOST

V rámci této kapitoly, která je v diplomové práci klíčová, se nejprve zaměřím na obecnou charakteristiku závislosti, poté definuji psychosociální a fyzickou závislost na tabáku. Dále vymezuji faktory vedoucí k závislosti. Vyjmenuji rizikové vlastnosti pro vznik závislosti a rizikové skupiny lidí.

*„Lidé se vždycky snažili najít možnost uniknout svým problémům, dosáhnout pocitů štěstí, pohody, síly a mimořádných schopností, fantastických zážitků a inspirace. Bylo pro ně lákavé získat něco takového ihned a bez vynaložení námahy. Tuto možnost, eventuelně alespoň její iluzi jim mohly poskytnout psychoaktivní látky. Mohly vyvolat žádoucí pocity, po určitou dobu je zbavit nejistoty, starostí a strachů, zlepšit jejich sebehodnocení, dosáhnout rychlého a snadného uspokojení. Přestože je obecně známo, že užívání psychoaktivních látek má nepříznivé důsledky, lidé se jich nikdy nedokázali zcela zříci. K těmto účelům byly nejprve používány přírodní látky, později i uměle syntetizované.“* (Vágnerová, 2004, s. 547).

Mezinárodní klasifikace nemocí říká, že při závislosti má pro jedince užívání nějaké látky přednost před jiným jednáním, kterého si dříve cenil více. Jako ústřední charakteristiku onemocnění označuje touhu (často silnou, přemáhající) užívat psychoaktivní látku nebo látky (drogy včetně alkoholu, tabáku a někdy i třeba relativně bezpečně vnímané kávy). Odpovídajícím pro označení síly touhy by mohlo být slovo žádostivost nebo chtíč. Touhu užívat drogy si jedinec uvědomuje (i když ji nemusí přiznávat) a snaží se často užívání kontrolovat, nebo i zastavit; často však neúspěšně. Závislost můžeme rozdělit na psychickou (případně psychosociální) a fyzickou, které se mohou vyskytovat i odděleně. Jde o složitý proces, protože závislost je determinována třemi podstatnými znaky: jedinec, návyková látka a prostředí, ke kterým se jako čtvrtý znak přidává podnět.

O drogach.cz - Závislost. [online]. [cit. 06. 03.2017].

*„Pojem závislost, lze vysvětlit jako vztah mezi organismem a objektem, resp. předmětem závislosti. Tento vztah vzniká na podkladě opakovaného kontaktu těchto dvou subjektů, přičemž se jejich kontakt stává stále častější, komplexnější, intenzivnější a delší a to na úkor jiných vztahů.“* (Pokorný, Telcová, Tomko, 2002, s. 14).



*Syndrom závislosti (statický kód F1x.2, na místo x před desetinnou tečkou se doplňuje látka). Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání některé látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovovat pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z těchto jevů:*

- *Silná touha nebo pocit puzení užívat látku*
  - *Potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky*
  - *Tělesný odvykací stav: Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický, pro tu kterou látku. K mírnému odvykacímu stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky*
  - *Průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami.*
  - *Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů, ve prospěch užívání psychoaktivní látky*
  - *Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.*
- (Nešpor, 2011, s. 8).

## **2.1 Závislost na tabáku**

*„Vznik závislosti na kouření je v dnešní době již problémem dětského věku. Asi 90% dospělých kuřáků začíná kouřit během dospívání. V České republice začne denně kouřit přibližně sto dětí a to nejčastěji ve věku čtrnácti let. Ve věku třinácti až patnácti let u nás kouří pětatřicet procent dětí a dalších devět procent užívá jiné formy tabáku. S věkem výskyt kouření stoupá.“ (Kozák, 1993, s. 55).*

Na webových stránkách Kuřákova plíce se uvádí, že závislost na kouření či tabáku, rozdělujeme na psychosociální a fyzickou.

## **2.2 Psychosociální závislost na kouření tabáku**

Vzniká většinou s první cigaretou. Po vykouření první cigarety se dostaví nepříjemné účinky, jako pocit nevolnosti, bolesti břicha, ale postupem času na tyto pocity vzniká tolerance, nepříjemné pocity vymizí. Časem se stane kouření rituálem. Kuřák si zapaluje cigaretu v určitých situacích. Je to například:

- po jídle,
- po práci,
- při stresu,
- při návalu práce,
- při odpočinku,
- při kávě.

Vzniká závislost na cigaretě jako předmětu nebo prostředku komunikace, bez ohledu na obsah nikotinu. Vše souvisí s rituály nabízení cigaret, zapalováním, pozorováním plamene zápalek nebo cigaretového dýmu. U mnohých lidí zapalování a kouření cigaret znamená dočasné snížení stresu, úzkosti, překonání osobních komunikačních bariér s kolegy, partnery nebo s neznámými lidmi.

## **2.3 Fyzická závislost na kouření tabáku**

Teprve po určité době, která je u každého různá (nemusí být ani závislá na délce kuřáctví, záleží především na genetické výbavě), se objevuje závislost fyzická (drogová) – závislost na nikotinu. Nemusí k ní dojít u všech kuřáků, někteří mohou zůstat příležitostnými kuřáky celý život, aniž by byli závislí na nikotinu. To jsou však spíše výjimky, na nikotinu je závislých kolem 85 % kuřáků. Obecně bývají na nikotinu závislí silnější kuřáci, to jsou ti, kteří si musí zapálit do hodiny po probuzení (v noci spali a neměli přísun drogy) a kteří kouří více než 10 až 15 cigaret denně.

Pro zhodnocení míry závislosti se používá Fagerströmův test nikotinové závislosti. Fyzická závislost vzniká tedy dlouhodobým užíváním drogy, v tomto případě nikotinu. Při vysazení drogy, při přerušení dávek se dostavují abstinенční příznaky (tzv. abstinенční syndrom). Abstinенční syndrom tedy představuje soubor příznaků (symptomů), které se dostavují po vysazení drogy. Je to způsobeno tím,

že si organismus zabudoval drogu do svého metabolismu. To znamená, že pokud nemá takovou látku k dispozici, protože není v organismu přítomna, nemohou jeho metabolické procesy probíhat normálním způsobem. Abstinenci příznaky závisí na tom, jak dlouho byl člověk kuřákem a také na jeho celkovém somatickém stavu. Kuřákova plíce. Psychosociální a fyzická závislost na kouření, tabáku [online], [cit. 08. 03.2017].



Obr. č. 10 Závislost na nikotinu

Zdroj: (Vavrinčíková, 2012, s. 19)

Psychologická a sociální rizika užívání tabáku jsou v porovnání s ostatními návykovými látkami minimální, tabák nevede ke změnám stavů vědomí, v tomto ohledu je pro psychiku bezpečný. (Vavrinčíková, 2012, s. 19, cit. podle Králíkové 2003). Z hlediska společnosti a ochrany veřejného zdraví jsme s tím konfrontováni, jako se společensky akceptovatelnou legálně dostupnou drogou. (Vavrinčíková, 2012, s. 19).

### Zjišťování stupně závislosti

Pro praktické zjišťování stupně závislosti na kouření byly vypracovány různé dotazníky, které hodnocení anamnestických výpovědí porovnávaly s objektivními nálezy skutečné expozice nikotinu, resp. oxidu uhelnatému. Z dosud známých dotazníků se pro dospělou populaci nejčastěji užívá dotazník (test) zpracovaný Fagerströmem (FTQ), který obsahuje šest otázek. Podle odpovědí si kuřák připisuje

„trestné“ body, jejichž součet dosahuje maximální hodnotu 10. Dotazník je v principu založen na sledování, jak dlouho je kuřák schopen či ochoten snášet nepříjemné pocity abstinčních příznaků. (Hrubá, 2008, roč. 12)

Fageströmův dotazník (test) nikotinové závislosti pro adolescenty viz příloha č. 5

### **Kdy vzniká návyk kouření**

*„Nejkritičtější období pro vznik návyku kouření je věk mezi jedenáctým a patnáctým rokem. Mladší děti sice také zkoušejí kouřit, ale jejich první pokusy jsou obvykle nevydařené. Ke kouření se vracejí až na začátku puberty. V adolescenci, kolem sedmnáctého roku se skupina kuřáků rozpadá a dále kouří už jen ti, jimž kouření zachutnalo, a kouřit chtějí. Vznik mladistvého kuřáka tak prochází těmito stádii.*

- *Na počátku kouří skupina dětí pospolu (stádium pokusů)*
- *Později se tato skupina zmenšuje (stádium návyku)*

*Konečné stádium je stádium závislosti, do něhož se dostávají jednotlivci.“*

(Machová, 2015, s. 62).

## **2.4 Faktory vedoucí k závislosti**

Existuje mnoho teorií o tom, proč a za jakých okolností se stává člověk na droze závislým. (Novák, 1980) uvádí čtyři determinující faktory, které jsou ve vzájemné interakci:

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1. faktory farmakologické (droga)              | 3. faktory environmentální         |
| 2. faktory somatické a psychické<br>(osobnost) | (prostředí)                        |
|  | 4. faktory precipitující (podnět). |

### **1. Farmakologické faktory**

Nikotin se zdá být ideální drogou. Unavené povzbuzuje, podrážděné relaxuje, v případě potřeby upraví i stolicí. Mimo jiné způsobuje uvolňování látky zvané noradrenalin, která je přítomna v některých částech mozku a ovlivňuje náladu. Při absenci noradrenalinu dochází k depresím, jeho nadměrné vyplavení může vést ke stavům úzkosti a napětí. Nabízí se tedy hypotéza o fyziologickém vzniku závislosti

na cigaretě. Noradrenalin, který se nikotinem vyplaví, zlepší kuřákovi náladu. Toto zlepšení však netrvá dlouho. Při opětovném zhoršení nálady vzniká touha po další cigaretě. Rychle se vyvíjí tolerance na nikotin. U lidí k tomu disponovaných dochází k vegetativně emocionálnímu přeladění. Svou roli tady hraje i příjemné ovlivňování trávicího ústrojí, cév a svalového napětí. Tabák se pro náruživé kuřáky stává stejnou nezbytností jako alkohol pro alkoholika, léky pro toxikomana, avšak řada kuřáků si to uvědomí až po odejmutí cigarety.

## **2. Osobnost**

Mezi kuřáky bývá údajně více úzkostných neurotiků. Bývají náladovější, mají nižší sebekontrolu, těžko překonávají stresové stavy. Podle některých prací mají kuřáci nižší IQ než nekuřáci.

## **3. Prostředí**

První vykouřená cigareta znamená cosi jako vstup do jiné etapy života. Velká většina kuřáků si jasně vzpomíná, za jakých podmínek vykouřili svoji první cigaretu. Tento akt mívá povahu iniciace probíhající za určitého rituálu. Prvním prostředím, se kterým se dítě setkává, je rodina a jeho první autoritou jsou rodiče, popřípadě starší sourozenec. Četnými výzkumy bylo prokázáno, že děti kouřících rodičů se stávají asi dvakrát častěji kuřáky než děti z rodin nekuřáků. Také parta unifikuje způsoby chování, jednání. Kouří-li všichni, těžko mezi nimi vydrží nekuřák. A tak dozrávající, často nejistý mladík raději přijímá problematické hodnoty celé skupiny, než by statečně prosadil svoji jedinečnost třeba tím, že nebude kouřit. Sociální významnost sounáležitosti, splynutí s určitou skupinou, je velice silným motivem.

## **4. Podnět**

Podněty, které spouštějící mechanismus, který se pak samospádem valí dál bez ohledu na vůli, rozum a emoce. Každý člověk je hnán motorem řady potřeb, které se snaží během života vědomě či nevědomě naplnit. Po uspokojení jedné vyvstává ihned jiná. Základní fyziologické potřeby (hlad, žízeň, potřeba tepla) se uspokojují celkem snadno. Po jejich naplnění nastupují potřeby vyšší – psychologické. Ty rozhodují o chování, jednání jedince. Jsou to například potřeba bezpečí, lásky a náklonnosti, sounáležitosti a uznání, respektu k sobě, potřeba nezávislosti, svobody, důležitosti, ocenění jinými, seberealizace, sebeprosazení sebeocenění. Podíváme-li se

na motivaci kouření u mládeže, najdeme často v pozadí potlačení některé z psychologických potřeb. Mladý člověk má silnou touhu být samostatný, být už dospělý. Velice často se ztotožňuje s chováním některé autority a imituje ji. Nejčastěji to bývá jeden z rodičů, ale i vychovatel, učitel, sportovec, herec pod. Má pocit, že získá stejnou prestiž, stejné výhody. Má pocit, že se včleňuje do světa dospělých. Mimo případného fyziologického potěšení z tabáku má velké uspokojení z toho, že úplně imituje kuřácké chování. Cigareta se stává prostředkem k dosažení jistoty. Je to lék na pocity nedostatečnosti, méněcennosti. Chrání jako škraboška – skrývá společenskou neohrabanost, nejisté chování, abstinuje slova, tvoří důležitý neverbální komunikační kanál. Stejně silným motivem je i potřeba kladného ohodnocení ze strany spolu vrstevníků. Dále je to potřeba kompenzace neúspěchu, např. není-li student úspěšný ve studiu, kompenzuje svou odlišnost od lepších zdáním síly, dospělosti - začne kouřit, popřípadě pít. Emancipační motivy zvyšují procento kouřících dívek a žen. Ženy si častěji než muži racionalizují svůj návyk strachem z obezity. Všeobecně se věří tomu, že kouřením se uvolňuje napětí, že pomáhá ve stresových situacích. Při samotném kouření je důležitý rituál zapalování cigarety, neboť člověk zdědil po svých živočišných předcích fascinaci ohněm. Dalším důležitým rituálem je inhalování kouře, neboť tím kuřák získává jakýsi pocit vnímání hranic vnitřku svého těla. Bez šlukování jim připadá kouření zbytečné. Mnohým kuřákům přináší tedy menší potěšení kouření za tmy, neboť nemohou vidět vydechovaný kouř. S cigaretou je asociována nějaká odměna, satisfakce. (Novák, 1980, s. 8).

## **2.5 Rizikové vlastnosti pro vznik závislosti**

Existují rizikové faktory pro vznik závislosti na nikotinu a zároveň i určité rizikové skupiny. Podle statistik až 80 % drogových závislostí začíná společnou konzumací v partě a je tomu tak i se začínajícími kuřáky. Pokud kouří oba rodiče, je pravděpodobnost vzniku kuřáctví u dítěte 4× vyšší než u dítěte z nekuřácké rodiny. Vliv mají částečně i genetické faktory.

- psychická nestálost, zvýšená
- emoční labilita a neustálé změny názorů

- impulzivní jednání
- nezdrženlivost
- hysteroidní rysy osobnosti, sebestřednost, sebeláska

## 2.6 Rizikové skupiny lidí

- Děti a mladiství (často se nechávají strhnout skupinou nebo partou, jsou ovlivnitelní vzorem v rodině, když rodiče nebo další členové rodiny kouří),
- lidé, kteří se s drogami fyzicky setkávají kvůli své profesi (například číšníci, servírky barmani - pasivní kuřáci),
- osoby promiskuitní,
- lidé pocházející z disharmonické rodiny,
- lidé pocházející z rodiny, kde se kouří (genetické faktory a "vzory chování" rodičů),
- lidé s nižšími intelektovými schopnostmi (takovým lidem je jedno, že si poškozuji zdraví, nechtějí si to připustit nebo to odmítají, je také možné, že mají nedostatek informací o účincích kouření na lidský organismus),
- dělnické profese (často kouří ve skupinách při výkonu svého povolání nebo v restauračních zařízeních, kde se sejdou po pracovní době.

Rizikové faktory pro vznik závislosti na nikotinu a kouření [online]. [cit. 6. 3. 2017].

### Důvody kouření z psychologického hlediska

Ondruš důvody kouření dělí takto:

1. Kouření jako požitek (součást intimní pohody)
2. Kouření jako pohonný motor na zmobilizování energie (umožňuje kuřákům se lépe soustředit a udržovat pracovní tempo)
3. Kouření jako obřad (kuřácký ceremoniál, vytáhnutí cigarety, její zapálení, vyfukování a pozorování dýmu)
4. Kouření jako způsob úniku z konfliktní a stresové situace, způsob uvolnění ve chvíli rozrušení.

5. Kouření jako potřeba se u stálých kuřáků projevuje živelnou tužbou po cigaretě, někdy cigaretu nemusí zapálit. Stačí jim vědomí, že ji mají kdykoli k dispozici.
6. Kouření jako společenský akt (nabídnutí cigarety a její zapálení pomáhá navazovat kontakty, překlenout nepříjemné napětí, zahání rozpaky a nejistotu ve společenských situacích, když člověk neví, co má dělat s rukama, jak se má tvářit a co má povídat)
7. Kouření z nudy (umožňuje falešný pocit zaměstnanosti). (Ondruš, 1990, s. 38-39).

### **Dělení kuřáků dle stupně závislosti**

Následující členění kuřáků podle Schmidta se v různých obměnách objevuje v odborné literatuře již od roku 1980 například u těchto citujících. Kozáka (1993), Mühlpachra, (2001), Králíkové (2003), Hrubé (2011) Nováka (1980), atd.

#### ***„Příležitostný kuřák***

- *Kouří občas na základě svých kuřáckých zvyklostí,*
- *necítí potřebu, ale pokud se objeví, uspokojí ji,*
- *pokud nekouří, nezpůsobí mu to žádné komplikace.*

#### ***Návykový kuřák***

- *Kouří ze zvyku ve vleku kuřáckých zvyklostí a napodobení,*
- *psychodynamické procesy nejsou tak fixovány, aby se mohla vyvinout psychická závislost.*

#### ***Kuřák s psychickou závislostí***

- *Do této skupiny patří kuřák z požitku,*
- *v popředí stojí vůně, chuť a kuřácký rituál.*

*Lze sem řadit i ty, kteří jsou motivováni prožívaným uvolněním, uklidněním a odstraněním pocitu prázdnoty.“*



### 3 ÚČINKY KOUŘENÍ NA LIDSKÉ ZDRAVÍ

Kapitola s názvem účinky kouření na lidské zdraví uvádí nejprve kladné i záporné účinky kouření a poté rizika spojená s přímou inhalací tabákového kouře a výčet většiny kuřáckých onemocnění. Jedná se tedy o důsledky kouření pro kouřící populaci. Druhá podkapitola je zaměřena na pasivní kouření a zahrnuje zdravotní rizika spojená s pobytem v zakouřeném prostředí.

#### 3.1 Kladné a záporné účinky kouření

##### *Kladné účinky kouření*

##### *Kouření má v krátkodobém pohledu vliv:*

- *na pocit zvládnutí stresu*
- *na vymanění se z pocitu méněcennosti*
- *na zvýšení pocitu sebehodnocení*
- *na překonání pocitu nejistoty*
- *na odstranění pocitu závislosti na druhých lidech*
- *na zlepšení pocitů bezmoci a nenacházení naděje a opory*
- *na přijetí do (žádoucí- terminální) skupiny lidí, kteří kouří*
- *na získání pocitu dospělosti*
- *na (rádoby)přiblížení se obrazu "ideálního (úspěšného)muže či „společensky úspěšné ženy“*

##### *Kouření dočasně:*

- *zvýšuje soustředěnost – koncentraci pozornosti*
- *zvýšuje kladné pocity – radosti, pohody, potěšení*
- *zlepšuje výkon*
- *zlepšuje schopnost vyloučit ze sféry pozornosti nepodstatné detaily*
- *zvýšuje kapacitu paměti a schopnosti vybavovat věci z paměti*
- *snižuje napětí*
- *snižuje úzkost (Křivohlavý, 2001, s. 191).*

## **Záporné účinky kouření**

### ***Kouření:***

- *zvyšuje riziko chronické bronchitidy*
- *zvyšuje riziko dýchacích obtíží*
- *zvyšuje riziko emfyzému.*
- *zvyšuje riziko vzniku žaludečních vředů.*
- *zvyšuje nebezpečí nehod (např. při řízení vozidel)*
- *nebezpečí založení ohně a popálení.*
- *má na svědomí nižší váhu novorozence matky, která kouří.*
- *má negativní vliv na vývoj plodu.*
- *kouření má negativní vliv na řadu fyziologických funkcí, např. tvorbu cholesterolu v krvi.*
- *snižuje tvorbu HDL tzv. žádoucího cholesterolu.*
- *snižuje koagulaci (srážlivost) krve.*
- *v interakci s jinými faktory zvyšuje pravděpodobnost srdeční krize. Podle výsledků psychologických pokusů snižuje myšlenkový výkon dospívajících.*
- *slouží často jako úvodní druh závislosti k dalším formám závislosti např. drogám*
- *negativně ovlivňuje nekuřáky, kteří pobývají ve společnosti kuřáků*  
(Křivohlavý, 2001, s. 192).

## **3.2 Zdravotní důsledky kouření**

Tato podkapitola uvádí zdravotní důsledky způsobené vlivem přímé inhalace tabákového kouře a výčet většiny kuřáckých onemocnění.

O vlivu kouření na lidské zdraví již byly popsány tuny papíru a na webových serverech toto téma zabírá mnoho megabytů. Miliony lidí žijí s cigaretou, je všudypřítomná, jde o téměř intimní vztah. Vše příjemné v životě - pití kávy, oblíbený dezert, surfování po internetu i sledování televize zdokonalí šluk z cigarety ve vrcholový zážitek. Kouření je posilovač slasti a uvolnění.

V první polovině 20. století se cigaretám holdovalo bez obav o vlastní zdraví. Kouření bylo v módě. Občasná upozornění, že kouření škodí zdraví, nebyla brána

vážně. Trvalo mnoho let, než se tomuto faktu začala věnovat pozornost. V roce 1950 vyšla první velká studie, která prokazovala souvislost mezi kouřením a rakovinou plic.

Tehdy mladý lékař Richard Doll, autor první studie začal sledovat kouření v kontextu s délkou života. Skupinu vytvořil z britských lékařů, které s využitím longitudinální studie sledoval od roku 1951 do roku 2001. Po půlstoletí trvajícím sledování zbylo z 34000 sledovaných lékařů pouhých 6000 lékařů. V první polovině studie se ukázalo, že čtvrtina lékařů, kteří kouřili, zemřeli dříve než jejich kolegové - nekuřáci. Jak je ale patrné, varovné články v médiích nejsou dostatečným impulsem pro skoncování s touto závislostí. Většina kuřáků by ráda přestala kouřit, ale připadá jim velmi těžké dát pryč prsty od tabáku a strach před rakovinou či jinou nemocí způsobenou kouřením se rozplyne v kouři a s ním také mizerný pocit z vlastní závislosti. Na úvod této podkapitoly uvádím výstižné motto, které provází celou knihou Richarda Dolla - *Smoking Kills*, (2009), které přesně vypovídá o obsahu následující podkapitoly.

*"Nejvíce fascinujícím objevem medicíny dvacátého století byl fakt, že tolik nemocí a utrpení je způsobeno kouřením. Poněkud méně fascinující je fakt, že tomu věnujeme tak málo pozornosti".*  
Profesor Sir Richard Doll

*„Podle současných vědeckých poznatků je kouření bezprostřední a hlavní příčinou 25 závažných onemocnění, u řady dalších má výrazný podíl. Na světě umírá každý rok kolem 5 milionů lidí na následky kouření, do roku 2025 se počet obětí zdvojnásobí. Pokud nedojde k zásadnímu obratu, pak v průběhu 21. století zemře na následky kouření miliarda lidí. Kouření není projevem slabosti nebo nedostatku vůle. Je to chronické progredující a recidivující onemocnění, diagnóza F17.“* (Žaloudíková, Hrubá, 2011, s. 11).

Jak píše Vožeh (2005), kouření poškozuje genetický materiál, má tedy ničivý vliv nejen na zdraví současné lidské generace, ale i generace příští. K vůli přenosu kouřením poškozeného genetického materiálu může být poškozená nová generace již při početí. Vedle přímého účinku kouření na jednotlivé geny, je zde velké nebezpečí dopadů zejména na imunitní mechanismy. Novorozené děti kuřáček mají také prokazatelně nižší porodní váhu a je zde zvýšené procento porodních i poporodních komplikací. Také častější výskyt syndromu náhlého úmrtí dítěte, jehož příčina byla do nedávna nejasná, má evidentní vztah ke kouření. Dnes lze totiž s naprostou jistotou

konstatovat, že příčina náhlé zástavy dýchání u novorozenců a kojenců s následkem smrti u zdánlivě zdravého dítěte jsou nedostatečně vyvinuté nervové spoje v mozkovém kmeni s dopadem na centra řízení dýchání.

Kouření je příčinou asi každého 5. úmrtí na nemoci srdce a cév, což u nás ročně představuje zhruba 15 000 zemřelých osob. Kouření je minimálně z jedné třetiny alespoň jednou z příčin všech nádorových onemocnění, z toho v 90 % je příčinou rakoviny plic - ze studií vyplývá, že kuřák, který vykouří 14 cigaret denně, je osmkrát více ohrožen rakovinou plic než nekuřák, a u kuřáka, který vykouří 25 cigaret denně, je takové riziko až pětadvacetkrát vyšší. Mezi další druhy rakoviny, které jsou přímo spojovány s kouřením, patří rakovina ústní dutiny, hrtanu, hltanu, jícnu, močového měchýře, ledvin, žaludku a slinivky. Kouření má souvislost také s mnoha dalšími nemocemi, např. s astmatem nebo s rozedmou plic, při které se zužují kouřením poškozené plicní cévy – bylo prokázáno, že 90 % úmrtí na rozedmu plic souvisí s kouřením. Kouření má rovněž negativní vliv na pokožku, pleť obličeje rychleji stárne atd. Kouření významně poškozuje schopnost lidské reprodukce, narušuje kvalitu spermií, snižuje plodnost žen, zvyšuje pravděpodobnost mimoděložního těhotenství, spontánního potratu a předčasného porodu. Kouřícím ženám a nekuřačkám vystaveným pasivnímu kouření se častěji rodí děti s porodní hmotností v průměru o 250 g nižší než ženám nekuřačkám.

*„Každý člověk je jinak citlivý na cigaretový kouř, jsou jedinci enormně náchylní, kdy pobyt nekuřák v zakouřeném prostředí má za následek kupříkladu rakovinu plic. Jiní jsou značně odolní a jako silní kuřáci se dožívají vysokého věku (tzv. Churchillův syndrom). Většina populace reaguje v průměru stejně, kuřáci si tak zkracují život v průměru o 15 let.*

**Srdečně-cévní onemocnění:** *kouření se podílí z 29 % na jejich vzniku (The Tobacco Atlas, third edition, American Cancer Society, 2009). Kuřáci vykazují až 80% riziko vzniku infarktu myokardu (IM), u pasivních je 30%. Pokud kuřák přestane kouřit, do 3 měsíců riziko klesá a po roce je výskyt IM stejný jako u nekuřáků. Velmi citlivá na účinek nikotinu je výstelka cév (endotel). Endotelové buňky se odlupují a vlivem nikotinu se mění na pěnovité. Uzavírají vnitřek cévy, a tak se mohou stát příčinou vmetku do srdce nebo plic (embolie). Změny na buňkách endotelu se objeví už za 20 minut po vykouření 15 cigaret. Byly nalezeny už u kojenců kouřících matek.*

*Onemocnění dýchacích cest: podobně jako u kardiovaskulárních onemocnění se kouření z 29 % podílí na onemocnění dýchacích cest. Častý je emfyzém plic, bronchitidy a katary horních cest dýchacích. Ze 75 % se ale týká chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN). Ta začíná chronickou bronchitidou s ranním úporným kašlem, emfyzémem plic. Výsledkem je přetížení funkce a selhání pravé komory srdeční.*

**Nádorová onemocnění:** *z analýzy epidemiologických studií vyplývá, že mezi kuřáky je o 53 % více nemocných rakovinou. Nejčastěji se vyskytuje rakovina plic. U mužů je na prvním místě příčinou úmrtí, v České republice její výskyt reálně stagnuje. Zato u žen jde křivka výskytu rakoviny plic prudce nahoru, jelikož u nás kouří každá třetí žena. Kouření má podíl na vzniku rakoviny dutiny ústní, hltanu, jícnu, žaludku, tlustého střeva, slinivky břišní, ledvin, močového měchýře, u žen prsu, vaječníků, děložního hrdla. Předpokládá se, že i u ostatních typů nádorů se tabákové výrobky podílejí na vzniku nádorových onemocnění. Zákeřné je, že se nádor objeví i po letech, kdy člověk přestane kouřit. U rakoviny tlustého střeva a konečníku latentní doba, kdy se objeví první příznaky, může být až 30 roků. Dále riziko nádorového bujení zvyšuje pravidelné užívání alkoholu. Nebezpečnou látkou je zde acetaldehyd, který vzniká při metabolismu etanolu v buňkách. Kombinace cigareta + alkohol je častá u mládeže.“*  
(Pradáčová, 2010, s. 6 - 7).

Další negativní dopady kouření na lidské zdraví uvádí Voborská (2011)

**Důsledky pro nervovou soustavu:** po vdechnutí cigaretového kouře se nikotin dostává za 3–8 sekund do mozku. V mozku se nacházejí nikotin-acetylcholinové receptory, jejich variabilita je dána geneticky, doposud je známo 17 variant genů pro tyto receptory. Tyto receptory jsou v období nekouření v klidovém režimu, receptor je uzavřen, ale je připraven na setkání s nikotinem či acetylcholinem. V případě pravidelného kouření se receptory aktivují a jejich iontový kanál se otevře. Při pravidelném kouření se zmnoží počet nikotinových receptorů v mozku a tím vzniká závislost na nikotinu.

**Důsledky pro ústní dutinu:** jakmile kuřák vdechne kouř, část nikotinu pronikne do krve přes ústní sliznici. Část dehtů způsobuje zažloutnutí nejen konečků prstů, ale také zubů a rtů. Povlak na jazyku a rtech může během let způsobit rakovinu. U kuřáků dýmek a doutníků způsobuje rakovinu horních cest dýchacích a u kuřáků

cigaret rakovinu jazyka, rtů, hrtanu, hlasivek či tváří. Nezanedbatelným efektem kouření je kuřákův zapáchající dech a uvolňování zubů jako následek nedokrvení dásní.

**Rozedma plic:** dojde-li k zúžení průsvitu drobných větví průdušek, může vzniknout situace, při které se zadržuje vzduch v plicních sklípcích. Při silném kašli se může zvýšit tlak vzduchu zachyceného ve sklípcích natolik, že se jejich tenké stěny trhají. Vlivem rozedmy (emfyzému) se snižuje plicní kapacita a zhoršuje se dýchání.

**Hypertenze:** dvě cigarety představují zvýšení počtu úderů srdce o dvacet tepů za minutu. Když se vykouří více než jedna krabička cigaret denně, zrychlení tepu je trvalé. Ve vyspělých zemích má jeden člověk ze tří vysoký tlak a cigareta napětí v arteriích ještě zvyšuje.

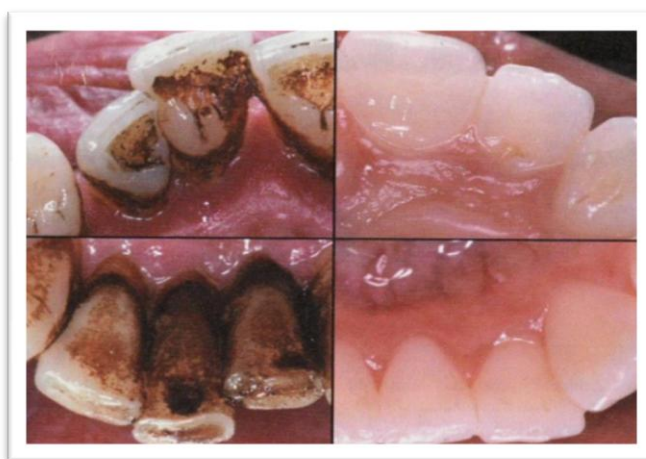
**Ateroskleróza:** tabák se podílí na chátrání arteriální tkáně. Krev u kuřáka již beztak zhoustlá, je nucena kolovat částečně ucpanými tepnami. Tabák totiž podporuje ukládání cholesterolu. Jakmile se tepna těmito usazeninami ucpe, dochází k arteritidě. Při vzniku arteriosklerózy má mnohem větší význam oxid uhelnatý (CO) než sám nikotin. U osob, které mají v krvi více než 5 % karboxylhemoglobinu, riziko arteriosklerotických nemocí (IM, angina pectoris a intermitentní klaudikace) je více než 20× vyšší než u těch, kde je pod 3 %. Ve vytvořených plátech je porušena výživa, některé úseky plátu odumírají a usazují se v nich vápenné soli. Na některých arteriosklerotických plátech dochází ke zvýšenému shlukování trombocytů a k tvorbě menších či větších trombů. Arterioskleróza postihuje různé úseky tepen v různém stupni. Nejčastěji postihuje tepny srdce (koronární, věnčité).

**Vředová nemoc žaludku a dvanáctníku:** 10 – 12 % lidí, kuřáků i nekuřáků, onemocní během svého života vředovou nemocí žaludku a dvanáctníku. Byla však ověřena souvislost kouření a vředové choroby. Klinická pozorování nasvědčují tomu, že peptické vředy se u kuřáků hojí hůře než u nekuřáků. Dochází totiž k tomu, že u kuřáků je kyselina chlorovodíková méně neutralizovaná, tudíž je odolnost žaludeční stěny menší a snadněji vzniká krvácení či perforace. Tento stav může mít fatální následky. Nikoli ojedinělým motivem mnoha žen proč kouřit je fakt, že kouření

snižuje chuť k jídlu. Tento fakt je využíván jako prostředek ke kontrole tělesné hmotnosti mnoha žen.

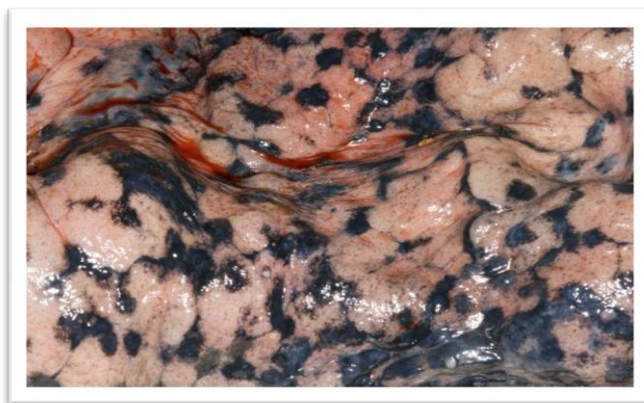
**Důsledky na nervový systém:** funkce mozku a nervového systému jsou těsně spojeny s jejich okysličením. Mozek spotřebuje zhruba 14 % celkového přijatého kyslíku. Jak již bylo napsáno, nikotin je alkaloid a ten působí na nervový systém tak, že zamaskovává nedostatek kyslíku v mozku a zároveň působí na neurony tím, že způsobuje závislost. U přivklých kuřáků tabák stimuluje ortosympatický nervový systém, jenž zrychluje srdeční rytmus a vyvolává periferní vazokonstrikci a tím klesá teplota těla. Tabák zejména zeslabuje paměť, vůli, schopnost koncentrace a zvyšuje únavu. Proto existuje mylný dojem, že při zkouškách kouření pomáhá. Počáteční nabuzení s následným ochromením neuronů není účinek typický jen pro nikotin. Stejně působí např. kofein či další alkaloidy v koření.

**Důsledky pro skelet:** nikotin aktivuje osteoplastickou resorpci, tlumí novotvorbu kosti a poškozuje kostní matrix. V několika studiích bylo zjištěno, že kuřačky vyšší věkové kategorie mají nižší hodnoty celotělové kostní denzity i nižší kostní denzitu v páteři i krčku femuru než stejně staré nekuřačky. Dále bylo zjištěno, že kuřáci mají utlumenou absorpci kalcia ve střevě. (Voborská 2011, s. 101).



Obrázek č. 11 Pohled na zuby a dásně v případě kuřáka ve věku 43 let (30-40 cigaret denně) a 17letého nekuřáka

Zdroj: <http://www.arbesdent.cz/pojem/71-zuby-a-koureni.html>



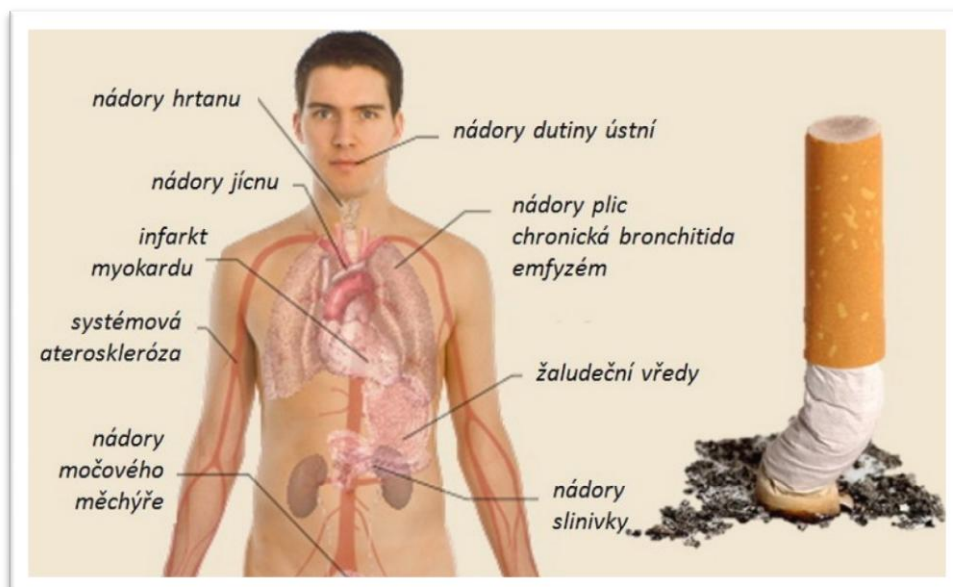
Obrázek č. 12 Plíce kuřáka. Rozšířené černé usazeniny jsou způsobeny kouřením.

Zdroj: [http://ona.idnes.cz/foto.aspx?r=zdravi&c=A141119\\_105803\\_zdravi\\_pet&foto=PET3ee616\\_plicecerne.jpg](http://ona.idnes.cz/foto.aspx?r=zdravi&c=A141119_105803_zdravi_pet&foto=PET3ee616_plicecerne.jpg)



Obrázek č. 13 Plíce kuřáka a nekuřáka

Zdroj: <http://files.strankaprotikoureni.webnode.cz/200000028-ecac0eda84/plice.JPG>



Obrázek č. 14 Vliv kouření na jednotlivé části těla

Zdroj: <http://www.cmp-brno.cz/Koureni-alkoholismus.html>



### 3.3 Pasivní kouření

*„Diagnóza Z58.7 - pasivní kouření spočívá v dýchání kouře, který produkují jiné kouřící osoby. Pasivní kouření bývá někdy označováno jako „nedobrovolné kouření nebo vystavování se vzduchu obsahující tabákový kouř“. Za pasivní kouření se považuje také vystavování plodu účinkům kouření matky během těhotenství. V souvislosti s pasivním kouřením se někdy používá zkratka ETS (Environmental Tobacco Smoke).*

*Nejméně 40 látek obsažených v kouři vdechovaném při pasivním kouření, způsobuje rakvinotvorné bujení. K bezprostředním účinkům pasivního kouření patří podráždění očí, nosu, hrdla a plic. U nekuřáků, kteří jsou obecně citlivější na toxické účinky tabákového kouře, se mohou objevit bolesti hlavy, pocity nevolnosti a závratí. Pasivní kouření zatěžuje srdce a postihuje schopnost těla přijímat a využívat kyslík. Negativním účinkům pasivního kouření jsou vystavováni hlavně ti, kdo žijí s kuřákem nebo pracují dlouhou dobu v zakouřeném prostředí. Ročně umírají v ČR v důsledku pasivního kouření stovky nekuřáků. Nejčastějšími příčinami jsou nemoci srdce a krevního oběhu a rakovina plic“ (Pešek, Nečesaná, 2008, s. 34).*



Obrázek č. 15 Některé děti jsou nedobrovolně pasivními kuřáky

Zdroj: [www.odvykani-koureni.cz/.../kourite-pred-detmi-skodite-jim-vic-nez-tusite-1229](http://www.odvykani-koureni.cz/.../kourite-pred-detmi-skodite-jim-vic-nez-tusite-1229)

### 3.4 Společenské důsledky kouření cigaret

Ve vyspělé společnosti se kouření stává i problémem společenským. Kuřáci jsou častěji nemocní. Je u nich patrná snížená fyzická a psychická kondice. Proto se kouření čím dál více považuje za určitý společenský handicap. Také mnoho

zaměstnavatelů (přestože oficiálně nesmí), dává přednost spíše nekuřákům, před kuřáky, kteří si kouřením zkracují pracovní dobu. Nákup cigaret ubírá poměrně velkou finanční částku z rodinného rozpočtu nebo z rozpočtu jedince.

Kouření může mít také neblahý vliv na partnerský vztah. „Pro některé muže a ženy je nejprotivnějším aspektem kouření hygiena jejich partnera. Stěžují si nejen na to, že líbání s partnerem „chutná jako popelník“, ale i na zápach domácnosti a oblečení. To může ve vztahu vést až k odcizení a partner - nekuřák se dokonce může začít vyhýbat intimním momentům s partnerem - kuřákem. Vychovávají-li společně děti, může být pro nekuřáka o to těžší tolerovat návyky svého partnera - kuřáka. Partneři se pak snadno nemusejí shodnout v názoru na výchovu dětí a kuřáctví jednoho z partnerů se tak stává vysoce výbušným tématem.“ Magazín zdraví [online]. [cit. 8. 3. 2017].

### **Kouření a životní prostředí**

Žijeme ve svobodné společnosti, kde jsou cigarety legální drogou. Ale bohužel mnoho kuřáků je velmi neohledupných, kouří i tam, kde je to zakázané a nutí nás k pasivnímu kouření. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že pokud jsem požádala kuřáka, aby byl ohleduplný a nekouřil na autobusové zastávce, setkala jsem se ze strany kuřáků s arogancí. Někteří jako „bonus“ odhazují nedopalky z cigaret mimo odpadkové koše. Nedopalky velmi zohyzďují veřejná prostranství, navíc jsou vysoce toxickým materiálem, který znečišťuje životní prostředí, neboť jedy pronikají do půdy a vody. Každoročně má odhozený nedopalek za následek i řadu lesních požárů.



Obrázek č. 16 Nedopalky poházené na autobusové zastávce

Zdroj: vlastní fotografie

## 4. STŘEDOŠKOLSKÁ MLÁDEŽ A KOUŘENÍ

Čtvrtá kapitola objasňuje termín středoškolák a mládež, neboť žáci řádného denního studia střední školy obvykle věkem spadají do vývojového období adolescence, definují proto několik významných změn v psychickém i fyzickém vývoji. Následně popisují příčiny kouření dospívajících, vliv kouření na jejich zdraví. Dále představují stav v oblasti kouření mládeže z aktuálně realizovaných výzkumů a nástroje prevence v oblasti kouření.

### 4.1 Vymezení středoškolské mládeže (adolescence)

#### **Středoškolák**

Ve Slovníku spisovné češtiny pro školu a veřejnost je definován středoškolák následovně: „žák nebo absolvent střední školy. (Mejstřík, 2003, s. 182).

Středoškoláci jsou mladí lidé, kteří se v současné době připravují na budoucí povolání, ale ještě nemají výuční list či maturitu. Mám na mysli žáky různých druhů středních škol. Studium na střední škole je velkým životním zlomem, častokrát žáci dojíždí do vzdálenějších míst od místa bydliště nebo bydlí na domově mládeže. Poznávají další učitele i spolužáky, navazují nová přátelství a kontakty, ale často zažívají i zklamání.

#### **Mládež**

Střední školy zpravidla navštěvují mladí lidé, proto je důležité si objasnit pojem mládež. V Pedagogickém slovníku je mládež definována následovně:

*„Sociální skupina tvořena lidmi ve věku přibližně od 15 do 25 let, kteří již ve společnosti neplní role dětí, avšak společnost jim ještě nepřiznává role dospělých. Má charakteristický způsob chování a myšlení, jiný systém vzorů, norem a hodnot. Každá generace mládeže reprodukuje některé kulturní hodnoty dané společnosti, jiné odmítá a vytváří hodnoty nové.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 156 - 157).*

*Termín adolescence pochází z latinského slovesa adolescere, což znamená dorůstat, dospívat či mohutnět. Adolescence je pak většinou datována od 15 do 20 (22) let. Vědní disciplíny pro tento výraz mají různé označení například: dospívající, pubescenti, mládež, teenageři, dorost. Toto období rozdělujeme na tři fáze.*

*Časnou adolescenci 10 (11) – 13 let, střední adolescenci 14 – 15 let a pozdní adolescenci od 17- 20 let, popřípadě i mnohem déle. V pedagogice a sociologii se používá spíše označení mládež. (Macek, 1999, s. 11 - 13).*

Šimíčková (2003) uvádí. Období adolescence je pro každého jedince velmi náročné, neboť se zde ukončuje doba mezi dětstvím a dospělostí. Hlavním vývojovým úkolem tohoto období je vytvořit si pocit vlastní identity, přijmout normy společnosti, vytvořit si vědomí vlastní hodnoty, přijmout za své morální principy dané společnosti, postupně se stát nezávislymi na rodičích a vytvářet partnerské vztahy. Adolescent se tak postupně stává osobností, získává charakteristické vzorce myšlení, emocí a chování, které ovlivňují jeho interakce s prostředím. Názorová proměnlivost mu umožňuje měnit své názory pod vlivem argumentů, je však velmi citlivý k autoritativnímu vnucování názorů, chce si vytvářet vlastní názor, ke kterému dojde pomocí vlastních zkušeností. V adolescenci se rozvíjí sociální vazby po stránce kvalitativní a kvantitativní, touží být členy různých skupin a pohybovat se co nejčastěji ve společenských situacích. Tato touha po společenských zážitcích je dána i tím, že se adolescent stává citově nezávislým na rodičích, ale přesto má potřebu partnerství a citové sounáležitosti.

*„Adolescenti v poslední fázi dospívání hledají své místo ve světě. V této etapě cesty začínají mladí lidé dozrávat a plně se vyrovnávají se vším, co se kolem nich a s nimi děje. Musí čelit své krizi identity a musí si odpovědět na otázku „Kdo jsem?“, se kterou se začali potýkat při přechodu mezi pubertou a adolescencí. O jednu či dvě generace dříve adolescenti již pracovali na plný úvazek a stěhovali se od rodičů. Dnes však mnozí lidé čelí světu plnému nejistot, které se týkají jejich zaměstnání a studia. To vše přirozeně zvyšuje tlaky, které na mladé lidi působí. Rodiče by měli pozorně vnímat všechny pochybnosti, které jejich děti ohledně své budoucnosti mají.“ (Carr - Gregg, Shale, 2010, s. 57).*

## **Adolescenci je možno definovat třemi základními momenty**

1. *První pohlavní styk (problém nastává v případě těhotenství, protože pro mnohé je to ještě věk, kdy může být založení rodiny velkým problémem a to z mnoha důvodů)*
2. *Tento věk je ohraničen dvěma sociálními mezníky. Ukončením základního vzdělání a ukončením profesní přípravy a následným nástupem do zaměstnání. V našich sociokulturních podmínkách je ekonomická nezávislost považována za jeden z důkazů dospělosti a předpokladem k přiznání všech práv.*
3. *Adolescent dosahuje plnoletosti. Podle současného práva je člověk dospělý již v 18 letech a je od toho věku plně zodpovědný za své jednání. Může uzavřít manželství, stává se odpovědným sám za sebe. (Vágnerová, 2000. s. 253-254).*

## **Pro toto období je charakteristické**

- **fyzické vyzrání** - je ukončen proces růstu, stejně tak se ustálila i váha
- **proces osamostatňování se** - spojen s touhou stát se dospělým, rodiče ztrácejí svoji nadřazenou pozici nad svým "dítětem"
- **pocity nejistoty** - obavy z budoucnosti, co budu dělat po škole (práce, vysoká škola),
- **proces hledání vlastního místa ve světě**, urovnávání si vlastních hodnot, postojů a cílů. Vlastní sebepojetí získá převzetím nějakého vzorce (pokračuje v rodinném podnikání), antiidentifikací (dělá opak toho, co je od něj očekáváno), vytvořením vlastní identity (studuje herectví, loví zvířata v divočině) nebo se projeví tzv. adolescentní moratorium (odkládá rozhodnutí a odjede jako au pair do USA)
- **"hlubší" socializace** - probíhá přeskupení nebo budování nových přátelských skupin (přechod na SŠ, později na VŠ nebo do práce), přičemž jsou kladeny větší nároky na hloubku vztahu (porozumění, společné cíle)
- **podceňování a přeceňování sebe sama** - výkyvy ve výkonu a v kázni ve škole nebo v práci, potřeba "velkých výkonů" - prokazování odvahy, fyzické kondice
- **role rovnocenného oponenta** - v diskuzích s dospělými již disponují bystrým úsudkem, nejsou zatíženi předsudky, ale mají málo zkušeností

- **péče o zevnějšek** - fyzická krása je důležitou součástí sebepojetí, je úzce spjata se psychosociální sexuální potřebou
- **sexuální aktivita a partnerský život** - sex není jen tělesnou a "prestižní" záležitostí, vzniká potřeba se k někomu citově vázat, partner je idealizován a zcela nárokován. Studium psychologie [online]. [cit. 06. 03. 2017].

## 4.2 Příčiny kouření dospívajících

Proč mladí lidé začínají s kouřením? Velkou roli hraje špatný příklad v rodině, nadbytek volného času a z něj vyplývající nuda, dnešní uspěchaná doba, nevhodně nastavené životní hodnoty, podceňování rizik kouření a vliv médií. Na jedné straně se jakoby „na oko“ proti kouření bojuje, na druhé straně jde o velký byznys.

V životě dítěte hrají rodiče nezastupitelnou roli. Jsou pro děti vzorem a to v pozitivním i negativním smyslu slova. Často se pozastavujeme nad tím, jak nesmyslně tráví mladí lidé svůj čas, jak hloupě se chovají a jak povrchní jsou jejich vztahy i hodnoty. Když se na to ale podíváme zblízka, bohužel zjistíme, že nedělají nic jiného, než se přizpůsobují světu, ve kterém žijí, a přijímají vzor, který jim dnešní svět nabízí.

Vraťme se do svého dětství a vzpomeňme si, kolik spolužáků ze základní školy kouřilo. Kolik spolužáků se už na prvním stupni chlubilo, že sehnalo cigaretu. Jde o to, zda se děti k cigaretám dostanou. Když se k cigaretě v partě dětí dostane desetiletý kluk, vykouří ji dnes a stejně tomu bylo i před 30 lety. Není to o tom, že by v dnešní době byly děti méně rozumné a nezodpovědné, děti jsou pořád stejné. Jen v současnosti kolem sebe mají více lákadel a k zakázaným věcem se dostanou snadněji. Staré přísloví „Zakázané ovoce nejlépe chutná“, je stále platné.

*„Mladí lidé začínají kouřit z různých důvodů, neexistuje jedna příčina dětského kouření. Děti velmi často začínají s kouřením ze zvědavosti, která je u nich velmi silná. Některé děti si přejí vypadat nezávisle a s cigaretou v ruce si připadají dospělejší. Příčinou dětského kuřáctví může být také nuda, kdy se cigareta stává „společníkem“ pro děti, které nemají volný čas vyplněný aktivitami. Mladí lidé kouří také proto, že kouří jejich kamarádi a v řadě případů je cigareta „vstupenkou“ do party vrstevníků, v níž kouření zastává symbolem utajovaného rituálu.*

*Jiné děti začínají kouřit z rebelství, protože jim to jejich rodiče zakazují nebo si berou za vzor kouřící rodiče, starší sourozence, či osoby showbyznysu, jako jsou zpěváci, hudebníci, herci.*

### ***Shrnutí nejčastějších příčin kouření dětí a mládeže***

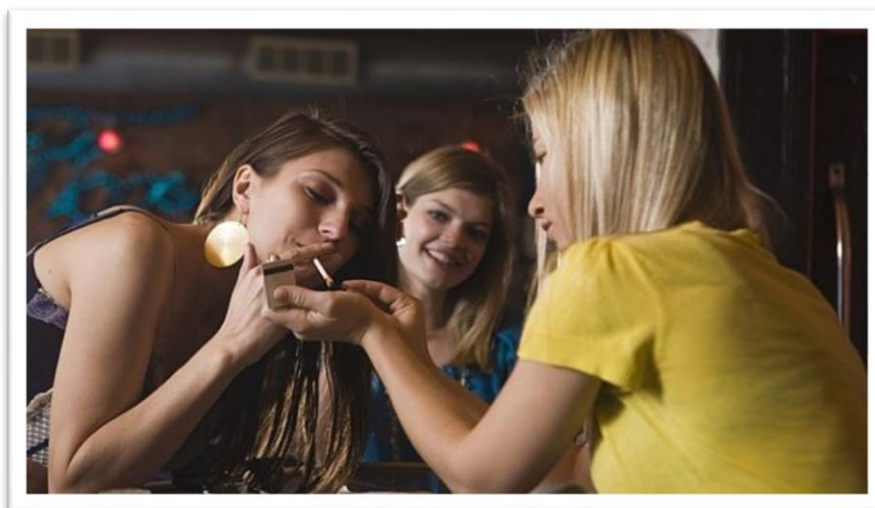
- *Zvědavost, experimentování,*
- *nápodoba,*
- *touha po odlišnosti,*
- *revolta proti světu dospělých,*
- *konformita, snaha vyrovnat se ostatním,*
- *narušená schopnost navazovat sociální kontakty,*
- *nuda,*
- *očekávání inspirace či silného zážitky. (Nováková, 1995, s. 4).*
- *snaha překonat pocity méněcennosti,*
- *partnerské problémy,*
- *nedostatek lásky,*
- *školní problémy,*
- *touha zvýšit psychický nebo fyzický výkon,*
- *stres, bolest, nemoc,*

Když to má navíc nálepku „zakázaného“, je to pro mladého člověka o to větším lákadlem. Adolescent je v tomto období opravdu velice citlivý na jakékoli (i dobře míněné) rady a příkazy od rodičů, učitelů a autorit. Víc dá na názor a pohled vrstevníka, protože rodič, dospělý je „ten zakazující, ten, kdo mě nechápe, kdo mi nerozumí“, když o škodlivosti cigaret však bude slyšet od někoho, ke komu má blíž, v tuto chvíli tedy od kamaráda, vrstevníka, spolužáka apod., nebude v něm vidět hrozbu a autoritu.

Celostní medicína. Proč mladí lidé kouří cigarety? Informační server o zdraví a alternativní medicína [online]. [cit. 06. 03. 2017].

Nešpor, Csémy Pernicová, (1999) uvádějí důvody, proč někteří dospívající sahají po cigaretě. Jedná se o souhrn několika příčin. K nejčastějším příčinám patří napodobování dospělých, poměrně snadná dostupnost, zvědavost, snaha uniknout nepříjemným pocitům nebo nepříznivé životní situaci a cigarety jsou společností poměrně tolerovány, Zdůrazňují, že nebezpečí nikotinu spočívá v síle závislosti, která je přirovnávána k závislosti na heroinu.

Presl (1995) uvádí, že kouření je bráno jako běžná věc, nad kterou se nikdo téměř nepozastavuje. Dodává, že tabák nevede ke změnám psychického stavu jedince. Je to psychicky bezpečná, legální, dostupná a tolerovaná droga. Užívání tabáku nevede ani k nebezpečnému nebo násilnému chování. Zdravotní následky způsobené tabákem, byť velmi závažné, nastávají pomaleji než u většiny jiných drog.



Obrázek č. 17 Mladí lidé si nepřipouští rizika kouření

Zdroj: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/248574-kazdy-ctvrty-stredoskolak-je-ohrozen-rakovinou.html>

### 4.3 Vliv kouření na zdraví a dětí a dospívajících

*„V celém světě jsou děti nejohroženější skupinou. Na ně je především zaměřen tabákový průmysl svou propagací. Jsou to jeho budoucí konzumenti. Děti jsou mnohem vnímavější na účinek cigaretového kouře než dospělí. Závislost na cigaretě se u nich dostaví v mnohem kratším čase, někdy už do 14ti dnů. Aktivní kouření dětí a mládeže je častou příčinou onemocnění dýchacího ústrojí, u dívek poruch menstruace a rozhodně není spojeno s nižším BMI (Body Mass Index). Ten se dosáhne pravidelným cvičením a zdravou a přiměřenou výživou. Dětská kuřáci jsou v budoucnu adepty na vznik srdečně cévních poruch a nádorů. Zkracují si život o 15 - 20 roků. V dětském věku odvykání probíhá mnohem hůře, děti si nedovedou poručit.“*  
(Pradáčová, 2013, s. 9)



Kouření je cesta k neplodnosti. Mladé kuřačky mají vyšší pravděpodobnost, že budou mít potíže s otěhotněním. Pokud žena konzumuje cigarety hodně let a mnoho kusů denně, riziko se ještě zvyšuje. Kromě potíží s plodností se vinou tabáku mohou objevit i ovulační problémy, genetické potíže, poškození reprodukčních orgánů, vaječníků, předčasná menopauza nebo zvýšené riziko rakoviny a také potratu. Odvykání kouření. Přestaňte kouřit. [on-line]. [cit. 06. 03. 2017].

#### 4.4 Aktuální průzkumy o kouření mládeže

Z aktuálních průzkumů týkající se také oblasti kouření tabákových výrobků, které jsou v pravidelných intervalech v České republice prováděny, jsem si pro účely diplomové práce vybrala ESPAD, GYTS a HBSC, které se zabývají především školními studii.

**ESPAD** – Studie ESPAD The European School Project on alcohol and other drug , tedy Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách je mezinárodní dotazníková studie zaměřená na hodnocení situace a jejího vývoje v oblasti kouření, konzumace alkoholu a užívání nelegálních drog mezi 16letými studenty v evropských zemích. Studie se realizuje od r. 1995 v 4letých intervalech. Do projektu se v poslední vlně zapojilo již 35 zemí.

Dotazníkové studie ESPAD 2015 se zúčastnilo celkem 115 škol všech typů ve všech krajích ČR, soubor čítal celkem 5364 žáků. Pro porovnání výsledků byli vybráni žáci 9. tříd základních škol a 1. ročníků středních škol narození v r. 2000 (tj. žáci, kteří v roce sběru dat dosáhnou 16 let), výsledný soubor pro analýzu tak tvořilo 2471 šestnáctiletých. Zjištěno bylo, že alespoň jednou v životě kouřilo 75 % šestnáctiletých, kouření v posledních 30 dnech uvedlo 42 % žáků. Mezi chlapci bylo v roce 2011 celkem 27 % denních kuřáků, u dívek byla prevalence denního kouření 24 %. Celkem 8 % dotázaných uvedlo kouření 11cti a více cigaret denně (10 % chlapců a 6 % dívek). Ve srovnání s rokem 2007 zůstává denní kuřáctví i silné kouření na stejné úrovni. Zatímco v roce 2007 uváděly denní kouření více dívky, v roce 2011 byli častějšími denními kuřáky chlapci. V případě silných kuřáků došlo k nárůstu u chlapců, zatímco u dívek došlo ve stejném období k poklesu. Zaostřeno [online]. Úřad vlády České republiky, 2016 [cit. 10. 3. 2017].

Studie využívá momentu přechodu studenta ze základní na střední školu k identifikaci síly vlivu vrstevníků na rozhodnutí mladých začít kouřit. Výsledky studie ukazují, že vliv nových spolužáků hraje významnou roli u mužů středoškoláků, zatímco kouření středoškolaček vrstevníky ovlivněno není. Pokud student přijde do třídy, kde polovina spolužáků jsou kuřáci, pak se mu zvýší pravděpodobnost závislosti na kouření o deset procent.

Vliv spolužáků je nejsilnější u těch středoškoláků, kteří pravidelně navštěvují bary a restaurace a pijí alkohol. To znamená, že kouření mezi mládeží je do značné míry podpořeno pitím alkoholu v barech a restauracích. Tento závěr hovoří ve prospěch aktuálně diskutovaného zákazu kouření v barech a restauracích, nebo důslednější kontroly podávání alkoholických nápojů nezletilým.

Výsledky také ukazují, že výběr střední školy má významný dopad nejen na získání znalostí a dovedností, ale také na kouření a spotřebu alkoholu, což má dopad i na dobu dožití a jiné indikátory kvality zdraví. Časopis Sociální práce [online]. [cit. 11. 03. 2017].

**GYTS** – Mezinárodní studie Global Youth Tobacco Survey (GYTS) výhradně zaměřená na kouření dětí a dospívajících. Komplexní přístup: prevalence kuřáctví, škola - výuka o rizicích kouření, expozice pasivnímu kouření, média a reklama, dostupnost cigaret, snaha o zanechání kouření, postoje ke kouření. Je řešena ve spolupráci se CDC v USA a Světovou zdravotnickou organizací.

V ČR je řešitelem Státní zdravotní ústav, účastníme se od roku 2002, studie je realizována s periodicitou 4-5 let. Poslední studie GYTS proběhla v ČR v roce 2016. Protože se dotazníky zpracovávají ze všech zúčastněných zemí světa současně, výsledky studie budou k dispozici nejdříve v průběhu roku 2017. Prozatím poslední šetření proběhlo v roce 2011. Šetření se zúčastnilo celkem 3799 žáků, z nichž 3350 (1663 chlapců a 1687 dívek) bylo ve věku od 13 do 15 let. Účast byla anonymní a dobrovolná. Dotazník obsahoval celkem 69 otázek nabízejících několik variant odpovědí.

Výsledky studie GYTS 2011. Celkem 69,8 % žáků uvedlo, že někdy kouřili cigarety, 36,5 % z nich uvedlo, že užívají tabák v současné době (alespoň jednou v posledních 30 dnech).

V současné době kouří cigarety 30,6 % studentů a 17,3 % uvedlo, že v posledních 30 dnech konzumovali jiný tabákový výrobek než cigarety. Kromě toho 27,2 % nekuřáků připustilo možnost, že pravděpodobně začnou kouřit v příštím roce. Prevalence kouření cigaret je vyšší u dívek (33,1%) než u chlapců (28,0%), i když nejde o statisticky významný rozdíl. Alarmující je skutečnost, že podíl dívek nekuřáček připouštějících, že pravděpodobně začnou kouřit během příštího roku (32,2%) významně převyšuje podíl chlapců (22,2%).

Všichni žáci zařazení do tohoto průzkumu, kteří uvedli, že v současnosti užívají tabák, byli ve věku 13 až 15 let. Navzdory tomu, že platí zákony, které zakazují prodej tabákových výrobků mládeži mladší osmnáct let, téměř každý druhý kuřák přiznal, že nakupuje cigarety v obchodě. Prodej cigaret jim v posledních 30 dnech nebyl odmítnut z důvodu jejich nízkého věku téměř v sedmi případech z deseti.

SZÚ Užívání tabáku a alkoholu v České republice: Zpráva o situaci za období posledních deseti let, [on-line]. [cit. 12. 03. 2017].

**HBSC** - Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), je mezinárodní výzkumná studie kolaborativního charakteru životního způsobu u dětí, která mapuje životní styl mladé generace. Do studie je zapojeno 220 tisíc školáků ze 42 zemí světa. Výzkum pod záštitou Světové zdravotnické organizace v České republice zajišťuje Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Univerzita Palackého 15. března 2016 představila alarmující výsledky největší výzkumné studie o životním stylu mladé generace v Evropě.

České děti mají nedostatek pohybu, volný čas tráví u počítače a vynechávají snídane a večeře s rodinou. Nadprůměrné jsou také v pití alkoholu, užívání tabákových výrobků a kouření marihuany. Takové jsou hlavní závěry největší evropské výzkumné studie.

Do studie je Česká republika také zapojena od roku 1994. Studie HBSC je klíčovým zdrojem dat o životě dospívajících jedenácti, třinácti a patnáctiletých dětí a zároveň důležitým nástrojem preventivních snah v této oblasti. Výsledky HBSC Znovu potvrzují negativní trendy v životním stylu mladé generace.

Cigarety kouří pravidelně 11 % patnáctiletých chlapců a 16 % patnáctiletých dívek. Přesto, že oproti datům z roku 2012 došlo ke zlepšení, ČR je ve srovnání zemí HBSC stále v tomto ohledu nadprůměrná. Zkušenost s užíváním tabáku mají oproti průměru studie HBSC slovenští, čeští, maďarští a polští školáci častější a to zejména mezi 13

a15letými. Ukrajínští školáci se nacházejí přibližně na úrovni tohoto průměru. Úřad vlády České republiky, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, [online], [cit. 12. 03. 2017].

#### 4.5 Prevence kouření

*„Je pozdě chystat lék, když dlouhými odklady zlá nemoc nabyla sil“  
Publius Ovidius*

(Vaněk, 2009, s. 156).

V následujícím textu se zabývám prevencí, jedná o působení zaměřené na problematiku konkrétního sociálně - patologického jevu, kterému se vhodně zvolenou prevencí snažíme předejít. Uvádím doporučení pro preventivní působení v rodině, ve škole i ze strany veřejné správy. Správně cílená prevence by měla být soustavnou prioritou celé naší společnosti jak ze strany státu, neziskových organizací, tak jednotlivců. Jsem přesvědčena, že je mnohem jednodušší s kouřením vůbec nezačínat, než v pozdějším období řešit, jak se závislosti a následných zdravotních problémů zbavit. Je proto potřeba prevenci kouření v rámci výchovného působení věnovat náležitou pozornost a vychovávat děti a dospívající mládež k nekuřáctví. Všestranné preventivní působení hraje v boji proti kuřáctví svou nezastupitelnou roli. Preventivní opatření, jsou účinná jen tehdy, pokud učitel předkládá žákům požadovaný model chování – NEKOUŘÍ.

*„Je obecným zjištěním, že odvykání kouření, je mimořádně těžké – a pro mnoho lidí téměř nedosažitelné. Nejlepší formou zabránění tomu, aby se kouření nemuselo odvykat, je předcházet jeho vzniku. Má-li však tato prevence být účinná, měla by začít co nejdříve, v co nejmladším, nejlépe dětském věku, druhým požadavkem je zaměřené prevence tak, aby byla přiměřená tomu, co se děje v psychické i fyzické stránce osobnosti potenciálního kuřáka.“ (Křivohlavý, 2001, s. 193).*

*Vzdát se kouření a překonat závislost na tabáku je tedy obtížné zvláště proto, že při vzniku a udržování kuřáckého chování spolupůsobí více faktorů. V dospívání je citlivost vůči účinkům psychoaktivních látek zvýšena a to usnadňuje rychlejší rozvoj*

*závislosti. Proto je v oblasti prevence prioritou omezovat kouření dospívajících a snahou nezačít kouřit vůbec.*

***Primární obrana se vztahuje k několika pilířům.***

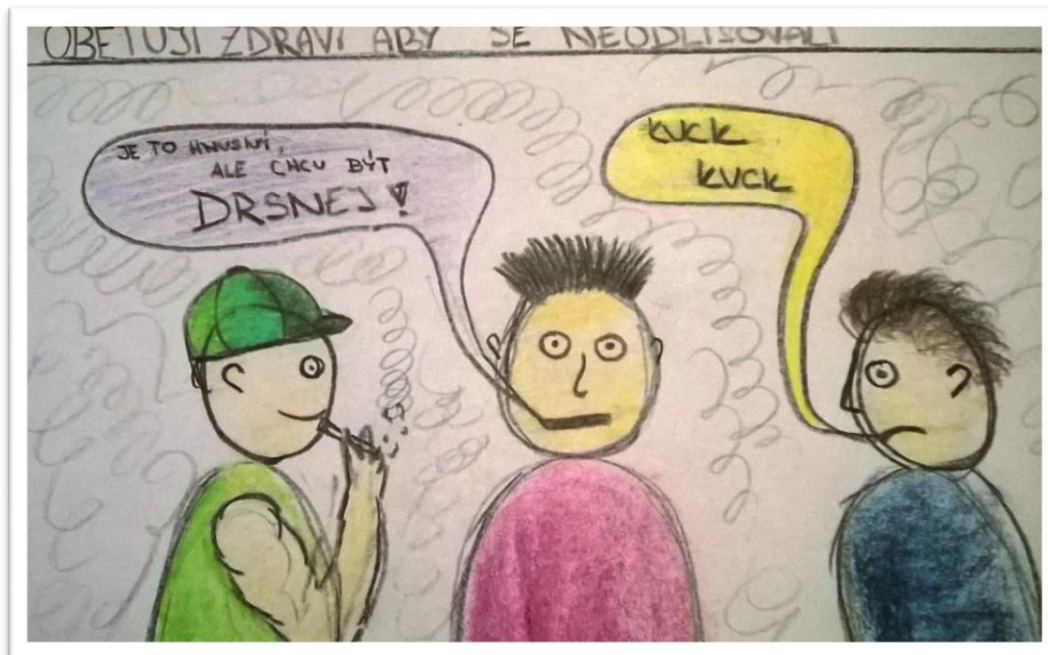
- *Člověk – zdravé sebevědomí, obraz sebe sama.*
- *Rodina – jasná pravidla, citová vazba, péče a prostor pro zájmy, otevřená komunikace.*
- *Škola – jasná pravidla týkající se návykových látek, atmosféra ve škole, vaznost na trávení volného času. Společnost – ekonomická situace, pracovní příležitosti, normy a hodnoty ve vztahu k návykovým látkám. (Řehulka, 2008, s. 47- 48).*

Štáblová (1999) uvádí, že v oblasti prevence lze úspěchu dosáhnout při respektování těchto zásad:

- *jasná jednoznačná vládní politika – koncepce, ekonomické podmínky života společnosti,*
- *vzájemná spolupráce a jednotné působení institucí (rodiny, školy, médií),*
- *spojení oblasti prevence alkoholu, kouření a dalších návykových látek a zahájení prevence již v ranním dětství,*
- *působení na cílovou skupinu s ohledem na věkové zvláštnosti vytváření pracovních příležitostí, zvyšování kvalifikace, a nabídky aktivního využívání volného času pomocí zájmových a sportovních organizací.*



Obrázek č. 18 Běžná nabídka cigaret  
Zdroj: vlastní fotografie



Obrázek č. 19 Obrázek vytvořený při přednášce o škodlivosti kouření  
Zdroj: vlastní obrázek

## Kopretina prevence

Jak uvádějí Nešpor, Csémy, Pernicová (1999) prevence problémů s návykovými látkami je neúčinnější, jestliže využívá více strategií. Uvedený princip si lze představit jako květ kopretiny. Uprostřed květu se nachází dítě a jednotlivé okvětní plátky tvoří různé strategie prevence.



Obrázek č. 20 Kopretina prevence

| <b>SYSTÉM EFEKTIVNÍ PREVENCE</b>   |  |
|--|--|
| <p><b>EFEKTIVNÍ SYSTÉM PREVENCE</b></p> <p><b>ZNAKY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ koncepčnost</li> <li>➤ cílevědomost</li> <li>➤ komplexnost</li> <li>➤ znalost podmínek působení</li> <li>➤ sběr a analýza informací</li> <li>➤ flexibilita</li> <li>➤ zpětná vazba a revize postupů</li> </ul> | <p><b>NEEFEKTIVNÍ SYSTÉM PREVENCE</b></p> <p><b>ZNAKY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nahodilost</li> <li>➤ nedefinování cíle</li> <li>➤ roztříštěnost</li> <li>➤ dojmologie</li> <li>➤ neodbornost</li> <li>➤ nekonceptnost</li> <li>➤ rigidita</li> <li>➤ nesoustavnost</li> <li>➤ dělám to, co se domnívám, že se má, místo toho co vím, že znám</li> </ul> |

Tabulka č. 3 Znamky efektivní prevence (Pokorný, Telcová, Tomko, 2001, s. 32)

#### **4.5.1 Prevence kouření v rodině**

Rodina bezesporu hraje pro budoucí orientaci jedince jednoznačně jednu z nejdůležitějších rolí a rodinné klima a úroveň rodiny rozhodne, zda dítě vyřeší své problémy právě kouřením nebo jinou drogou, ale bohužel rodina nemá v dnešní době ty správné podmínky pro bezproblémovou výchovu dětí. Současná rodina se nejvíce mění v ohledu slučitelnosti rodinného a pracovního života. Rodiče nemají na děti dostatek času ani dostatek pohodové rodinné atmosféry na to, aby se ve větší míře věnovali dětem. Spousta rodičů také podléhá názoru, že adolescenti je už téměř nepotřebují a se vším si vědí rady, ale že je opak pravdou, si často nepřiznají ani samotní skoro dospělci, a před rodiči, autoritami a zbytkem společnosti si hrají na hotové osobnosti s vlastními, postoji a názory. Chtěla bych však zdůraznit, že ani ta nejlepší výchova nikdy nezaručí, že dítě po cigaretě nesáhne, pokud ji dospívajícímu někdo nabídne.

#### **Kouří li vaše dítě**

- Rozhodně své dítě nenuťte přestat násilím. Bude mít strach s vámi o kouření mluvit a neobráti se na vás o radu, když bude chtít později přestat. Zbytečně zhoršíte svůj vztah.
  - Dejte svému dítěti jasně najevo, že s jeho kouřením nesouhlasíte. Požádejte ho, aby nekouřilo doma a ve vaší přítomnosti. Bez zbytečných emocí a výhrůžek stanovte jasné hranice a vyjádřete nesouhlas.
  - Informujte své dítě o zdravotních rizicích kouření, o účincích na předčasné stárnutí organismu, celkovou výkonnost, nehezký stav pleti a zubů. Upozorněte na záporné příklady ze svého okolí, jistě najdete více známých kuřáků nemocných, nepřítažlivých a relativně neúspěšných než obráceně. Upozorněte na klamavost reklamy.
  - Zvyšujte sebevědomí svého dítěte (kouří častěji děti s nízkým sebevědomím) a dopřejte mu jiné atributy dospělosti a přitažlivosti (atraktivní koníček, mobilní telefon). Postarejte se, aby vaše dítě mělo možnost provozovat aktivity, které ho baví a zajímají. Zajímejte se o jeho záliby, byť by vám připadaly sebeztržnější. Přemíra volného času svádí ke kouření a drogové závislosti obecně.
- Stop kouření, [on-line], [18. 3. 2017].



#### **4.5.2 Prevence kouření ve škole**

Je nutné zdůraznit, že škola je důležitým článkem v prevenci, ale zároveň je rizikovým místem, neboť vliv vrstevníků může sehrát velmi negativní roli v počátcích kouření. Na webových stránkách kuřácká plíce se o prevenci kouření u žáků, píše, že školy mají hned několik způsobů, jak mohou vést mládež k nekouření. Jde o výchovu žáků, využíváním různých školních soutěží, psaním referátů o kouření a tím rozšíření povědomí o škodlivosti kouření. Škola musí dodržovat legislativu ČR, která jasně zakazuje kouření osobám do věku 18 let a vyžadovat dodržování tohoto zákazu nejen od žáků, ale i od všech zaměstnanců školy. Jednou z největších chyb v prevenci je, pokud škola dětem kouření zakazuje, ale na pedagogy se zákaz nevztahuje. Vážným nedostatkem školy je pokud zaměstnanec školy kouří přímo ve školní budově. Pokud dochází k porušování zákazu ze strany dospělých, přijdou žákům tyto zákazy neoprávněné, nespravedlivé a budou mít tendenci je také obcházet.

#### **Doporučení pro školy v rámci prevence**

- Začlenit prevenci kouření do výuky.

Pedagogové by měli v hodinách souvisejících s tématem (přírodověda, biologie, občanská nauka, společenské vědy s žáky na téma škodlivosti kouření hovořit a k tomuto tématu se vracet. Škola se mnohdy stává první institucí, která děti upozorňuje na nebezpečí kouření.

- Pořádat pro žáky odborně vedené preventivní programy.

Škola sama má v prevenci nezastupitelné místo. Preventivní program aktivitu školy nemůže nahradit, může se však stát škole velmi dobrým pomocníkem. Dobrý preventivní program žáky motivuje a povzbudí k rozhodnutí nekouřit a pedagogům tak připraví prostor, aby na danou tematiku navázali ve svých hodinách.

- Pořádat a zúčastňovat se nejrůznějších aktivit podporující zdravý vývoj dětí.

Škola může uspořádat nejrůznější soutěže a programy nejen ke dni Světového dne bez tabáku. Může se například jednat o jednorázovou výtvarnou soutěž nebo o dlouhodobější blok aktivit, do kterého se mohou zapojit například další školy nebo rodiče.

- Vytvářet nekuřácké třídní kolektivy a posilovat jejich dobré vztahy.

Podarí-li se vytvořit třídní kolektiv, který má dobré vztahy a panuje zde rozhodnutí nekouřit, pak se žáci v tomto rozhodnutí vzájemně utvrzují a posiluje se tak jejich odhodlání s kouřením nikdy nezačínat.

- V oblasti školní prevence by každá škola měla mít přehled o stavu školy z hlediska patologických jevů a podle toho uplatňovat prevenci a její zaměření.

V případě, že se objeví problém s kouřením, měla by se škola pokusit vzniklou situaci vyřešit, posílit prevenci v dané třídě, objednat preventivní program apod.

- Podporovat zdravý vývoj dětí obecně.

Ukazuje se, že je nejen potřeba dítě poučit o škodlivosti kouření, ale celkově jej vést ke zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za své zdraví.

- Spolupracovat s rodiči.

Škola by měla rodiče na setkáních upozornit na nástrahy kouření a nutnost podpory prevence v rodinách. Zároveň se rodič může stát pomocníkem při řešení problému kouření u konkrétního žáka. Poskytnout dětem aktivity, které odvedou jejich pozornost od kouření. Mnoho dětí vyzkouší svoji první cigaretu při potulování se po ulicích s nějakou partou. Tomu se dá předcházet, nabídneme-li dítěti volnočasové aktivity (zájmové kroužky) a obecně naplníme-li jeho volný čas co nejvíce smysluplně. Kuřácká plíce. Kouření cigaret u žáků, studentů, učňů [online].[cit. 12. 03.2017].

#### **4.5.3 Prevence kouření ze strany veřejné správy**

System preventivních aktivit cílených na děti a mládež je na národní úrovni koordinován Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy (MŠMT), na úrovni kraje působí krajské školní koordinátory prevence a na úrovni obcí jsou to metodici prevence pedagogicko-psychologických poraden.

V květnu 2014 vláda schválila Koncepti podpory mládeže na období 2014 – 2020, která určuje strategické cíle státní politiky ve vztahu k mládeži a stanovuje cíle a opatření také v oblastech rizikového chování, fyzického a duševní zdraví, včetně oblasti návykového chování a závislostí. Primárními cílovými skupinami koncepce jsou mládež a mladí dospělí.

## 4.6 Proč selhává prevence – vlastní názor

Potkat děti nebo mládež s cigaretou je naprosto běžné. Především pedagogové se často setkávají s žáky, kteří a kouřem jim čpí oděvy. Vystává otázka. Kdo je za to zodpovědný? Jsou to rodiče, škola nebo stát? Proč selhává prevence?

Příčin je hned několik. Stavů nahrává současná tržní ekonomika masivně podporovaná všemi médii, která vytváří mohutný tlak na společnost s cílem vyprovokovat potencionální spotřebitele ke konzumnímu způsobu života. Pod tlakem úspěšných ekonomických subjektů, dochází k devalvací morálky a životních hodnot ve prospěch konzumního způsobu života. Jinak to není ani s tabákovým byznysem. V současné uspěchané době, v nejisté ekonomické a nestálé politické situaci, není pro člověka snadné se orientovat a správně zařadit na cestě životem. Žijeme v konzumní společnosti se všemi jejími pozitivy i negativy a přiznejme si! Zapomínáme na opravdové hodnoty života a ztrácíme se v „konzumní džungli“.

Nemáme čas na rodinu, na děti, přitom mít pevné zdraví a rodinné základy je hodnotou nejvyšší. Svůj čas si neumíme efektivně a vyváženě uspořádat. Přitom rovnováha mezi rodinným a pracovním životem by rozhodně neměla chybět na seznamu našich priorit. Jsem pevně přesvědčena, že pokud bychom měli více času na děti a byli jim dobrým vzorem, daleko méně by sahaly po cigaretách. Rodiče - kuřáci by měli apelovat na svoje děti a nedopustit, být jim nesprávným vzorem, vždyť cigarety stojí mnoho peněz, které by se daly využít úplně jinak, například na aktivity, které nás baví, zajímají a naplňují.

Většina dětí začíná s kouřením velice brzy, aniž by si plně uvědomovala důsledky, které jsou s kouřením spojeny. A v tomto období by bylo potřeba primární prevenci posílit. Starším dětem v období puberty, které jsou si neblahých následků kouření již vědomi, ale nepřipouštějí si je, by bylo vhodné vysvětlit, že různé nepříjemné životní problémy se dají řešit jinak, než kouřením. Pozornost je třeba soustředit na taková preventivní opatření, která zasáhnou sociální prostředí dětí a mládeže, jako celek. Důsledně je přesvědčí a demonstrují negativní důsledky kouření, které je nezdravé, nemoderní, neatraktivní a svazující. Bezesporu vliv rodiny hraje v prevenci jednu z nejdůležitějších rolí. Klima v rodině často rozhoduje, zda dítě vyřeší své problémy drogou. Bohužel zodpovědnost a prevenci v rodině není možné nijak kontrolovat. Prevence by byla účinná, pokud by spolupracovaly všechny složky. Rodina, škola i stát. Preventivní strategií ze strany státu by mělo být zvýšení cen cigaret, důsledný

dohled nad dodržováním zákonů o zákazu prodeje tabákových výrobků osobám mladším 18 let, zákazu kouření ve veřejných prostorách a další kroky. Situace je ale naprosto jiná. Rodiče o prázdninách mají děti více na očích a mnohdy jsou zaskočeni, že jejich dítě kouří jako „tovární komín“. Rodiče spoléhají na prevenci ve škole a samotná školní prevence v současné podobě selhává.

Plně souhlasím s názorem Řehulky (2008). *„Současná škola má řadu problémů, některé jsou nové, některé v různých obměnách provázejí školství od počátku. Škola je živý organismus a musí reagovat na problémy doby, na společenskou situaci a musí brát v potaz charakteristiky lidí, žáků i učitelů, kteří v této škole žijí.*

## 5 KOUŘENÍ A LEGISLATIVA V ČR

V následující kapitole jsou uvedeny zákony, vyhlášky a nařízení vlády ČR týkající se problematiky kouření.

Jak výše uvádím, děti školou povinné běžně kouří, ale společnost i jednotlivci odmítají převzít odpovědnost. Ale kde děti a mládež získávají cigarety? O dodržování zákona si nedělám iluze. Z vlastní patnáctileté dcery jsem udělala figurantku a nechala ji koupit cigarety v prostějovském, přerovském supermarketu a v olomoucké trafice. Všude bez problémů uspěla. Dle dceřina sdělení se stačí tvářit vážně, sebevědomě a říct jakou značku chce a prodavačka jí cigarety bez okolků prodá. Na věk se jí nikdo nedotazoval. Je pravda, že dcera vypadá vyspělejší, ale to nemění nic na situaci, že se cigarety jednoduše dostaly do ruky nezletilé. Dost mě zarazilo, že se zákona nedržely ani prodavačky v supermarketu, když jim na výši tržby až tak záležet nemusí. Bohužel prodavačky na jedné straně zbytečně riskují, porušují zákon a ze strany lidské jsou lhostejné, proč se zatěžovat zákonem, když: „*moje dítě to není*“.

Připouštím, že rozpoznat věk zákazníka může být obtížné, ale je lepší když se prodávajícímu občanským průkazem prokáže devatenáctiletý nebo i jedenadvacetiletý zákazník, než porušovat zákon. Zákony se musí dodržovat a žádný plnoletý občan by se za to zlobit neměl. Bohužel novela zákona, který je mediálně přezdívaný jako „protikuřácký“, neřeší problematiku regulace kouření ve společnosti jako celek, ale pouze dílčí část problému. Pokud bychom chtěli uchránit zdraví stávajících kuřáků i nově začínající konzumenty tabákových výrobků a těch, kteří jsou nedobrovolně nuceni k pasivnímu kouření, tak zakažme výrobu a prodej tabákových výrobků. To ale není jednoduché, protože stát má příjem do státního rozpočtu z prodeje tabákových výrobků a i kdyby naši zákonodárci vše zakázali, tak bude mohutně podpořen černý trh.

### 5.1 Mezinárodní a unijní legislativa

Rámcová úmluva o kontrole tabáku

Jednoznačným cílem úmluvy je pak neustálé snižování míry užívání tabáku. S ohledem na mezinárodní rozsah „tabákového“ problému je spolupráce napříč státy

nezbytným předpokladem pro jeho úspěšné zvládnutí. ČR se tak připojila k celosvětovému úsilí chránit současné a budoucí generace před ničivými následky spotřeby tabáku a expozice tabákovému kouři. Rámcová úmluva zavazuje země na celém světě k činnosti za účelem snížení výskytu úmrtí a onemocnění souvisejících s kouřením. Současně shrnuje hlavní kroky, které je nutné přijmout k zastavení tabákové epidemie na jednotlivých úrovních, a také obsahuje celou řadu doporučení. Nejradiálněji zemí, kde byla protikuřácká opatření přijata a realizována, je Irsko, později se přidaly Itálie, Norsko, Malta, Švédsko, Skotsko či Velká Británie. MZČR, Česká republika ratifikovala Rámcovou úmluvu Světové zdravotnické organizace o kontrole tabáku, [online], [cit. 12. 03.2017].

V příloze č. 2 se nachází přehled evropských zemí, jež zakazují kouření ve veřejných prostorách.

### **Nařízení o tabákových výrobcích**

Dne 20. května 2016 začala v zemích Unie platit směrnice o tabákových výrobcích, která vstoupila v platnost 19. května 2014 a která stanovuje pravidla pro výrobu, obchodní úpravu a prodej těchto a souvisejících výrobků. Vztahuje se na cigarety, tabák k ručnímu balení cigaret, dýmkový a lulkový tabák, doutníky, doutníčky, tabákové výrobky neprodukující kouř, elektronické cigarety a bylinné výrobky určené ke kouření.

### **Směrnice zejména:**

- zakazuje cigarety a tabák k ručnímu balení cigaret s charakteristickými příchutěmi
- vyžaduje od výrobců, aby orgánům členských států předkládaly podrobné zprávy ohledně ingrediencí používaných v tabákových výrobcích, zejména pak v cigaretách a v tabáku určenému k ručnímu balení cigaret
- požaduje, aby se na obalech tabákových a souvisejících výrobků objevovala zdravotní varování – kombinovaná zdravotní varování (obrázky a text) musí pokrývat 65 % přední i zadní strany balíčků cigaret a tabáku k ručnímu balení
- stanoví minimální rozměry pro zdravotní varování a zakazuje u určitých tabákových výrobků malá balení
- zakazuje na tabákových výrobcích všechny propagační prvky a prvky, které by mohly být zavádějící

- v rámci boje proti nezákonnému obchodu s tabákovými výrobky zavádí u těchto výrobků sledování polohy a pohybu
- umožňuje členským státům zákaz internetového prodeje tabáku a souvisejících produktů
- stanoví bezpečnostní a jakostní požadavky pro spotřební elektronické cigarety ukládá výrobcům povinnost nahlásit nové tabákové výrobky před jejich uvedením na trh EU. (Evropská komise. Veřejné zdraví, [online], 2017).

## **5.2 Zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek**

Poslanecká sněmovna Parlamentu ČR (PSP ČR) dne 9. prosince 2016 schválila vládní návrh ze dne 2. 6. 2016 a to Zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, mediální zkratkou tzv. „protikuřácký zákon“. Vztahuje se nejen na téma omezení dostupnosti tabákových výrobků, elektronických cigaret, kuřáckých pomůcek atd., ale i omezení dostupnosti alkoholických nápojů, organizaci protidrogové politiky atd. Návrh zákona podpořilo 118 ze 163 poslanců, proti bylo 23 členů dolní komory. V případě poslaneckých úprav a úprav zdravotnického výboru Sněmovna schválila jen ty, s nimiž souhlasil ministr zdravotnictví Miloslav Ludvík z ČSSD.

V pohostinstvích budou lidé moci používat jen elektronické cigarety a vodní dýmky. Pro e-cigarety mají ale jinak platit obdobné restrikce jako pro cigarety klasické. Budou zakázané například v nemocnicích, ve školách, v nákupních centrech, v prostředcích veřejné dopravy, v zábavních zařízeních, ve sportovních halách a na dětských hřištích. Nebude také možné prodávat potraviny a hračky napodobující vzhled tabákových výrobků nebo kuřáckých pomůcek. Zákon vstoupil v účinnost 31. 5. 2017.

Tabák a právo. Jak nebýt pasivním kuřákem[online], [18. 3. 2017].

| <b><u>KDE SI UŽ KUŘÁCI NEZAPÁLÍ</u></b>   |
|---|
| V osobním automobilu s dětmi  |
| Ve vnitřním prostoru provozovny stravovacích služeb   |
| Ve vnitřním prostoru všech typů sportovišť  |
| V zařízení sociálně - právní ochrany dětí, v provozovně, kde je provozována živnost, jejímž předmětem je péče o dítě do 3 let, v prostoru, kde je poskytována služba péče o dítě, v dětské skupině nebo zařízení kde je uskutečňována mimoškolní výchova a vzdělávání, nezařazeném do rejstříku škol a školských zařízení |
| Ve zdravotnickém zařízení a v prostorách souvisejících s jeho provozem (kromě vnějších prostorů)  |
| Na nástupišti v přístřešku a čekárně veřejné dopravy  |
| V dopravním prostředku veřejné dopravy  |
| V tranzitním prostoru mezinárodního letiště   |
| Ve veřejnosti volně přístupném vnitřním prostoru  |
| Ve škole, školském zařízení včetně vnějších prostor   |
| V prostoru dětského hřiště a sportoviště určeného převážně pro osoby mladší 18 let  |
| Ve vnitřním zábavním prostoru jako je kino divadlo, výstavní a koncertní síň a sportovní hala a dále v jiném vnitřním prostoru po dobu pořádání kulturní a taneční akce   |
| V prostoru zoologické zahrady, s výjimkou vnějších prostor, které provozovatel vyhradil.  |

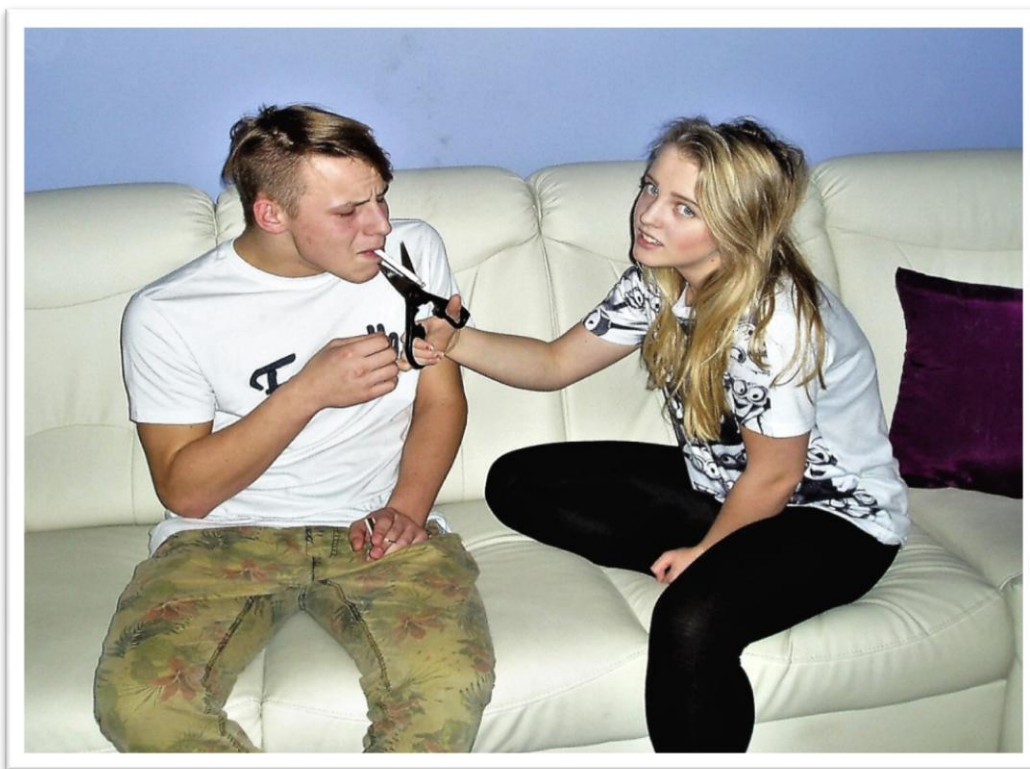
Tabulka č. 4 Kde si už kuřáci nezapálí

Zdroj: MZČR, vlastní zpracování

(MZČR, Nejčastější dotazy a odpovědi na téma nového tzv. protikuřáckého zákona č. 65/2017 Sb.), [online], 2010)



## II. EMPIRICKÁ ČÁST



## **6 METODIKA EMPIRICKÉ ČÁSTI**

V empirické části diplomové práce se budu plně zabývat problematikou zvolené výzkumné činnosti.

Empirická část předkládané diplomové práce je věnována výzkumu problematiky závislosti kouření tabákových cigaret u středoškolské mládeže. Na střední škole zvolené pro empirický výzkum jsem absolvovala souvislou pedagogickou praxi. Dotazníkové šetření proběhlo na přelomu roku 2016 – 2017.

Výzkumným souborem byla vždy polovina žáků všech ročníků zvolené střední školy. Z důvodu zachování anonymity, což bylo i podmínkou dané školy, zde nebude užit její konkrétní název, neboť dotazníkové šetření probíhalo i mezi nezletilými žáky. Žáci vyplňovali dotazníky ve svých třídách, byli tedy ve svém známém prostředí, na které jsou zvyklí. Před vyplňováním dotazníku jsem žáky nejprve stručně seznámila s jeho obsahem, aby byli schopni dotazník správně vyplnit. Žáci měli možnost se průzkumu neúčastnit a vyplnění dotazníku odmítnout, ale této možnosti nikdo z žáků nevyužil.

### **Časový harmonogram diplomové práce**

#### **ČERVENEC – SRPEN 2016**

Přípravná fáze diplomové práce, stanovení cíle, shromáždění literatury.

#### **ZÁŘÍ – ŘÍJEN 2016**

Studium odborné literatury, časopisů a odborných webových stránek, následné vypracování teoretické části diplomové práce.

#### **LISTOPAD – PROSINEC 2016**

Sestavení dotazníku, provedení předvýzkumu, následná úprava dotazníku do konečné podoby.

#### **PROSINEC – LEDEN 2017**

Oslovení ředitelky školy s žádostí o provedení výzkumu, samotné dotazníkové šetření spojené s prezentací pro žáky o dopadech kouření na zdraví člověka.

#### **ÚNOR – BŘEZEN 2017**

Analýza získaných dat, ověření stanovených výzkumných předpokladů interpretace výsledků.

#### **DUBEN – KVĚTEN**

Úprava diplomové práce do konečné podoby.

## 6.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je charakterizovat závažný celospolečenský problém závislosti na tabáku u středoškolské mládeže.

Cíl ústí ve výzkumné otázky.

- I. Jaký názor na užívání tabákových výrobků, konkrétně cigaret mají žáci 1. až 4 ročníku střední školy.

V souvislosti s výzkumným cílem bylo stanoveno celkem osm výzkumných předpokladů.

**Výzkumný předpoklad č. 1** Z celkového počtu žáků zapojených do dotazníkového šetření bude 50 % kuřáků.

**Výzkumný předpoklad č. 2** Žáci, kteří kouří, jsou z rodin, kde kouří alespoň další člen rodiny.

**Výzkumný předpoklad č. 3** Více než polovina žáků kuřáků zapojených do výzkumu se necítí být na kouření závislá.

**Výzkumný předpoklad č. 4** Pro 50 % žáků zúčastněných ve výzkumu není těžké sehnat cigaretu.

**Výzkumný předpoklad č. 5** Předpokládám, že více než 80 % žáků zná rizika kouření.

**Výzkumný předpoklad č. 6** Předpokládám, že více jak 50 % kuřáků nemá obavy, že by je mohlo postihnout některé z rizik kouření

**Výzkumný předpoklad č. 7** Předpokládám, že více než polovina všech žáků zapojených do výzkumu se cítí být kuřáky omezováno.

**Výzkumný předpoklad č. 8** Předpokládám, že více jak 45 % žáků zúčastněných ve výzkumu souhlasí se zákonem o zákazu kouření v restauracích na diskotékách.

## 6.2 Charakteristika respondentů

Pro účel diplomové práce jsem vybrala mladé lidi, kteří se v současné době připravují na budoucí povolání, ale ještě nemají maturitu. Mám na mysli žáky střední školy. Studium na střední škole je velkým životním zlomem, častokrát žáci dojíždí do vzdálenějších míst od místa bydliště nebo bydlí na domově mládeže. Poznávají

další učitele i spolužáky, navazují nová přátelství a kontakty, ale často zažívají i zklamání.

Cílovou skupinu ve věkovém rozpětí 15-19 let jsem zvolila záměrně, neboť žáci střední školy se během studia s kouřením dostávají více do střetu, ale zároveň přes veškeré překážky a nebezpečí by měli být natolik dospělí, aby byli schopni posoudit rizika, která z kouření cigaret vyplývají. Z výsledků Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD), však vyplývá, že mnoho mladých lidí v Česku si vybuduje závislost na kouření právě v průběhu studií na střední škole.

### 6.3 Předvýzkum

Empirické části diplomové práce předcházela předvýzkum, ověřující správnost postupu, který bude použitý k realizaci výzkumu. Předvýzkum jsem realizovala na konci měsíce listopadu 2016, na menším vzorku respondentů. Cílem bylo ověřit si správnost otázek v dotazníku. Předvýzkumu se zúčastnilo celkem 45 respondentů ve věkovém rozmezí 15 – 19 a více let, ze tří středních škol v počtu, 15 respondentů z každé střední školy. Předvýzkum ověřuje, zda žáci dotazníku rozumějí a zda jsou položky v dotazníku srozumitelné a nepůsobí sugestivně. Předvýzkum přispěl ke zpřesnění vlastní výzkumné strategie.

Vybranými školami byly:

- SPgŠ v Přerově,
- SOŠ a SOU strojírenské v Prostějově,
- OU Komenského v Prostějově.

Jednotlivé školy byly zvoleny zcela záměrně, neboť široká škála dotazovaných slibovala velkou variabilitu odpovědí. Jednalo se o žáky chlapeckých, dívčích či smíšených tříd a také o žáky rozdílné inteligence. Součástí dotazníku byl modifikovaný Fagerströmův test nikotinové závislosti pro adolescenty. Otázky z tohoto dotazníku však respondentům zřejmě nevyhovovaly a nerozuměli jim. K otázkám č. 1 a č. 6 v devíti případech vpisovali otazníky a poznámky, že položené otázky nerozumí. U položky č. 1 kroužkovali i dvě odpovědi u položky č. 6 byla vepsaná poznámka. „*Kouřím, i když jsem nemocný, ale nekouřím v posteli, takže, co mám zaškrtnout?*“, I mně se položená otázka nezdála být jednoznačná a způsob, jakým klademe otázku, ovlivní výsledek výzkumu.

Modifikovaný Fagerströmův test nikotinové závislosti pro adolescenty a mládež.

Otázka č. 1 a č. 6.

**1. Kolik cigaret denně kouříš?**

- a) Více než 25
- b) 6-25
- c) 1-15
- d) Méně než 1

**6. Kouříš, i když jsi nemocný/á a většinu dne jsi v posteli?**

- a) ano
- b) ne

I některé vlastní otázky v dotazníku jsem nakonec vyřadila, jiné upravila. Například u otázky „*Kouříš v současné době?*“, jsem zapoměla zohlednit jen příležitostně kuřáky. Ze 45 dotazníků určených pro předvýzkum jsem 23 vyřadila, protože by se nedaly vyhodnotit. Nebyly kompletně vyplněné, bylo v nich vepsaných mnoho otazníků a poznámek. Žákům z OU Komenského v Prostějově, kde se ve čtyřech oborech vzdělávají žáci se speciálními vzdělávacími potřebami a žáci, kteří mají v 9. třídě ZŠ slabý až velmi slabý prospěch a není pravděpodobné, že by zvládli náročnější učivo na běžné střední škole, se dotazníky z velké části nepodařilo vyplnit vůbec.

## **6.4 Dotazník**

V diplomové práci jsem použila metodu dotazníku, která patří k nejčastěji používaným metodám. Řadíme ho mezi metody kvantitativního výzkumu. Gavora (2000) uvádí, že slovo „dotazník“ se spojuje s „dotazováním“, s otázkami. Je to způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Dotazník je nejfrekventovanější metodou získávání údajů. Dotazník je určen především pro hromadné zjišťování údajů od velkého počtu odpovídajících, proto se dotazník považuje za ekonomický výzkumný nástroj. Pomocí něj můžeme získat velké množství informací, při malé investici času. Dotazník viz příloha č. 1

Dotazník se skládá z 26 položek je rozdělen na část identifikační a na část zaměřenou na zjištění názorů na problematiku závislosti na kouření tabákových cigaret a zmapování míry kuřáctví mezi žáky vybrané SŠ. Formulace otázek jsou naprosto jednoznačné a nepřipouští chápání více způsobů. Na úvodní straně dotazníku jsem pro identifikaci respondentů a současného zachování anonymity použila nejprve faktografické otázky, které zjišťují pohlaví respondentů, věk a studovaný ročník SŠ. První otázka je filtrační, rozděluje respondenty na kuřáky a nekuřáky. Nekuřáci poté odpovídají na poslední čtyři otázky v dotazníku č. 23 až č. 26, které jsou společné pro kuřáky i nekuřáky. Kuřáci odpovídají na všech 26 otázk. Jedenáct otázek v dotazníku je polytomických, kdy si respondent může zvolit odpověď z připravených odpovědí. Třináct otázek je dichotomických, to znamená, že umožňují pouze jednu ze dvou možných odpovědí. Dvě otázky jsou polouzavřené, kdy si respondent může kromě vybraných odpovědí zvolit i položku „jaké napiš nebo jiný důvod a je možno napsat svou vlastní odpověď“.

Celkový počet dotazníků činil 120 ks. Do každého z ročníků jsem rozdělila 30 dotazníků. Před samotným zahájením šetření jsem respondentům přiblížila zkoumanou problematiku a seznámila je s cílem mého šetření. Následovalo ujištění o anonymitě a vysvětlila jsem žákům, že smyslem dotazníkového šetření není zjistit, jak by chtěli být viděni, ale jaký vztah ke kouření skutečně mají. Po vyplnění a odevzdání dotazníků následovala přibližně 40 minutová přednáška doplněná o prezentaci v *PowerPointu* podložená statistickými údaji o počtu kuřáků v ČR. Dále o složení cigarety a tabákového kouře, dopadech kouření na zdraví člověka s fotografiemi poškozených orgánů a možnostech odvykací léčby s kontaktem na odbornou pomoc v Olomouckém kraji. Nakonec jsem apelovala na to, že kouření vychází z módy a společně s žáky jsme spočítali, kolik peněz ročně za cigarety kuřáci zaplatí.

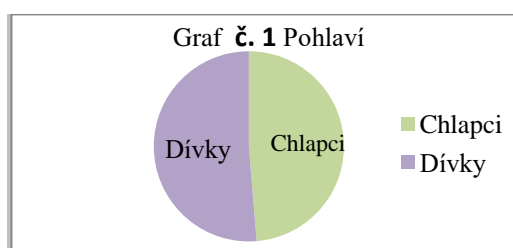
Cílem závěrečné prezentace bylo otevřít u žáků diskuzi na téma škodlivosti kouření a přivést žáky k zamyšlení nad poškozováním vlastního zdraví. Prezentaci a diskuzi jsem zvolila záměrně až po vyplnění dotazníků, aby žáci nebyli přednáškou ovlivněni a zapsali do dotazníku pravdivé údaje. Poté jsem žákům odpovídala na položené otázky týkající se dané problematiky.

Výsledky z dotazníkového šetření, poskytnu vedení střední školy a mohou být využity ve formě doporučení pro pedagogickou praxi nebo při tvorbě minimálního školního preventivního programu. Před zahájením distribuce dotazníků do školy, jsem požádala vedení školy o povolení k realizaci výzkumu. Ředitelka školy byla o provedení výzkumu předem požádána písemnou žádostí a výzkum bez výhrad podpořila. Žádost i její kladné potvrzení je z důvodu zachování anonymity školy v archivu autorky diplomové práce.

Tabulka A

Znázornění zastoupení chlapců a dívek ve sledovaném vzorku žáků SŠ

|                 | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|
| Chlapci         | 56                    | 48,7                  |
| Dívky           | 59                    | 51,3                  |
| Celkem $\Sigma$ | 115                   | 100%                  |

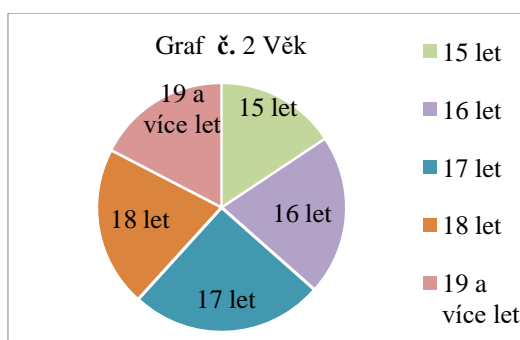


V tabulce A je uveden celkový počet respondentů, který je následně rozdělen do dvou skupin dle pohlaví. Z celkového počtu 115 respondentů (tj. 100%) bylo 56 chlapců (48,7%) a 59 dívek (51,3%).

Tabulka B

Znázornění věkového zastoupení u sledovaného vzorku žáků SŠ

|                 | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|
| 15 let          | 18                    | 15,7                  |
| 16 let          | 24                    | 20,9                  |
| 17 let          | 29                    | 25,2                  |
| 18 let          | 24                    | 20,9                  |
| 19 a více let   | 20                    | 17,3                  |
| Celkem $\Sigma$ | 115                   | 100%                  |

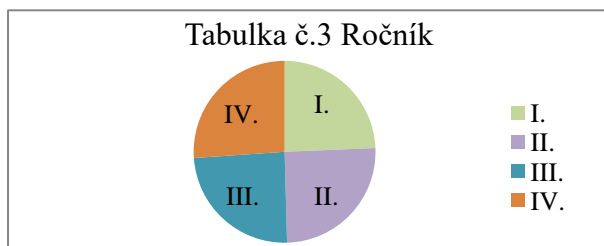


V tabulce B je uveden věk respondentů. Respondentů ve věku 15 let bylo 18 (15,7%), ve věku 16 let 24 (20,9 %), ve věku 17 let 29 (25,2%), ve věku 18 let 24 (20,9%) a věku 19 a více let 20 (17,3 %).

Tabulka C

Znázornění počtu žáků v jednotlivých ročnících SŠ

|                 | Absolutní četnost | Relativní četnost (%) |
|-----------------|-------------------|-----------------------|
| I.              | 28                | 24,4                  |
| II.             | 29                | 25,2                  |
| III.            | 28                | 24,4                  |
| IV.             | 30                | 26                    |
| Celkem $\Sigma$ | 115               | 100%                  |



V tabulce C jsou respondenti rozděleni dle ročníku SŠ, který v současné době navštěvují I. ročník 28 (24,4%), II. ročník 29 (25,2%), III. ročník 28 (24,4%) a IV. ročník 30 (26%).

Výsledky dotazníkového šetření jsou zpracovány v takovém pořadí, v jakém jsou zadány otázky v dotazníku (viz příloha 1). Každá otázka je zpracována do tabulky, která obsahuje statistické údaje o absolutní četnosti (počet odpovědí) a relativní četnosti (procentuální zastoupení dané odpovědi). Pro přehlednost je k tabulce vytvořeno grafické znázornění a následně komentář. Pro srovnání a přehlednost uvádím odpovědi chlapců a dívek zvlášť.

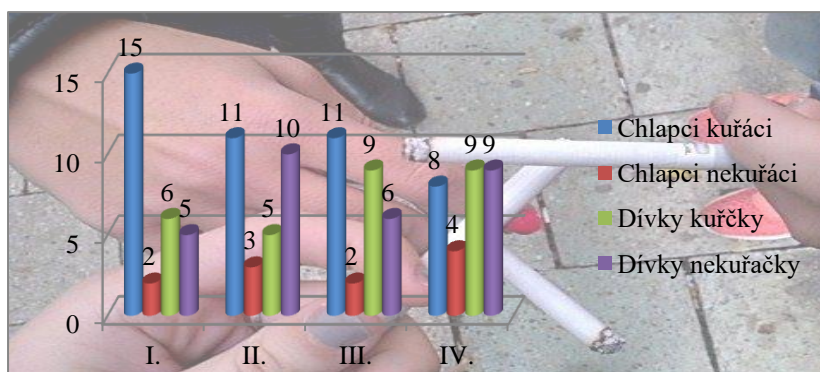


## 6.5 Výsledky výzkumu a jejich analýza

Otázka č. 1 rozděluje respondenty na kuřáky a nekuřáky

### 1) Kouříš v současné době cigarety?

|                            | Chlapci   |                |              |                | Dívky                    |                |                 |                |
|----------------------------|-----------|----------------|--------------|----------------|--------------------------|----------------|-----------------|----------------|
|                            | Ano       |                | Ne           |                | Ano                      |                | Ne              |                |
|                            | Abs. čet. | Relat. čet.(%) | Abs. Čet (n) | Relat. čet.(%) | Absol. čet. (n)          | Relat. čet.(%) | Absol. čet. (n) | Relat. čet.(%) |
| <b>I.</b>                  | 15        | 33,3           | 2            | 18,2           | 6                        | 20,7           | 5               | 16,7           |
| <b>II.</b>                 | 11        | 24,5           | 3            | 27,2           | 5                        | 17,3           | 10              | 33,3           |
| <b>III.</b>                | 11        | 24,5           | 2            | 18,2           | 9                        | 31             | 6               | 20             |
| <b>IV.</b>                 | 8         | 17,7           | 4            | 36,4           | 9                        | 31             | 9               | 30             |
| <b>Celkem Σ</b>            | <b>45</b> | <b>100%</b>    | <b>11</b>    | <b>100%</b>    | <b>29</b>                | <b>100%</b>    | <b>30</b>       | <b>100%</b>    |
| <b>Celkem Σ 56 chlapců</b> |           |                |              |                | <b>Celkem Σ 59 dívek</b> |                |                 |                |
| <b>Celkem Σ 115 žáků</b>   |           |                |              |                |                          |                |                 |                |



Tabulka a graf č. 1 Počet kuřáků v jednotlivých ročnících SŠ

*Zdroj: vlastní zpracování*

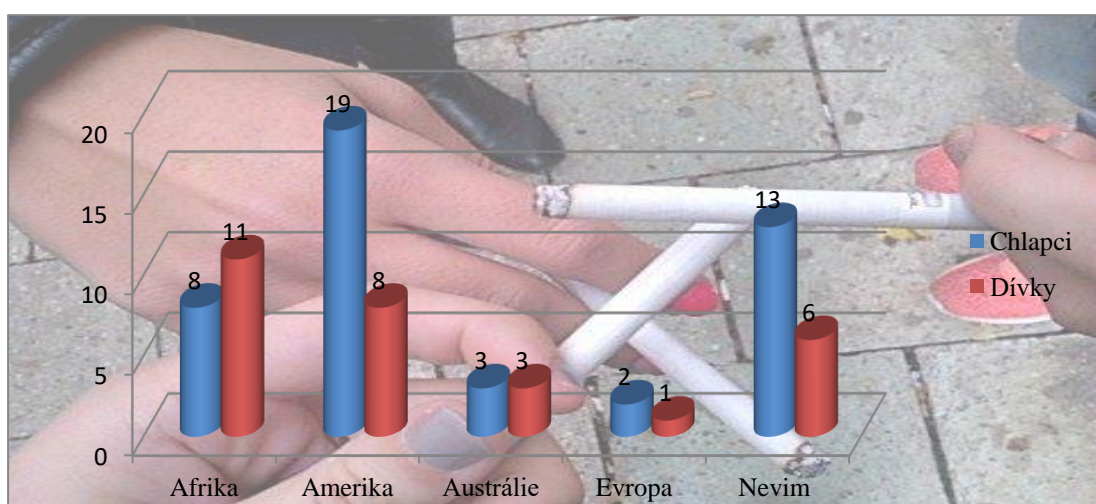
V tabulce č. 1 je uveden celkový počet respondentů, který je následně rozdělen dle pohlaví a počtu kuřáků a nekuřáků v jednotlivých ročnících SŠ.

**Chlapci:** Z celkového počtu 56 chlapců I. ročník navštěvuje 15 kuřáků (33,3%), 2 nekuřáci (18,2 %), II. ročník 11 kuřáků, (24,5 %), 3 nekuřáci (27,2 %) III. ročník také 11 kuřáků (24,5 %), 2 nekuřáci (18,2 %) a IV. ročník 8 kuřáků (17,7%) a 4 nekuřáci (36.4 %)

**Dívky:** Z celkového počtu 59 dívek I. ročník navštěvuje 6 kuřáček (20,7 %), 5 nekuřáček (16,7 %). II. ročník 5 kuřáček (17,3 %), 10 nekuřáček (33,3 %), III. ročník 9 kuřáček (31 %), 6 nekuřáček (20 %) a IV. ročník 9 kuřáček (31 %) a 9 nekuřáček (30 %).

## 2) Viš, který světadíl je kolébkou tabáku?

|                 | Chlapci               |                    | Dívky                 |                    |
|-----------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|
|                 | Absol. četnost<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) | Absol. četnost<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) |
| A) Afrika       | 8                     | 17,8               | 11                    | 38                 |
| B) Amerika      | 19                    | 42,2               | 8                     | 27,5               |
| C) Austrálie    | 3                     | 6,7                | 3                     | 10,4               |
| D) Evropa       | 2                     | 4,5                | 1                     | 3,4                |
| E) Nevím        | 13                    | 28,8               | 6                     | 20,7               |
| <b>Celkem Σ</b> | <b>45</b>             | <b>100%</b>        | <b>29</b>             | <b>100%</b>        |



Tabulka a graf č. 2 Odpovědi na otázku, který světadíl je kolébkou tabáku

*Zdroj: vlastní zpracování*

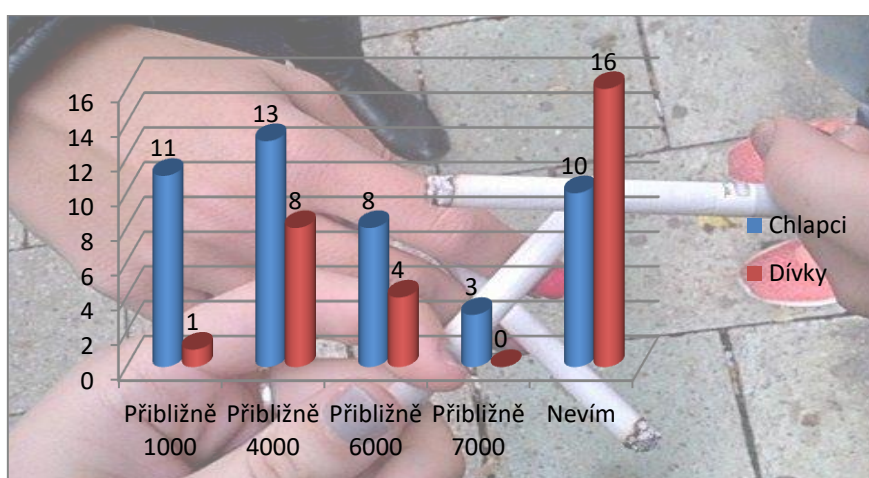
Otázkou č. 2. jsem zjišťovala, zda žáci vědí, na kterém světadílu se tabák začal užívat nejdříve.

**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců 8 chlapců (17,8 %) zvolilo možnost Afrika, 19 chlapců (42,2 %) odpovědělo správně, že kolébkou tabáku je Amerika, 3 chlapci se domnívají, že rostlina tabáku pochází z Austrálie, 2 žáci (4,5 %) považují za zemi původu tabáku Evropu a 13 chlapců (28,8 %) odpovědělo neví.

**Dívky:** Z celkového počtu 11 dívek (38 %) zvolilo možnost Afrika, 8 dívek (27,5 %) odpovědělo správně, že kolébkou tabáku je Amerika, 3 dívky (10,4 %) zvolili možnost Austrálie, 1 dívka (3,4 %) považuje za kolébkou tabáku Evropu a 6 dívek (20,7 %) odpovědělo neví.

### 3) Kolik škodlivých látek obsahuje tabákový kouř?

|                   | Chlapci            |                    | Dívky              |                    |
|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                   | Absol. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) | Absol. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) |
| A) přibližně 1000 | 11                 | 24,4               | 1                  | 3,5                |
| B) přibližně 4000 | 13                 | 28,9               | 8                  | 27,5               |
| C) přibližně 6000 | 8                  | 17,8               | 4                  | 13,8               |
| D) přibližně 7000 | 3                  | 6,7                | 0                  | 0                  |
| E) nevím          | 10                 | 22,2               | 16                 | 55,2               |
| <b>Celkem Σ</b>   | <b>45</b>          | <b>100%</b>        | <b>29</b>          | <b>100%</b>        |



Tabulka a graf č. 3 Znárodnění kolik si žáci myslí, že tabákový kouř obsahuje škodlivých látek

*Zdroj: vlastní zpracování*

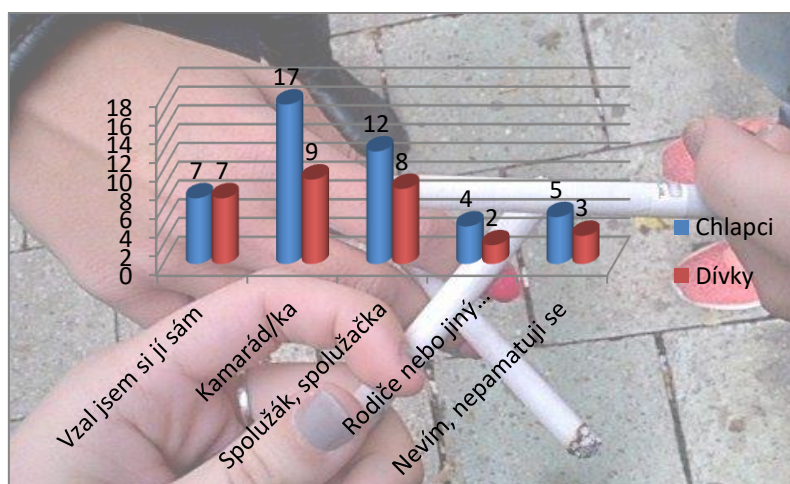
Otázkou č. 3 jsem zjišťovala, zda žáci vědí kolik škodlivých látek je v tabákovém kouři obsaženo.

**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců možnost přibližně 1000 škodlivých látek zvolilo 11 chlapců (24,4 %), přibližně 4000 škodlivých látek, což je správná odpověď vědělo 13 chlapců (28,9 %), přibližně 6000 škodlivých látek zvolilo 8 chlapců (17,8 %) a přibližně 7000 škodlivých látek zvolili 3 chlapci (6,7 %). Odpověď neznalo 10 chlapců (22,2 %).

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek možnost přibližně 1000 škodlivých látek zvolila 1 dívka (3,5 %), přibližně 4000 škodlivých látek, což je správná odpověď vědělo 8 dívek (27,5 %), odpověď přibližně 6000 škodlivých látek zvolily 4 dívky (13,8 %) a přibližně 7000 škodlivých látek ne zvolila žádná z dotazovaných dívek a odpověď nevědělo 16 dívek, což je (55,2 %).

#### 4) Kdo Ti nabídl první cigaretu?

|                          | Chlapci           |                    | Dívky              |                    |
|--------------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                          | Absol. čet<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) | Absol. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) |
| vzal/a jsem si ji sám/a  | 7                 | 15,5               | 7                  | 24,1               |
| kamarád/ka               | 17                | 37,8               | 9                  | 31                 |
| spolužák, spolužačka     | 12                | 26,7               | 8                  | 27,6               |
| rodič nebo jiný příbuzný | 4                 | 8,9                | 2                  | 6,9                |
| nevím, nepamatuji se     | 5                 | 11,1               | 3                  | 10,4               |
| <b>Celkem</b>            | <b>45</b>         | <b>100%</b>        | <b>29</b>          | <b>10</b>          |



Tabulka a graf č. 4 Kdo respondentům nabídl první cigaretu

Zdroj: vlastní zpracování

Cílem otázky č. 4 bylo zjistit, kdo respondentům nabídl první cigaretu.

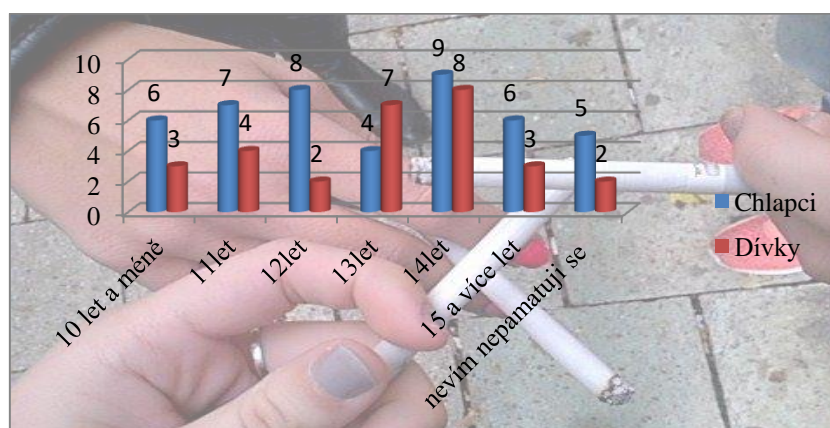
**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců, 7 chlapců (15,5 %) uvedlo, že si první cigaretu vzali sami. 17cti chlapcům (37,8 %) cigaretu nabídl kamarád/ka, 12 chlapcům (26,7 %) cigaretu nabídl spolužák nebo spolužačka, 4 chlapcům (8,9%) rodič nebo jiný příbuzný a 5 chlapcům (11,1 %) neví nebo se již nepamatuje, kdo jim nabídl první cigaretu.

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek, 7 dívek (24,1 %) si první cigaretu vzalo samo 9 dívkám (31 %) první cigaretu nabídla kamarádka, 8 dívkám první cigaretu nabídl spolužák nebo spolužačka, dvěma dívkám (6,9 %) rodič nebo jiný příbuzný a 3 dívky (10,4%) neví nebo se již nepamatuji, kdo jim nabídl první cigaretu.

Nejčastější odpovědí u chlapců i dívek byla možnost, že první cigaretu jim nabídl/a kamarád/ka.

## 5) Kolik Ti bylo let, když si zkusil/a kouřit?

|                      | Chlapci            |                    | Dívky              |                    |
|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                      | Absol. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) | Absol. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) |
| 10 let a méně        | 6                  | 13,3               | 3                  | 10,3               |
| 11let                | 7                  | 15,6               | 4                  | 13,8               |
| 12 let               | 8                  | 17,7               | 2                  | 6,9                |
| 13 let               | 4                  | 8,9                | 7                  | 24,2               |
| 14 let               | 9                  | 20                 | 8                  | 27,6               |
| 15 a více let        | 6                  | 13,3               | 3                  | 10,3               |
| Nevím, nepamatuji se | 5                  | 11,2               | 2                  | 6,9                |
| <b>Celkem</b>        | <b>45</b>          | <b>100%</b>        | <b>29</b>          | <b>100%</b>        |



Tabulka a graf č. 5 Věk, ve kterém respondenti zkusili první cigaretu

Zdroj: vlastní zpracování

U této otázky, mě zajímal věk prvního kontaktu respondenta s cigaretou.

Z uvedené tabulky vyplývá, že většina respondentů začala kouřit již na základní škole.

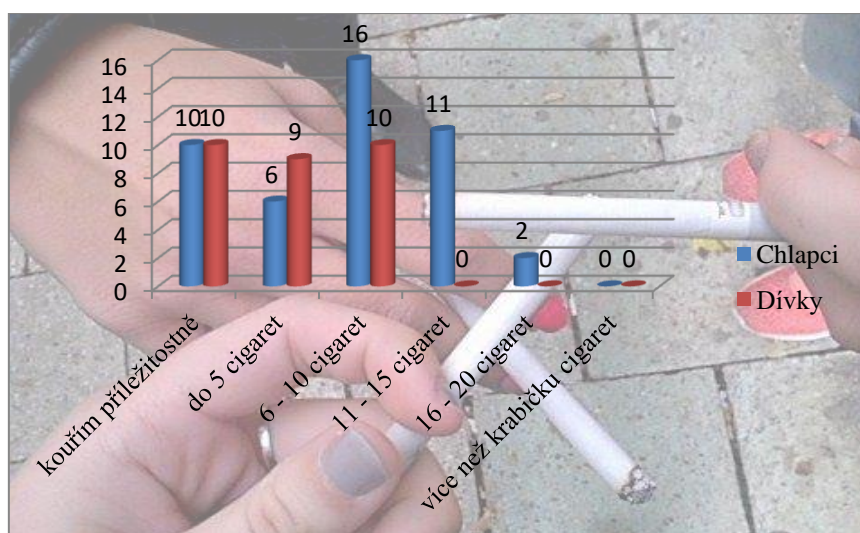
**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců odpovědělo 6 chlapců (13,3%), že zkusilo kouřit ve věku 10 let a méně. 7 chlapců (15,6 %) v 11 letech, 8 chlapců (17,7 %) ve 12 letech, 4 chlapci (8,9 %) ve 13 letech, 9 chlapců (20 %) ve 14 letech a 6 chlapců (13,3 %) poprvé zkusilo kouřit ve věku 15 a více let. 5 chlapců (11,2 %) se již nepamatuje, v jakém věku zkusili prvně kouřit.

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek 3 dívky (10,3 %) zkusily kouřit ve věku 10 a méně let, 4 dívky (13,8 %) v 11 letech, 2 dívky (6,9 %) ve 12 letech, 7 dívek (24,2v%) zkusilo první cigaretu ve 13 letech, 8 dívek (27,6 %) ve věku 14 let. 3 dívky (10,3 %) ve věku 15 a více let. 2 dívky neví, nepamatuji se, kdy zkusili první cigaretu.



## 6) Kolik cigaret denně vykouříš?

|                             | Chlapci         |                 | Dívky           |                 |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                             | Absol. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Absol. čet. (n) | Relat. čet. (%) |
| A) Kouřím jen příležitostně | 10              | 22,2            | 10              | 34,5            |
| B) do 5 cigaret             | 6               | 13,3            | 9               | 31              |
| C) 6 – 10 cigaret           | 16              | 35,5            | 10              | 34,5            |
| D) 11-15 cigaret            | 11              | 24,5            | 0               | 0               |
| E) 16 – 20 cigaret          | 2               | 4,5             | 0               | 0               |
| F) více než krabičku        | 0               | 0               | 0               | 0               |
| <b>Celkem Σ</b>             | <b>45</b>       | <b>100%</b>     | <b>29</b>       | <b>100%</b>     |



Tabulka a graf č. 6 Počet denně vykouřených cigaret

*Zdroj: vlastní zpracování*

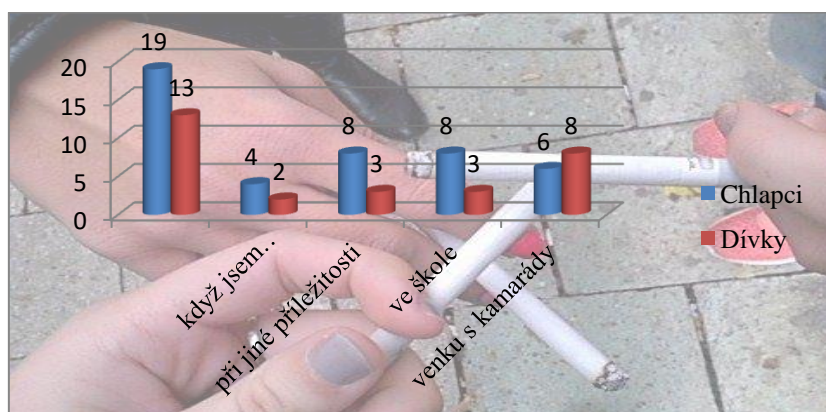
Otázkou č. 6 jsem zjišťovala, kolik cigaret respondenti denně vykouří.

**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců, 10 chlapců (22,2 %) odpovědělo, že kouří jen příležitostně. Do 5 cigaret vykouří 6 chlapců (13,3 %), 6-10 cigaret vykouří 16 chlapců (35,5 %), 11-15 cigaret vykouří 11 chlapců (24,5 %). 16-20 cigaret vykouří 2 chlapci (4,5 %) a více než krabičku nevykouří žádný z chlapců. Poměrně vysoký počet silných kuřáků mezi chlapci mě nemile překvapil.

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek, 10 dívek (34,5 %) odpovědělo, že kouří jen příležitostně, do 5 cigaret vykouří 9 dívek (31 %), 6-10 cigaret vykouří 10 dívek (34,5 %), možnosti 11-15 cigaret, 16 – 20 cigaret a více než krabičku ne zvolila žádná z dotazovaných dívek.

## 7) Kdy kouříš nejčastěji?

|                                       | Chlapci         |                 | Dívky           |                 |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                                       | Absol. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Absol. čet. (n) | Relat. čet. (%) |
| A) na diskotéce nebo v restauraci     | 19              | 42,2            | 13              | 44,9            |
| B) když jsem sám/sama                 | 4               | 8,9             | 2               | 6,9             |
| C) při jiné příležitosti (jaké napiš) | 8               | 17,8            | 3               | 10,3            |
| D) ve škole                           | 8               | 17,8            | 3               | 10,3            |
| E) venku s kamarády                   | 6               | 13,3            | 8               | 27,6            |
| <b>Celkem Σ</b>                       | <b>45</b>       | <b>100%</b>     | <b>29</b>       | <b>100%</b>     |



Tabulka a graf č. 7 Kdy respondenti kouří nejčastěji

Zdroj: vlastní zpracování

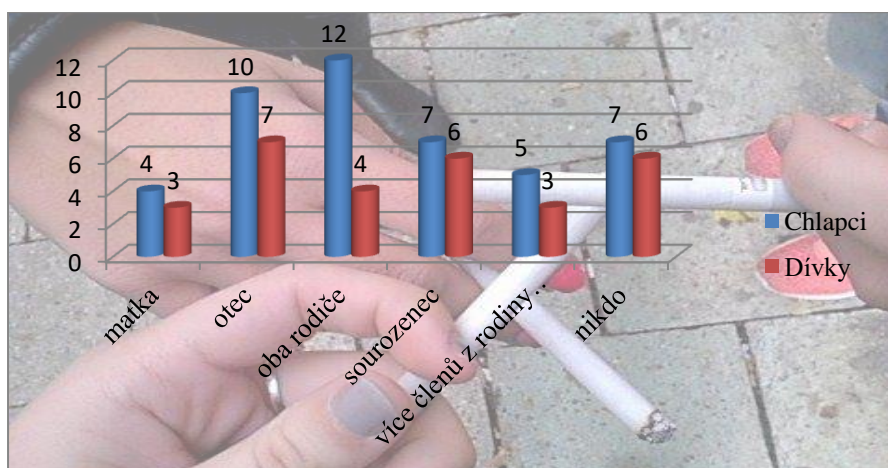
Cílem otázky č. 7 bylo zjistit, kdy nebo kde respondenti kouří nejčastěji.

**Chlapci:** Z celkového počtu 45 respondentů 19 chlapců (42,2 %) uvedlo, že kouří nejčastěji na diskotéce nebo v restauraci, 4 chlapci (8,9 %) kouří o samotě, 8 chlapců (17,8 %) zvolilo možnost při jiné příležitosti. Odpovědi: Kouřím v průběhu celého dne. (2 chlapci) Kouřím téměř každou hodinu. (1 chlapec) Kouřím skoro pořád. (1 chlapec) Když se připravuji na písemky. (1 chlapec) Když jsem nervózní, zklamaný, ve stresu. (3 chlapci). Tito chlapci zároveň uvedli, že vykouří 11 - 15 cigaret denně. 8 chlapců (17,8 %) ve škole a 6 chlapců (13,3 %) uvedlo, že kouří nejčastěji venku s kamarády.

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek, 13 dívek (44,9 %) uvedlo, že kouří nejčastěji na diskotéce nebo v restauraci, 2 dívky (6,9 %) kouří o samotě, 3 dívky (10,3 %) uvedly, že kouří při jiné příležitosti. Odpovědi: Kouřím, když jsem stresovaná ze školy. Kouřím nejčastěji na oslavách. Kouřím, když se nudím. Tyto dívky zároveň shodně uvedly, že vykouří do 5 cigaret denně. Ve škole nejčastěji kouří 3 dívky (10,3 %), venku s kamarády kouří 8 dívek (27,6 %).

## 8) Kouří někdo z členů Tvé rodiny?

|  | Chlapci         |                 | Dívky           |                 |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|  | Absol. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Absol. čet. (n) | Relat. čet. (%) |
| A) matka   | 4               | 8,9             | 3               | 10,4            |
| B) otec  | 10              | 22,2            | 7               | 24,1            |
| C) oba rodiče  | 12              | 26,6            | 4               | 13,8            |
| D) sourozenec  | 7               | 15,6            | 6               | 20,7            |
| E) více členů z rodiny (rodič, sourozenec, prarodiče atd.) | 5               | 11,1            | 3               | 10,3            |
| F) nikdo   | 7               | 15,6            | 6               | 20,7            |
| <b>Celkem Σ</b>  | <b>45</b>       | <b>100%</b>     | <b>29</b>       | <b>100%</b>     |



Tabulka a graf č. 8 Kdo z rodiny kouří

Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce dotazníku, jsem zjišťovala, kdo z členů rodiny je také kuřák, zda je žák ovlivněn kouřením členů rodiny.

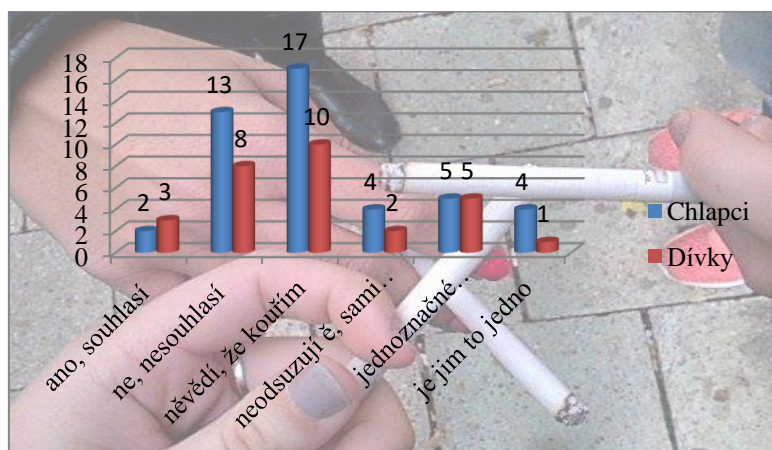
**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců 4 chlapci (8,9 %) uvedli, že kouří matka, 10 chlapců (22,2 %) uvedlo, že kouří otec, 12 chlapců uvedlo, že oba rodiče jsou kuřáci, 7 chlapců uvedlo, že kouří pouze sourozenec, 5 chlapců uvedlo, že kouří více členů rodiny a 7 chlapců uvedlo, že kromě nich nikdo z rodiny nekouří.

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek 3 dívky (10,4 %) odpověděly, že v rodině kouří matka, 7 dívek uvedlo (24,1 %), že kouří otec, 4 dívky (13,8 %) uvedly, že kouří oba rodiče, sourozence jako kuřáka v rodině uvedlo 6 dívek (20,7 %) a více členů z rodiny uvádí 3 dívky (10,3 %), 6 dívek uvádí, že kromě nich nikdo z rodiny nekouří.



## 9) Souhlasí rodiče s tím, že kouříš?

|  | Chlapci               |                    | Dívky                 |                    |
|--|-----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|
|  | Absol. četnost<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) | Absol. četnost<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) |
| A) ano, souhlasí                                   | 2                     | 4,4                | 3                     | 10,3               |
| B) ne, nesouhlasí                                  | 13                    | 28,9               | 8                     | 27,6               |
| C) nevědí, že kouřím                               | 17                    | 37,8               | 10                    | 34,5               |
| D) neodsuzují mě, sami jsou kuřáci                 | 4                     | 8,9                | 2                     | 6,9                |
| E) jednoznačně nesouhlasí, ale kouření mi tolerují | 5                     | 11,1               | 5                     | 17,2               |
| F) je jim to jedno                                 | 4                     | 8,9                | 1                     | 3,5                |
| <b>Celkem Σ</b>                                    | <b>45</b>             | <b>100%</b>        | <b>29</b>             | <b>100%</b>        |



Tabulka a graf č. 9 Postoj rodičů ke kouření

Zdroj: vlastní zpracování

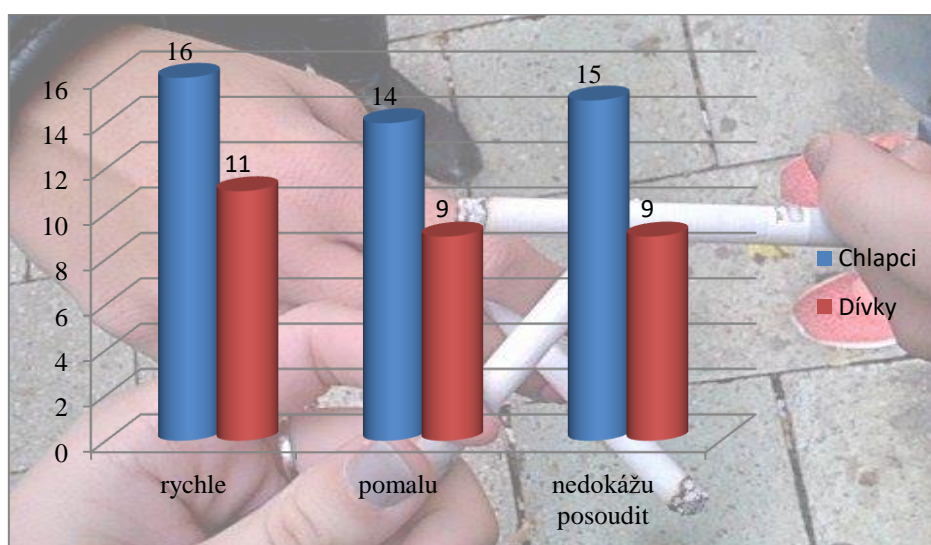
Otázkou č. 9 jsem zjišťovala, zda rodiče vědí o kouření svých potomků a jejich postoj k této skutečnosti.

**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců 2 chlapci (4,4 %) odpověděli, že rodiče souhlasí s tím, že kouří, 13 chlapců (28,9 %) uvedlo, že rodiče nesouhlasí s tím, že kouří. 17 chlapců (37,8 %) uvedlo, že rodiče nevědí, že kouří, 5 chlapcům (11,1 %) kouření rodiče tolerují, ale nesouhlasí s tím a 4 chlapci (8,9 %) uvedli, že je rodičům jedno, že kouří.

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek, 3 dívky (10,3 %) uvedly, že rodiče souhlasí s tím, že kouří, 8 dívek (27,6 %) uvedlo, že s tím rodiče nesouhlasí. 10 dívek (34,5 %) uvedlo, že rodiče nevědí, že kouří. 5 dívek (17,2 %) rodiče neodsuzují, protože jsou sami kuřáci a 1 dívka (3,5 %) uvedla, že rodičům je jedno, že kouří.

## 10) Závislost na nikotinu dle tvého názoru vzniká?

|                      | Chlapci       |                 | Dívky         |                 |
|----------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|
|                      | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) |
| A) rychle            | 16            | 35,6            | 11            | 38              |
| B) pomalu            | 14            | 31,1            | 9             | 31              |
| C) nedokážu posoudit | 15            | 33,3            | 9             | 31              |
| <b>Celkem Σ</b>      | <b>45</b>     | <b>100%</b>     | <b>29</b>     | <b>100%</b>     |



Tabulka a graf č. 10 Znárodnění jak dle žáků vzniká závislost na kouření

*Zdroj: vlastní zpracování*

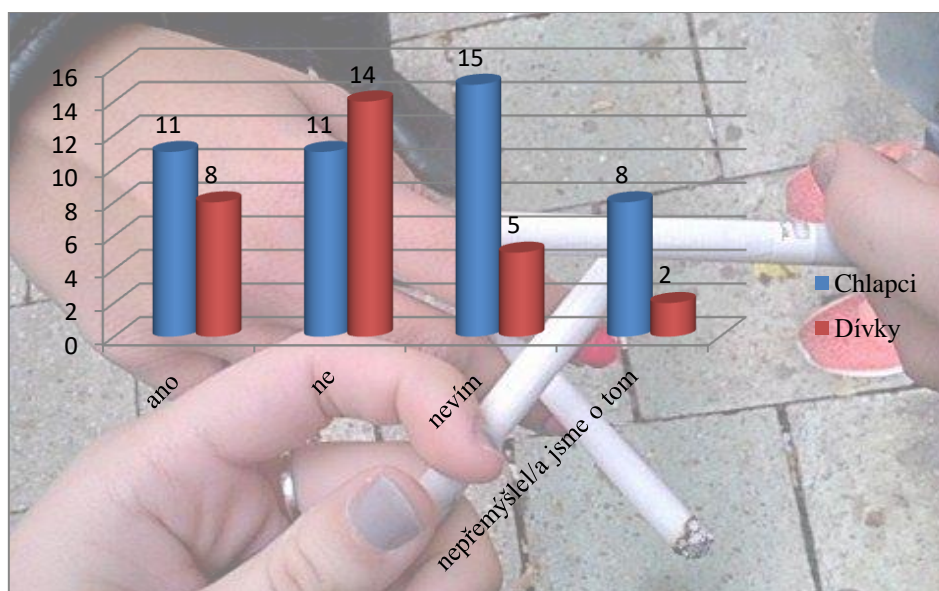
Cílem otázky č. 10 bylo zjistit, jak dle respondentů vzniká závislost na kouření.

**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců 16 chlapců (35,6 %) uvedlo, že závislost na kouření vzniká rychle. Dle 14 chlapců (31,3 %) závislost na kouření vzniká pomalu a 15 chlapců (33,3 %) nedovede posoudit, zda závislost vzniká pomalu nebo rychle.

**Dívky:** 11 dívek (38 %) je přesvědčeno, že závislost na kouření vzniká rychle, 9 dívek (31 %) je naopak přesvědčeno, že závislost vzniká pomalu a 9 dívek (31 %) nedovede posoudit, zda závislost vzniká pomalu nebo rychle.

## 11) Cítíš se být na kouření závislý/závislá?

|                             | Chlapci          |                    | Dívky            |                    |
|-----------------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
|                             | Abs. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) | Abs. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) |
| A) ano                      | 11               | 24,5               | 8                | 27,6               |
| B) ne                       | 11               | 24,5               | 14               | 48,3               |
| C) nevím                    | 15               | 33,3               | 5                | 17,2               |
| D) Nepřemýšlel/a jsem o tom | 8                | 17,7               | 2                | 6,9                |
| <b>Celkem Σ</b>             | <b>45</b>        | <b>100%</b>        | <b>29</b>        | <b>100%</b>        |



Tabulka a graf č. 11 Znárodnění, zda se cítí být žáci na kouření závislí

Zdroj: vlastní zpracování

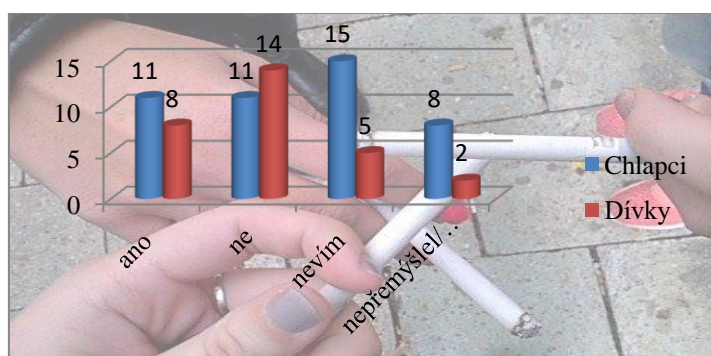
Otázka č. 11 zjišťuje, zda se žáci cítí být na kouření závislí.

**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců, 11 chlapců (24,5 %) uvedlo, že se cítí být na kouření závislí, 11 chlapců (24,5 %) se naopak necítí být na kouření závislých a 15 chlapců (33,3 %) neví, zda jsou závislí a 8 chlapců o závislosti vůbec nepřemýšlelo.

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek se jich 8 (27,6 %) cítí být na kouření závislých, 14 dívek (48,3 %) uvedly, že se necítí být na kouření závislé, 5 dívek neví, zda jsou na kouření závislé a 2 dívky (6,9 %) o tom nepřemýšlely.

## 12) Uved' důvod, proč kouříš v současné době.

|   | Chlapci       |                 | Dívky         |                 |
|---|---------------|-----------------|---------------|-----------------|
|   | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) |
| A) chutná mi to                             | 16            | 35,6            | 13            | 44,8            |
| B) s cigaretou se cítím být více dospělý/lá | 13            | 28,9            | 2             | 6,9             |
| C) nejde mi s tím přestat                   | 11            | 24,4            | 1             | 3,5             |
| D) jiný důvod, prosím popiš                 | 5             | 11,1            | 13            | 44,8            |
| <b>Celkem Σ</b>                             | <b>45</b>     | <b>100%</b>     | <b>29</b>     | <b>100%</b>     |



Tabulka a graf č. 12 Důvod kouření v současné době

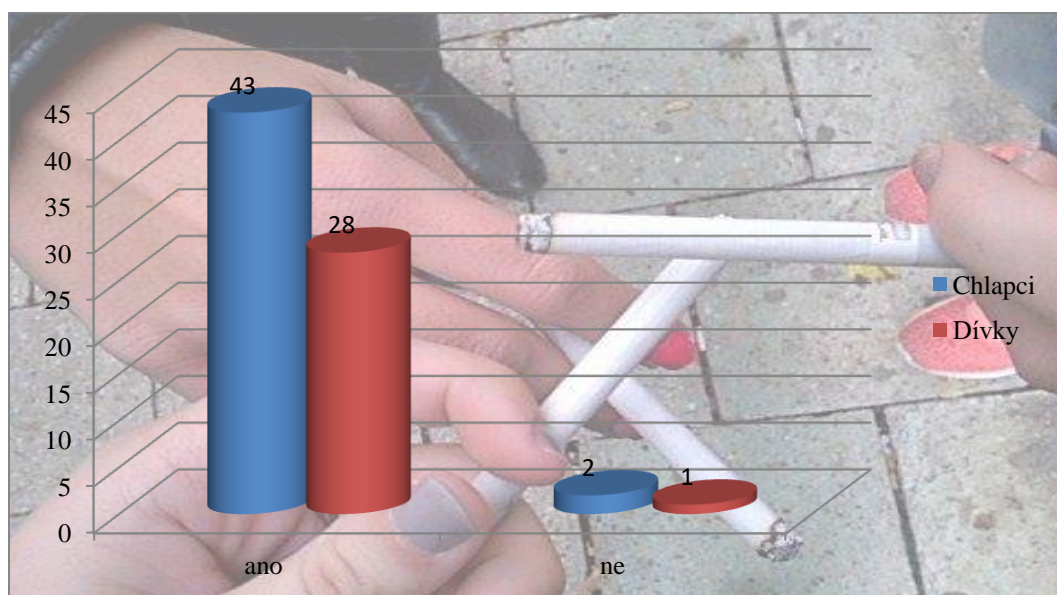
Zdroj: vlastní zpracování

**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců jich 16 (35,6 %) odpovědělo, že jim cigareta chutná, 13 chlapců (28,9 %) uvedlo, že se s cigaretou cítí být více dospělí, 11 chlapců uvedlo, že jim s kouřením nejde přestat, současně tyto chlapci v předchozí otázce uvedli, že se na kouření cítí být závislí. Možnost jiný důvod, prosím popiš, zvolilo 5 chlapců (11,1 %) kteří odpověděli. „Kouřím jen tak, když kouří ostatní, já také.“ „S kamarády je to cool.“ „Kouřím, protože mám psychické problémy doma i ve škole.“ „Kouřím, když se potřebuji soustředit na učení.“ „Kouřím ve stresu.“

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek 13 dívek (44,8 %) uvedlo, že jim cigareta chutná. S cigaretou se cítí být více dospělé 2 dívky (6,9 %). 1 dívka (3,5 %) uvedla, že jí nejde s kouřením přestat a 13 dívek uvedlo možnost jiný důvod, prosím popiš. Dívky odpovídaly, že kouří, protože se potřebují soustředit na učení. (3) Nechci se odlišovat, když mi nabídnou cigaretu (3). Kouřím kvůli stresu z maturity (3). Jde o obřad, rituál o polední přestávce (1). Bojím se přestat kouřit, abych nepřibrala na váze.(3).

**13) Z okruhu mých spolužáků a žáků jiných ročníků vaší školy, znáš nejméně jednoho pravidelného kuřáka nebo kuřačku?**

|                 | Chlapci       |                 | Dívky         |                 |
|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|
|                 | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) |
| A) ano          | 43            | 95,5            | 28            | 96,5            |
| B) ne           | 2             | 4,5             | 1             | 3,5             |
| <b>Celkem Σ</b> | <b>45</b>     | <b>100%</b>     | <b>29</b>     | <b>100%</b>     |



Tabulka a graf č. 13 Znárodnění počtu pravidelných kuřáků na sledované SŠ

*Zdroj: vlastní zpracování*

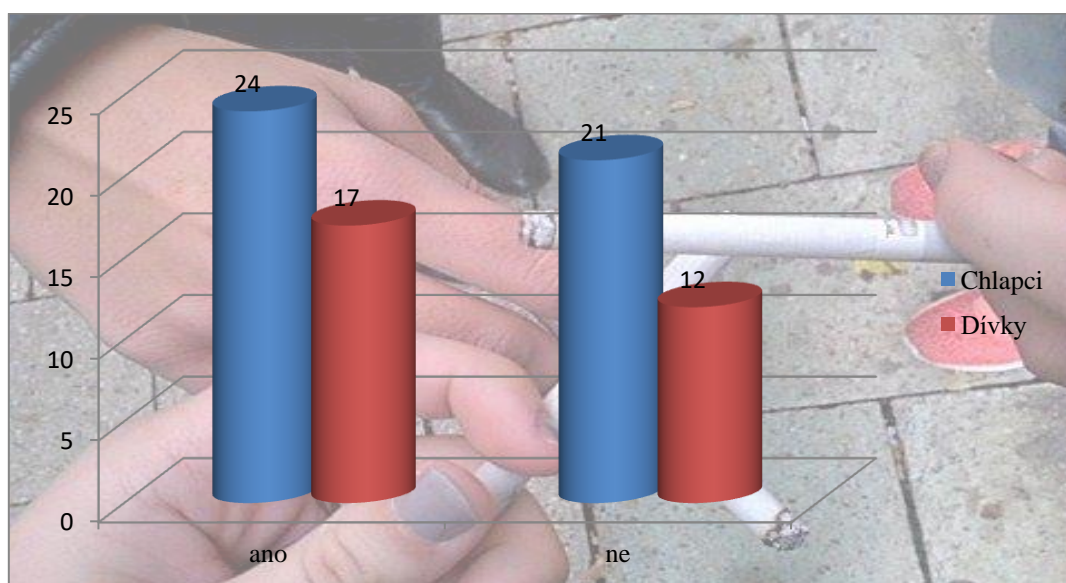
**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců jich 43 odpovědělo, že zná spolužačku nebo spolužáka, kteří pravidelně kouří. Pouze 2 chlapci (4,5 %) uvedli, že neznají ani jednoho pravidelnou kuřačku nebo kuřáka.

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek jich 28 (96,5 %) uvedlo, že znají spolužačku nebo spolužáka, kteří pravidelně kouří, pouze 1 dívka (3,5 %) uvedla, že nezná ani jednoho pravidelného kuřáka nebo kuřačka.



#### 14) Pokusil (a) ses někdy přestat kouřit?

|                 | Chlapci          |                    | Dívky            |                    |
|-----------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
|                 | Abs. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) | Abs. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) |
| A) ano          | 24               | 53,3               | 17               | 58,6               |
| B) ne           | 21               | 46,7               | 12               | 41,4               |
| Celkem $\Sigma$ | 45               | 100%               | 29               | 100%               |



Tabulka a graf č. 14 Znárodnění zda se respondenti pokusili přestat kouřit

*Zdroj: vlastní zpracování*

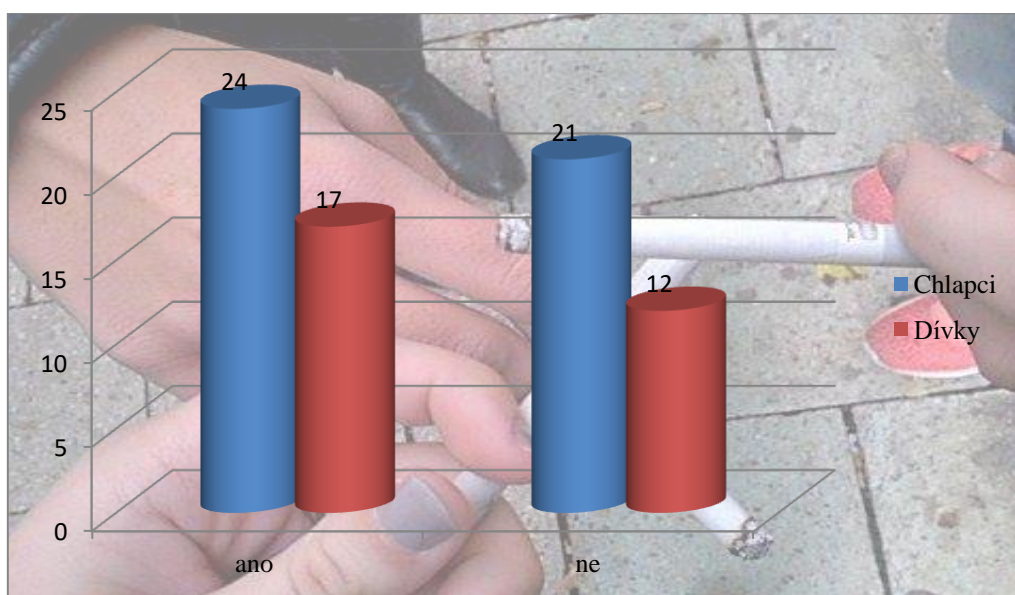
Otázkou č. 14 jsem zjišťovala, zda se respondenti pokoušeli přestat kouřit.

**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců se přestat kouřit pokusilo 24 (53,3 %) a 21 (46,7 %) chlapců se nikdy nepokusilo z kouření přestat.

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek se jich 17 (58,6 %) pokoušelo s kouřením přestat, naopak nikdy se o to nepokusilo 12 dívek (41,7 %).

### 15) Je pro Tebe těžké zajistit si cigaretu?

|                 | Chlapci          |                    | Dívky            |                    |
|-----------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
|                 | Abs. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) | Abs. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) |
| A) ano          | 12               | 26,7               | 18               | 62                 |
| B) ne           | 33               | 73,3               | 11               | 38                 |
| <b>Celkem Σ</b> | <b>45</b>        | <b>100%</b>        | <b>29</b>        | <b>100%</b>        |



Tabulka a graf:č. 15 Je pro respondenty těžké zajistit si cigaretu

*Zdroj: vlastní zpracování*

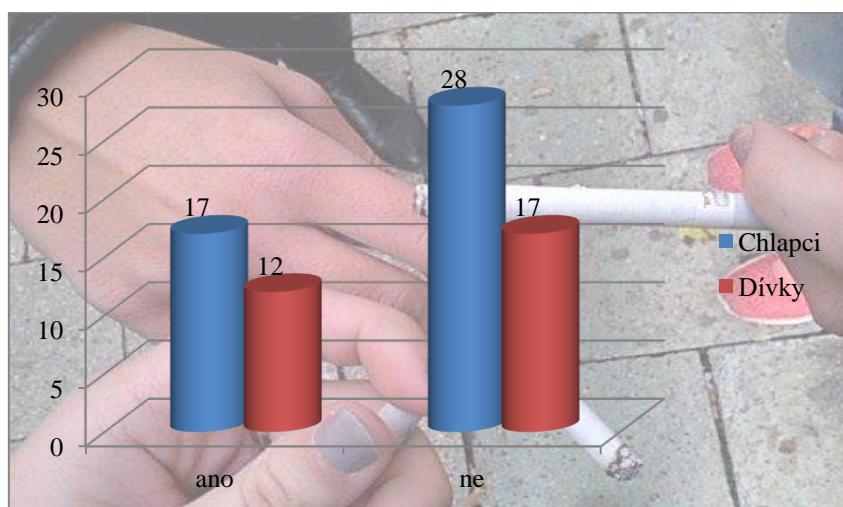
Prezentace dat v této tabulce přinesla odpověď na otázku č. 15, zda je pro respondenty těžké zajistit si cigaretu.

**Chlapci:** Ze 45 chlapců 12 chlapců (26,7 %) uvedlo, že je pro ně těžké sehnat cigaretu, naopak 33 chlapců (73,3 %) uvedlo, že zajistit si cigaretu není těžké.

**Dívky:** 18 dívek (62 %) uvedlo možnost ano, je těžké zajistit si cigaretu, naopak 11 dívek (38 %) uvedlo, že pro ně není těžké sehnat cigaretu.

**16) Škodlivost kouření je stále společensky aktuální téma. Myslíš si, že je téma škodlivosti kouření na lidský organismus přeceňované?**

|                 | Chlapci       |                 | Dívky         |                 |
|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|
|                 | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) |
| A) ano          | 17            | 37,8            | 12            | 41,4            |
| B) ne           | 28            | 62,2            | 17            | 58,6            |
| <b>Celkem Σ</b> | <b>45</b>     | <b>100%</b>     | <b>29</b>     | <b>100%</b>     |



Tabulka a graf č. 16 Je škodlivost kouření pro lidský organismus přeceňované

*Zdroj: vlastní zpracování*

Otázka č. 16 měla za cíl zjistit, přinesla odpověď, zda si žáci myslí, že je škodlivý vliv kouření na zdraví člověka přeceňován.

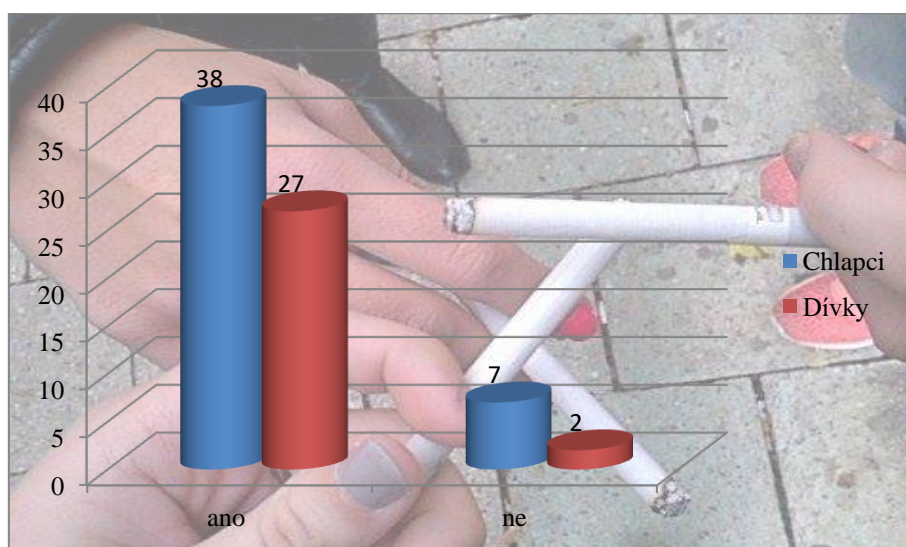
**Chlapci:** Ze 45 dotazovaných chlapců 17 chlapců (37,8 %) uvedlo, že je toto téma přeceňované. V jednom z dotazníků jsem našla poznámku, že jde o opakovaně umělé vytvořené kampaně zaměřené k zastrašení kuřáků. Naopak 28 chlapců (62,2 %) si myslí, že téma škodlivosti kouření je pravdivé a kouření člověku škodí.

**Dívky:** 12 dívek (41,4 %) uvedlo, že si myslí, že škodlivost kouření je společensky přeceňované téma, naopak 17 dívek (58,6 %) si myslí opak, že toto téma není přeceňované. Otázka č. 16 ukázala, že mnoho informací o škodlivém vlivu kouření na zdraví člověka nemusí vždy znamenat, že ho budou všichni kuřáci brát vážně.



**17) Znáš a uvědomuješ si rizika spojená s kouřením cigaret?**

|                 | Chlapci          |                    | Dívky            |                   |
|-----------------|------------------|--------------------|------------------|-------------------|
|                 | Abs. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) | Abs. čet.<br>(n) | Relat.čet.<br>(%) |
| A) ano          | 38               | 84,4               | 27               | 93,1              |
| B) ne           | 7                | 15,6               | 2                | 6,9               |
| <b>Celkem Σ</b> | <b>45</b>        | <b>100%</b>        | <b>29</b>        | <b>100%</b>       |



Tabulka a graf č. 17 znázorňuje, zda si žáci uvědomují rizika spojená s kouřením cigaret

*Zdroj: vlastní zpracování*

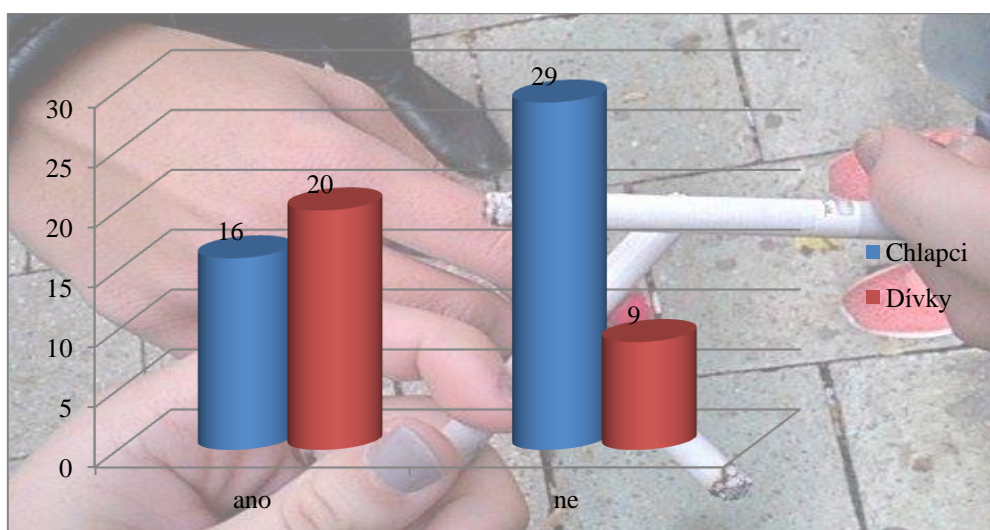
Otázka č. 17 přinesla odpověď na otázku, zda si respondenti uvědomují rizika spojená s kouřením. Zde mě u všech respondentů překvapilo poměrně vysoké procento odpovědí ano, přestože v předchozí otázce chlapci i dívky odpovídali, v poměrně vysokém počtu, že téma škodlivosti kouření je společensky přeceňované.

**Chlapci:** Ze 45 dotázaných chlapců 38 chlapců (84,4 %) uvedlo, že si rizika spojená s kouřením uvědomují. 7 chlapců (15,6 %) uvedlo, že si rizika spojená s kouřením naopak neuvědomují.

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek si rizika spojená s kouřením uvědomuje 27 dívek (93,1 %), naopak 2 dívky (6,9 %) si rizika spojená s kouřením neuvědomují.

### 18) Máš obavy, že některé z rizik kouření mohou postihnout i Tebe?

|                 | Chlapci          |                    | Dívky            |                    |
|-----------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
|                 | Abs. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) | Abs. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) |
| A) ano          | 16               | 35,6               | 20               | 69                 |
| B) ne           | 29               | 64,4               | 9                | 31                 |
| <b>Celkem Σ</b> | <b>45</b>        | <b>100%</b>        | <b>29</b>        | <b>100%</b>        |



Tabulka a graf č. 18 Uvědomění si rizik spojených s kouřením

*Zdroj: vlastní zpracování*

Prezentace dat v této tabulce přinesla odpověď na otázku, zda mají respondenti obavy, že je postihne některé z rizik kouření.

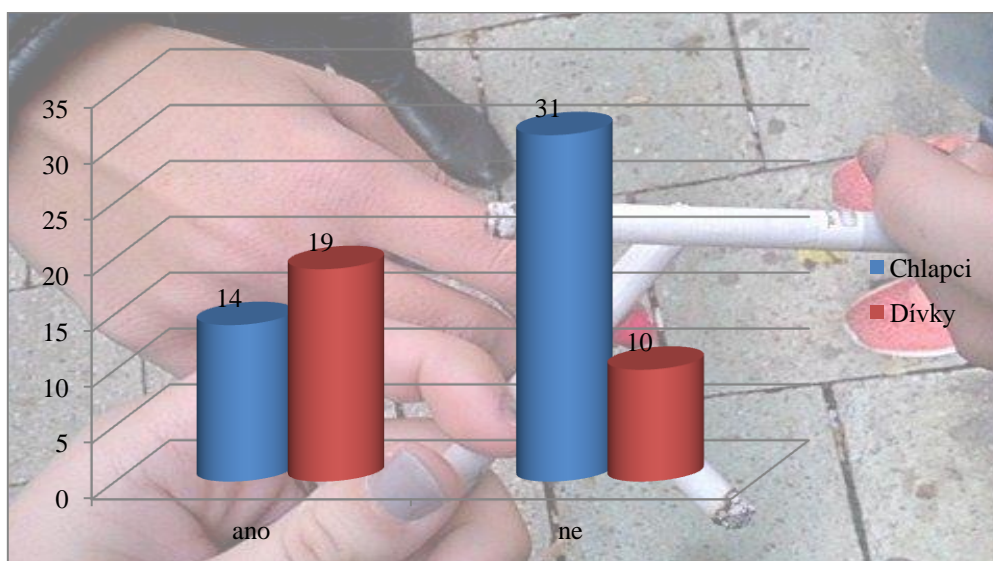
**Chlapci:** Ze 45 dotazovaných chlapců jich 16 (35,6 %) uvedlo, že má obavy z rizik kouření. Naopak 29 chlapců uvedlo, že se nemá obavy z rizik, které kouření s sebou přináší.

**Dívky:** Z 29 dotazovaných dívek 20 dívek (69 %) uvedlo obavy, že by je mohlo postihnout některé z rizik kouření. Naopak 9 dívek se rizik spojených s kouřením neobává.

Kouření přináší zdravotní rizika, která nejsou vidět hned na první pohled, ale objeví se postupem času. Respondenti si toto nebezpečí bohužel neuvědomují. Dívky jsou však uvědomělejší.

### 19) Vede postupné zdražování cigaret k omezení tvé spotřeby?

|                     | Chlapci       |                 | Dívky         |                 |
|---------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|
|                     | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) |
| A) ano              | 14            | 31              | 19            | 65,6            |
| B) ne               | 31            | 69              | 10            | 34,4            |
| <b>Celkem<br/>Σ</b> | <b>45</b>     | <b>100%</b>     | <b>29</b>     | <b>100%</b>     |



Tabulka a graf č. 19 Vliv zdražování cigaret na omezení spotřeby

*Zdroj: vlastní zpracování*

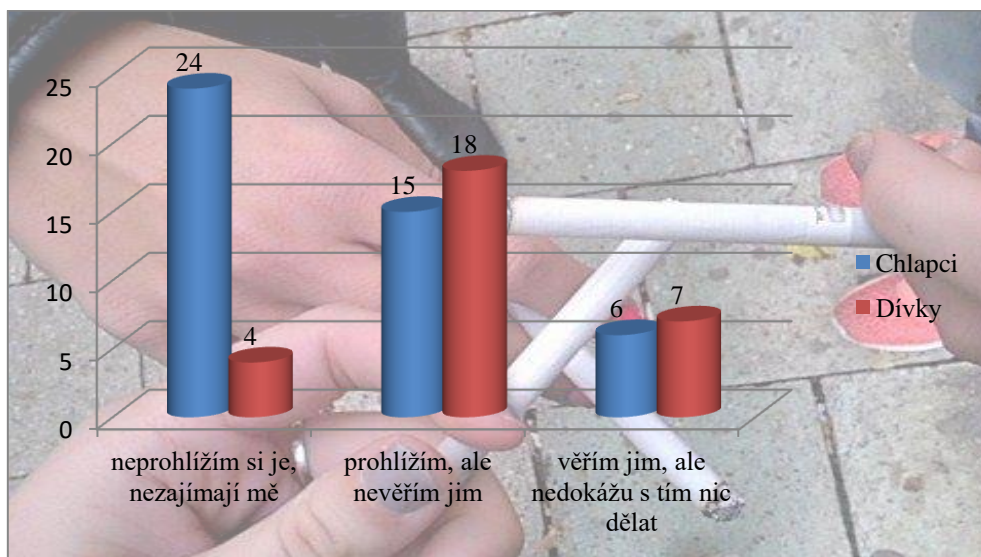
Otázku č. 19 jsem do dotazníku zařadila, neboť jsem si vědoma, že kouření cigaret je nákladná věc a zajímalo mě, zda zdražování cigaret vede k omezování spotřeby.

**Chlapci:** Ze 45 chlapců 14 chlapců (31 %) uvedlo, možnost ano, postupné zdražování cigaret vede k omezení mé spotřeby. 31 chlapců (69 %) uvedlo, opak, zdražování cigaret nevede k omezení jejich spotřeby.

**Dívky:** Z 19 dívek jich 19 dívek uvedlo, že postupné zdražování cigaret vede k omezení jejich spotřeby a 10 dívek uvedlo, opak, že zdražování cigaret nemá na jejich spotřebu žádný vliv.

**20) Co si myslíš o nových varovných obrázcích na cigaretových krabičkách?**

|  | Chlapci       |                 | Dívky          |                 |
|--|---------------|-----------------|----------------|-----------------|
|  | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Abs. četn. (n) | Relat. čet. (%) |
| A) neprohlížím si je, nezajímají mě        | 24            | 53,4            | 4              | 13,8            |
| B) prohlížím, ale nevěřím jim              | 15            | 33,3            | 18             | 62              |
| C) věřím jim, ale nedokážu s tím nic dělat | 6             | 13,3            | 7              | 24,2            |
| <b>Celkem Σ</b>                            | <b>45</b>     | <b>100%</b>     | <b>29</b>      | <b>100%</b>     |



Tabulka a graf č. 20 Vliv varovných obrázků na respondenty

*Zdroj: vlastní zpracování*

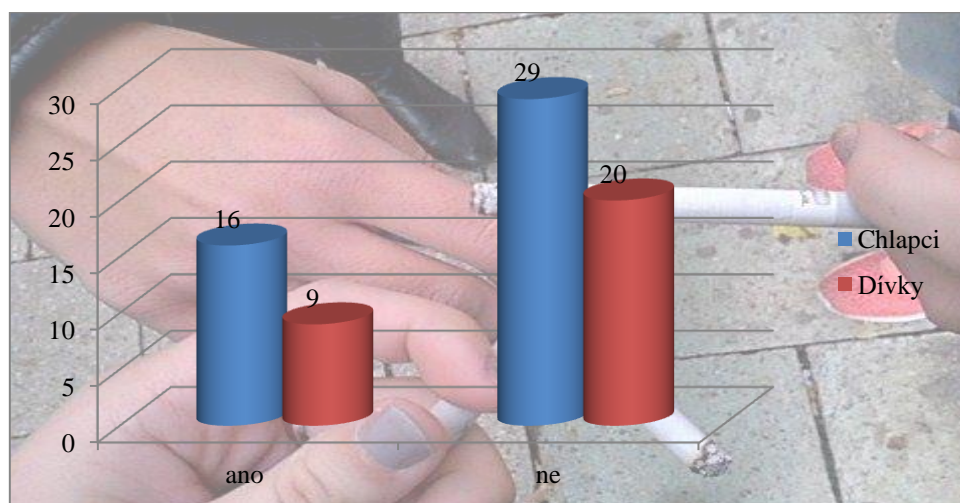
Cílem této otázky bylo zjistit, co si respondenti myslí o varovných obrázcích na cigaretových krabičkách.

**Chlapci:** Z celkového počtu 45 chlapců jich 24 (53,4 %) uvedlo, že si varovné obrázky neprohlíží, nezajímají je. 15 chlapců (33,3 %) uvedlo, že si obrázky prohlíží, ale nevěří jim a 6 chlapců (13,3 %) uvedlo, že varovným obrázkům věří, ale nedokážou s tím nic dělat. Těchto 6 chlapců v otázce č. 11 zároveň uvedlo, že se cítí být na kouření závislí.

**Dívky:** Z celkového počtu 29 dívek 4 dívky (13,8 %) odpověděly, že si varovné obrázky neprohlíží, nezajímají je. 18 dívek uvedlo, že si obrázky prohlíží, ale nevěří jim a 7 dívek uvedlo, že varovným obrázkům věří, ale nedokážou s tím nic dělat. Zároveň 3 z těchto dívek v otázce č.11 uvedly, že se na kouření cítí být závislé.

**21) Konala se na střední škole, kterou navštěvuješ, preventivní přednáška o škodlivosti kouření?**

|                 | Chlapci       |                 | Dívky            |                 |
|-----------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|
|                 | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Abs. četnost (n) | Relat. čet. (%) |
| A) ano          | 16            | 35,4            | 9                | 31              |
| B) ne           | 29            | 64,4            | 20               | 69              |
| <b>Celkem Σ</b> | <b>45</b>     | <b>100%</b>     | <b>29</b>        | <b>100%</b>     |



Tabulka a graf č. 21 Znárodnění, zda se na SŠ, kterou respondenti navštěvuují konala přednáška o škodlivosti kouření

*Zdroj: vlastní zpracování*

Cílem následující otázky bylo zjistit, zda se na škole, kde respondenti studují, proběhla preventivní přednáška o škodlivém vlivu kouření. Přesto, že všichni studují na jedné škole, odpovědi se překvapivě rozcházejí. Na odpovědi může mít vliv studovaný ročník nebo absence.

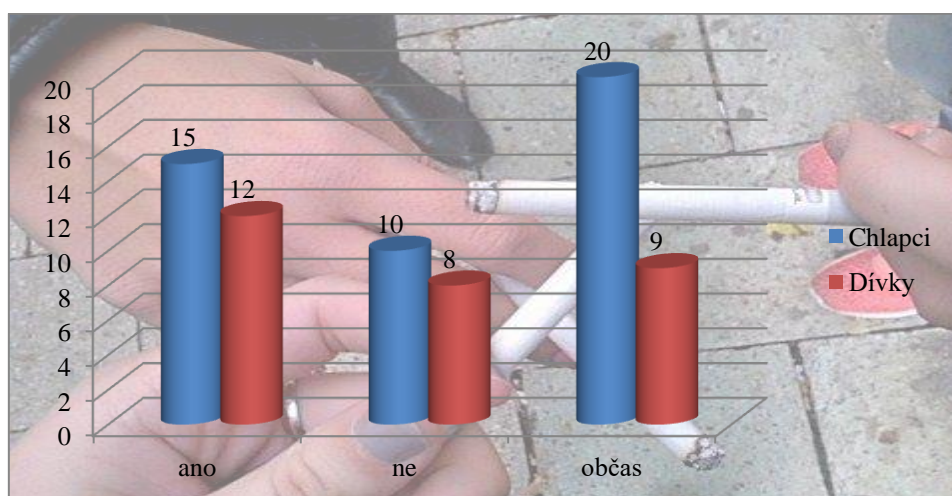
**Chlapci:** Ze 45 chlapců 16 chlapců (35,4 %) odpovědělo, že se na škole konala preventivní přednáška o škodlivosti kouření a 29 chlapců (64,4 %) uvedlo, že se na jejich škole preventivní přednáška o škodlivosti kouření nekonala.

**Dívky:** Z 29 dívek jich 9 (31 %) odpovědělo, že se na škole konala preventivní přednáška o škodlivosti kouření a 20 dívek se shodlo, že na jejich škole se preventivní přednáška o škodlivosti kouření nekonala.



## 22) Ptají se tě prodejci na tvůj věk při prodeji cigaret?

|                     | Chlapci          |                    | Dívky            |                    |
|---------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
|                     | Abs. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) | Abs. čet.<br>(n) | Relat. čet.<br>(%) |
| A) ano              | 15               | 33,3               | 12               | 41,1               |
| B) ne               | 10               | 22,3               | 8                | 27,6               |
| C) občas se zeptají | 20               | 44,5               | 9                | 31                 |
| <b>Celkem Σ</b>     | <b>45</b>        | <b>100%</b>        | <b>29</b>        | <b>100%</b>        |



Tabulka a graf č. 22 Zjištění, zda se prodejci ptají na plnoletost při prodeji cigaret

*Zdroj: vlastní zpracování*

Otázkou č. 22 jsem zjišťovala, zda se respondentů ptal prodejce cigaret na jejich věk.

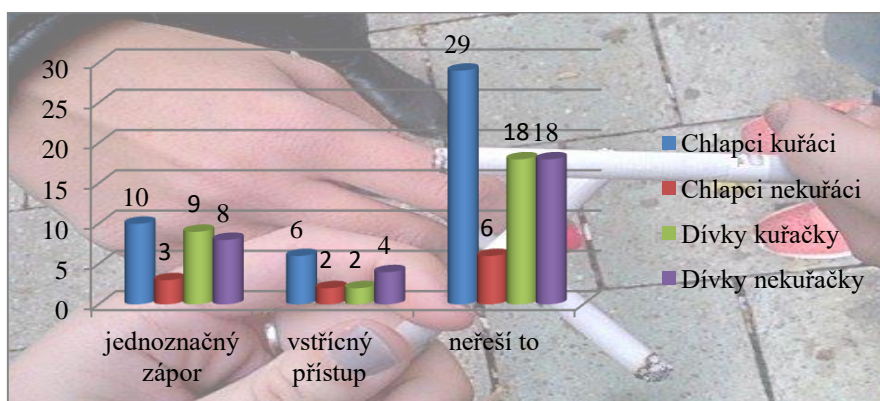
**Chlapci:** Ze 45 chlapců 15 (33,3 %) uvedlo odpověď ano 10 chlapců, že se jich prodejci neptají na jejich věk a 20 chlapců (44,5 %) uvedlo, že se prodejci na věk zeptají občas.

**Dívky:** Z 29 dívek jich 12 (41,1 %) uvedlo ano, prodejci se mě ptají na můj věk, 10 dívek uvedlo, že se jich prodejci neptají na jejich věk a 9 dívek se shodlo, že se prodejci občas na věk zeptají.

Na otázky č. 23, 24, 25 a 26 již odpovídali všichni respondenti, tedy kuřáci i nekuřáci.

**23) Jaký přístup ke kuřákům má dle Tvého názoru střední škola, ve které studuješ?**

|                        | Chlapci       |                 |               |                 | Dívky         |                 |               |                 |            |
|------------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|------------|
|                        | kuřáci        |                 | nekuřáci      |                 | kuřáčky       |                 | nekuřáčky     |                 |            |
|                        | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) | Abs. čet. (n) | Relat. čet. (%) |            |
| A) jednoznačně záporný | 10            | 33,3            | 3             | 10              | 9             | 30              | 8             | 26,7            | <b>30</b>  |
| B) vstřícný přístup    | 6             | 42,9            | 2             | 14,3            | 2             | 14,3            | 4             | 28,5            | <b>14</b>  |
| C) neřeší to           | 29            | 40,9            | 6             | 8,5             | 18            | 25,3            | 18            | 25,3            | <b>71</b>  |
|                        | <b>Σ</b>      |                 |               |                 |               |                 |               |                 | <b>115</b> |



Tabulka a graf č. 23 Přístup školy ke kuřákům

Zdroj: vlastní zpracování

Cílem následující otázky bylo zjistit, jaký přístup ke kuřákům má studovaná střední škola. Přesto, že všichni respondenti navštěvují stejnou školu, jejich odpovědi se lišily.

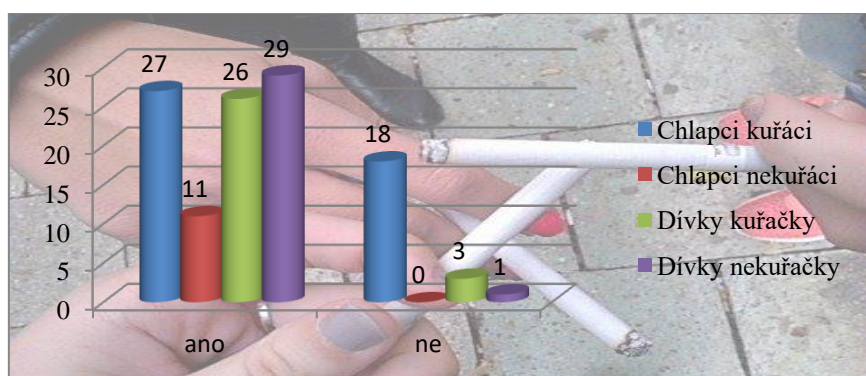
**Jednoznačně záporný přístup školy ke kuřákům:** vnímá 10 chlapců – kuřáků (33,3 %) a 9 dívek – kuřáček (30 %), 3 chlapci – nekuřáci (10 %) a 8 dívek – nekuřáček (26,7 %).

**Vstřícný přístup školy ke kuřákům:** vnímá 6 chlapců – kuřáků (42,9 %) a 2 dívky – kuřáčky (14,3 %), 2 chlapci – nekuřáci (14,3 %) a 4 dívky- nekuřáčky. (28.5 %).

**Škola kouření žáků neřeší:** 29 chlapců - kuřáků (40,9 %) a 18 dívek – kuřáček (25,3%) uvedlo, že škola kouření u žáků neřeší. Totéž uvedlo 6 chlapců- nekuřáků (8,5%) a 18dívek – nekuřáček (25,3 %).

## 24) Jsi si vědom (a) škodlivosti pasivního kouření?

|        | Chlapci   |                |          |                | Dívky       |                |             |                |       |
|--------|-----------|----------------|----------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------|
|        | kuřáci    |                | nekuřáci |                | kuřačky     |                | nekuřačky   |                |       |
|        | Abs. čet. | Relat. čet.(%) | Abs. čet | Relat. čet.(%) | Absol. čet. | Relat. čet.(%) | Absol. čet. | Relat. čet.(%) |       |
| A) ano | 27        | 29             | 11       | 11,9           | 26          | 28             | 29          | 31,1           | 93    |
| B) ne  | 4         | 18,2           | 8        | 36,3           | 3           | 13,6           | 7           | 31,9           | 22    |
|        |           |                |          |                |             |                |             |                | Σ 115 |



Tabulka a graf č. 24 Přístup školy ke kuřákům

*Zdroj: vlastní zpracování*

Cílem otázky č. 24 bylo zjistit, zda jsou si respondenti vědomi nebezpečí pasivního kouření. Kuřáci tím více, protože jsou často velmi bezohlední a kouří i tam kde je to zakázáno a omezují nekuřáky. Nekuřáci by si měli uvědomit, že pobytem v zakouřené místnosti také velmi škodí svému zdraví.

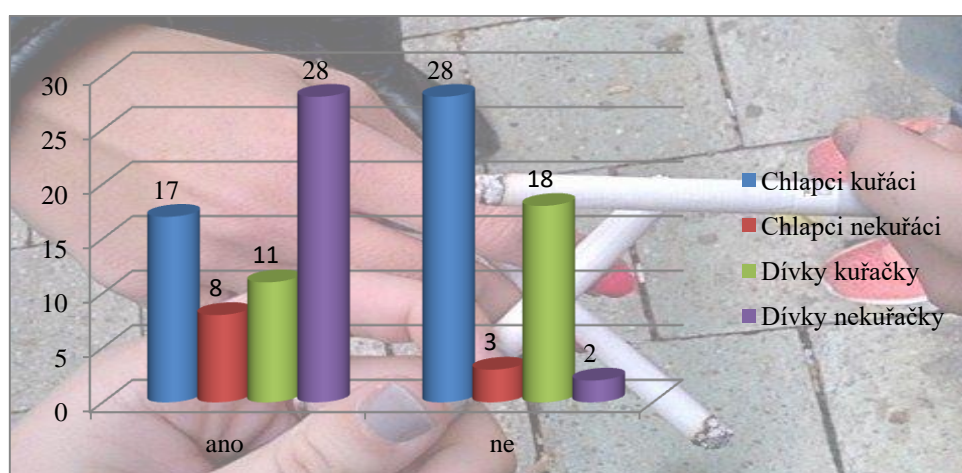
**Ano, jsem si vědom/a škodlivosti pasivního kouření:** z celkového počtu 115 respondentů 27 chlapců - kuřáků (29 %) uvedlo, že jsou si vědomi škodlivosti pasivního kouření, taktéž 26 dívek – kuřaček (28 %) uvádí, že jsou si vědomy rizika pasivního kouření spolu s 11 chlapci – nekuřáky (11,9 %) a 29 dívkami – nekuřačkami (31,1 %), které jsou si také vědomi nebezpečí pasivního kouření.

**Ne, nejsem si vědom/a nebezpečí pasivního kouření:** 4 chlapci - kuřáci (18,2 %) a 3 dívky-kuřačky (13,6 %) si nejsou vědomi škodlivosti pasivního kouření. Také 8 chlapců – nekuřáků (36,3 %) a 7 dívek – nekuřaček (31,9 %) uvedlo, že si nejsou vědomi škodlivosti pasivního kouření.



## 25) Cítíš se být kuřáky omezován/a?

|        | Chlapci   |                |          |                | Dívky       |                |             |                |       |
|--------|-----------|----------------|----------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------|
|        | kuřáci    |                | nekuřáci |                | kuřačky     |                | nekuřačky   |                |       |
|        | Abs. čet. | Relat. čet.(%) | Abs. čet | Relat. čet.(%) | Absol. čet. | Relat. čet.(%) | Absol. čet. | Relat. čet.(%) |       |
| A) ano | 1         | 3              | 10       | 30,3           | 5           | 15,1           | 17          | 51,5           | 33    |
| B) ne  | 44        | 53,7           | 1        | 1,2            | 24          | 29,2           | 13          | 15,9           | 82    |
|        |           |                |          |                |             |                |             |                | Σ 115 |



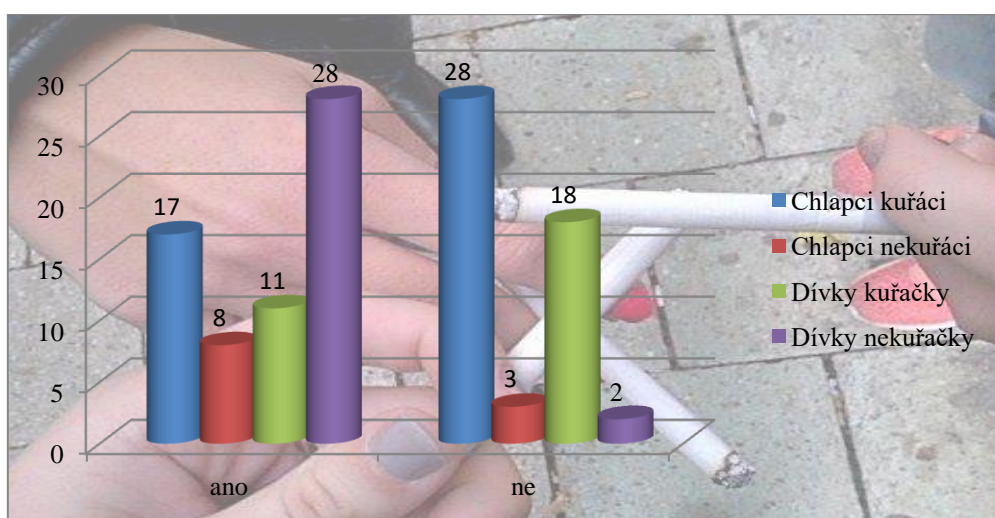
Tabulka a graf č. 24 Zhodnocení, zda se respondenti cítí být kuřáky omezováni

*Zdroj: vlastní zpracování*

Otázka č. 25 byla záměrně položena i kuřákům, neboť ze své zkušenosti znám několik kuřáků, kteří si zakouří jen na určených místech a dbají na to, aby ostatní zápachem z cigaret nijak neomezovali, a neohleduplní kuřáci je samé obtěžují. Respondenti mohli vybírat ze dvou odpovědí, ano a ne a z celkového počtu 115 respondentů odpovědělo kladně, tzn., cítíš se být kuřáky omezován/a celkem 33 respondentů a to 1 chlapec - kuřák (3 %) a 5 dívek – kuřaček (15,1 %), stejně tak se cítí být kuřáky omezováno 10 chlapců- nekuřáků (30,3%) a 17 dívek- nekuřaček (51,5 %). Naopak z celkového počtu 115 respondentů se 82 respondentů necítí být kuřáky omezováno a to 44 chlapců- kuřáků (53,7 %), 24 dívek- kuřaček (29,2 %). Omezován se necítí být 1 chlapec- nekuřák (1,2 %) a 13 dívek- nekuřaček (15,9 %).

**26) Souhlasíš s nově schváleným zákonem o zákazu kouření v restauracích a na diskotékách?**

|        | Chlapci   |                |          |                | Dívky       |                |             |                |                         |
|--------|-----------|----------------|----------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------------------|
|        | kuřáci    |                | nekuřáci |                | kuřáci      |                | nekuřáci    |                |                         |
|        | Abs. čet. | Relat. čet.(%) | Abs. čet | Relat. čet.(%) | Absol. čet. | Relat. čet.(%) | Absol. čet. | Relat. čet.(%) |                         |
| A) ano | 17        | 26,6           | 8        | 12,5           | 11          | 17,1           | 28          | 43,8           | <b>64</b>               |
| B) ne  | 28        | 55             | 3        | 5,8            | 18          | 35,2           | 2           | 4              | <b>51</b>               |
|        |           |                |          |                |             |                |             |                | <b>Celkem Σ<br/>115</b> |



Tabulka a graf č. 26 Vyjádření souhlasu či nesouhlasu s nově schváleným zákonem o zákazu kouření v restauracích a na diskotékách

*Zdroj: vlastní zpracování*

Poslední položkou v dotazníku byla otázka č. 26, která se ptala na souhlas či nesouhlas s nově schváleným zákonem o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, z něhož vyplývá úplný zákaz kouření, které se vztahuje na restaurace, bary, ale také na vnitřní zábavní prostory tzn. diskotéky apod. Z celkového počtu 115 respondentů se zákazem kouření v těchto prostorách souhlasí 17 chlapců – kuřáků (26,6 %), 11 dívek kuřáček (17,1 %), ale také 8 chlapců – nekuřáků (12,5 %), a 28 dívek – nekuřáček. Se zákonem nesouhlasí 28 chlapců kuřáků (55%), 18dívek – kuřáček (35,2 %), 3 chlapci - nekuřáci (5,8 %) a 2 dívky - nekuřáčky (4 %).

## 6.6 Názory středoškoláků na kouření zaznamenané v průběhu šetření

Po dotazníkovém šetření a následné závěrečné diskuzi s žáky SŠ jsem zaznamenala různé názory na kouření. Uvádím ty nejzajímavější z nich.

1. *„Dneska je nezdravý všechno, všude je palmový olej, přebytek cukru a samý éčka, mám se otrávit jídlem nebo si užívat chvilky s mojí cigaretou?“*
2. *„Přesně jak říkal prezident Zeman, kouření prokazatelně snižuje riziko Parkinsonovy choroby, protože kuřáci jednoduše umřou na něco jinýho dřív, než je postihne!“*
3. *„Minimálně do 65 let budeme makat, na důchody stejně nebudou finance, život je samej stres, tak co tady budeme strašit? Aspoň si v klídku zakouřím.“*
4. *„Bydlím v těsné blízkosti frekventované silnice směrem na Olomouc a mám pocit, že když si zapálím, tak dýchám čistší vzduch. Zdravotním rizikům prostě nevěřím. Dneska našemu zdraví nic kolem nás neprospívá.“*
5. *„Jaký mají dneska starý lidi možnosti a jakou mají dostupnost péče? Moji rodiče pracují, nemohou si z finančních důvodů dovolit starat se o babičku, která je nemocná a je jí to líto a rodičům taky, tak na co tady budu strašit? Upřímně? Do 85 let už bych tu být stejně asi nechtěla. Znáte to, ne? Tělo má jít do hrobu zhuntovaný.“*
6. *„Můj děda kouřil, dýmku a dožil se 89 let, babičku přežil o 11 let a ta nikdy nekouřila, nepila a umřela na rakovinu.“*
7. *„Ať si kuřáci kouří, kdy chtějí a kde chtějí. Je to jejich život a jejich ,hřebíky do rakve‘. Jestli umírají v průměru o 10 let dříve je mi opravdu jedno, je to jejich volba, jejich rozhodnutí, ale ať nekouří před nosem mým a nezkracují život můj. Děkuji.“*
8. *„Cigareta má pro mě ohromnej význam, kterej si nekuřák nikdy ani nepředstaví, natož aby ho pochopil. Další nesporný pozitivum je, že mě to uklidňuje, pomáhá mi soustředit se na učení, dokáže odbourat moji nervózu. Výhod kouření je docela dost.“*
9. *„Moje první cigareta asi až v 18, na vesnické zábavě s tlupou ze základky. Moc mi to nechutnalo, ale ani se mi to nehnusilo. Kouřím třeba jen jednu, dvě cigarety za týden, podle akce a teď taky nejsem nějaká maxi kuřačka. Krabka na víc jak týden mně bohatě stačí. Proč jsem začala to fakt nevím, s odstupem času vím jen jedno, sama bych asi nezačala, stáhla mě moje parta“*
10. *„Začala jsem ve 13, ze začátku mi bylo špatně, ale když mi pak zase kamarád nabídl, vzala jsem si, dál už to byl jen zvyk, mám ráda tu chvilku, když si prostě zapálím. A nesouhlasím s tvrzením, že všichni kuřáci smrdí a mají žluté zuby, já je nemám a znám hodně lidí co kouří a taky nesmrdí, ani nemají žluté zuby.“*

11. *„Nikdy jsem a dnes říkám naštěstí nepotkala tu ‚správnou partu‘, kde by se kouřilo, a já byla považována za slabocha, pokud si nezakouřím. Nekouřím, kouřit nebudu a nechybí mi to. Lidé dělají cigaretám otroky a bohatě přispívají do státního rozpočtu na úkor svého zdraví. Děkuji, nechci!! Mámina kamarádka je kuřačka, měla problém s počítím a nyní má děti alergiky, myslím, že důvodem je především to, že je silná kuřačka“*
12. *„Kouřit nebudu, nemám důvod, rodiče jsou nekuřáci, byli by moc zklamaní. Kamarádi kouří, ale cigarety mi nevnučují.“*
13. *„Mým velkým koníčkem je zpěv, zpívám v popové škole v Olomouci, kouření by mým hlasivkám neprospělo.“*
14. *„Kuřáci jsou hnusní a odpuzující, u nás v paneláku je celkem zbytečné větrat. Možnost větrání je nám dost často odepřena bezohlednými sousedy, kteří kouří na balkoně a sousedy kuřáky máme ze všech čtyř stran A tak se mnohdy stává, že z větrání sejde, protože než se nadáme, máme zahulenej celej byt.“*
15. *„Kouřím, ale málo, tak 3-4 cigarety týdně, dám si s holkama o víkendu. Neplodnosti se nebojím, do té doby, než se rozhodnu pro miminko, kouřit přestanu. Závislá se necítím, ale nedat si slimku s holkama by mně asi vadilo.“*
16. *„Kouření prokazatelně škodí zdraví, rodiče jsou kuřáci, ale já kouřit nebudu, máma má z kouření hluboké vrásky a problémy kvůli kouření v práci. Táta občas strašně kašle a má vysoký krevní tlak a bere pravidelně léky. Mám starost o jeho zdraví. Už jen proto kouřit nebudu.“*
17. *„Je pro mě zarážející, kolik lékařů i sester vidím ve zdravotnických zařízeních kouřit a přitom dnes a denně při své práci vidí, jaké má kouření závažné dopady na zdraví člověka.....Kolik je tam ‚kovářových kobyl‘!! Už jen proto bych kouřit nezačala.“*
18. *„Docela nedávno jsem se v ‚těláku‘ tak zadýchal, že jsem si řekl, že s tím kouřením asi seknu, ale chybí mi pevná vůle. Zkusím si vzít novoroční předsevzetí, že v roce 2017 skončuji s cigaretami“.*
19. *„Cigarety jsou poměrně bezpečná měkká droga, jinak by přece nebyla legální...“*
20. *„Jsem nekuřák, a přesto mám výhrady k zákazu kouření na autobusových zastávkách, připadá mi to, jako zbytečná buzerace, protože zplodin z autobusu je daleko víc, než vyprodukuje jeden kuřák.“*

Některé názory a postoje ke kouření mě u respondentů velmi zaujaly, ale jsem přesvědčena, že kuřáci ten opravdový názor na kouření zaujmou až po letech, kdy se u nich objeví zdravotní obtíže a kouření začne mít vliv na osobní a pracovní vztahy nebo sportovní výkony.

## 6. 7 Zodpovězení výzkumných problémů

Následně na základě výsledků, které jsem získala interpretací dat z dotazníkového šetření, bude postupně ověřeno všech osm výzkumných předpokladů

Cílem diplomové práce bylo charakterizovat závažný celospolečenský problém závislosti na tabáku u středoškolské mládeže.

Cílem výzkumné části práce bylo zjistit: jaký názor na užívání tabákových výrobků, konkrétně cigaret mají žáci 1. až 4 ročníku dané střední školy.

V souvislosti s výzkumným cílem bylo stanoveno celkem osm výzkumných předpokladů.

**Výzkumný předpoklad č. 1** Z celkového počtu žáků zapojených do dotazníkového šetření bude 50 % kuřáků.

**Výzkumný předpoklad č. 2** Žáci, kteří kouří, jsou z rodin, kde kouří alespoň další člen rodiny.

**Výzkumný předpoklad č. 3** Více než polovina žáků kuřáků zapojených do výzkumu se necítí být na kouření závislá.

**Výzkumný předpoklad č. 4** Pro 50 % žáků zúčastněných ve výzkumu není těžké sehnat cigaretu.

**Výzkumný předpoklad č. 5** Předpokládám, že více než 80 % žáků zná rizika kouření.

**Výzkumný předpoklad č. 6** Předpokládám, že více jak 50 % kuřáků nemá obavy, že by je mohlo postihnout některé z rizik kouření

**Výzkumný předpoklad č. 7** Předpokládám, že více než polovina všech žáků zapojených do výzkumu se cítí být kouření omezováno.

**Výzkumný předpoklad č. 8** Předpokládám, že více jak 45 % žáků zúčastněných ve výzkumu souhlasí se zákonem o zákazu kouření v restauracích na diskotékách.

### Výzkumný předpoklad č. 1

Výzkumný předpoklad č. 1 může potvrdit nebo vyvrátit otázka č. 1.

Předpokládám, že z celkového počtu žáků zapojených do výzkumu bude 50 % kuřáků.

Výzkumem bylo zjištěno, že ze 115 respondentů kouří 45 chlapců a 29 dívek.

V součtu tedy kouří 74 žáků což je 64,3 % žáků.

**Z toho vyplývá, že výzkumný předpoklad č. 1 se nepotvrdil, neboť kouří o 14,3 % více žáků.**

## **Výzkumný předpoklad č. 2**

Výzkumný předpoklad č. 2 může potvrdit nebo vyvrátit otázka č. 8.

Předpokládám, že žáci, kteří kouří, jsou z rodin, kde kouří alespoň další člen rodiny. Výzkumem bylo zjištěno, že ze 45 chlapců – kuřáků kouří další člen rodiny u 38 z nich a z 29 dívek - kuřáček kouří další člen rodiny u 23 dívek.

4 chlapci uvedli jako kuřáka v rodině matku (8,9 %), 10 chlapců (22,2 %) otce, 12 chlapců oba rodiče (26,6 %), 7 chlapců sourozence (15,6 %) a 5 chlapců (11,1 %) uvedlo, že kouří více členů z rodiny (rodič, sourozenec, prarodiče atd.) a 7 chlapců uvedlo, že kromě nich v rodině nikdo další nekouří. Z 29 dívek - kuřáček kouří další člen rodiny u 23 z nich. 3 dívky (10,4 %) uvedly matku, 7 dívek (24,1%) uvedlo otce, 4 dívky (13,8 %) uvedly oba rodiče, 6 dívek sourozence, 3 dívky více členů z rodiny (rodič, sourozenec, prarodiče atd.) a 6 dívek (20,7 %) uvedlo, že kromě nich v rodině nikdo další nekouří.

**Z toho vyplývá, že výzkumný předpoklad č. 2 se nepotvrdil, neboť u 13 žáků nekouří žádný další člen rodiny.**

## **Výzkumný předpoklad č. 3**

Výzkumný předpoklad č. 3 může potvrdit nebo vyvrátit otázka č. 11.

Předpokládám, že více než polovina žáků kuřáků zapojených do výzkumu se necítí být na kouření závislá. Respondenti mohli volit mezi čtyřmi možnostmi. Ano, cítím se být na kouření závislý/á, ne, necítím se být na kouření závislý/á, nevím a nepřemýšlel/a jsem o tom. Z celkového počtu 45 chlapců - kuřáků uvedlo možnost ano, cítím se být na kouření závislý 11 chlapců (24,5 %), stejný počet chlapců 11 se necítí být na kouření závislých (24,5 %), 15 chlapců (33,3 %) neví, zda jsou závislí na kouření a 8 chlapců (17,7 %) o závislosti nepřemýšlelo. Z celkového počtu 29 dívek – kuřáček 8 dívek (27,6 %) uvedlo možnost ano, cítím se být na kouření závislá, 14 dívek (48,3 %) se necítí být na kouření závislých, 5 dívek (17,2 %) neví, zda jsou závislé na kouření a 2 dívky (6,9 %) o tom nepřemýšlely. **Z toho vyplývá, že výzkumný předpoklad č. 3 se nepotvrdil, neboť na kouření se necítí být závislých 25 žáků (33,7 %) ze 74 respondentů, což netvoří polovinu statistického souboru.**

## **Výzkumný předpoklad č. 4**

Výzkumný předpoklad č. 4 může potvrdit nebo vyvrátit otázka č. 15.

Domnívám se, že pro 50 % žáků zúčastněných ve výzkumu není těžké sehnat cigaretu.

Respondenti mohli volit ze dvou možností. Ano, je pro mě těžké sehnat cigaretu. Ne, není pro mě těžké sehnat cigaretu.

Ze 45 chlapců 12 chlapců (26,7 %) uvedlo, že je pro ně těžké sehnat cigaretu, naopak 33 chlapců (73,3 %) uvedlo, opak, že zajistit si cigaretu není těžké. 18 dívek (62 %) uvedlo možnost ano, je těžké zajistit si cigaretu, naopak 11 dívek (38 %) uvedlo, že pro ně není těžké sehnat cigaretu. Z celkového počtu 74 kuřáků není těžké zajistit si cigaretu pro 44 z nich (59,5 %). Naopak pro 30 respondentů (40,5 %) je těžké si zajistit cigaretu. **Z toho vyplývá, že výzkumný předpoklad č. 4 se potvrdil, neboť pro 59,5 % žáků není těžké si zajistit cigaretu.** Jako nejčastější finanční zdroj, ze kterého si cigarety kupují, uváděli kapesné, výdělky z brigády, z praxe peníze na přilepšenou od prarodičů. Pokud peníze na cigarety nemají, půjčují si je mezi sebou. „Založí zrovna ten, kdo právě má, pak se mu to zase vrátí.“

**Výzkumný předpoklad č. 5** může potvrdit nebo vyvrátit otázka č. 17. Předpokládám, že z celkového počtu 74 žáků zapojených do výzkumu 80% zná rizika spojená s kouřením cigaret.

**Chlapci:** Ze 45 dotázaných chlapců 38 chlapců (84,4 %) uvedlo, že si rizika spojená s kouřením znají. 7 chlapců (15,6 %) uvedlo, že rizika spojená s kouřením neznají a neuvědomují si je.

**Dívky:** 27 dívek (93,1%) z celkového počtu 29 dívek rizika spojená s kouřením zná, 2 dívky si rizika spojená s kouřením nezná

Z celkového počtu 74 kuřáků zná rizika kouření 65 žáků (88%), zbývajících 9 (12%) respondentů uvedlo, že rizika kouření neznají.

**Z toho vyplývá, že výzkumný předpoklad č. 5 se potvrdil, neboť rizika spojená s kouřením zná více, jak 80 % žáků.**

**Výzkumný předpoklad č. 6** může potvrdit nebo vyvrátit otázka č. 18 Předpokládám, že 50 % kuřáků nemá obavy, že by je mohlo postihnout některé z rizik kouření. Prezentace dat v této tabulce přinesla odpověď na otázku, zda mají respondenti obavy, že je postihne některé z rizik kouření.

**Chlapci:** Ze 45 dotazovaných chlapců jich 16 (35.6 %) uvedlo, že nemá obavy z rizik kouření. Naopak 29 chlapců uvedlo, že se nemá obavy z rizik, které kouření s sebou přináší.

**Dívky:** Z 29 dotazovaných dívek 20 dívek (69 %) uvedly, obavy z rizik že by je mohlo postihnout některé z rizik kouření. Naopak 9 dívek se rizik spojených s kouřením neobává.

Z celkového počtu 74 dotazovaných žáků má 36 žáků (48,7 %) obavy, že by je mohlo postihnout některé z rizik kouření. Naopak 38 žáků (51,3 %) nemá obavy z rizik spojených s kouřením cigaret.

**Z toho vyplývá, že výzkumný předpoklad č. 6 se potvrdil, neboť více jak 50% dotazovaných žáků (51,3 %) nemá obavy, že by je mohlo postihnout některé z rizik kouření.** Rizika spojená s kouřením cigaret se respondentům zdají být tak vzdálená

**Výzkumný předpoklad č. 7** může potvrdit nebo vyvrátit otázka č. 25, která byla záměrně položena i kuřákům, neboť ze své zkušenosti znám několik kuřáků, kteří si zakouří jen na určených místech a dbají na to, aby ostatní zápachem z cigaret nijak neomezovali, a neohleduplní kuřáci je samé obtěžují.

Více než polovina všech žáků zapojených do výzkumu se cítí být kuřáky omezována. Respondenti mohli vybírat ze dvou odpovědí, ano a ne a z celkového počtu 115 respondentů odpovědělo kladně, tzn., cítíš se být kuřáky omezován/a celkem 33 respondentů a to 1 chlapec – kuřák (3 %) a 5 dívek – kuřáček (15,1 %), stejně tak se cítí být kuřáky omezováno 10 chlapců - nekuřáků (30,3%) a 17 dívek - nekuřáček (51,5 %). Naopak z celkového počtu 115 respondentů se 82 respondentů necítí být kuřáky omezováno a to 44 chlapců- kuřáků (53,7 %), 24 dívek - kuřáček (29,2 %). Omezován se necítí být 1 chlapec- nekuřák (1,2 %) a 13 dívek- nekuřáček (15,9 %). **Z toho vyplývá, že výzkumný předpoklad č. 7 nepotvrdil, neboť z celkového počtu všech respondentů zúčastněných ve výzkumu se cítí být kuřáky omezováno pouze 33 respondentů (28,7 %) a 82 respondentů (71,3 %) se naopak necítí být kuřáky omezována.** Mladí kuřáci i nekuřáci jsou k sobě navzájem velmi tolerantní.

**Výzkumný předpoklad č. 8** může potvrdit nebo vyvrátit otázka č. 26. která byla záměrně položena i kuřákům, neboť mě zajímá jejich postoj k nově schválenému zákonu o zákazu kouření v restauracích a diskotékách.

Předpokládám, že více jak 45 % žáků zúčastněných ve výzkumu souhlasí se zákonem o zákazu kouření v restauracích na diskotékách.

Z celkového počtu 115 respondentů se zákazem kouření v těchto prostorách souhlasí 17 chlapců – kuřáků (26,6 %), 11 dívek kuřáček (17,1 %), ale také 8 chlapců – nekuřáků (12,5 %), a 28 dívek – nekuřáček. Se zákonem nesouhlasí 28 chlapců kuřáků (55%), 18dívek – kuřáček (35,2 %), 3 chlapci - nekuřáci (5,8 %) a 2 dívky - nekuřáčky (4 %). **Z toho vyplývá, že výzkumný předpoklad č. 8 se potvrdil, neboť**



**z celkového počtu 115 respondentů zúčastněných ve výzkumu souhlasí se zákazem kouření v restauracích a na diskotékách 64 respondentů (55.6 %).**

### **Odpověď na výzkumnou otázku**

- I. Jaký názor na užívání tabákových výrobků, konkrétně cigaret mají žáci 1. až 4 ročníku střední školy.

Z výsledků mého výzkumu je zřejmé, že cigarety jsou běžnou součástí života velké části středoškoláků. Respondentům, když už kouří, chybí i základní znalosti o původu tabáku. Nejvíce kouří při návštěvě restaurace a diskotéky. Velký vliv na kouření mají vrstevníci. Kouření je pro respondenty i přes znalost rizik kouření považováno za samozřejmost a je tolerováno ostatními nekuřáky. Rizika spojená s kouřením respondenti znají. Mnozí ale mají pocit, že když jsou mladí, jsou nesmrtelní. Čím více jsem s nimi mluvila o zdravotních rizicích, tím větší byli frajírci a někteří z nich důsledky kouření bagatelizovali. Omlouvá je, že vzhledem ke svému věku nemohou rozumově vyhodnotit veškeré důsledky kouření. Domnívám se, že jen zdůrazňování zdravotních rizik nemá pro mladé lidi velký význam. Spíš to působí kontraproduktivně.

## ZÁVĚRY REALIZOVANÉHO VÝZKUMU, DOPORUČENÍ A NÁVRH ŘEŠENÍ

V závěru empirické části diplomové práce se chci zaměřit na zhodnocení své práce. K zvolenému tématu existuje dostatečné množství literatury, článků v časopisech, mediálních zpráv i webových stránek zaměřených na tuto problematiku. Je už ale složitější z tak velkého množství dostupných zdrojů vybrat ty, které jsou vzhledem k danému tématu relevantní.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, jaký názor na užívání tabákových výrobků, konkrétně cigaret mají žáci 1 až 4 ročníku dané střední školy. K dosažení cíle mi posloužila odborná literatura, realizace předvýzkumu a samotného výzkumu, který proběhl na SŠ, jež z rozhodnutí ředitelky školy zůstává v anonymitě. Z výsledků mého výzkumného šetření a zároveň z aktuálních průzkumů o kouření mládeže lze konstatovat, že kouření u žáků SŠ je velmi závažné téma. Výsledky výzkumu jsem předala ředitelce školy k nahlédnutí.

Z počátku jsem měla obavy z neochoty dotazovaných žáků. Moje obavy se však brzy rozplynuly. Všichni žáci se mnou ochotně spolupracovali a bez problémů vyplnili předložený dotazník. Následovala přednáška, která proběhla v pohodové atmosféře a i já jsem se dozvěděla mnoho zajímavých informací a názorů na kouření. Ty, které mě nejvíce zaujaly, ať už pozitivní nebo negativní uvádím v této práci. Myslím si, že počet otázek v dotazníku byl přiměřený věku dotazovaných a dotazník nebyl časově náročný. Všechny otázky byly uzavřené, což znamená, že žáci nemuseli vypisovat žádné vlastní odpovědi, pouze vybírali ty, které se nejvíce blížily jejich názoru.

Empirická část práce se převážně skládá z tabulek a grafů vytvořených podle odpovědí žáků. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 120 žáků, 5 dotazníků bylo vyřazeno. V souvislosti s výzkumným cílem bylo stanoveno celkem osm výzkumných předpokladů. Na základě provedeného dotazníkového šetření lze konstatovat, že výzkumné předpoklady VP 1, VP 2, VP 3, VP 4 a VP 7 se nepotvrdily, VP 5, VP 6 a VP 8 byly naopak potvrzeny.

| VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY |   |                   |
|----------------------|---|-------------------|
| <b>VP 1</b>          | Z celkového počtu žáků zapojených do dotazníkového šetření bude 50 % kuřáků.                          | <b>NEPOTVRZEN</b> |
| <b>VP 2</b>          | Žáci, jež kouří, jsou z rodin, kde kouří alespoň další člen rodiny.                                   | <b>NEPOTVRZEN</b> |
| <b>VP 3</b>          | Více než polovina žáků kuřáků zapojených do výzkumu se necítí být na kouření závislá.                 | <b>NEPOTVRZEN</b> |
| <b>VP 4</b>          | Pro 50 % žáků zúčastněných ve výzkumu není těžké sehnat cigaretu.                                     | <b>NEPOTVRZEN</b> |
| <b>VP 5</b>          | Všichni žáci znají rizika kouření.  | <b>POTVRZEN</b>   |
| <b>VP 6</b>          | Více jak 50 % kuřáků nemá obavy, že by je mohlo postihnout některé z rizik kouření                    | <b>POTVRZEN</b>   |
| <b>VP 7</b>          | Více než polovina všech žáků zapojených do výzkumu se cítí být kouření omezováno.                     | <b>NEPOTVRZEN</b> |
| <b>VP 8</b>          | 45 % žáků zúčastněných ve výzkumu souhlasí se zákonem o zákazu kouření v restauracích na diskotékách. | <b>POTVRZEN</b>   |

Tabulka č. 27 Přehled výsledků výzkumných předpokladů

*Zdroj: vlastní zpracování*

Uskutečněným výzkumem jsem si ověřila závažnost dané problematiky, která se týká kouření u dospívající mládeže. Výsledky mého výzkumu i na tak malém vzorku respondentů nejsou překvapující, ale bohužel alarmující. Jsem proto přesvědčena, že je potřeba finančně, časově a trpělivě investovat do aktivit namířených na prosazení účinných preventivních opatření. Problematice kouření by se mělo věnovat daleko více pozornosti, není na místě kouřící mládež trestat, ale opakovaně vysvětlovat, že kouření je nezdravé, nemoderní a není projevem hrdinství, ale naopak slabosti. Kroky efektivní prevence spatřuji ve spolupráci rodiny, lékařů, školy, veřejné správy, ale i státu. Důležitá je provázanost všech institucí a důsledné dodržování legislativy např. formou testovacích nákupů s nezletilými figuranty v restauračních zařízeních, trafikách, supermarketech i menších obchodech, kde by inspektoři ČOI, městská i státní policie, pověřeni pracovníci obecních úřadů nebo Státní zemědělské a potravinářské inspekce častěji prováděli kontroly, zda je dodržován zákon číslo 379/2005 Sb. Prodejci cigaret a jiných tabákových výrobků totiž nejčastěji ospravedlňují prodej nezletilým nejasnou oporou v zákonech, které jim údajně nedovolují žádat o osobní doklady. Zákazník sice nemusí doklady předložit, ale ani prodejce mu v tom případě nemusí cigarety prodat.

Každý z rodičů a kuřáci tím více by si měli uvědomit, jak cenné je zdraví jejich dětí. Děti navíc mají sklony rodiče ve všem napodobovat. Rodiče by měli vědět, jak se

jejich dítě chová ve volném čase a zajistit jim dostatečné vyžití, neboť nuda je velmi nebezpečná věc a může děti svést právě ke kouření.

Stát by měl v rámci prevence kouření stanovit priority a vypracovat strategie realizace preventivních programů v kontextu se sociálně – ekonomickými poměry rodin. Zapojit by se měly i zdravotní pojišťovny, které by měli daleko více přispívat na sportovní aktivity rodin a tím vychovávat občany k zodpovědnému přístupu ke svému zdraví.

Dle mého názoru nově schválený zákon je v pořádku, ale neudeřil na hlavičku problému. Míří výhradně na kuřáky, tedy lidi závislé – nemocné. Kuřáci budou pokutováni za případné porušování zákona, ale zákon nijak nepostihuje výrobce. Účinnější by bylo neprodávat cigarety v obchodech současně s potravinami, ale jak stát, tak výrobci na prodeji cigaret vydělávají nemalé peníze. Přijetí zákona sice pomůže nekuřákům, neboť při návštěvě restaurace nebudou vystaveni pasivnímu kouření, ale nepomůže kuřákům. Restrikce dle mého názoru není jediným způsobem boje proti kouření. Kuřákům by mělo být k dispozici široké spektrum léčby závislosti na tabáku. Počínaje od telefonních linek pro odvykání kouření po účinnou farmakoterapii. Tyto služby by měly být státem plně hrazeny. Není podstatou zakazovat, ale pomáhat.

Školy by zase v rámci prevence sociálně patologických jevů měli nabízet více neplacených kroužků, protože v dnešní době ne každá rodina i s běžným příjmem na placené kroužky finančně dosáhne. Daleko více a na odborné úrovni provádět preventivní programy již u dětí předškolního věku.

Cíl diplomové práce byl splněn. Diplomová práce může pomoci žákům k informovanosti o problematice kouření, ale i pedagogům při tvorbě minimálního preventivního školního programu. Zvolené téma mě velmi obohatilo.

## ZÁVĚR

Každý z nás jsme jedinečnou a neopakovatelnou osobností a neseme sami před sebou odpovědnost za svůj život a své zdraví. Jakou míru odpovědnost přijmeme, je jen na nás. Všichni máme právo na vlastní rozhodnutí, ale musíme počítat s tím, že všechna rozhodnutí přinášejí pozitivní či negativní následky. Rozhodnutí, ke kterým dospějeme, by měla být učiněna na základě znalostí dané problematiky a možných negativních následků. Proto jdu jako pedagogický pracovník – nekuřák samozřejmě příkladem a aktivně se podílím na výchově ke zdravému životnímu stylu, zaměřuji se především na prevenci kouření, protože souhlasím s tvrzením J. Skály: *„Nejnebezpečnější je především taková droga, která je podceňovaná, snadno dostupná, laciná, člověk se za ni nestydí, je oslavovaná a její důsledky jsou plíživé. Všechny uvedené znaky má droga obsažená v cigaretě, v jejím tabáku, tj. nikotin - lze ji označit jako vstupní, protože ji mládež či spíše děti, poznávají jako první.“* (Skála 1988, s. 125).

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### MONOGRAFIE

1. CARR-GREGG, Michael a SHALE, Erin. *Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. 197 s. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-662-9.
2. DOLL, Richard. *Smoking kills. The revolutionary life of Richard* Publisher: Signal Books, Oxford; 2009; 495 pages, ISBN: 9781904955634
3. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
4. HRUBÁ, Drahoslava. *Mýty a fakta o kouření: obecné informace pro pacienty*. Praha: Liga proti rakovině Praha, [2013?]. 24 s. ISBN 978-80-260-5219-7.
5. KOZÁK, Jiří T. *Rizikový faktor kouření*. 1. vyd. Praha: KPK, 1993. 242 s. Zdravotnické aktuality; Čís. 225. ISBN 80-85267-42-X.
6. KRÁLÍKOVÁ, Eva a KOZÁK, Jiří T. *Jak přestat kouřit*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Maxdorf, 2002. 130 s. Medica. ISBN 80-85912-68-6.
7. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
8. KUBÁNEK, Vladimír. *Tabák a tabákové výrobky: (historie, pěstování, zpracování, legislativa)*. V Tribunu EU vyd. 1. Brno: Tribun EU, 2009. 160 s. Knihovnicka.cz. ISBN 978-80-7399-898-1.
9. MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 207 s. ISBN 80-7178-348-X
10. MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. 312 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5
11. MEJSTRÍK, Vladimír, ed. *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost: s Dodatkem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky*. Vyd. 3., opr. Praha: Academia, 2003. 647 s. ISBN 80-200-1080-7.
12. NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav a PERNICOVÁ, Hana. *Jak zůstat fit a předejit závislostem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 112 s. ISBN 807178-299-8.
13. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. 173 s. ISBN 978-80-7367-908-8.

14. NOVÁK, Miroslav a kol. *O kouření*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1980. 163 s. [1] s. Život a zdraví.
15. NOVÁKOVÁ, Dagmar. *Metodika protidrogové prevence pro pedagogy*. 2. vyd. Praha: Národní centrum podpory zdraví, 1995. 14 s. ISBN 80-7071-012-8.
16. ONDRUŠ, Dalibor. *Toxikománia strašiak či hrozba?*. 2., preprac. vyd. Martin: Osveta, 1990. 88 s. ISBN 80-217-0141-2.
17. PEŠEK, Roman, NEČESANÁ, Kateřina. *Kouření aneb závislost na tabáku. Písek: Arkáda - sociálně psychologické centrum*, 2008. ISBN 978-80-254-3580-9.
18. POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. 194 s. ISBN 80-86568-02-4.
19. POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Prevence sociálně patologických jevů: manuál praxe*. 1. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2001. 115 s. ISBN 80-86568-00-8.
20. PRADÁČOVÁ, Jarmila. *Kouření a zdraví*. Praha: Liga proti rakovině Praha, [2010?]. 16 s. ISBN 978-80-254-8025-0.
21. PRADÁČOVÁ, Jarmila. *Kouření a zdraví: obecné informace pro pacienty*. Praha: Liga proti rakovině Praha, [2013?]
22. PRESL, Jiří. *Drogová závislost: může být ohroženo i Vaše dítě?*. 2., rozš. vyd. Praha: Maxdorf, 1995. 88 s., [4] s. barev. il. Medica; sv. 9. ISBN 80-85800-25-X.
23. PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. 395 s. ISBN 978-80-262-0403-9.
24. ŘEHULKA, Evžen et al. *Prevence závislostí ve škole*. Brno: MSD, 2008. 105 s. ISBN 978-80-7392-077-7.
25. SKÁLA, Jaroslav. *...až na dno!? Fakta o alkoholu a jiných návykových látkách: (Zneužívání a závislost)*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha, 1988.
26. SLEZÁK, Radovan a RYŠKA, Aleš. *Kouření a dutina ústní*. Vyd. 1. Praha: Havlíček Brain Team, 2006. 63 s. Malá ČSK edice. ISBN 80-903609-6-3.
27. ŠIMÍČKOVÁ - ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. 175 s. ISBN 80-244-0629-2.
28. ŠTABLOVÁ, Renata a kol. *Drogy, kriminalita a prevence*. 2., rozš. vyd. Praha: Policejní akademie České republiky, 1999. 205 s. ISBN 80-7251-018-5.
29. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozšířené a přepracované Praha: Portál, 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.

30. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
31. VANĚK, Zdeněk, ed. *Kaleidoskop: moudré, poetické, humorné i rozverné střípky*. [Plzeň]: Z. Vaněk, ©2009. 420 s. ISBN 978-80-254-5071-0.
32. ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva a HRUBÁ, Drahoslava. *Normální je nekouřit: program podpory zdraví a prevence kouření pro mladší školní věk (7-11 let)*. 2., dopl. vyd. Brno: Paido, 2006-2011. 5 sv. ISBN 80-7315-135-9

## ČASOPISY

1. HRUBÁ, Dana. Každý ví, že kouření způsobuje rakovinu. Proč tedy lidé kouří?. *Onkologická péče*, 2008, roč. 12, č. 1, ISSN 1214-5602.
2. VAVRINČÍKOVÁ, Lenka. 2012. Harm reduction a užívání tabáku. ISSN978-80-7476-009-9
3. VOBORSKÁ, Eliška. Vliv tabákového kouře na lidský organismus, *Prevence úrazů, otrav a násilí* 2011, roč. 1, s. 101. ISSN 1801-0261
4. VOŽEH, František. Kouření očima patofyziologa. *Lékařské listy*, 2005, roč. 54, č. 44, ISSN 0044-1996.



## INTERNETOVÉ ZDROJE

1. Tabák selský [online] [Cit. 25. 11. 2016]. Dostupné z: [http://tabakselsky.cz/historie\\_tabaku.html](http://tabakselsky.cz/historie_tabaku.html)
2. Odvykání kouření. Historie tabáku: Od indiánů k automatům - Stránky pro veřejnost [online]. Copyright © Všechna práva vyhrazena. [cit. 25. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.odvykani-koureni.cz/novinky/historie-tabaku-od-indianu-k-automatam-1009>
3. Kuřáková plíce. Historie kouření cigaret a tabáku – informace.[online]. Copyright © [cit. 6. 12. 2016]. Dostupné z: [http://www.kurakova-plice.cz/koureni\\_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/fakta-o-koureni/25-historie-koureni-tabaku-a-jine-zajimave-informace.html](http://www.kurakova-plice.cz/koureni_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/fakta-o-koureni/25-historie-koureni-tabaku-a-jine-zajimave-informace.html)
4. Champix.cz - Historie tabáku: Od indiánů k automatům. Odvykání kouření - Stránky pro veřejnost [online]. Copyright © 2017, Pfizer PFE spol. s r.o.. Všechna práva vyhrazena. [cit. 06. 03. 2017]. Dostupné z: [http://www.odvykani-koureni.cz/novinky-pro-odborniky/historie-tabaku-od-indianu-k-automatam-1009?confirm\\_rules=1](http://www.odvykani-koureni.cz/novinky-pro-odborniky/historie-tabaku-od-indianu-k-automatam-1009?confirm_rules=1)
5. Česká televize. Svět — ČT24 — [online]. Copyright © [cit. 06. 03. 2017]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/svet/1319298-prvni-stroj-na-vyrobu-cigaret-sestavil-american-james-bonsack>
6. Kuřáková plíce. Chemické složení cigaretového kouře, co obsahuje kouř z cigaret - [online]. Copyright © [cit. 22.12 2016]. Dostupné z: [http://www.kurakova-plice.cz/koureni\\_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/co-obsahuje-cigaretovy-kour-dym/5-chemicke-slozeni-cigaretoveho-koure-co-obsahuje-kour-z-cigaret.html](http://www.kurakova-plice.cz/koureni_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/co-obsahuje-cigaretovy-kour-dym/5-chemicke-slozeni-cigaretoveho-koure-co-obsahuje-kour-z-cigaret.html)
7. Návykové látky, rizika jejich zneužívání a možná prevence [online]. [cit.2017 01-05]. Výukový text. Dostupné z: <http://www.zkola.cz/rodice/socpatologjevy/zavislosti/Documents/KachlikNavykoveLatky.pdf>
8. Home - drogy-info.cz [online]. [cit. 5. 1. 2017]. Dostupné z: [http://www.drogy-info.cz/index.php/info/legalni\\_drogy/tabak/tabak\\_podrobne](http://www.drogy-info.cz/index.php/info/legalni_drogy/tabak/tabak_podrobne)
9. Česká trafika[on-line], 2017. [cit. 05. 01. 2017]. Dostupné z: <http://www.filmania.eu/ceskatrafika/eshop/5-1-Cigarety>
10. Kuřáková plíce. Elektronická cigareta - princip, historie, škodlivost, další informace -. [online]. Copyright © [cit. 6. 3. 2017]. Dostupné z: [http://www.kurakova-plice.cz/koureni\\_cigaret/odvykani/elektronicka-cigareta-a-dymka/73-elektronicka-cigareta-princip-historie-skodlivost-dalsi-informace.html](http://www.kurakova-plice.cz/koureni_cigaret/odvykani/elektronicka-cigareta-a-dymka/73-elektronicka-cigareta-princip-historie-skodlivost-dalsi-informace.html)

11. Kuřáková plíce. Vodní dýmka - informace, zdraví - [online]. Copyright © [cit. 06. 03. 2017]. Dostupné z: [http://www.kurakova-plice.cz/koureni\\_cigaret/kurak-a-koureni/vodni-dymka.html](http://www.kurakova-plice.cz/koureni_cigaret/kurak-a-koureni/vodni-dymka.html)
12. Drogová poradna – tabák [online] 2016 ©2009 [Cit. 6. 3. 2016] Dostupné z: <http://www.drogovaporadna.cz/tabak.html>
13. O drogach.cz - Závislost. odrogach.cz - Domovská stránka [online]. Copyright © 2003 [cit. 06. 03.2017]. Dostupné z:<http://www.odrogach.cz/rodice/drogy2/zavislost1/>
14. Kuřáková plíce. Psychosociální a fyzická závislost na kouření, tabáku -. [online]. Copyright © [cit. 08. 03.2017]. Dostupné z: [http://www.kurakovaplice.cz/koureni\\_cigaret/odvykani/priznaky-zavislosti-na-nikotinu-tabaku/334-psychosocialni-a-fyzicka-zavislost-na-koureni-tabaku.html](http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/odvykani/priznaky-zavislosti-na-nikotinu-tabaku/334-psychosocialni-a-fyzicka-zavislost-na-koureni-tabaku.html)
15. Kuřáková plíce. Rizikové faktory pro vznik závislosti na nikotinu a kouření [online]. [cit. 6.3 2017]. Dostupné z [http://www.kurakova-plice.cz/koureni\\_cigaret/odvykani/priznaky-zavislosti-na-nikotinu-tabaku/88-rizikove-factory-pro-vznik-zavislosti-na-nikotinu-a-koureni.html](http://www.kurakova-plice.cz/koureni_cigaret/odvykani/priznaky-zavislosti-na-nikotinu-tabaku/88-rizikove-factory-pro-vznik-zavislosti-na-nikotinu-a-koureni.html)
16. Magazín zdraví [online]. [cit. 8. 3. 2017]. Dostupné z: [http://www.magazinzdravi.cz/aktuality/svetovy-den-bez-tabaku\\_39](http://www.magazinzdravi.cz/aktuality/svetovy-den-bez-tabaku_39)
17. Studium psychologie [online]. [cit. 06. 03. 2017] Dostupné z: [http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence\\_adolescence.html](http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence_adolescence.html)
18. Celostní medicína. Proč mladí lidé kouří cigarety? Informační server o zdraví a alternativní medicína [online]. [cit. 06. 03. 2017] Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/proc-mladi-lide-kouri-cigarety.htm>
19. Přestaňte kouřit. Tabák má negativní vliv na plodnost! - Odvykání kouření. [cit. 06. 03. 2017] Dostupné z: <http://www.odvykani-koureni.cz/novinky/prestante-kourit-tabak-ma-negativni-vliv-na-plodnost-1070>
20. *Zaostřeno* [online]. Úřad vlády České republiky, 2016 [cit. 10. 3. 2017]. ISSN 2336-8241. Dostupné z: [https://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/32196/734/zaostreno\\_2016-05\\_v03.pdf](https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf)
21. Časopis Sociální práce/Sociálna práca [online]. Copyright © 2012, Sociální práce, [cit. 11. 03. 2017]. Dostupné z: <http://socialniprace.cz/index.php?sekce=6&podsekce=29&clanek=112>
22. SZÚ [online]. Copyright © [cit. 12. 03. 2017]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/TabakAlko2004\\_2013.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/TabakAlko2004_2013.pdf)

23. HBSC 2014 - drogy-info.cz. Home - drogy-info.cz [online]. Copyright © 2015 [cit. 12. 03. 2017]. Dostupné z: <http://www.drogy-info.cz/drogova-situace-2014/uzivani-drog-v-populaci-2014/uzivani-drog-ve-skolni-populaci-2014/hbsc-2014-2014/>
24. Stop kouření, [on-line], [18. 3. 2017], Dostupné z: <http://www.stop-koureni.cz/tabak-a-nikotin>
25. Kuřáková plíce. Kouření cigaret u žáků, studentů, učňů[online]. Copyright © [cit. 12. 03.2017]. Dostupné z: [http://www.kurakova-plice.cz/koureni\\_cigaret/pro-rodice-a-skoly/moznosti-skoly-v-protikuracke-vychove/63-koureni-cigaret-u-zaku-studentu-ucnu-prevence.html](http://www.kurakova-plice.cz/koureni_cigaret/pro-rodice-a-skoly/moznosti-skoly-v-protikuracke-vychove/63-koureni-cigaret-u-zaku-studentu-ucnu-prevence.html)
26. EU. (Evropská komise. Veřejné zdraví, [online], 2017) Dostupné z: [https://ec.europa.eu/health/tobacco/products\\_cs](https://ec.europa.eu/health/tobacco/products_cs)
27. Tabák a právo. Jak nebýt pasivním kuřákem[online], [18. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.tabakpravo.cz/p/seznam-prispevku.html>

## SEZNAM TABULEK

### Tabulky v teoretické části práce

|   |    |
|---|----|
| Tabulka č. 1 Nejznámější chemické sloučeniny obsažené v tabákovém kouři.....                | 16 |
| Tabulka č. 2 Vybrané chemické látky v cigaretovém kouři a jejich lavní zdravotní účinky ... | 17 |
| Tabulka č. 3 Znaký efektivní prevence .....   | 54 |
| Tabulka č. 4 Kde si kuřáci už nezapálí.....   | 63 |

### Tabulky v úvodu empirické části práce

|   |    |
|---|----|
| Tabulka A Znázornění zastoupení chlapců a dívek ve sledovaném vzorku žáků SŠ..... | 70 |
| Tabulka B Znázornění věkového zastoupení u sledovaného vzorku žáků SŠ .....       | 70 |
| Tabulka C Znázornění počtu žáků v jednotlivých ročnících SŠ .....                 | 71 |

### Tabulky z dotazníkového šetření

|   |    |
|---|----|
| Tabulka č. 1 Kouříš v současné době cigarety? .....   | 72 |
| Tabulka č. 2 Víš, který světadíl je kolébkou tabáku?.....   | 73 |
| Tabulka č. 3 Kolik škodlivých látek obsahuje tabákový kouř?.....  | 74 |
| Tabulka č. 4 Kdo Ti nabídl první cigaretu?.....   | 75 |
| Tabulka č. 5 Kolik ti bylo let, když si zkusil/a kouřit? .....  | 76 |
| Tabulka č. 6 Kolik cigaret denně vykouříš?.....   | 77 |
| Tabulka č. 7 Kdy kouříš nejčastěji? .....   | 78 |
| Tabulka č. 8 Kouří někdo z členů tvé rodiny? .....  | 79 |
| Tabulka č. 9 Souhlasí rodiče s tím, že kouříš? .....  | 80 |
| Tabulka č. 10 Závislost na nikotinu dle tvého názoru vzniká? .....  | 81 |
| Tabulka č. 11 Cítíš se být na kouření závislý/závislá? .....  | 82 |
| Tabulka č. 12 Uveď důvod, proč kouříš v současné době .....   | 83 |
| Tabulka č. 13 Z okruhu mých spolužáků a žáků jiných ročníků z vaší školy, znáš nejméně jednoho pravidelného kuřáka či kuřáčku?..... | 84 |
| Tabulka č. 14 Pokusil (a) ses někdy přestat kouřit? .....   | 85 |
| Tabulka č. 15 Je pro Tebe těžké zajistit si cigaretu? .....   | 86 |
| Tabulka č. 16 Je téma škodlivosti kouření ve společnosti přeceňované? .....   | 87 |
| Tabulka č. 17 Uvědomuješ si rizika spojená s kouřením cigaret? .....  | 88 |
| Tabulka č. 18 Máš obavy, že některé z rizik kouření mohou postihnout i Tebe?.....   | 89 |
| Tabulka č. 19 Vede postupné zdražování cigaret k omezení tvé spotřeby?.....   | 90 |
| Tabulka č. 20 Co si myslíš o nových varovných obrázcích na cigaretových krabičkách? .....   | 91 |

|  |    |
|--|----|
| Tabulka č. 21 Konala se na SŠ, kterou navštívuješ preventivní přednáška o škodlivosti kouření? .....     | 92 |
| Tabulka č. 22 Ptají se tě prodejci na tvůj věk při prodeji cigaret? .....                                | 93 |
| Tabulka č. 23 Jaký přístup ke kuřákům má dle Tvého názoru SŠ, ve které studuješ?.....                    | 94 |
| Tabulka č. 24 Jsi si vědom (a) škodlivosti pasivního kouření?.....                                       | 95 |
| Tabulka č. 25 Cítíš se být kuřáky omezován/a ?.....  | 96 |
| Tabulka č. 26 Souhlasíš s nově schváleným zákonem o zákazu kouření v restauracích a na diskotékách ..... | 97 |

### **Tabulka v empirické části práce**

|  |     |
|--|-----|
| Tabulka č. 27 Přehled závěrů výzkumných předpokladů..... | 105 |
|--|-----|

### **SEZNAM GRAFŮ**

|  |    |
|--|----|
| Graf č. 1 Kouříš v současné době cigarety? .....   | 72 |
| Graf č. 2 Víš, který světadíl je kolébkou tabáku? .....  | 73 |
| Graf č. 3 Kolik škodlivých látek obsahuje tabákový kouř? .....   | 74 |
| Graf č. 4 Kdo Ti nabídl první cigaretu? .....  | 75 |
| Graf č. 5 Kolik ti bylo let, když si zkusil/a kouřit? .....  | 76 |
| Graf č. 6 Kolik cigaret denně vykouříš? .....  | 77 |
| Graf č. 7 Kdy kouříš nejčastěji? .....   | 78 |
| Graf č. 8 Kouří někdo z členů tvé rodiny? .....  | 79 |
| Graf č. 9 Souhlasí rodiče s tím, že kouříš?.....   | 80 |
| Graf č. 10 Závislost na nikotinu dle tvého názoru vzniká? .....  | 81 |
| Graf č. 11 Cítíš se být na kouření závislý/závislá? .....  | 82 |
| Graf č. 12 Uveď důvod, proč kouříš v současné době .....   | 83 |
| Graf č. 13 Z okruhu mých spolužáků a žáků jiných ročníků z vaší školy, znáš nejméně jednoho pravidelného kuřáka či kuřačku?..... | 84 |
| Graf č. 14 Pokusil (a) ses někdy přestat kouřit? .....   | 85 |
| Graf č. 15 Je pro Tebe těžké zajistit si cigaretu?.....  | 86 |
| Graf č. 16 Je téma škodlivosti kouření ve společnosti přeceňované? .....   | 87 |

|   |    |
|---|----|
| Graf č. 17 Uvědomuješ si rizika spojená s kouřením cigaret? .....                                     | 88 |
| Graf č. 18 Máš obavy, že některé z rizik kouření mohou postihnout i Tebe?.....                        | 89 |
| Graf č. 19 Vede postupné zdražování cigaret k omezení tvé spotřeby?.....                              | 90 |
| Graf č. 20 Co si myslíš o nových varovných obrázcích na cigaretových krabičkách? .....                | 91 |
| Graf č. 21 Konala se na SŠ, kterou navštěvuješ prevent. přednáška o škodlivosti kouření? ...          | 92 |
| Graf č. 22 Ptají se tě prodejci na tvůj věk při prodeji cigaret? .....                                | 93 |
| Graf č. 23 Jaký přístup ke kuřákům má dle Tvého názoru SŠ, ve které studuješ? .....                   | 94 |
| Graf č. 24 Jsi si vědom (a) škodlivosti pasivního kouření? .....                                      | 95 |
| Graf č. 25 Cítíš se být kuřáky omezován/a ?.....  | 96 |
| Graf č. 26 Souhlasíš s nově schváleným zákonem o zákazu kouření v restauracích a na diskotékách ..... | 97 |

## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

|           |  |
|-----------|--|
| %         | procento   |
| atd.      | a tak dále   |
| Abs. čet. | Absolutní četnost  |
| č.        | číslo  |
| ČR        | Česká republika  |
| ESPAD     | Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách                   |
| EU        | Evropská unie  |
| GYTS      | Mezinárodní studie Světové zdravotnické organizace                   |
| HBSC      | Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků |
| IDEA      | Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu                        |
| MŠMT      | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy                         |
| MZČR      | Ministerstvo zdravotnictví České republiky                           |
| n         | četnost  |
| OU        | Odborné učiliště   |
| Rel. čet. | Relativní četnost  |
| s.        | strana   |
| SOS       | Střední odborná škola  |
| SOU       | Střední odborné učiliště   |
| SPgŠ      | Střední pedagogická škola  |
| tzn.      | to znamená   |
| Σ         | Součet   |

## SEZNAM OBRÁZKŮ

|  |    |
|--|----|
| Obrázek č. 1 Stroj na výrobu cigaret .....   | 14 |
| Zdroj: <a href="http://www.ceskatelevize.cz/ct24/svet/1319298-prvni-stroj-na-vyrobu-cigaret-sestavil-american-james-bonsack">http://www.ceskatelevize.cz/ct24/svet/1319298-prvni-stroj-na-vyrobu-cigaret-sestavil-american-james-bonsack</a>   |    |
| Obrázek č. 2 Tabák selský .....  | 15 |
| Zdroj: <a href="http://botanika.wendys.cz/index.php/14-herbar-rostlin/251-nicotiana-rustica-tabak-selsky">http://botanika.wendys.cz/index.php/14-herbar-rostlin/251-nicotiana-rustica-tabak-selsky</a>   |    |
| Obrázek č. 3 Tabák virginský .....   | 15 |
| Zdroj: <a href="http://botanika.wendys.cz/index.php/14-herbar-rostlin/387-nicotiana-tabacum-tabak-virginsky">http://botanika.wendys.cz/index.php/14-herbar-rostlin/387-nicotiana-tabacum-tabak-virginsky</a>   |    |
| Obrázek č. 4 Způsoby užívání tabáku .....  | 19 |
| Zdroj: (Vavrinčíková, 2012, s. 15).  |    |
| Obrázek č. 5 Klasická cigareta .....   | 20 |
| Zdroj: <a href="http://www.elektronicka-cigareta-online.cz/pruvodce-k-elektronickym-cigaretam/prepocet-nikotinu-v-liquidu-na-klasicke-cigarety/">http://www.elektronicka-cigareta-online.cz/pruvodce-k-elektronickym-cigaretam/prepocet-nikotinu-v-liquidu-na-klasicke-cigarety/</a> |    |
| Obrázek č. 6 Elektronická cigareta .....   | 21 |
| Zdroj: <a href="http://mojeelektronickacigareta.cz/elektronicke-cigarety/">http://mojeelektronickacigareta.cz/elektronicke-cigarety/</a>   |    |
| Obrázek č. 7 Vodní dýmka .....   | 22 |
| Zdroj: vlastní fotografie  |    |
| Obrázek č. 8 Kubánský doutník .....  | 23 |
| Zdroj: <a href="https://www.dymky-online.cz/doutniky-vlhke/">https://www.dymky-online.cz/doutniky-vlhke/</a>   |    |
| Obrázek č. 9 Dýmky .....   | 23 |
| Zdroj: <a href="http://www.dymkar.cz/wp-content/uploads/2014/01/dymky.jpg">http://www.dymkar.cz/wp-content/uploads/2014/01/dymky.jpg</a>   |    |

|   |    |
|---|----|
| Obrázek č. 10 Závislost na nikotinu .....   | 27 |
| Zdroj: (Vavrinčíková, 2012, s. 19).   |    |
| Obrázek č. 11 Pohled na zuby a dásně v případě kuřáka ve věku 43 let (30-40 cigaret denně) a 17letého nekuřáka .....  | 39 |
| Zdroj: <a href="http://www.arbesdent.cz/pojem/71-zuby-a-koureni.html">http://www.arbesdent.cz/pojem/71-zuby-a-koureni.html</a>  |    |
| Obrázek č.12 Plíce kuřáka. Rozšířené černé usazeniny jsou způsobeny kouřením. ....  | 40 |
| Zdroj: <a href="http://ona.idnes.cz/foto.aspx?r=zdravi&amp;c=A141119_105803_zdravi_pet&amp;foto=PET3ee616_plicecerne.jpg">http://ona.idnes.cz/foto.aspx?r=zdravi&amp;c=A141119_105803_zdravi_pet&amp;foto=</a><br><a href="http://ona.idnes.cz/foto.aspx?r=zdravi&amp;c=A141119_105803_zdravi_pet&amp;foto=PET3ee616_plicecerne.jpg">PET3ee616_plicecerne.jpg</a> |    |
| Obrázek č. 13 Plíce kuřáka a nekuřáka .....   | 40 |
| Zdroj: <a href="http://files.strankaprotikoureni.webnode.cz/200000028-ecac0eda84/plice.JPG">http://files.strankaprotikoureni.webnode.cz/200000028-ecac0eda84/plice.JPG</a>  |    |
| Obrázek č.14 Vliv kouření na jednotlivé části těla.....   | 40 |
| Zdroj: <a href="http://www.cmp-brno.cz/Koureni-alkoholismus.html">http://www.cmp-brno.cz/Koureni-alkoholismus.html</a>  |    |
| Obrázek č. 15 Některé děti jsou nedobrovolně pasivními kuřáky.....  | 41 |
| Zdroj: <a href="http://www.odvykani-koureni.cz/.../kourite-pred-detmi-skodite-jim-vic-nez-tusite-1229">www.odvykani-koureni.cz/.../kourite-pred-detmi-skodite-jim-vic-nez-tusite-1229</a>   |    |
| Obrázek č. 16 Nedopalky .....   | 42 |
| Zdroj: vlastní fotografie   |    |
| Obrázek č. 17 Mladí lidé si nepřipouští rizika kouření .....  | 48 |
| Zdroj: <a href="https://www.novinky.cz/zena/zdravi/248574-kazdy-ctvrty-stredoskolak-je-ohrozen-rakovinou.html">https://www.novinky.cz/zena/zdravi/248574-kazdy-ctvrty-stredoskolak-je-ohrozen-rakovinou.html</a>  |    |
| Obrázek č. 18 Běžná nabídka cigaret .....   | 54 |
| Zdroj: Vlastní obrázek  |    |



Obrázek č.19 Obrázek vytvořený při přednášce o škodlivosti kouření..... 54  
Zdroj: Vlastí obrázek

Obrázek č.20 Kopretina prevence ..... 55  
Zdroj: Nešpor, Csémy, Pernicová (1999)

Poznámka: Obrázek jako podklad všech grafů a dále obrázky na s. 9 a s. 64 jsou vlastní fotografie užití se souhlasem zúčastněných osob.

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 Vzor dotazníku

Příloha č. 2 Přehled evropských zemí, jež zakazují kouření ve veřejných prostorech

Příloha č. 3 Jaké změny se dějí v lidském organismu v čase, když kuřák přestane kouřit

Příloha č. 4 Mýty a pravda o kouření

Příloha č. 5 Fageströmův test nikotinové závislosti pro adolescenty

Příloha č. 6 Spotřeba cigaret na jednoho obyvatele v ČR od roku 1960 - 2012



## ZÁVISLOST NA TABÁKU U STŘEDOŠKOLSKÉ MLÁDEŽE

Příjemný den,

jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského studia, oboru *Učitelství pedagogiky pro střední školy a VOŠ* na PdF Univerzity Palackého v Olomouci a chtěla bych Tě požádat o vyplnění dotazníku k diplomové práci, který bude použit pouze pro účely mé diplomové práce. Dotazník se zabývá závislostí na tabáku u středoškolské mládeže. Smyslem dotazníkového šetření není zjistit, jak byste chtěli být viděni, ale jaký vztah ke kouření skutečně máte. Proto Vás prosím o pravdivé zakroužkování odpovědí. **Podotýkám, že dotazník se týká pouze kouření klasických tabákových cigaret s filtrem nebo balených cigaret.** Dotazník Vám zabere maximálně 6-10 minut času a je pro mě stěžejním materiálem pro zpracování diplomové práce, prosím tedy o jeho pravdivé vyplnění. U každé otázky zakroužkujte pouze jednu z nabízených možností nebo odpověď dopište. Vyplnění dotazníku je anonymní.

Velmi Vám děkuji za spolupráci.

Bc. Kateřina Cetkovská

Jsi: chlapec       dívka

Kolik je Ti aktuálně let: 15  16  17  18  19 a víc

Ročník: I.  II.  III.  IV.

**1) Kouříš v současné době cigarety?**

- A) ano, kouřím (včetně příležitostného kouření)
- B) ne, nekouřím

Pokud zní tvoje odpověď **B) ne, nekouřím**, přejdi k otázkám č. 23 až č. 26

**Kuřáci pokračují otázkou č. 2 až č. 26**

**2) Víš, který světadíl je kolébkou tabáku?**

- A) Afrika
- B) Amerika
- C) Austrálie
- D) Evropa
- E) nevím

**3) Kolik škodlivých látek obsahuje tabákový kouř?**

- A) přibližně 1000
- B) přibližně 4000
- C) přibližně 6000
- D) přibližně 7000
- E) nevím

**4) Kdo Ti nabídl první cigaretu?**

- A) vzal/a jsem si ji sám/a
- B) kamarád/ka
- C) spolužák, spolužačka
- D) rodič nebo jiný příbuzný
- E) nevím, nepamatuji se

**5) Kolik ti bylo let, když si zkusil/a kouřit?**

- A) 10 a méně
- B) 11
- C) 12
- D) 13
- E) 14
- F) 15 a víc
- G) nevím, nepamatuji se

**6) Kolik cigaret denně vykouříš?**

- A) kouřím jen příležitostně
- B) do 5 cigaret
- C) 6 – 10 cigaret
- D) 11– 15 cigaret
- E) 16– 20 cigaret

F) více, než krabičku

**7) Kdy kouříš nejčastěji?**

- A) na diskotéce nebo v restauraci
- B) když jsem sám/sama
- C) při jiné příležitosti (jaké napiš).....
- D) ve škole (před školou, o přestávce, atd.)
- E) venku s kamarády

**8) Kouří někdo z členů tvé rodiny?**

- A) matka
- B) otec
- C) oba rodiče
- D) sourozenec
- E) více členů z rodiny (rodič, sourozenec, prarodiče atd)
- F) nikdo

**9) Souhlasí rodiče s tím, že kouříš?**

- A) ano, souhlasí
- B) ne, nesouhlasí
- C) nevědí, že kouřím
- D) neodsuzují mě, sami jsou kuřáci
- E) jednoznačně nesouhlasí, ale kouření mi tolerují
- F) je jim to jedno

**10) Závislost na nikotinu dle tvého názoru vzniká?**

- A) rychle
- B) pomalu
- C) nedokážu posoudit

**11) Cítíš se být na kouření závislý/závislá?**

- A) ano
- B) ne
- C) nevím
- D) nepřemýšlel/a jsem o tom

**12) Uveď důvod, proč kouříš v současné době**

- A) chutná mi to
- B) s cigaretou se cítím být více dospělý/dospělá
- C) nejde mi s tím přestat
- D) jiný důvod, prosím popiš

.....

**13) Z okruhu mých spolužáků a žáků jiných ročníků z vaší školy, znáš nejméně jednoho pravidelného kuřáka či kuřačku?**

- A) ano
- B) ne

**14) Pokusil (a) ses někdy přestat kouřit?**

- A) ano
- B) ne

**15) Je pro Tebe těžké zajistit si cigaretu?**

- A) ano
- B) ne

**16) Škodlivost kouření je stále společensky aktuální téma. Myslíš si, že je téma škodlivosti kouření na lidský organismus přeceňované?**

- A) ano
- B) ne

**17) Znáš a uvědomuješ si rizika spojená s kouřením cigaret?**

- A) ano
- B) ne

**18) Máš obavy, že některé z rizik kouření mohou postihnout i Tebe?**

- A) ano
- B) ne

**19) Vede postupné zdražování cigaret k omezení tvé spotřeby?**

- A) ano
- B) ne

**20) Co si myslíš o nových varovných obrázcích na cigaretových krabičkách?**

- A) neprohlížím si je, nezajímají mě
- B) prohlížím, ale nevěřím jim
- C) věřím jim, ale nedokážu s tím nic dělat

**21) Konala se na střední škole, kterou navštěvuješ, preventivní přednáška o škodlivosti kouření?**

- A) ano
- B) ne

**22) Ptají se tě prodejci na tvůj věk při prodeji cigaret?**

- A) ano
- B) ne
- C) občas

**Poslední čtyři otázky jsou společné pro kuřáky i nekuřáky!**

**23) Jaký přístup ke kuřákům má dle Tvého názoru střední škola, na které studuješ?**

- A) jednoznačně záporný
- B) vstřícný přístup
- C) neřeší to

**24) Jsi si vědom (a) škodlivosti pasivního kouření?**

- A) ano
- B) ne

**25) Cítíš se být kuřáky omezován/a ?**

- A) ano
- B) ne

**26) Souhlasíš s nově schváleným zákonem o zákazu kouření v restauracích a na diskotékách?**

- A) ano
- B) ne

**To je vše! Děkuji Ti za čas a trpělivost, kterou jsi věnoval//a vyplnění tohoto dotazníku.**

## PŘÍLOHA Č. 2

### Přehled evropských zemí, jež zakazují kouření ve veřejných prostorách

#### 1) Ve všech veřejných zařízeních včetně restaurací a barů (v některých zemích ale platí různé výjimky)

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Británie</b>   | Ve Skotsku se nesmí na všech veřejných místech kouřit od 26. března 2006, ve Walesu od 2. dubna 2007, v Severním Irsku od 30. dubna 2007 a v Anglii od 1. července 2007.  |
| <b>Bulharsko</b>  | Zákaz kouření na všech veřejných místech schválili zákonodárci s platností od června 2010.  |
| <b>Dánsko</b>     | Zákaz kouření i v barech a v restauracích začal platit od 15. srpna 2007; v oddělených místnostech ale kouřit lze.  |
| <b>Estonsko</b>   | Od 5. června 2007 platí zákaz kouření v barech a restauracích s výjimkou podniků, kde budou oddělené místnosti pro kouření se samostatnou ventilací.  |
| <b>Finsko</b>     | Zákaz kouření ve veřejných prostorách se od 1. června 2007 týká i barů a restaurací; za přísných podmínek jsou povoleny speciální kuřácké místnosti.  |
| <b>Francie</b>    | Od ledna 2008 platí zákaz kouření i v restauracích, barech, trafikách a na diskotékách.   |
| <b>Chorvatsko</b> | Rozsáhlý zákaz kouření v restauracích, na pracovištích a úřadech začal platit 6. května 2009.   |
| <b>Irsko</b>      | Od března 2004 se nesmí kouřit ve veškerých veřejných prostorách s výjimkou věznic, psychiatrických zařízení, univerzitních kolejí a klášterů.  |
| <b>Island</b>     | "Nekuřáckou" zemí je od 1. června 2007; platí zde zákaz kouření ve všech veřejných zařízeních včetně restaurací.  |
| <b>Itálie</b>     | Od ledna 2005 platí zákaz kouření ve veřejných zařízeních, která nemají prostory vybavené stanovenou ventilací.   |
| <b>Litva</b>      | Od ledna 2007 platí zákon zakazující kouření na všech veřejných místech včetně barů, restaurací a diskoték.   |
| <b>Makedonie</b>  | Zákaz kouření platí od ledna 2005 ve všech veřejných prostorách, v restauracích a barech (mohou v nich však za přísných podmínek vyčlenit prostory pro kuřáky).   |
| <b>Německo</b>    | Od 1. ledna 2008 platí zákaz kouření na veřejnosti v devíti spolkových zemích, včetně Bavorska. Na celém území spolkové republiky je zakázáno kouřit na nádražích, na letištích, ve vlacích a taxících stejně jako ve federálních institucích a justičních budovách. Dále si pravidla určují jednotlivé spolkové země samy. |
| <b>Nizozemsko</b> | Od ledna 2004 zákaz kouření na veřejných místech, mimo jiné na pracovištích; od 1. července 2008 i v barech a restauracích.   |
| <b>Norsko</b>     | Jako druhá země Evropy po Irsku zakázala v červnu 2004 kouření i v restauracích a barech.   |
| <b>Rakousko</b>   | Od ledna 2009 je zakázáno kouření na všech veřejných místech včetně barů a restaurací.  |
| <b>Řecko</b>      | Od 1. července 2009 začíná platit zákaz kouření ve všech veřejných prostorách včetně kaváren, barů a restaurací.  |
| <b>Slovinsko</b>  | Od 5. srpna 2007 se nesmí kouřit ve veřejných prostorách; v restauracích a barech jen na speciálních místech.   |
| <b>Švédsko</b>    | Zákaz kouření platí ve všech veřejných prostorách, v restauracích a barech od 1. června 2005.   |
| <b>Turecko</b>    | Zákaz kouření v restauracích, barech, kavárnách a dalších zábavních místech platí od 19. 7. 2009. Vláda již v květnu 2008 zavedla zákaz kouření v úřadech, dopravních prostředcích a dalších veřejných místech, ale restaurace, bary a podobné podniky dostaly odklad.  |

**2) Ve většině veřejných zařízení, kouření v restauracích a barech ale zákon striktně nezakazuje:**

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Belgie</b>              | Od ledna 2006 platí zákaz kouření na veřejných místech, od ledna 2007 se týká zákaz i restaurací, ale ne kaváren, barů, bister a venkovních zahrádek.                  |
| <b>Bosna a Hercegovina</b> | Od roku 2004 platí zákon zakazující kouření na veřejných prostranstvích, ale téměř nikdo ho nedodrжуje   |
| <b>Česko</b>               | Kouřit se nesmí ve veřejných budovách, ve vlacích, na nádražích a zastávkách. Kouření v restauracích, barech a kulturních zařízeních je od 1.6 2017 též plně zakázáno. |
| <b>Kypr</b>                | Kouření je od roku 2004 zakázáno ve všech veřejných prostorách s výjimkou restaurací a barů.   |
| <b>Lotyšsko</b>            | Zákaz kouření na většině veřejných míst v zemi platí od roku 2006; jeho dodržování je vymáháno od července 2006  |
| <b>Malta</b>               | Od dubna 2005 zakazuje kouření ve veřejných prostorách, výjimku mají restaurace a bary.  |
| <b>Portugalsko</b>         | Od 1. ledna 2008 zakazuje kouření v téměř všech veřejných prostorách s výjimkou některých restaurací a barů.   |
| <b>Španělsko</b>           | Od roku 2006 se nesmí kouřit na pracovištích; zákon rovněž omezuje kouření v hospodách a restauracích.   |
| <b>Ukrajina</b>            | Od října 2005 je zakázáno kouření na veřejných místech a na pracovištích.  |
| <b>Vatikán</b>             | Od července 2002 se nesmí kouřit ve veřejných prostorách a v uzavřených pracovních místnostech.  |

<http://www.odvykani-koureni.cz/koureni-v-evrope>



### PŘÍLOHA Č. 3

#### Jaké změny se dějí v lidském organismu v čase, když kuřák přestane kouřit

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>20 minut</b>      | od poslední cigarety se krevní tlak a tepová frekvence vrací k normálu, krevní cirkulace se zlepšuje v horních i dolních končetinách, končetiny začínají být teplejší. |
| <b>10 hodin</b>      | Koncentrace kyslíku v krvi se vrací k normálu, riziko srdečního infarktu počíná klesat.  |
| <b>24 hodin</b>      | Oxid uhelnatý je z těla vyloučen a krev tedy bude okysličenější, plíce a dýchací cesty se začínají čistit - nečistoty s hlenem se začínají vykašlávat.                 |
| <b>48 hodin</b>      | Tělo již odbouralo veškerý nikotin, chuť a čich se zlepšují.   |
| <b>72 hodin</b>      | Snáze se dýchá a dýchací cesty se rozšíří.   |
| <b>12 týdnů</b>      | Krevní oběh se zlepšuje, chůze a běh je snadnější, méně se zadýcháváte.  |
| <b>Do 3-9 měsíců</b> | Příznaky postižení plic, jako jsou kašel, dušnost či pískoty na hrudi, se výrazně zlepšily, funkce plic se v průměru zlepšují o 5-10%.                                 |
| <b>Do 5 let</b>      | Riziko srdečního infarktu kleslo na polovinu rizika kuřáka.  |
| <b>Do 10 let</b>     | Riziko vzniku plicní rakoviny kleslo na polovinu rizika kuřáka, riziko srdečního infarktu je podobné jako u nekuřáka.  |

[http://www.kurakova-plice.cz/koureni\\_cigaret/odvykani/ocisten-tela-pri-nekoureni-detoxikace/113-co-se-deje-v-organismu-kdyz-prestanete-kourit-a-odvykate.html](http://www.kurakova-plice.cz/koureni_cigaret/odvykani/ocisten-tela-pri-nekoureni-detoxikace/113-co-se-deje-v-organismu-kdyz-prestanete-kourit-a-odvykate.html)

## PŘÍLOHA Č. 4

### MÝTY A PRAVDA O KOUŘENÍ

Prof. MUDr. D. Hrubá, CSc., z materiálu Aby Vaše dítě nekouřilo.

| <u>MÝTUS</u>   | <u>PRAVDA</u>  |
|--|--|
| <b>Kouření je taková slabůstka, nanejvýš zlovyk.</b>   | Kouření je chronické, postupně se zhoršující onemocnění.   |
| <b>Kuřák může přestat kdykoliv se mu zachce.</b>   | Tabák obsahuje nikotin, který je droga, závislost vznikne u většiny (až 85 %) kuřáků.  |
| <b>Při občasném vykouření cigarety nebo dýmky závislost nehrozí.</b>                         | Až třetina občasných kuřáků se stává závislými.  |
| <b>V životě nás ohrožují jiné věci víc než kouření.</b>                                      | Na následky kouření umírá víc lidí než v důsledku havárií, úrazů, vražd, otrav, AIDS.  |
| <b>Kuřáci se také jako jiní lidé mohou dožít vysokého věku.</b>                              | Na nemoci související s kouřením umírá každý druhý kuřák, z nich polovina předčasně. Dlouhověkost je u kuřáků vzácná, je podmíněna vrozenou odolností.   |
| <b>Moderní lékařská věda umí léčit nemoci, kterými kuřáci trpí častěji než ostatní lidé.</b> | Díky léčebným metodám se dožívá vysokého věku stále více nekuřáků, zatímco kuřáci umírají stejně jako před 50 lety.  |
| <b>Člověk je smrtelný a je jedno, na jakou nemoc jednou zemře.</b>                           | Nejčastěji kuřáci umírají na nemoci srdce a cév: před smrtí mohou být léta ochrnuti po mrtvici, žít s amputovanými končetinami po onemocnění cév. Těžká onemocnění plic končí pomalým udušením.      |
| <b>Kouření nebo nekouření je osobní věcí každého člověka a nikomu do toho nic není.</b>      | Následky kouření jsou závažným společenským problémem, na jehož řešení se solitárně podílejí i nekuřáci. Kuřáci ohrožují zdraví nekuřáků.  |
| <b>Kuřáci přispívají významně do rozpočtu státu prostřednictvím daní za cigarety.</b>        | Přínos z kuřiva je menší než výdaje za škody způsobené kouřením (výdaje za léčbu, důchody, sociální podporu pozůstalým po předčasně zemřelých kuřácích, nevykonanou práci, za likvidaci požárů atd.) |
| <b>Ekonomika státu by byla vážně ohrožena bez daní za kuřivo.</b>                            | Lidé by místo kuřiva kupovali jiné, užitečné a zdravé neohrožující zboží, stát by své daně dostal.   |

<http://www.exkuraci.cz/novinky/co-se-deje-po-posledni-cigarete.aspx>

## PŘÍLOHA Č. 5

### FAGESTRÖMŮV TEST NIKOTINOVÉ ZÁVISLOSTI PRO ADOLESCENTY

Odpověz na následující otázky a spočítej si body uvedené v závorce. Čím vyšší bodové skóre, tím závažnější je tvoje závislost.

1. Kolik cigaret denně kouříš?  Více než 25 (3 body)  6-25 (2 body)  1-15 (1 bod)  Méně než 1 (0 bodů)
2. Kouříš víc během prvních dvou hodin po probuzení než ve zbytku dne?  Ano (1 bod)  Ne (0 bodů)
3. Jak brzy po probuzení si zapaluješ první cigaretu?  Do 30 minut (2 body)  Za déle než 30 minut, ale před polednem (1 bod)  Odpoledne nebo večer (0 bodů)
4. Které cigarety by ses nejméně rád/a vzdal/a (která je nejdůležitější, nejvíc si ji vychutnáš)?  První ranní (2 body)  Kterákoli před polednem (1 bod)  Kterákoli odpoledne nebo večer (0 bodů)
5. Je pro tebe těžké nekouřit tam, kde to nejde?  Ano (1 bod)  Ne (0 bodů)
6. Kouříš, i když jsi nemocný/á a většinu dne jsi v posteli?  Ano (1 bod)  Ne (0 bodů)

#### **Výsledek testu:**

**Velmi nízká nebo žádná závislost (0 – 2 body)** - tvoje závislost na nikotinu je buď žádná, nebo velmi nízká. Abstinenci příznaky jsou zatím velmi slabé a vyskytují se zřídka. K odvykání kouření nepotřebuješ žádnou pomoc ani náhradní nikotinovou léčbu. Přestaň kouřit, dokud se tvoje závislost nezvýší.

**Nízká závislost (3 – 4 body)** - tvoje závislost na nikotinu je stále ještě poměrně nízká, avšak začínáš již čelit některým abstinenci příznakům. Tento stupeň závislosti je hraniční pro relativní snadnost odvykání. Začni tedy odvykat, neboť později to již bude jen těžší. Prozatím bys měl vystačit se slabou náhradní nikotinovou léčbou.

**Střední závislost (5 bodů)** - jsi závislý na nikotinu. Běžně se u tebe objevují abstinenci příznaky. Začni ihned s odvykací kúrou, neboť na tomto stupni již reálně hrozí vznik zdravotních problémů způsobených kouřením. Pro odvykání ti poslouží silnější náhradní nikotinová léčba.

**Vysoká závislost (6 – 7 bodů)** – tvoje závislost na nikotinu je vysoká. Kouření přestáváš mít pod vlastní kontrolou. Kromě častých abstinenci příznaků máš vysoké riziko vzniku onemocnění souvisejících s kouřením. Pravděpodobnost úspěšného odvykání je bohužel poměrně nízká. Budeš k němu s nejvyšší pravděpodobností potřebovat silnou náhradní nikotinovou léčbu a odbornou pomoc.

**Velmi vysoká závislost (8 – 10 bodů)** – jsi velmi vysoce závislý na nikotinu. Nad kouřením nemáš kontrolu, ono má pod kontrolou tebe. Čelíš velmi vysokému riziku vzniku onemocnění souvisejících s kouřením. Pravděpodobnost úspěšného odvykání je velmi nízká, neboť máš nepříjemné abstinenci příznaky. Hrozí ti úzkosti, deprese a sklony k alkoholu. K odvykání proto potřebuješ nejsilnější nikotinovou léčbu a odbornou pomoc.

Zdroj: MUDr. Eva Králíková ([www.stop-koureni.cz](http://www.stop-koureni.cz))

## PŘÍLOHA Č. 6

### SPOTŘEBA CIGARET NA JEDNOHO OBYVATELE V ČR

#### OD ROKU 1960 -2012

| <b>Rok</b> | <b>Počet kusů</b> | <b>Rok</b> | <b>Počet kusů</b> | <b>Rok</b> | <b>Počet kusů</b> | <b>Rok</b> | <b>Počet kusů</b> |
|------------|-------------------|------------|-------------------|------------|-------------------|------------|-------------------|
| 1960       | 1519 ks           | 1974       | 1934 ks           | 1988       | 1750 ks           | 2002       | 1893 ks           |
| 1961       | 1584 ks           | 1975       | 1983 ks           | 1989       | 1776 ks           | 2003       | 2192 ks           |
| 1962       | 1569 ks           | 1976       | 1924 ks           | 1990       | 2152 ks           | 2004       | 2243 ks           |
| 1963       | 1587 ks           | 1977       | 1951 ks           | 1991       | 2025 ks           | 2005       | 2275 ks           |
| 1964       | 1527 ks           | 1978       | 1961 ks           | 1992       | 1950 ks           | 2006       | 2338 ks           |
| 1965       | 1598 ks           | 1979       | 1873 ks           | 1993       | 1912 ks           | 2007       | 2345 ks           |
| 1966       | 1660 ks           | 1980       | 1897 ks           | 1994       | 2040 ks           | 2008       | 2107 ks           |
| 1967       | 1685 ks           | 1981       | 1923 ks           | 1995       | 2185 ks           | 2009       | 2071 ks           |
| 1968       | 1805 ks           | 1982       | 1867 ks           | 1996       | 2165 ks           | 2010       | 2028 ks           |
| 1969       | 1810 ks           | 1983       | 1908 ks           | 1997       | 2354 ks           | 2011       | 1988 ks           |
| 1970       | 1895 ks           | 1984       | 1863 ks           | 1998       | 1852 ks           | 2012       | 1947 ks           |
| 1971       | 1950 ks           | 1985       | 1877 ks           | 1999       | 2090 ks           |            |                   |
| 1972       | 1933 ks           | 1986       | 1895 ks           | 2000       | 1882 ks           |            |                   |
| 1973       | 1952 ks           | 1987       | 1832 ks           | 2001       | 1664 ks           |            |                   |

Podle údajů Českého statistického úřadu se spotřeba cigaret pohybovala v rozmezí od 1519 ks cigaret v roce 1960 až po 2 354 cigaret v roce 1997.

Zdroj: Český statistický úřad – vlastní zpracování

Zjištěno s e-mailové korespondence s ČSÚ