

## SADRŽAJ

UVOD .....	1
ZAVISNOST OD DUVANA.....	2
Osnovno o pušenju .....	2
Jeste li znali? .....	2
Pasivno pušenje .....	3
Dan borbe protiv pušenja .....	3
Puši k'o Srbin .....	3
Zavisnost .....	4
Pušenje utiče na kvalitet i dužinu života .....	5
Društvena klima podstiče na pušenje .....	7
Oslobodimo film i modu od duvana .....	8
Zabrana pušenja u zatvorenim prostorijama .....	10
Odvikavanje od pušenja .....	11
ZAKLJUČAK .....	13
SADRŽAJ .....	14

## UVOD

Tokom čovekovog psihološkog sazivanja zavisnost se menja u privrženost, toleranciju, odgovornost, poštovanje i ljubav. Onda kada se zavisnost, koju možemo nazvati dozvoljenom ili normalnom, transformiše u patološki oblik i odlikuje se destrukcijom, potiskivanjem i negacijom emocija, stavova, principa, ideja i razmišljanja govorimo o bolesnoj zavisnosti. Bolesna zavisnost može biti usmerena na razne objekte, bilo da je reč o osobama, predmetima, institucijama, načinu ponašanja ili čak na supstance. Trenutno malo primećen a uveliko prisutan oblik zavisnosti jeste čovekova zavisnost od cigareta.

Pušenje je složena navika psihološke i fiziološke zavisnosti.

Iako od posledica pušenja u našoj zemlji godišnje umre preko hiljadu ljudi, svaka treća osoba koju sretnemo na ulici je pušač, a početna starosna granica je spuštena čak na fascinantnih 10 godina. Trend pušenja u našoj zemlji, za razliku od nekih razvijenih zemalja, ne jenjava, tako da iz osnovne škole izađe veliki broj redovnih pušača. Po okončanju srednje škole, ogroman broj maturanata su već uveliko pušači, dok su ostali makar jednom probali cigarete.

## ZAVISNOST OD CIGARETA

### Osnovno o pušenju

Dim cigarete sadrži preko 4000 hemijskih jedinjenja, od kojih su mnoga štetna po organizam. Tri najštetnija sastojka dima su nikotin, ugljen monoksid i katran.

Prvobitno korišćeni u religijskim ritualima i u nekim slučajevima u medicinske svrhe, pušenje i korišćenje duvana su postali široko rasprostranjeni do kraja 16. veka.

Duvan su u Evropu doneli istraživači Novog sveta; ipak, mnogi vladaoci su zabranjivali njegovu upotrebu i kažnjavali prekršitelje. Do kraja 19. veka je počela masovna proizvodnja cigareta. Uprkos kontroverzama u vezi sa posledicama pušenja i zabranama od strane određenih religijskih grupa, upotreba duvana je nastavila da raste.

### Jeste li znali?

KATRAN je crna, lepljiva tečnost koja se koristi za pokrivanje puteva. Katran ne možemo videti u duvanskom dimu, ali se u plućima sićušne čestice spajaju, stvarajući crni omotač. Mnoge supstance u katranu oštećuju pluća, prouzrokujući probleme sa disanjem i često rak.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)