



Paauglių rūkymo motyvai

Paauglių rūkymas, kaip leidžia teigti moksliniai tyrimai, yra susijęs su amžiumi, šeimos struktūra, tėvų socialine ir ekonomine padėtimi, asmeninėmis ir šeimos pajamomis, tėvų rūkymu, tėvų požiūriais, brolių ir seserų rūkymu, bendraamžių rūkymu, bendraamžių požiūriu ir normomis, šeimos aplinka, prisirišimu prie šeimos ir draugų, mokyklos veiksniais, rizikingu elgesiu, gyvenimo būdu, stresu, depresija / trauma, savigarba, požiūriu ir sveikatos problemomis. Dažniausiai mokslinėje literatūroje išskiriami veiksniai, susiję su jaunimo tabako gaminių vartojimu, yra šie:

Socialinė ir fizinė aplinka:

- Masinėse informavimo priemonėse rodomas tabako gaminių vartojimas gali paskatinti jaunas žmones išbandyti šiuos gaminius.
- Paaugliai dažniau vartoja tabako gaminius, jei mato, kad jų amžiaus žmonės, ypač artimi draugai, ar tie, kurie turi autoritetą jų tarpe, vartoja šiuos gaminius.
- Taip pat didelė įtaka ir tėvų, globėjų. Įrodyta, kad tėvų požiūris į rūkymą ir ypač į savo vaikų rūkymą yra susijęs su paauglių rūkymu. Pavyzdžiui, Newmanas ir Ward nustatė, kad tėvų abejingumas savo vaiko rūkymui padidino 13–14 metų paauglių rūkymo tikimybę.

Biologiniai ir genetiniai veiksniai: yra įrodymų, kad nikotino poveikis jaunam organizmui yra didesnis ir kad paaugliai gali tapti priklausomi nuo nikotino anksčiau nei suaugusieji. Dėl biologinių veiksnių jauniems žmonėms gali būti sunkiau mesti rūkyti.

Psichikos sveikata: yra stiprus ryšys tarp jaunimo rūkymo ir depresijos, nerimo ir streso:

- Kai jauni žmonės iš rūkymo tikisi teigiamų dalykų, pavyzdžiui, kad rūkydami geriau susidoros su stresu arba numes svorio, jie bus labiau linkę rūkyti.
- Paaugliams, sergantiems depresija, patiriantiems nerimą ir stresą, tikimybė rūkyti ar tęsti rūkymą yra didesnė.

Kiti veiksniai, turintys įtakos tabako vartojimui jaunystėje, yra žemesnė socialinė ir ekonominė padėtis, įskaitant mažesnes pajamas ar išsilavinimą, nemokėjimas pasakyti „ne“, tėvų paramos ar dalyvavimo trūkumas, tabako gaminių prieinamumas, patrauklumas ir kaina, nesėkmės mokykloje ir kt.

Paaugliams ir jauniems asmenims reikalinga skirtinga prieiga prie metimo rūkyti strategijos, kur turi būti atsižvelgiama į amžiaus, gyvenimiškos patirties, biologinius, psichologinius ir kitus ypatumus. Įvairios studijos parodė, kad paaugliai rečiau nei suaugusieji linkę sisteminti savo gyvenimą (pavyzdžiui, kruopščiai registruoti ir planuoti susitikimus) ir analizuoti savo elgesio motyvus (pavyzdžiui, domėtis savo rūkymo motyvacijos analize), numatyti ir kurti praktinius problemos sprendimo planus. Dėl šių ypatumų intervencijomis, kurios skirtos suaugusiems, yra sunkiau pasiekti norimų rezultatų paauglių tarpe. Todėl vienas iš labiausiai siūlomų metodų, kuris padėtų įveikti faktorius, skatinančius rūkyti (faktorai gali būti labai individualūs, nuo bendraamžių įtakos iki rūkymo, kaip streso mažinimo priemonės) yra motyvacinis interviu, kurį gali taikyti įvairių sričių specialistai, turintys motyvacinio interviu bazinių žinių. Mokyklose dirbantys specialistai dažnai gali būti pirmieji, kurie gali pastebėti tam tikrus mokinių elgesio pokyčius, ar įtarti, kad mokinys rūko. Todėl jie gali įvertinti esamą mokinio situaciją, nustatyti galimas problemas, padėti vykdyti elgesio pokyčius ir koordinuoti pagalbą. Motyvacinio pokalbio elementų ir / ar principų naudojimas kalbant su jaunais asmenimis yra daug žadantis būdas pagerinti dialogą su jais, sustiprinti jų įsitraukimą į pokyčių procesą, skatinant sveiką gyvenseną, ieškoti kiekvienam labiausiai tinkančių ir patinkančių teisingų alternatyvų ir pan. Motyvacinio pokalbio pagrindinė idėja yra įsitikinimas, kad žmogus turi galimybę keistis, ypač kai jis palaikomas rūpestingoje ir jį priimančioje aplinkoje. Šis metodas siekia atskleisti vidinę asmens motyvaciją keistis sutelkiant dėmesį į jo stipriąsias puses ir norą keistis, o ne patarti, kas geriausia, ar nurodinėti, kaip ir ką reikia daryti.



*Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, Jordana Kurtinaitienė tel.nr 864708402
jordana.kurtinaitiene@sveikatos-biuras.lt pagal: Jaunimo sveikatos tinklas*

2024 04