

PRAVDA ALEBO LOŽ?

TREBA POZNAŤ PRAVDU

Tabakové firmy venujú veľa peňazí na to, aby ťa presvedčili, že fajčenie cigariet ťa robí príťažlivou, sexy a nezávislou. Ale naozaj môžu mať cigarety takýto vplyv? Ani nápad! Pravdou je, že v posledných prieskumoch sa väčšina mladých ľudí vyjadrila, že by radšej chodila s nefajčiarom. Prečo? Možno preto, že imidž nefajčiara bez zápachu a zdravotných problémov je príťažlivejší. Prečítaj si túto brožúrku a dozvieš sa skutočné fakty o fajčení, aby si sa mohla potom zodpovedne rozhodnúť.

MLADÁ ŽENA A CIGARETA

PRAVDA ALEBO LOŽ?



Fakty o fajčení
Získaj pravdivé informácie

Máš pocit, že si pod tlakom, že si musíš zapáliť? Tabakové spoločnosti sa zameriavajú priamo na vás, mladé dievčatá a ženy, ako na najnovší a nádejny cigaretový trh. Spoliehajú sa na to, že nie ste až natolko ostražité a bystré, aby ste si zráтали, že fajčenie spôsobuje skazu vášho zdravia, dáva vám nie veľmi príjemný charakteristický zápach a ešte to celé stojí pekný balík peňazí. Pouvažujte nad nasledujúcimi riadkami, ktoré sa vám pokúsia povedať, na čo vás chcú chytiť a rozhodnite sa, či majú pravdu alebo nie.

FAJČENIE ŤA ROBÍ OČARUJÚCOU.

Pravda Lož

Skutočnosť:

Kedy si naposledy videla modelku so žltými zubami, špinavohnedými prstami a dymom vychádzajúcim z jej nosných dierok na prednej stránke módneho časopisu? Pravdou je, že fajčenie časom naozaj zafarbí na žltu zuby, spôsobuje predčasné vrásky a vôbec neprispieva k sviežemu vzhľadu. Zdá sa ti teda, že práve fajčenie by dodávalo tvojmu vzhľadu čaro?

NEMÔŽEŠ ZOSTAŤ MIMO. KAŽDÝ PREDSA FAJČÍ.

Pravda Lož

Skutočnosť:

Skús myslieť na všetkých tých, ktorí sú už od cigarety závislí. A okrem toho je aj medzi mladými ľuďmi viac nefajčiarov ako fajčiarov. Ak tvoji priatelia predsa len fajčia, nemusíš ich stratíť, keď ty prestaneš. Nedávaj im nudné lekcie o tom, že si prestala fajčiť, povedz jednoducho nie, poprípade navrhni iné možnosti ako len sedieť v zafajčenej miestnosti - ísť do kina, na nákupy, do fitness. Drž sa svojho presvedčenia. Čoskoro začnú všetci obdivovať tvoju sebadôveru a ty sa budeš cítiť výborne.

SI MLADÁ. MÔŽEŠ PRESTAŤ, KEDY CHCEŠ.

Pravda Lož

Skutočnosť:

Keď raz začneš fajčiť, môže byť ťažké prestať. Možno nevieš, ale nikotín spôsobuje takú závislosť ako kokaín alebo heroín (naozaj!). Faktom je, že väčšina dlhoročných fajčiarov začala vo vašom veku a nepodarilo sa im prestať, hoci by si to veľmi želali.

FAJČENIE ŤA ROBÍ SEXY.

Pravda Lož

Skutočnosť:

Počula si niekedy vetu: "Bozkávať sa s fajčiarom je ako olizovať popolník?" Je to výstižné! A pravdivé. Ak si práve vyfajčila pol krabičky cigariet, láskanie s tebou pripomína láskanie s výfukom. Okrem toho nie každému chlapcovi či mladému mužovi sa páči, ak tvoje vlasy a šaty zapáchajú ako komín.

AK SI NAOZAJ SILNÁ A NEZÁVISLÁ,
NIKTO TI NEMÔŽE ZABRÁNIŤ FAJČIŤ.

Pravda Lož

Skutočnosť:

Nezávislosť znamená slobodu. Rozhodne to neznamená fajčiť iba preto, že fajčia aj ostatní, ako sa to niekedy stáva. Byť nezávislá znamená predovšetkým poznať fakty o nebezpečných škodlivinách v tabaku. Na základe nich sa rozhodnúť sama, či ti stojí za to dať si svoju slobodu obmedzovať fajčením alebo nie.

POZRI, FAJČENIE NIE JE NIČ HROZNÉ,
URČITE ŤA NEZABIJE.

Pravda Lož

Skutočnosť:

A veru môže. Každý rok tabak zabíja niekoľko tisíc žien (napríklad v Amerike viac ako 125 000), najčastejšie tým, že spôsobí srdcový infarkt, rakovinu pľúc a iné pľúcne i ďalšie ochorenia. (Je to naozaj veľa matiek, dcér, sestier, priateľiek). Faktom je, že rakovina pľúc prebehla aj rakovinu prsníka v počte rakovinových ochorení, na ktoré ženy umierajú.

NIEKOLKO CIGARIET TI PREDSA
NEUBERIE Z TVOJHO ZDRAVIA.

Pravda Lož

Skutočnosť:

Iba jeden vdych cigaretového dymu zrýchli činnosť tvojho srdca, zvýši krvný tlak a nahradí kyslík v tvojej krvi oxidom uhoľnatým. Pomerne rýchlo sa môžu prejaviť problémy s dýchaním, kašlom, nevoľnosťou, závratmi a bolesťami hlavy. Faktom je napríklad aj to, že vyfajčenie najmenej 1 - 4 cigariet za deň zvýši riziko infarktu 2 až 3 krát.

FAJČENIE TI ZABEZPEČÍ, ABY SI ZOSTALA ŠTÍHLA.

Pravda Lož

Skutočnosť:

Ak by to bola pravda, nemohla by si vôbec vidieť obézne fajčiarky - a pritom ich nie je tak málo. Ak chceš zostať štíhla, najlepšia pre teba bude vyrovnaná strava a dostatok pohybu.

FAJČENIE NEMÔŽE BYŤ TAKÉ HROZNÉ, INAK BY NEMOHLO BYŤ PROPAGOVANÉ NA REKLAMNÝCH STRÁNKACH ČASOPISOV, NA KONCERTOCH A ŠPORTOVÝCH PODUJATIACH.

Pravda Lož

Skutočnosť:

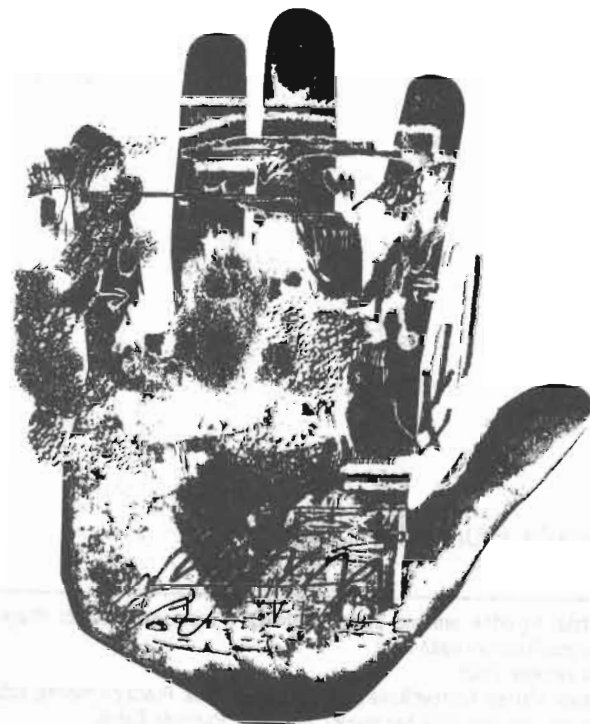
Manažéri v časopisoch, na koncertoch a športových podujatiach získavajú peniaze od tabakových firiem. Sú to vlastne peniaze od ľudí, ktorí si cigarety kupujú, najviac od tých, ktorí sú už závislí od nikotínu. Manažéri sa prirodzene zaujímajú o profit, nie o zdravotné následky fajčenia.


CHCETE VEDIEŤ VIAC O FAJČENÍ, O JEHO ZÁPOROCH, ALE AJ KLADOCH?

Chceli by ste sa dozvedieť VIAC O TOM, AKO SA ZBAVIŤ NIKOTÍNOVEJ ZÁVISLOSTI?

Viac informácií na tieto témy vám poskytnú v Národnom centre podpory zdravia.

Kontakt: 07/ 52 96 11 33, 07/ 52 96 11 23
www.ncpz.sk





Zostavila: PhDr. Ľubica Bizíková

Vydalo: Národné centrum podpory zdravia v Bratislave v rámci Phare projektu
Finance/Primary Health Care

Rok vydania: 2000

Obálka: Martina Kostovčíková (15 r.), SPŠO, Svidník. Práca z výtvarnej súťaže Prečo som na svete rád (Vlak bez staníc). Ilustrácia: Radovan Reháč