

Ko bom opustil/a kajenje, bo še pravi čas in se na meni in mojem zdravju ne bo še nič "poznaš"... **NI RES.**

Kajenje ima učinke, ki se pojavijo že kmalu po začetku kajenja in pomembno vplivajo ne le na tvoje zdravje, pač pa tudi na izgled in privlačnost.



Nekaterе spremembe so že pri mladostniku trajne. Opustitev kajenja privede do pomembnih izboljšanj zdravja, zato jo priporočamo čimprej.

Umrl/a bom tako ali tako, pa če kadim ali ne...

PA VENDARLE NI ENAKO.

Zaradi kajenja umre letno več ljudi kot zaradi prometnih nesreč, umorov, samomorov, alkohola in prepovedanih drog skupaj. Vsak drugi kadilec umre zaradi s kajenjem povzročenih bolezni in povprečju izgubi 14 let življenja. Kadilci, ki zaradi kajenja umrejo prezgodaj, torej v srednjih letih, izgubijo povprečno 22 let življenja.



Zaradi bolezni in zdravstvenih težav, ki jih povzroča kajenje, kadilci veliko let živijo manj kakovostno.



MITI O KAJENJU

Saj bom samo poizkusil/a...
to mi pa res ne more škoditi. **NI RES.**

Večina mojih vrstnikov kadi, ne? **NI RES.**

Kadilci izgledajo tako "cool". **SI PREPRIČAN/A?**

Ko bom opustil/a kajenje, bo še pravi čas in se na meni in mojem zdravju ne bo še nič "poznaš"... **NI RES.**

Umrl/a bom tako ali tako, pa če kadim ali ne... **PA VENDARLE NI ENAKO.**

Saj ni potrebno, da me skrbi - kajenje škoduje šele po več desetletjih kajenja. **NI RES.**

Kajenje bom opustila takoj, ko se bom za to odločila. To res ne more biti težko, saj nisem zasvojen/a. **NI RES.**

Cigaretta me pomirja, zmanjša občutke stresa. **NI RES.**

Cigarette ne predstavljajo velikega stroška. **SI PREPRIČAN/A?**

Če bom nehal/a kaditi, se bom zredil/a. **TO LAHKO PREPREČIŠ.**

Ena cigaretta na dan ne škodi. **NI RES.**

Saj ni potrebno, da me skrbi - kajenje škoduje šele po več desetletjih kajenja. **NI RES.**

Mnoge bolezni, kot so različne vrste raka, bolezni srca in ožilja ter bolezni dihal, se resda razvijejo šele po številnih letih kajenja. **Kajenje pa ima tudi škodljive učinke, ki se pojavijo že kmalu po začetku kajenja** in pomembno vplivajo ne le na tvoje zdravje, pač pa tudi na izgled in privlačnost. To niso le slab zadah iz ust, smrad obleke in las ter razdraženo grlo in oči, pač pa tudi:

- povečani občutki stresa;
- zmanjšana telesna zmogljivost, predvsem pri dekletih;
- rumeno-siva obarvanost kože;
- obarvanost zob, bolezni dlesni;
- kašelj, povečano izločanje sluzi, pogosteje okužbe dihal.

Kajenje bom opustila takoj, ko se bom za to odločil/a. To res ne more biti težko, saj nisem zasvojen/a. **NI RES.**

Nikotin je ena od najbolj zasvojljivih snovi, podobno kot heroin ali kokain.

Zasvojenost z nikotinom se razvije preden postaneš reden/na kadilec/ka. Ko se razvije zasvojenost z nikotinom, je opuščanje kajenja izjemno težko.

Zelo pomembno je, pri kateri starosti začne mladostnik kaditi. Prej, ko bo mladostnik začel s kajenjem, bolj bo kadil kot odrasla oseba, dalj časa bo kadil in težje bo prenehal s kajenjem.



