

Uzależnienie od tytoniu a motywacja do zerwania z nałogiem – badanie sondażowe palących studentów z wrocławskich uczelni wyższych

Rafał Czyż¹, Beata Kowalczyk², Izabela Górniak²

¹ Katedra Medycyny Ratunkowej Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

² Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

Abstrakt

Efektywne sposoby zapobiegania i leczenia uzależnienia od tytoniu wymagają poznania okoliczności rozwoju nałogu tytoniowego.

Celem niniejszego badania była ocena stopnia uzależnienia od nikotyny oraz analiza poziomu motywacji do rzucenia nałogu palenia wśród dwóch grup studentów: palących regularnie i nieregularnie.

W badaniu wzięło udział 106 studentów z wrocławskich uczelni wyższych w wieku $22,8 \pm 2,5$ lat. Anonimowa ankieta składała się z 17 pytań w części autorskiej oraz zawierała dwa standaryzowane kwestionariusze: uzależnienia od nikotyny według Fagerströma oraz motywacji do zaprzestania palenia według Schneider.

Regularni palacze swojego pierwszego papierosa zapalili w młodszym wieku, aniżeli osoby palące nieregularnie ($14,4 \pm 3,4$ lat vs. $16 \pm 2,2$ lat). Podobna zależność istnieje pod względem wieku wypalenia całego papierosa: $15,6 \pm 2,9$ lat vs. $16,4 \pm 2$ lat. Największy odsetek palaczy w obu podgrupach został pierwszym papierosem poczęstowany (71% i 88%), a dominującym motywem była ciekawość. Oceniając poziom uzależnienia i motywacji do rzucenia palenia wykazano, że w obu grupach większość palaczy zostało zakwalifikowanych do grupy o niskim poziomie uzależnienia od nikotyny (66% i 90%) oraz grupy o wysokiej motywacji do rzucenia palenia tytoniu (48% i 56%).

Nałogowe palenie tytoniu przez studentów, nawet uczelni medycznych, jest zjawiskiem powszechnym. Pozytywnym aspektem jest fakt, iż młodzi ludzie podejmują próby walki z uzależnieniem i wykazują silną motywację do rzucenia nałogu. Nałóg palenia tytoniu jest procesem złożonym, dlatego też celowe wydaje się prowadzenie dalszych, systematycznych badań społecznych, które będą wpływać na jakość wprowadzanych programów profilaktycznych i zdrowotnych.

Słowa kluczowe: Palenie tytoniu, studenci, rzucanie palenia, początek palenia

Tobacco addiction and motivation for quitting smoking – survey study of Wrocław colleges smoking students

Abstract

Projecting efficient measures to prevent taking up smoking and facilitate giving it up need to be grounded on solid understanding of circumstances accompanying the beginning and the development of addiction.

The aim of this study was an assessment of the nicotine addiction and analysis of the motivation level for quitting smoking among two students group: smoking regularly and irregularly.

In examination took part 106 students from Wrocław colleges aged 22.8 ± 2.5 years. Anonymous survey comprised of 17 questions author's part and entered two standardized questionnaires: nicotine addictions according to Fagerström and motivation for quitting smoking according to Schneider.

Regular smokers switched their first cigarette in a younger age than smoking irregularly person (14.4 ± 3.4 vs. 16 ± 2.2). The similar relation exists in terms of smoking the entire cigarette age: 15.6 ± 2.9 vs. 16.4 ± 2 . The largest percentage of smokers in both groups was offered the first cigarette (71% and 88%) and a curiosity was a dominating motive. Assessing the level of the addiction and motivation for quitting they demonstrated, that majority of smokers in both groups, stayed categorised to the group of low addiction level to nicotine (66% and 90%) and group of high motivation for quitting smoking (48% and 56%).

Compulsive smoking by students, even of medical colleges, it's a general occurrence. It's a positive aspect that in spite of being deep in addiction young people are making attempts of fight against it and they are demonstrating strong motivation for quitting smoking. Tobacco smoking is a complex phenomenon, therefore conducting further, systematic social examinations which will influence on quality of implemented preventive and health programs seems intentional.

Key words: Tobacco Smoking, Students, smoking quitting, smoking onset

WPROWADZENIE

Globalna skala uzależnienia ludzi od wyrobów tytoniowych stanowi poważny problem natury ekonomicznej, społecznej, a przede wszystkim zdrowotnej. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) palenie jest największym, ale za to możliwym do prewencji, śmiertelnym zagrożeniem dla zdrowia [1]. Corocznie w wyniku palenia tytoniu i chorób z nim związanych umiera ponad 3,5 mln osób na całym świecie, a to przekłada się na wynik około 10 tysięcy zgonów dziennie. Skala problemu palenia tytoniu jest duża również na terenie Polski. W latach 2009-2010 został przeprowadzony w Polsce sondaż dotyczący stosowania wyrobów tytoniowych wśród osób dorosłych (GATS) [2]. Szacuje się, że nawet 27% społeczeństwa polskiego codziennie pali wyroby tytoniowe, a około 44% badanych jest narażonych na dym tytoniowy w miejscu zamieszkania. Obiecujące wydają się być wyniki dotyczące chęci porzucenia nałogu, gdzie około połowa ankietowanych deklaruje taką chęć. Ponadto ponad 90% respondentów uznaje palenie tytoniu za przyczynę poważnej choroby [2].

Naukowo dowiedziono, że ponad 20 jednostek chorobowych ma ścisły związek z paleniem wyrobów tytoniowych. W tej szerokiej grupie znajdują się zarówno choroby układu oddechowego, jak i układu krążenia, układu pokarmowego, czy choroby nowotworowe [3]. Dodatkowo warto zwrócić uwagę, iż palenie znacząco wpływa na płodność oraz prawidłowy rozwój płodu, jeżeli matka jest osobą uzależnioną.

Istotnym problemem związanym z uzależnieniem od wyrobów tytoniowych jest również coraz niższy wiek inicjacji tytoniowej. Dotychczas wielu autorów podejmowało temat określenia czasu inicjacji oraz głównego motywu prowokującego do takiego zachowania [4,5]. Problem palenia jest szeroko rozpowszechniony także wśród społeczności akademickiej. Jest to szczególnie niepokojące, gdyż młode osoby swoją drogę w dorosłość rozpoczynają z dodatkowymi, niekorzystnymi obciążeniami, które generują długoterminowe konsekwencje zdrowotne, ale też finansowe oraz społeczne. Dzięki takim przemyśleniom i badaniom zasadne wydaje się wprowadzanie nowych oraz udoskonalanie już funkcjonujących działań profilaktycznych, w szczególności wśród młodzieży szkolnej i akademickiej, w celu kształtowania postaw i zachowań prozdrowotnych.

CEL

Głównym celem pracy jest ocena stopnia uzależnienia od nikotyny oraz analiza poziomu motywacji do rzucenia nałogu palenia wśród dwóch grup studentów wrocławskich uczelni wyższych: palących regularnie i nieregularnie. Ze względu na charakter pracy, oprócz celu głównego, zostały postawione cele szczegółowe. Jednym z nich jest określenie średniego wieku wypalenia pierwszego papierosa oraz określenia jego motywu, kolejnym – odkrycie źródła pierwszego papierosa. W kontekście zdrowego stylu życia i profilaktyki autorzy pracy chcą określić również jaki odsetek palących podejmował próbę walki z nałogiem i czy występowały różnice pomiędzy grupami. Ostatnim z celów jest określenie odsetka palących studentów, u których chociaż jeden z członków rodziny jest palaczem.

MATERIAŁ I METODY

Grupę badaną stanowiło 106 respondentów, którzy dobrowolnie podjęli próbę wypełnienia anonimowej ankiety. Głównymi kryteriami stanowiącymi o włączeniu do badania były: wiek ankietowanego ponad 18 lat oraz aktualny status studenta. Kwestionariusz ankiety był dystrybuowany za pomocą drogi elektronicznej przy wykorzystaniu różnego rodzaju portali społecznościowych oraz list mailingowych. Dzięki temu każdy ankietowany posiadał nieograniczony limit czasowy na uzupełnienie całego kwestionariusza oraz pozostał całkowicie anonimowy przez cały czas trwania badania. Odpowiedzi ankietowanych były zbierane automatycznie w bazie danych i po odpowiednim sortowaniu arkusze danych zostały poddane analizie statystycznej. Kwestionariusz składał się z 3 części. Pierwszą z nich stanowiła autorska ankieta, zawierająca 17 pytań, która w głównej mierze miała na celu zebranie informacji na temat stopnia uzależnienia od tytoniu osoby ankietowanej. Początkowe pytania umożliwiły zebranie informacji na temat: długości trwania uzależnienia od tytoniu, okoliczności i motywu zapalenia pierwszego papierosa, uwarunkowań rodzinnych nałogu palenia tytoniu. W dalszej części zadano również pytania dotyczące sytuacji, które mogą predysponować do zapalenia papierosa, a także zapytano czy respondent podejmował już w przeszłości próby rzucenia nałogu oraz czy jest zainteresowany podjęciem konsultacji ze specjalistą w celu zmotywowania i udzielenia pomocy w zakresie rzucenia palenia tytoniu. Dodatkowo kwestionariusz został uzupełniony o metryczkę w celu zebrania podstawowych informacji demograficznych na temat respondenta takich jak: wiek, płeć, uczelnia. Narzędzie badawcze zawierało dodatkowo dwa standaryzowane i szeroko stosowane w literaturze kwestionariusze. Pierwszym z nich był kwestionariusz Fagerströma, który służy do oceny głębokości uzależnienia biologicznego od nikotyny [6]. Ankieta składa się z 8 wyskalowanych pytań wskaźnikowych, gdzie każdej odpowiedzi przypisano odpowiednią liczbę punktów w zakresie od 0 do 1 lub od 0 do 2. Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania to 11. Interpretacja testu polega na przyporządkowaniu do określonego wyniku jednego z trzech stopni uzależnienia od nikotyny. Odpowiednio dla wyniku, w przedziale od 1 do 4 punktów przypisuje się niski poziom uzależniania, od 5 do 8 punktów – poziom średni oraz od 9 do 11 – poziom wysoki uzależnienia. Drugim narzędziem był test motywujący do zaprzestania palenia według Niny Schneider, który jest używany do pomiaru gotowości do rzucenia palenia [7]. Kwestionariusz składa się z 12 pytań, na które ankietowany udziela odpowiedzi „tak” lub „nie”. Im wyższa liczba odpowiedzi twierdzących, tym motywacja do leczenia i rzucenia palenia większa. Ankietowani, którzy odpowiedzieli twierdząco na maksymalnie 4 pytania, cechują się niską motywacją, natomiast badani, którzy odpowiedzieli twierdząco na co najmniej 9 pytań, wykazują wysoką motywację do zerwania z nałogiem palenia tytoniu.

WYNIKI BADAŃ

Grupa badana (n=106) składała się w 64% z kobiet (n=68) oraz w 36% z mężczyzn (n=38). Średnia wieku w grupie badanej wyniosła $22,8 \pm 2,5$ lat, w tym dla podgrupy kobiet $22,9 \pm 2,7$ lat oraz $22,6 \pm 2$ lat dla podgrupy mężczyzn. Grupa badana składała się z 65 osób (61,3%), które zadeklarowały, że aktualnie

palą tytoń regularnie oraz z 41 respondentów (38,7%), którzy palą w sposób nieregularny. Najwięcej respondentów jest studentami Uniwersytetu Wrocławskiego (31,1%), kolejno Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu (26,4%), Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu (17%), Politechniki Wrocławskiej (14,2%) oraz Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych we Wrocławiu (11,3%). Dane demograficzne z podziałem na grupy osób palących regularnie i nieregularnie zostały zaprezentowane w tabeli 1.

	Ogółem	Palący – regularnie	Palący – nieregularnie
Wiek (lata) $X \pm SD$	22,8 $\pm$ 2,5	22,9 $\pm$ 2,9	22,6 $\pm$ 1,5
Płeć n (%)	106 (100)	65 (61,3)	41 (38,7)
• Kobiety	68 (64,2)	38 (58,5)	30 (26,8)
• Mężczyźni	38 (35,8)	27 (41,5)	11 (73,2)
Uczelnia wyższa n (%)			
• Uniwersytet Wrocławski	33 (31,1)	21 (32,3)	12 (29,3)
• Uniwersytet Medyczny	28 (26,4)	19 (29,2)	9 (22)
• Uniwersytet Ekonomiczny	18 (17)	8 (12,3)	10 (24,4)
• Politechnika Wrocławska	15 (14,2)	9 (13,8)	6 (14,6)
• Wyższa Szkoła Oficerska Wojsk Lądowych	12 (11,3)	8 (12,3)	4 (9,8)

Tabela 1. Opis demograficzny grupy badanej z podziałem na osoby palące regularnie i nieregularnie.

Źródło: opracowanie własne.

Z analizy zebranych danych wynika, że w grupie osób palących regularnie największy odsetek ankietowanych wypala dziennie od 16 do 20 sztuk papierosów (46,2%), z kolei już ponad 20 sztuk papierosów każdego dnia wypala aż 14% badanych. Oceniając podgrupę nieregularnych palaczy większość z nich deklaruje, że pali wyłącznie okazjonalnie i w związku z tym problemem staje się udzielenie odpowiedzi na pytanie dotyczące ilości dziennie wypalanych papierosów (61%). Jeżeli natomiast sprawa dotyczy jednorazowego zdarzenia to około 29% studentów palących nieregularnie deklaruje wypalanie ponad 20 sztuk papierosów. Analizując wiek, w którym doszło do zapalenia pierwszego papierosa przez respondenta można stwierdzić, że regularni palacze swojego pierwszego papierosa zapalili w młodszym wieku niż osoby palące nieregularnie ($14,4 \pm 3,4$ lat vs. $16 \pm 2,2$ lat). Podobną zależność zaobserwowano, biorąc pod uwagę wypalenie całego papierosa. Ankietowani palący regularnie spalili swojego pierwszego

całego papierosa w młodszym wieku ($16,4 \pm 2$ lat), aniżeli osoby palące nieregularnie ($15,6 \pm 2,9$ lat). W tabeli 2. umieszczono dane dotyczące grupy badanej z podziałem palaczy regularnych oraz nieregularnych z uwzględnieniem średniej liczby wypalanych sztuk papierosów dziennie, wieku spróbowania pierwszego papierosa oraz wieku wypalenia całego pierwszego papierosa.

		Palący – regularnie (n=65)	Palący – nieregularnie (n=41)
Średnia liczba wypalonych sztuk papierosów dziennie n (%)	Okazjonalnie ciężko powiedzieć	0 (0)	25 (60,9)
	Poniżej 5 sztuk	9 (13,8)	0 (0)
	Od 5 do 10 sztuk	5 (7,7)	0 (0)
	Od 11 do 15 sztuk	12 (18,5)	0 (0)
	Od 16 do 20 sztuk	30 (46,2)	4 (9,8)
	Ponad 20 sztuk	9 (13,8)	12 (29,3)
Wiek spróbowanie pierwszego papierosa (lata) $X \pm SD$		$14,4 \pm 3,4$	$16 \pm 2,2$
Wiek wypalenia całego pierwszego papierosa (lata) $X \pm SD$		$15,6 \pm 2,9$	$16,4 \pm 2$

Tabela 2. Opis rozpoczęcia palenia tytoniu oraz aktualny poziom wypalanych sztuk papierosów

Źródło: opracowanie własne.

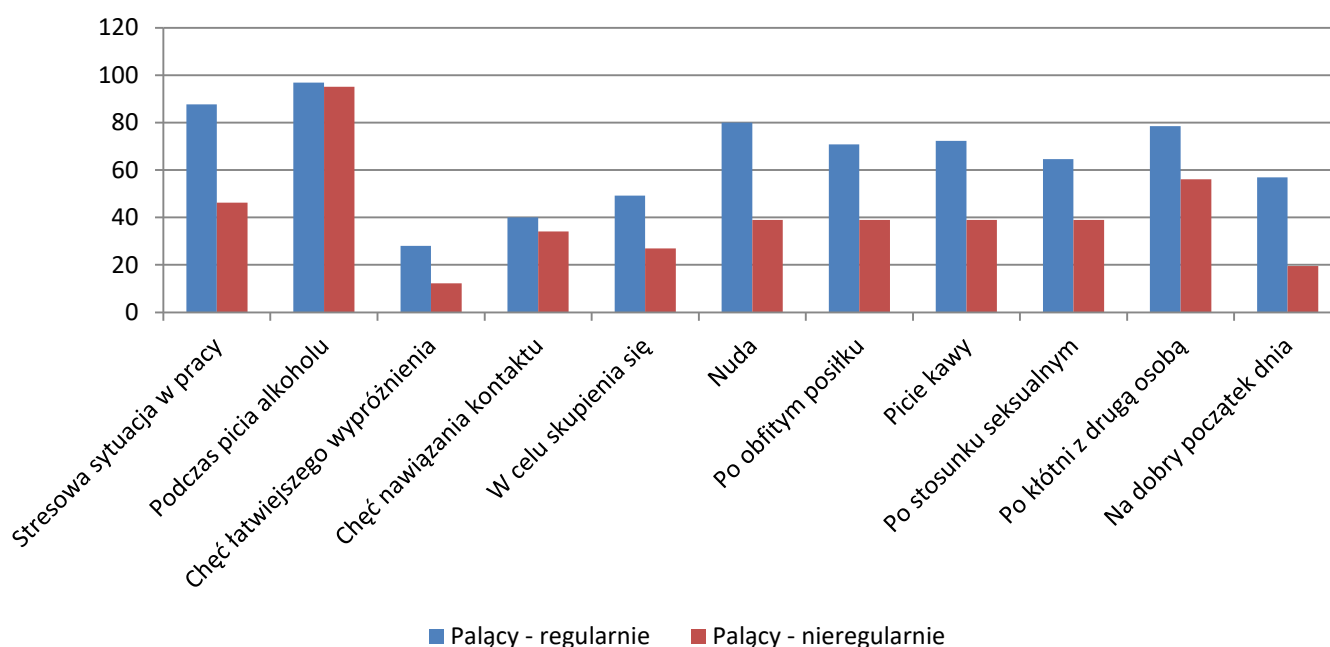
	Palący – regularnie (n=65)	Palący – nieregularnie (n=41)
Pochodzenie pierwszego papierosa n (%)		
• samodzielny zakup	6 (9,2)	2 (4,9)
• poczęstunek	46 (70,8)	36 (87,8)
• od ojca	6 (9,2)	2 (4,9)
• od matki	5 (7,7)	1 (2,4)
• znalezienie	2 (3)	0
Motyw zapalenia pierwszego papierosa n (%)		
• Ciekawość	43 (66,2)	32 (78)
• Dla zaimponowania innej osobie	3 (4,6)	0
• Presja przyjaciół	4 (6,2)	2 (4,9)
• Namowa przyjaciół	2 (3,1)	2 (4,9)
• Nie wiem / ciężko powiedzieć	13 (20)	5 (12,2)

Tabela 3. Pochodzenia pierwszego papierosa i motyw zapalenia.

Źródło: opracowanie własne.

W tabeli 3. zaprezentowano dane na temat pochodzenia oraz motywu zapalenia pierwszego papierosa w grupach studentów palących regularnie i nieregularnie. Największy odsetek ankietowanych określa, że pierwszym papierosem został poczęstowany. Dotyczy to zarówno podgrupy palących regularnie, jak i nieregularnie (70,8% vs. 87,8%). Najczęstszym i dominującym motywem zapalenia pierwszego papierosa była ciekawość (70,8%).

Pod względem analizy przykładowych sytuacji, które mogą predysponować osoby palące do zapalenia kolejnego papierosa wynika, że picie alkoholu najsilniej motywuje studentów do palenia. Regularni palacze zdecydowanie częściej sięgają po papierosa w sytuacjach stresowych, aniżeli palacze nieregularni (87,7% vs. 46,3%). Zapalenie papierosa jest także sposobem na nudę, szczególnie wśród studentów palących regularnie (80%). Wykres 1. przedstawia procentowy udział każdej sytuacji motywującej do zapalenia dodatkowego papierosa.



Wykres 1. Sytuacje szczególnie predysponujące i zachęcające do zapalenia papierosa.

Źródło: opracowanie własne.

Obiecujący wydaje się fakt, że ponad 80% badanych palaczy zastanawiało się nad podjęciem próby rzucenia palenia tytoniu. Jednakże w czasie przeprowadzania badania jedynie 53,8% studentów deklaruje chęć podjęcia próby rzucenia nałogu. Co ciekawe bardziej zdeterminowani i zmotywowani do pojęcia próby zerwania z nałogiem są palacze nieregularni (63,4% vs. 47,7%), choć zainteresowanie udziałem w bezpłatnej konsultacji ze specjalistą w celu uzyskania kompleksowej pomocy w walce z nałogiem okazują już w mniejszym stopniu (17,1%). Zdecydowana większość regularnych palaczy chociaż raz w przeszłości podejmowała próbę rzucenia palenia tytoniu (71,3%). Paradoksalnie jednak do tego zdarzenia, palacze nieregularni podejmowali tych prób w życiu więcej. Niniejsze dane zostały zaprezentowane w tabeli 4.

	Ogółem (n-106)	Palący – regularnie (n-65)	Palący – nieregularnie (n-41)
Rozważanie na temat rzucenia palenia tytoniu n (%)	89 (84)	55 (84,6)	34 (82,9)
Aktualna chęć rzucenia nałogu n (%)	57 (53,8)	31 (47,7)	26 (63,4)
Chęć konsultacji ze specjalistą n (%)	23 (21,7)	16 (24,6)	7 (17,1)
Próby rzucenia palenia n (%)	70 (66)	47 (71,3)	23 (56,1)
Średnia liczba podjętych prób zerwania z nałogiem $X \pm SD$	$3,6 \pm 13,8$	$3,2 \pm 12,4$	$4,1 \pm 15,8$

Tabela 4. Chęć i próby rzucenia palenia tytoniu.

Źródło: opracowanie własne.

Dzięki analizie danych dotyczących rozpowszechnienia nałogu palenia tytoniu w domach rodzinnych osób ankietowanych można odczytać, że duże odsetki osób palących zarówno regularnie (49,2%), jak i nieregularnie (41,5%) ma palącego nałogowo ojca. Znaczny odsetek palaczy (34,9%) ma również palącą matkę. Otrzymane wyniki pozwalają domniemywać istnienie pewnej zależności, świadczącej o tym, iż posiadanie palącego rodzica zwiększa prawdopodobieństwo rozwinięcia się nałogu u ich dzieci. Wy tłumaczenia tego zjawiska można dopatrywać się w chęci naśladowania zachowań własnych rodziców, czerpania z nich wzorców, bądź też po prostu uzależnienia od tytoniu poprzez bierne palenie. Szczegółowa analiza niniejszych kwestii została zawarta w tabeli 5.

	Ogółem (n-106)	Palący – regularnie (n- 65)	Palący – nieregularnie (n-41)
Palenie tytoniu przez członków domu rodzinnego n (%)			
• Matka	37 (34,9)	29 (44,6)	8 (19,5)
• Ojciec	49 (46,2)	32 (49,2)	17 (41,5)
• Brat	17 (16)	12 (18,5)	5 (12,2)
• Siostra	10 (9,4)	8 (12,3)	2 (4,9)
• Babcia	19 (17,9)	13 (20)	6 (14,6)
• Dziadek	19 (17,9)	12 (18,5)	7 (17,1)

Tabela 5. Występowanie nałogowego palacza w domu rodzinnym.

Źródło: opracowanie własne.

Analizując wyniki dwóch standaryzowanych kwestionariuszy oceny: poziomu uzależnienia oraz motywacji do rzucenia palenia wykazano, że większość palaczy zarówno regularnych, jak i nieregularnych zostało zakwalifikowanych do grupy o niskim poziomie uzależnienia od nikotyny (66,2% vs. 90,2%). Uzależnionych od nikotyny w stopniu umiarkowanym jest natomiast ponad 30% regularnych palaczy.

Wysoką motywację do rzucenia palenia tytoniu stwierdzono u 47,7% palących regularnie i 56,1% palących nieregularnie. Liczba średnio zmotywowanych do rzucenia nałogu palaczy regularnych nieznacznie przeważa nad wysoko zmotywowanymi i wynosi 50,7%. Dokładną charakterystykę stopnia uzależnienia i siły motywacji do rzucenia palenia przedstawiono w tabeli poniżej.

	Palący – regularnie (n-65)	Palący – nieregularnie (n-41)
Wynik kwestionariusza Fagerströma n(%)		
• niski poziom uzależnienia	43 (66,2)	37 (90,2)
• średni poziom uzależnienia	20 (30,8)	4 (9,8)
• wysoki poziom uzależnienia	2 (3,1)	0
Wynik testu motywacji do rzucenia nałogu wg Schneider n (%)		
• słaba motywacja	1 (1,5)	2 (4,9)
• średnia motywacja	33 (50,8)	16 (39)
• silna motywacja	31 (47,7)	23 (56,1)

Tabela 6. Poziom uzależnienia i motywacja do rzucenia nałogu palenia tytoniu – według kwestionariusza Fagerströma i testu Schneider.

Źródło: opracowanie własne.

OMÓWIENIE

Raz podjęta decyzja o rozpoczęciu przyjmowania substancji uzależniających takich jak nikotyna zawarta w papierosach niesie za sobą szereg konsekwencji zarówno przyjemnych dla palacza np. poczucie odświeżenia, chwilowego relaksu, jak i zgubnych dla zdrowia – chorób odtytoniowych m.in. obturacyjnej choroby płuc, czy nowotworów. Młodzi ludzie, często jeszcze dzieci, zapalając pierwszego papierosa nie myślą o skutkach swojego działania i zapominają, że pierwszy papieros niezwykle rzadko staje się ostatnim, w wielu zaś przypadkach stanowi „bramę” do nałogowego palenia tytoniu. W dzisiejszych czasach nadmierne korzystanie z używek stało się problemem społecznym, a uzależnienie prowadzi do wielu szkód w sprawności psychofizycznej człowieka [8].

Jak wskazują wyniki badania przeprowadzonego w 2012 roku przez CBOS w Polsce papierosy pali niemal jedna trzecia dorosłych Polaków (31%), a liczba ta nie zmienia się od pięciu lat. Najwięcej palaczy pali regularnie (82%), reszta tylko okazjonalnie. Do tej drugiej grupy częściej należą kobiety (23%), aniżeli mężczyźni (14%). Są to osoby przeważnie młode – między 18. a 24. rokiem życia (35%) [9].

Wśród 106 ankietowanych wrocławskich studentów regularnie pali ponad 61% badanych. Odsetek palących regularnie w tym przypadku jest niższy niż w populacji generalnej. Jednocześnie jest on znacznie wyższy niż w wynikach badania: „Poziom uzależnienia od nikotyny oraz motywacja do zaprzestania palenia wśród studentek UJCM w Krakowie”, w którym na 210 ankietowanych studentów kierunków medycznych tylko 5% przyznało, że pali regularnie [10]. Równocześnie otrzymane wyniki są zbieżne z wynikami badania przeprowadzonego w Łodzi, które wykazało, że z 30% palących studentów z 407 badanych osób, 50% pali regularnie, codziennie [11].

Pewną obawę mogą wzbudzić dane na temat wieku zapalenia pierwszego papierosa przez wrocławskich studentów. Pomimo zakazu palenia przez osoby niepełnoletnie oraz wielu kampanii edukacyjnych i profilaktycznych prowadzonych wśród dzieci i młodzieży przeciętny wiek zapalenia pierwszego papierosa przez respondenta aktualnie palącego regularnie to $14,4 \pm 3,4$ lat. Osoby palące nieregularnie rozpoczęły palenie znacznie później. Ich wiek inicjacji to około $16 \pm 2,2$ lat.

Podobna zależność występuje pod względem wieku, w którym respondent wypalił całego papierosa. Palący nieregularnie wypalili swojego pierwszego całego papierosa w starszym wieku ($16,4 \pm 2$ lat) niż osoby palące regularnie ($15,6 \pm 2,9$ lat). Zaniepokojenie wywołują nie tylko wyniki wrocławskiego badania, ale też analogicznych prowadzonych przez innych badaczy np. z Tarnowa, które wykazały, że przeciętny wiek inicjacji to 13 lat [12]. Początek palenia u studentów z uczelni medycznych, jak wynika z badań Kurpas i wsp., w przypadku 4,3% respondentów przypadał na szkołę podstawową, u 21,7% – na gimnazjum, u 45,9% – na szkołę średnią, u 28,0% – na okres studiów [13]. Kontakt z tytoniem już w młodym wieku może prowadzić do nałogowego palenia, które wbrew pozorom dotyczy nie tylko ludzi dorosłych, ale może rozpoczynać się jeszcze na długo przed osiągnięciem pełnoletniości [14].

Najwięcej wrocławskich studentów pierwszym papierosem zostało poczęstowanych (77%). Ku zdziwieniu 13% ankietowanych otrzymało go od swoich rodziców. Potwierdzają to też wyniki innych badaczy np. Siemińskiej i wsp. [15]. Wskazywały one, że około 70% ankietowanych pierwszego papierosa zdobyło od rówieśników ze szkoły, z podwórka lub od przyjaciół. Dodatkowo badanie dostarczyło niepokojących informacji, z których wynika, że niekiedy respondenci rozpoczęli palenie niejako wbrew swojej woli, za namową osób trzecich. Zarówno w podgrupie wrocławskich studentów palących regularnie, jak i nieregularnie (70,8% vs. 87,8%) najpowszechniejszym motywem wywołującym chęć zapalenia pierwszego papierosa była ciekawość (70,8%). Nie dla wszystkich jednak motyw ten jest oczywisty, gdyż wielu ankietowanych (ponad 15 %) twierdzi, że nie jest w stanie podać powodu tego zachowania. Dodatkowym faktem niejako wpływającym na rozpoczęcie palenia może być fakt, iż blisko 81 % ankietowanych ma co najmniej jednego palącego rodzica.

U gdańskich studentów najczęstszymi pobudkami do sięgania po kolejnego papierosa były: związana z tym przyjemność (69%), chęć zmniejszenia stresu (29%), przyzwyczajenie (26%) lub też nadmiar czasu/nuda (11%). Wyniki ankietyzacji wrocławskich studentów natomiast wskazują, że do palenia najsilniej motywuje picie alkoholu. Dodatkowo, palący regularnie zdecydowanie częściej sięgają po papierosa w sytuacjach stresowych niż palacze nieregularni (87,7% vs. 46,3%).

Badanie wrocławskich studentów uczelni wyższych dostarcza optymistycznych danych wskazujących, że mimo szerokiego rozpowszechnienia zjawiska palenia tytoniu, stopień uzależnienia respondentów od tytoniu nie jest wysoki. Porównując wyniki badań studentek uczelni medycznych, zgodnie z którymi blisko 100% badanych podawało niski poziom uzależnienia od nikotyny, palący wrocławscy studenci w większości również wykazują podobny stopień uzależnienia (ponad 66% palących regularnie oraz ponad 90% nieregularnych palaczy) [10]. Ponad 30% regularnie palących jest jednak uzależnionych w stopniu umiarkowanym, z czego jedynie 47,7% ma silną motywację do skończenia z nałogiem, a ponad połowa tej podgrupy w większości wykazuje motywację w stopniu średnim. Pośród palących nieregularnie większość osób (56,1%) jest silnie zmotywowana do rzucenia nałogu. Pocieszającym faktem jest to, iż próbę walki z nałogiem choć raz w życiu podjęło aż 70% badanych.

WNIOSKI

1. Nałogowe palenie tytoniu przez studentów, nawet uczelni medycznych, to zjawisko powszechne.
2. Pozytywnym aspektem jest fakt, że mimo tkwienia w nałogu młodzi ludzie podejmują próby walki z uzależnieniem i są do tego silnie zmotywowani.
3. Palący studenci bardzo często mają kontakt z dymem tytoniowym już w domu rodzinnym, co może mieć wpływ na rozpoczęcie nałogu.
4. Niepokojący jest fakt, iż jedną z sytuacji, które mocno zachęcają do sięgnięcia po papierosa wśród studentów jest spożywanie alkoholu.
5. Nałóg palenia tytoniu jest zjawiskiem złożonym, dlatego też celowe wydaje się wprowadzanie specjalistycznych programów profilaktycznych w tym zakresie już od najmłodszych lat, gdyż wiek rozpoczęcia palenia jest często wiekiem nastoletnim.
6. Problem palenia tytoniu w różnych grupach wiekowych, również u młodych dorosłych, jest wciąż aktualny i szeroko rozpowszechniony, dlatego wymaga prowadzenia dalszych, wieloobszarowych i systematycznych badań.

BIBLIOGRAFIA

- [1] – WHO Report of the Global Tobacco Epidemic 2011, Warning about the dangers of tobacco.
- [2] – Globalny sondaż dotyczący używania tytoniu przez osoby dorosłe (GATS). Podsumowanie wyników i wnioski. Polska 2009–2010. Ministerstwo Zdrowia 2010.
- [3] – U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.

- [4] – Juszczak K, Gawłowicz K, Jachimowicz V.: Palenie tytoniu wśród nieletnich a postawy rodziców wobec tego zjawiska. *Przegląd Lekarski* 2010; 69(10): 861–862.
- [5] – Grochowska A, Schlegel-Zawadzka M.: Palenie tytoniu jako przykład antyzdrowotnych zachowań wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. *Studia Medyczne* 2008; 11: 29–32.
- [6] – Samochowiec J, Rogoziński D, Hajduk A, Skrzypińska A, Arentowicz G.: Diagnostyka, mechanizm uzależnienia i metody leczenia uzależnienia od nikotyny. *Alkoh Nark* 2001, 14: 323-340.
- [7] - Andruszkiewicz A, Basińska M.: Zachowania zdrowotne osób uzależnionych od nikotyny. *Przegląd Lekarski* 2009; 10(66): 783 - 785.
- [8] – Słonka K, Rektor Z.: Wybrane elementy stylu życia studentów kształcących się na specjalnościach związanych z medycyną. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska VOL. LX, SUPPL. XVI*, 481. [W:] *Promocja zdrowia w hierarchii wartości*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin 2005, 5, 125.
- [9] – Huras P.: Postawy wobec palenia papierosów. Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa, 2012.
- [10] – Skop-Lewandowska A, Jaworska J.: Poziom uzależnienia od nikotyny oraz motywacja do zaprzestania palenia wśród studentek UJCM w Krakowie, *Probl Hig Epidemiol* 2011, 92(4): 766-769.
- [11] – Łaszek M, Nowacka E, Szatko F.: Negatywne wzorce zachowań studentów. Część I. Konsumpcja alkoholu i stosowanie substancji psychoaktywnych. *Probl Hig Epidemiol* 2011, 92(1): 114-119.
- [12] – Rasińska R, Nowakowska I.: Palenie tytoniu wśród studentów – porównanie badań własnych z literaturowymi, *Przegląd Lekarski* 2012;69/10: 888-892.
- [13] – Kurpas D, Mroczek B, Bielska D, Wojtal M, Seń M, Steciwko A.: Spożycie alkoholu i palenie tytoniu wśród studentów wyższych uczelni medycznych. *Przegląd Lekarski* 2012;69/10: 893-895.
- [14] – Dudek D, Lipka-Nowak D.: Styl życia i uwarunkowania zachowań zdrowotnych studentów. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska VOL. LX, SUPPL. XVI*, 288. [w:] *Promocja zdrowia w hierarchii wartości*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin 2005, 3, 284.
- [15] – Siemińska A, Jassem J, Uherek M, Wilanowski T, Nowak R, Jassem E.: Postawy wobec palenia tytoniu wśród studentów pierwszego roku medycyny, *Pneumonol. Alergol. Pol.* 2006; 74: 377–382.