



U Hrvatskoj se na Pepelnicu (prvi dan korizme) obilježava "Dan bez dima" s ciljem da pušači na taj dan ne zapale cigaretu i trajno prestanu pušiti. Dan je osmišljen kako bi se pomoglo pušačima koji žele prestati pušiti da pokušaju tijekom 24 sata ne zapaliti niti jednu cigaretu, te se zauvijek odreći ove nezdrave navike. Korizma (četvrdesetnica) je period pokore kao priprema za slavljenje Uskrsa u vrijeme koje se mnogi kršćani odriču svojih užitaka.

Hrvatski dan nepušenja obilježava se od 2003. godine, a cilj mu je podsjetiti javnost na važnost nepušenja. Duhanski dim sadrži preko 4.000 različitih kemijskih sastojaka, a najpoznatiji je nikotin koji stvara ovisnost. Prema procjeni Hrvatskog liječničkog zbora, u Hrvatskoj od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umire između 12.000 i 14.000 osoba.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije trenutno u svijetu puši oko 1,3 milijarde ljudi, a oko 5 milijuna godišnje umire od posljedica pušenja. Ako se sadašnji trendovi nastave 2020. godine broj umrlih od posljedica pušenja mogao bi biti narasti na 10 milijuna godišnje od čega 70% u zemljama u razvoju. Proširenost navike pušenja kod odraslog stanovništva u europskoj regiji iznosi oko 30% (38% muškarci i 23% žene).

## **Utjecaj reklama**

Oko 90% novih pušača su mladi ljudi ispod 20 godina, među njima je jedna četvrtina djece do 12 g. Osobito je zabrinjavajuće da svakodnevno puši čak 46,1% mladih u dobi od 18 do 29. godina. Oni donose odluku o pušenju često pod pritiskom okoline i utjecajem reklama. Reklame su usmjerene upravo prema mladima, koji privučeni vrhunski osmišljenim marketingom prihvaćaju iluzije o pušenju i postaju trajni ovisnici.

Osvještavanjem i sustavnim prikupljanjem znanja o štetnosti cigareta, namjerava se izmijeniti

cjelokupna svijest društva, s ciljem da se potaknu pušači na donošenje odluke o nepušenju, čime se će doprinijeti poboljšanju kvalitete njihovog vlastitog zdravlja, ali i zdravlja njihovih sugrađana nepušača.

**Sa** **vjeti za prestanak pušenja**

- Napravite plan - odredite datum, zapišite ga, napravite listu darova kojima ćete se nagraditi za 1,2,4-m
- Nađite motivaciju - nalijepite fotografiju auta, ljetovanja ili makar, cipela koje ćete si moći priuštiti kad u
- Potražite podršku - zamolite rodbinu i prijatelje da vam pomognu, obavijestite ih o svojoj odluci i namje

**Video** - Stop pušenju! (Medikus)