

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO  
SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTO VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA

**Jolanta Garbotovič**

*„Jaunimo tabako ir/ar elektroninių cigarečių rūkymo veiksniai“*

.....  
*„Factors in youth tobacco and / or e-cigarette smoking“*  
.....

**MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS**

Leidžiama ginti \_\_\_\_\_  
Visuomenės sveikatos (mokslinis laipsnis, vardas,  
katedros vedėjas vardo pirmoji raidė ir pavardė)

\_\_\_\_\_  
(parašas)

Studentas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(parašas)

Darbo vadovas dr. A. Beržanskytė  
(mokslinis laipsnis, vardas,  
vardo pirmoji raidė ir pavardė)

\_\_\_\_\_  
(parašas)

Darbo įteikimo data \_\_\_\_\_

Registracijos Nr. \_\_\_\_\_

## TURINYS

SAVOKOS.....	3
LENTELIŲ SAŽAŠAS.....	4
PAVEIKSLŲ SAŽAŠAS.....	5
SANTRAUKA .....	6
SUMMARY.....	7
1. ĮVADAS.....	8
2. LITERATŪROS APŽVALGA.....	10
2.1. RŪKYMO ĮTAKA SVEIKATAI .....	10
2.2. RŪKYMO PRIEMONIŲ ĮVAIRUMAS.....	12
2.3. RŪKYMO PAPLITIMAS PASAULYJE.....	15
2.4. RŪKYMO PAPLITIMAS LIETUVOJE.....	17
2.5. TABAKO GAMINIŲ REGULIAVIMAS.....	18
2.6. RŪKYMO VEIKSNIAI.....	20
3. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI.....	24
3.1. MOKSLINĖS LITERATŪROS PAIEŠKA.....	24
3.2. TYRIMO METODIKA.....	24
3.2.1. TIRIAMOJI POPULIACIJA.....	24
3.2.2. TYRIMO METODAS.....	25
3.2.3. TYRIMO PROCEDŪRA.....	25
4. REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS.....	26
5. IŠVADOS.....	50
6. REKOMENDACIJOS.....	52
7. LITERATŪROS ŠALTINIAI.....	54

## SĄVOKOS

- NTAKD** - narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento
- HBSC** - ilgametis gyvenimo ir sveikatos tyrimas
- OSP** - oficialiosios statistikos portalas
- PSO** - Pasaulio sveikatos organizacija
- JT** - Jungtinės Tautos
- PSO FCTC** - Pasaulio sveikatos organizacijos Tabako kontrolės pagrindų konvencija
- SDG** - tvaraus vystymosi tikslai
- E-cig** - elektroninės cigaretės
- IARC** - tarptautinė vėžio tyrimų agentūra

**LENTELIŲ SĄRAŠAS**

<b>1. lentelė.</b>	Tyrimo dalyvių charakteristika.....	28
<b>2. lentelė.</b>	Socialinės aplinkos rūkymo veiksnys.....	29
<b>3. lentelė.</b>	Neigiamos socialinės pasekmės.....	30
<b>4. lentelė.</b>	Socialinės aplinkos veiksniai.....	30
<b>5. lentelė.</b>	Išankstinės nuostatos.....	31
<b>6. lentelė.</b>	Artima aplinka.....	32
<b>7. lentelė.</b>	Rūkymo priemonių prieinamumas.....	33
<b>8. lentelė.</b>	Pramoginis vartojimas.....	34
<b>9. lentelė.</b>	E – rūkymo priemonių patrauklumas.....	35
<b>10. lentelė.</b>	Menama nauda sveikatai.....	37
<b>11. lentelė.</b>	Rūkymui palanki veikla.....	38
<b>12. lentelė.</b>	Rūkymo motyvai.....	41
<b>13. lentelė.</b>	Rūkymo priežastys pradedant rūkyti.....	43
<b>14. lentelė.</b>	Dabartinio rūkymo priežastys.....	44
<b>15. lentelė.</b>	Suvokimas apie rūkymo pasekmes.....	45
<b>16. lentelė.</b>	Rūkymo įpročio atsisakymą lemsiančios priežastys.....	47
<b>17. lentelė.</b>	Nuostatos apie prevencinių priemonių veiksmingumą.....	48

**PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS**

<b>1. pav.</b> Mirtingumas nuo rūkymo 100 tūkst. gyventojų, 1990 – 2019m. ....	13
<b>2. pav.</b> Pažymėtos lokalizacijos vėžio, kurio priežastis gali būti rūkomas ar kitaip vartojamas tabakas ir pasyvusis rūkymas. Skliausteliuose nurodyta rūkymo poveikio sukelti atitinkamo organo vėžį procentinė išraiška.....	13
<b>3. pav.</b> Tabako rūkymo paplitimas.....	17
<b>4. pav.</b> 1990-2019 m. rūkymo paplitimo ir rūkančių žmonių kitimas.....	17
<b>5. pav.</b> Rūkančiųjų pasiskirstymas tarp vyrų ir moterų pasaulyje.....	18
<b>6. pav.</b> Legalių tabako gaminių suvartojimas 2016- 2020 m.....	22

## SANTRAUKA

**Pagrindimas.** Rūkymas - labiausiai paplitusi priklausomybės liga sąlygojanti sveikatos problemas ir priešlaikines mirtis. Kuriami nauji nikotino tiekimo produktai kaip alternatyvūs rūkymo būdai, siekiant išvengti degimo procesų metu susidarantių junginių suvartojimo. Naujų vartotojų pritraukimui į rinką išleidžiamos naujos kartos rūkymo/garinimo priemonės. Padaugėjo niekada nebandžiusių rūkyti jaunų žmonių dalis – 18-25 metų amžiaus grupėje, o ypač išaugo rūkančių elektronines cigaretes skaičius. Labiausiai elektroninių cigarečių rūkymas paplitimas stebimas 18-25 metų amžiaus grupėje. Nors nuo 1990 m. rūkymo paplitimas mažėja visame pasaulyje, bet didėjant gyventojų skaičiui, bendras rūkančiųjų skaičius auga. 15–24 metų amžiaus tarpsnis yra lemiamas laikotarpis, per kurį asmenims išsivysto priklausomybė nuo nikotino ir tampama nusistovėjusiais rūkaliais.

**Tyrimo tikslas** - Atskleisti 18-29 amžiaus jaunimo tabako ir/ar elektroninių cigarečių rūkymo veiksnius.

**Uždaviniai:** 1. Atskleisti rūkymą skatinančias aplinkybes. 2. Apibūdinti rūkančiųjų požiūrį į rūkymą. 3. Išryškinti veiksnius motyvuojančius mesti rūkyti. 4. Atskleisti požiūrį į taikomas prevencines priemones šalyje.

**Metodas.** Taikytas kokybinis indukcinis tyrimo metodas, duomenis renkant pusiau struktūruoto interviu pagalba.

**Rezultatai ir išvados.** Iš viso apklausti 8 tyrime sutikę dalyvauti informantai. Apie ankstyvą rūkymo proceso pradžią pažymi visi dalyviai- nuolatinio rūkymo pradžia svyravo nuo 15 iki 17 metų amžiaus. Nepilnamečiams, jaučiant socialinį nepritarimą iš šalies, įdomu rūkyti paslapčia todėl šis procesas dar labiau traukia. Rūkymo pradžią inicijuoja socialinės aplinkos veiksniai: bendraamžiai šeimos nariai ir draugai. Informantai vedami išankstinių nuostatų prisipažįsta pradėję rūkyti norėdami įgyti naujų draugų. Jei šeimoje yra rūkančių suaugusiųjų, jų požiūris į paauglių rūkymą atlaidesnis. Priešingai valstybės įstatymams, neatrodo, jog rūkalų įsigijimas būtų apsunkintas, o esant rūkančiųjų šeimoje namuose jis pasidaro visai lengvai prieinamas. Su nauja elektroninių cigarečių mada atsiranda ir naujų šio žalingo įpročio patrauklumo aspektų: įvairūs skoniai, malonus kvapas, galimybė keisti technines specifikacijas, diskretiškas naudojimas. Informantai yra įsitikinę menama nauda sveikatai: e-cig dūmų nekenksmingumu, priemone atsipalaidavimui, nemigai, streso mažinimui, svorio reguliavimui. Rūkyti dalyvius paskatina vieta arba situacija, buvimas šalia rūkančių, darbas. Dėl mąstymo šališkumų žmogus koncentruojasi ties tam tikra informacija, ignoruojant kitus svarbius dalykus, o tai lemia klaidingą suvokimą. Turint žinių apie rūkymo pasekmes, nuvertinama rūkymo rizika. Jei rūkymo pradžia įtakos turėjo: iššūkis, supanti aplinka ar jaučiamas spaudimas. Tai dabartinio rūkymo priežastimi yra jaučiami

labiau apčiuopiami, realūs, su malonumo ir socialinės naudos bendraujant, siejami veiksniai: įprotis, socialiniai su rūkymu susiję aspektai, jaučiamas malonumas. Motyvai galintys paskatinti mesti rūkyti ir likti nerūkančiu, yra individualūs: šeimos sukūrimas; nėštumas arba vaikų turėjimas; sveikatos problemų atsiradimas. Kiekvienam metančiam reikalinga individuali veiksminga strategija. Šiuo metu vykdomos prevencinės priemonės laikomos neefektyviomis ir neveiksmingomis.

**Raktiniai žodžiai:** : elektroninės cigaretės, tabako rūkymas, veiksniai, priežastys, paplitimas.

## SUMMARY

**Justification.** Smoking is the most common addictive disorder, that causes health problems and premature death. New products that supply nicotine are being developed as alternative smoking methods to avoid the consumption of compounds from combustion processes. A new generation of smoking / steaming products is being launched to attract new consumers to the market. The proportion of young people who have never tried smoking has increased in the 18-25 age group, and the number of people who have smoked e-cigarettes has increased. The prevalence of e-cigarette smoking is highest in the 18-25 age group. Although since 1990 the prevalence of smoking is declining worldwide, but the total number of smokers is growing as the population grows. The 15-24 age group is a crucial time for individuals to develop nicotine addiction and become established smokers.

**The aim of the study** was to reveal the factors of tobacco and / or e-cigarette smoking among 18-29 year olds.

**Tasks:**

1. Reveal the circumstances that promote smoking. 2. Describe the attitudes of smokers towards smoking. 3. Highlight the factors that motivate you to quit smoking. 4. To reveal the attitude towards the applied preventive measures in the country.

**Method.** A qualitative induction test method was used. Semi-structured interviews were expected to reveal the smoking factors of 18-29 year olds in tobacco and / or e-cigarettes.

This method helped to reveal young people's smoking factors, health literacy knowledge, and personal experiences.

**Results and conclusions.** A total of 8 informants who agreed to participate in the study were interviewed. The early start of the smoking process is noted by all participants, the onset of regular smoking ranged from 15 to 17 years of age. Minors, experiencing social disapproval from the country, are interested in smoking in secret, making the process even more appealing. The onset of smoking is initiated by factors in the social environment: peer family members and friends. Informants, guided by preconceived notions, admit they started smoking to make new friends. If there are adult smokers in the family, their attitudes toward adolescent smoking are more lenient. Contrary to state law, the acquisition of a smoker does not appear to be difficult, and it is quite easy for smokers to have a home at home. With the new fashion of e-cigarettes, new aspects of the attractiveness of this harmful habit are emerging: various flavors, a pleasant smell, the possibility to change technical specifications, discreet use. Informants are convinced of the perceived health benefits: the harmlessness of e-cig smoke, a means of relaxation, insomnia, stress reduction, weight management. Smoking is encouraged by the location or situation, the presence of smokers,



and work. Because of the biases of thinking, a person focuses on certain information, ignoring other important things, which leads to misperceptions. Knowing the consequences of smoking underestimates the risks of smoking. If the onset of smoking was affected by: a challenge, the surrounding environment, or pressure. The reasons for the current smoking are the more tangible, real factors associated with the pleasure and social benefits of communication: habit, the social aspects of smoking, the pleasure felt. Motives that can lead to quitting and staying non-smokers are individual: starting a family; pregnancy or having children; emergence of health problems. Each thrower needs an individual effective strategy. The preventive measures currently in place are considered ineffective and not working.

**Keywords:** e - cig, tobacco smoking, factors, causes, prevalence.

## 1. ĮVADAS

Moksliniais tyrimais yra įrodytas rūkymo poveikis sveikatai. Rūkant pakenkiami beveik visi kūno organai ir organų sistemos organizme, pabloginama bendra žmogaus sveikata. Dauguma su šiuo kenksmingu įpročiu susijusių mirčių kyla dėl vėžio, kvėpavimo takų ligų ir širdies ir kraujagyslių ligų. Pasyvus rūkymas kasmet sukelia maždaug 41 000 mirčių tarp nerūkančių suaugusiųjų ir 400 mirčių kūdikiams. (1,3)

Tabako rūkymas yra labiausiai paplitusi priklausomybės liga, kuri sąlygoja sveikatos problemas ir priešlaikines mirtis. Mirtingumas dėl rūkymo poveikio mažėja, bet Lietuvos mirtingumo rodiklis 100 tūkst. gyventojų yra vis dar didesnis nei Europos sąjungos. (4)

Kuriami nauji nikotino tiekimo produktai kaip alternatyvūs rūkymo būdai, siekiant išvengti degimo procesų metu susidarantių junginių suvartojimo.(12) Remiantis JAV generalinio chirurgo 2016m. ataskaita elektroninės cigaretės yra sparčiai besivystanti ir įvairėjanti produktų klasė. Jų vartojimas tarp jaunimo ir jaunų suaugusiųjų tapo visuomenės sveikatos problema, kadangi yra dažniausiai jaunimo vartojamas tabako gaminys.(15) Šildomi tabako gaminiai yra naujaisi iš daugelio produktų, skirtų išlaikyti klientus ir apsaugoti tabako įmonių reputaciją bei politinę įtaką. (16)

2016 m. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis , daugiau nei 1,1 milijardo 15 metų ir vyresnių žmonių rūkė tabaką. (24) Remiantis 2020 metais, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento atlikto tyrimo tarp 18-74 metų amžiaus asmenų, duomenimis, rūkančiųjų įvairius tabako gaminius skaičius mažėja, per pastaruosius metus 10 proc. išaugo rūkančiųjų elektronines cigaretes skaičius.(26)

Prie pasaulinės tabako kontrolės aktyviai prisideda Europos Komisija. Konvencijos sekretoriatas, remdamasis iš Šalių gauta informacija, kas dvejus metus rengia visuotines pažangos ataskaitas apie Konvencijos įgyvendinimą. (32) Lietuva viena pirmųjų Rytų Europoje 1995 metais priėmusi Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas atitinkantį Tabako kontrolės įstatymą.(35)

Rūkymo elgseną pirmiausia palaiko teigiamos ir neigiamos stiprinančios nikotino savybės, tiekiamas greitai prieinamu ir maloniū būdu, o neigiamos pasekmės sveikatai dažniausiai yra pakankamai neaiškios ir tolimos. (35,40) Dažniausios rūkymo priežastys, kurias nurodo maždaug pusė rūkančiųjų, yra streso mažinimas ir malonumas. (41) Paaugliai mano, kad skonis yra svarbiausias veiksnys bandant e-cigaretes ir labiau linkę inicijuoti garavimą naudodami aromatizuotas elektronines cigaretes. (44,45,46)

**Autoriaus indėlis**

Darbo autorius atliko visus tyrimo etapus: tyrimo planavimą, duomenų rinkimą, analizę, apibendrinimą.

**Tikslas:** Atskleisti 18-29 amžiaus jaunimo tabako ir/ar elektroninių cigarečių rūkymo veiksnius.

**Uždaviniai:**

1. Atskleisti rūkymą skatinančias aplinkybes.
2. Apibūdinti rūkančiųjų požiūrį į rūkymą.
3. Išryškinti veiksnius motyvuojančius mesti rūkyti.
4. Atskleisti požiūrį į taikomas prevencines priemones šalyje.

## 2. LITERATŪROS APŽVALGA

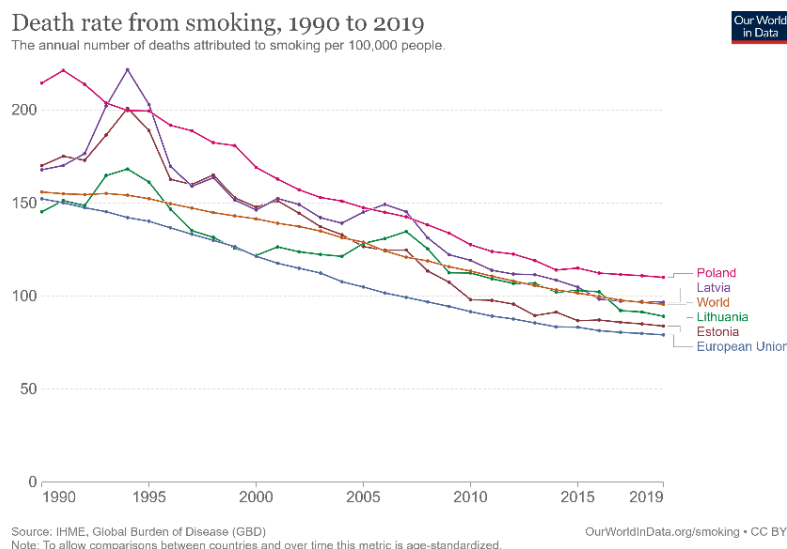
### 2.1 RŪKYMO ĮTAKA SVEIKATAI

Rūkymas turi didelės įtakos sveikatai, kenkia beveik visiems kūno organams ir organų sistemoms organizme, pablogindamas bendrą žmogaus sveikatą. Dauguma su rūkymu susijusių mirčių kyla dėl vėžio (daugiausia plaučių vėžio), kvėpavimo takų ligų (daugiausia lėtinės obstrukcinės plaučių ligos – LOPL) ir širdies ir kraujagyslių ligų (daugiausia koronarinės širdies ligos). Rūkymas yra svarbus insulto, aklumo, kurtumo, nugaros skausmų, osteoporozės ir periferinių kraujagyslių ligų (sukeliančių amputaciją) rizikos veiksnys. (1)

Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra (IARC) vertindama mokslinių tyrimų išvadas pažymi, kad dar nevisiškai patikimų įrodymų duomenimis tabako rūkymas didina krūties vėžio riziką 10–30 proc., o pasyvusis rūkymas didina gerklų ir ryklės vėžio riziką. Analizuojant šį teiginį reiškia, kad tabako rūkymas gali būti krūties vėžio priežastis, o pasyvusis rūkymas – gerklų ir ryklės vėžio priežastis.(2)

Pasyvus rūkymas kasmet sukelia maždaug 41 000 mirčių tarp nerūkančių suaugusiųjų ir 400 mirčių kūdikiams. Pasyvus rūkymas suaugusiems sukelia insultą, plaučių vėžį ir koronarinę širdies ligą. Vaikams, kurie yra veikiami pasyvaus rūkymo, padidėja staigios kūdikių mirties sindromo, ūminių kvėpavimo takų infekcijų, vidurinės ausies ligų, sunkesnės astmos, kvėpavimo takų simptomų ir sulėtėjusio plaučių augimo rizika.(3)

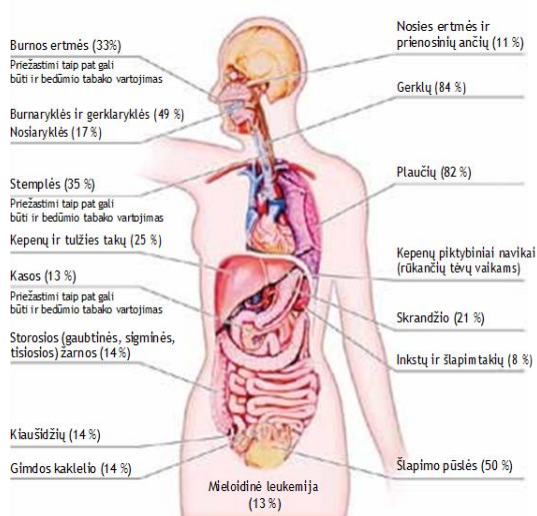
Nagrinėjant tabako įtaką nustatyta, kad labiausiai paplitusi priklausomybės liga, kuri sąlygoja sveikatos problemas ir priešlaikines mirtis yra rūkymas. Dėl tabako rūkymo sukeltų ligų kasmet visame pasaulyje 4 milijonai žmonių miršta. Mirtingumai dėl rūkymo poveikio nuo 1990 metų mažėjant, Lietuvos rodiklis išlieka vis dar didesnis nei Europos sąjungos, bet mažesnis nei pasaulio mirtingumo rodiklis 100 tūkst. gyventojų. Lietuvą mirtingumu nuo rūkymo lenkia Latvija ir Lenkija. ( 1 pav.) (4)



**1 pav.** Mirtingumas nuo rūkymo 100 tūkst. gyventojų, 1990 – 2019m.(4)

Aplinkos tabako dūmų poveikis sveikatai visame pasaulyje sulaukia vis daugiau dėmesio. Skelbiama vis daugiau originalių tyrimų, metaanalizių, sisteminių apžvalgų sutelkiant dėmesį į šią svarbią problemą. (5,6)

Nacionalinio vėžio instituto skelbiamame Europos kovos su vėžiu kodekse yra pateikiama 12 rekomendacijų, pagrįstu esamais paskutiniaisiais moksliniais tyrimais. Kodekse pažymima, jog ypač rūkomas tabakas, sukelia įvairių rūšių vėžį ( 2 pav.). Tabako rūkymas sukelia vėžį ir nerūkantiems žmonėms, kvėpuojantiems rūkančiųjų prirūkytu oru. Rūkančiųjų asmenų rizika, susirgti plaučių vėžiu, yra 20–25 kartus didesnė nei nerūkančiųjų. Plaučių vėžio rizika didėjimas priklauso nuo: rūkymo stažo, surūkomų cigarečių skaičiaus per dieną, kokio amžiaus pradėta rūkyti. (2)



**2 pav.** Pažymėtos lokalizacijos vėžio, kurio priežastimi gali būti rūkomas ar kitaip vartojamas tabakas ir pasyvusis rūkymas. Skliausteliuose nurodyta rūkymo poveikio sukelta procentinė išraiška vėžio atsiradimui. (2)

Pasyvūs dūmai – tai dūmų iš degančio cigaretės galo ir rūkalių iškvėptų dūmų derinys. Pasyvuose dūmuose yra daugiau nei 7000 cheminių medžiagų. Šimtai jų yra toksiškos, o apie 70 gali sukelti vėžį. Nuo 1964 m. chirurgo generalinio pranešimo 2,5 milijono suaugusiųjų, nerūkančiųjų, mirė dėl to, kad įkvėpė pasyvų dūmų.(7)

Pastaruosius dešimtmečius pasyvaus rūkymo poveikis labai ribojamas. Tačiau nemaža dalis pasaulio gyventojų vis dar patiria žalingą tabako rūkymo poveikį. Vaikai yra ypač jautrūs žalingam cigarečių dūmų poveikiui. Chemiškai įvairus mišinys, randamas tabako dūmuose, turi daugybę skirtingų, kartais prieštaringų poveikių. 2018 m. atliktoje apžvalgoje išsamiai pateikiamos aktualiausios žinios apie pasyvaus rūkymo poveikį imuninei funkcijai, daug dėmesio skiriama kvėpavimo takams. Nustatyta, jog cigarečių dūmai pakeičia daugybę signalų perdavimo būdų, o kai kurie iš jų yra susiję su alerginių ligų išsivystymu.(8)

Sistemingų naujausių epidemiologinių įrodymų apžvalga rodo, kad pasyvus rūkymas yra reikšmingai susijęs su didėjančia daugelio ligų ir sveikatos problemų, ypač vaikų ligų ir vėžio, rizika. Tyrime yra pateikiami išsamūs visuomenei pagrįsti įrodymai apie toksinį aplinkos tabako dūmų poveikį ir turėtų būti naudingi kuriant rūkymo kontrolės sveikatos skatinimo strategijas. (9)

Nagrinėjant IARC monografijos, apie kancerogeninės rizikos žmonėms įvertinimą, 100E tomą nustatyta, jog yra pakankamai įrodymų dėl bedūmio tabako kancerogeniškumo žmonėms. Bedūmis tabakas sukelia burnos ertmės, stemplės ir kasos vėžį. (10)

Šiuo metu nepakankama įrodymų, leidžiančių daryti išvadą, kad kaitinamojo tabako gaminiai yra mažiau kenksmingi nei įprastos cigaretės. Tiesą sakant, yra susirūpinimas, kad nors ir kai kurių toksinių medžiagų kiekis gali būti mažesnis nei įprastų cigarečių, bet kelia didesnę kitų toksinių medžiagų poveikį. Yra informacijos trūkumas, nes šios kartos tabako gaminiai rinkoje palyginus yra neseniai, kad būtų galima ištirti galimą poveikį. (11)

Apibendrinant analizuotus tyrimų duomenis apie rūkymo poveikį, galima teigti, jog tabako rūkymas kaip ir pasyvus rūkymas yra žalingi sveikatai. Nors, dėl elektroninių cigarečių ir kaitinamojo tabako gaminių žalingo poveikio sveikatai tyrimų duomenų nepakanka, yra įrodyta, jog nikotinas, esantis gaminiuose žalingas augančiam ir besivystančiam organizmui.

## 2.2 RŪKymo priemonių įvairumas

Reaguodama į visame pasaulyje plintantį griežtesnį tabako kontrolės reguliavimą, tabako pramonė išleidžia ir reklamuoja vis naujus produktus, siekdama išsilaikyti rinkoje. Europoje, labiausiai paplitę rūkomo tabako produktai yra: cigaretės, cigarai, cigarilės, smulkiai susmulktas palaidas tabakas pačiam rankomis susisukti suktinę ar prikimšti pypkę.

Neseniai buvo sukurti nauji nikotino tiekimo produktai kaip alternatyvūs rūkymo būdai, siekiant išvengti degimo procesų metu susidarančių junginių suvartojimo.(12)

Elektroninės cigaretės – tai prietaisai, skirti tiekti nikotiną be tabako dūmų. Elektroninių cigarečių prietaisai susideda iš baterijos, rezervuaro tirpalui laikyti, kuriame paprastai yra nikotino, kaitinimo elemento arba purkštuvo ir kandiklio, per kurį vartotojas pūsteli. Prietaisas įkaitina skystą tirpalą (dažnai vadinamą e-skysčiu arba e-sultimis), kurį vartotojas įkvepia. Elektroniniuose skysčiuose paprastai naudojamas propilenglikoklis (kaip pagrindinė bazė) tai medžiaga naudojama siekiant išgauti gerklės dirginimo efektą, artimą tradiciniams tabako gaminiams. ir (arba) gliceriną kaip nikotino ir kvapiųjų medžiagų tirpiklį. (13)

Elektronines cigaretes išrado 2003 m. Honkonge Lik Hon , o 2006 m. tapo prieinamos Europoje ir JAV. Remiantis atliktų tyrimų duomenimis nustatyta, jog aerozolyje gali būti kai kurių tabako dūmuose esančių toksinių medžiagų, tačiau jų kiekis yra daug mažesnis nei įprastinėse cigaretėse. Ilgalaikis elektroninių cigarečių (toliau E-cig) vartojimo poveikis sveikatai nežinomas, tačiau, palyginti su cigaretėmis, E-cig greičiausiai daug mažiau kenksminga naudotojams ar aplinkiniams, taip pat vis labiau populiarėja tarp rūkalių, tačiau iki šiol nėra įrodymų, kad niekuomet nerūkantieji ar nerūkantys vaikai reguliariai jas gali naudoti. (14)

Remiantis JAV generalinio chirurgo 2016m. ataskaita elektroninės cigaretės yra sparčiai besivystanti ir įvairėjanti produktų klasė. Jų vartojimas tarp jaunimo ir jaunų suaugusiųjų tapo visuomenės sveikatos problema, kadangi yra dažniausiai jaunimo vartojamas tabako gaminy. Naudoti produktus, kurių sudėtyje yra nikotino bet kokia forma tarp jaunimo, įskaitant elektronines cigaretes, yra nesaugu. Elektroninių cigarečių aerozolis nėra nekenksmingas. Jame gali būti kenksmingų ir potencialiai kenksmingų sudedamųjų dalių, įskaitant nikotiną. Nikotino poveikis paauglystėje gali sukelti priklausomybę ir pakenkti besivystančioms paauglių smegenims. E-cigaretės parduodamos reklamuojant skonius ir naudojant įvairius žiniasklaidos kanalus bei metodus, kurie praeityje buvo naudojami įprastų tabako gaminių prekybai.(15)

Šildomi tabako gaminiai (HTP) yra naujausi gaminiai iš daugybės tabako įmonių sukurtų ir parduodamų kaip mažiau pavojingų nei įprastinių cigarečių produktų. HTP šildo tabaką, kad susidarytų įkvepiamo nikotino aerozolis. Pagrindinis HTP įvedimo pagrindimas yra teiginys, kad gaminiai yra daug mažiau pavojingi, nei įprastos cigaretės. Tai naujausios tabako įmonių pastangos prisitaikyti prie kintančios reguliavimo aplinkos, siekiant išlaikyti ir plėsti savo klientų bazę, mažėjant socialiniam tabako vartojimo priimtinumui ir mažėjant cigarečių vartojimui. Šildomi tabako gaminiai yra naujausi iš daugelio produktų, skirtų išlaikyti klientus ir apsaugoti tabako įmonių reputaciją bei politinę įtaką. Nors HTP gali sukelti naudotojams mažesnę kai kurių toksinių medžiagų kiekį nei cigaretės, jie taip pat gali sukelti didesnę kitų toksinių

medžiagų kiekį. Taip pat, tikėtina, kad jie vartotojams kelia mažesnę kai kurių ligų riziką, o kitų – didesnę. (16)

Šiais produktais siekiama nišos tarp degaus tabako rūkymo ir elektroninių cigarečių, kurios išgarina drėgmę išlaikančiose medžiagose suspenduotą nikotiną. Recenzuoti įrodymai apie kaitinamus tabako gaminius rodo, kad kaitinamieji tabako gaminiai yra veiksmingi nikotino tiekimo įrenginiai, dėl kurių vartotojai ir pašaliniai asmenys susiduria su daug mažiau kenksmingų ir potencialiai kenksmingų junginių nei rūkant cigaretes. Įrodymai paimti iš tabako pramonės duomenų ir trūksta ilgalaikio kaitinamojo tabako gaminių vartojimo poveikio sveikatai tyrimų. (17)

Tyrimų duomenimis nustatyta, kad šiuose tabako gaminiuose yra daug tų pačių kenksmingų ingredientų kaip ir paprastose cigaretėse, bet yra ir kitų kenksmingų ingredientų, kurių nėra įprastose cigaretėse. Kaitinamų tabako gaminių išmetamų teršalų tyrimai rodo, kad tiek vartotojai, tiek aplinkiniai patiria tų pačių cheminių medžiagų, esančių cigarečių dūmuose, nors ir mažesniu kiekiu. (18)

Kramtomasis tabakas labiausiai yra paplitęs Pietų Azijoje ir Indijoje. Kitos šalys, kuriose didelis kramtomąjo tabako vartojimo paplitimas yra Palau, Bangladešas ir Nepalas. 2019 m. atlikto tyrimo duomenimis 273,9 mln. žmonių vartojo kramtomąjį tabaką. Kramtomasis tabakas tebėra didelė visuomenės sveikatos problema keliuose pasaulio regionuose ir daugiausia Pietų Azijoje. Nustatyta, kad nuo 1990 iki 2019 m. kramtomąjo tabako vartojimo paplitimas mažai pasikeitė, o kontrolės pastangos turėjo daug didesnę poveikį rūkomojo tabako vartojimo paplitimui nei kramtomąjo tabako vartojimui kai kuriose šalyse. Nerūkomojo tabako gaminių poveikio sveikatai tyrimai parodė, kad toksiškumas skiriasi pagal gaminio rūšį, o kramtomieji tabako gaminiai yra žalingiausi. (19,20)

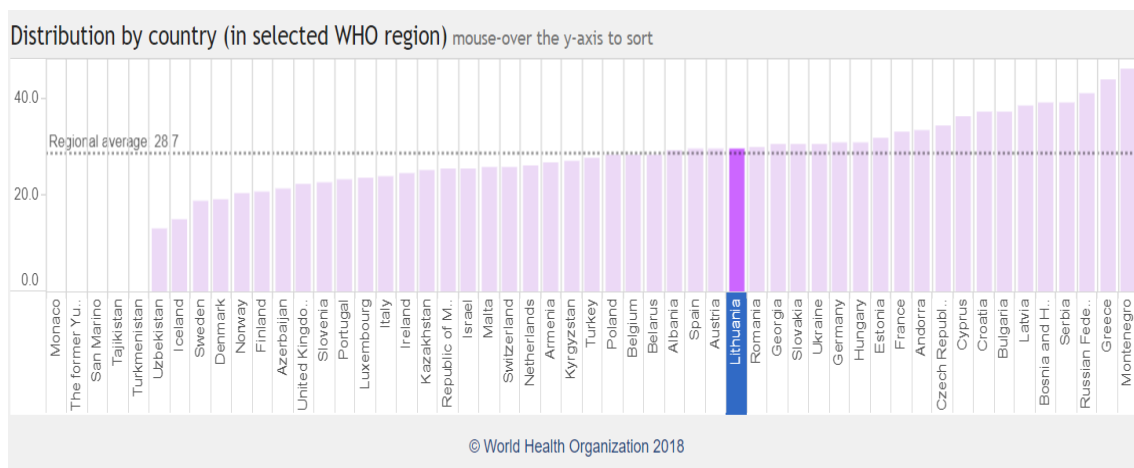
Pasaulyje vis dar labiausiai paplitęs išlieka tabako rūkymas. Tabako dūmuose yra daug cheminių medžiagų, kurios yra kenksmingos tiek rūkantiems, tiek nerūkantiems. Iš daugiau nei 7000 tabako dūmuose esančių cheminių medžiagų mažiausiai 250 yra kenksmingos, o mažiausiai 69 gali sukelti vėžį. (21) Pastebima yra jog cigarečių rūkymas yra susijęs su žemesniu socialiniu ir ekonominiu statusu. (22)

Apibendrinant apžvelgtus tyrimus apie rūkymo priemonių įvairumą, matome jog tabako pramonė vietoje „nestovi“. Tam, kad pritraukti naujų vartotojų į rinką išleidžiamos naujos kartos rūkymo/garinimo priemonės. Nerūkomasis tabakas išlieka populiariausiu Pietų Azijoje ir Indijoje.



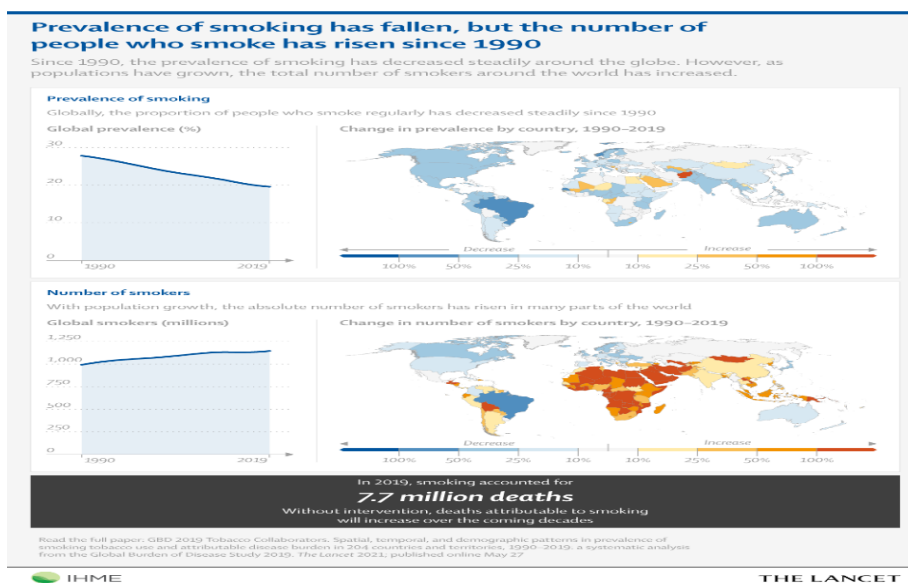
## 2.3 RŪKYMŲ PAPLITIMAS PASAULYJE

2016 m. Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau – PSO) duomenimis (3 pav.) , daugiau nei 1,1 milijardo 15 metų ir vyresnių žmonių rūkė tabaką. Kaip matome Lietuvos standartizuotas vidurkis yra 29,7 ir jis truputį viršija regioninį vidurkį – 28,7. (23)



3 pav. Tabako rūkymo paplitimas. (23)

Išsamiausi duomenys apie pasaulines rūkymo tendencijas rodo didžiulę pasaulinę rūkymo žalą. 2019 m. rūkančiųjų skaičius visame pasaulyje išaugo iki 1,1 milijardo, o tabako rūkymas sukėlė 7,7 milijono mirčių, įskaitant 1 iš 5 vyrų visame pasaulyje. Nagrinėjant 4 paveikslėlyje pateiktus duomenis nuo 1990 m. rūkymo paplitimas nuolat mažėjo visame pasaulyje, tačiau didėjant gyventojų skaičiui, bendras rūkančiųjų skaičius išaugo. (24)



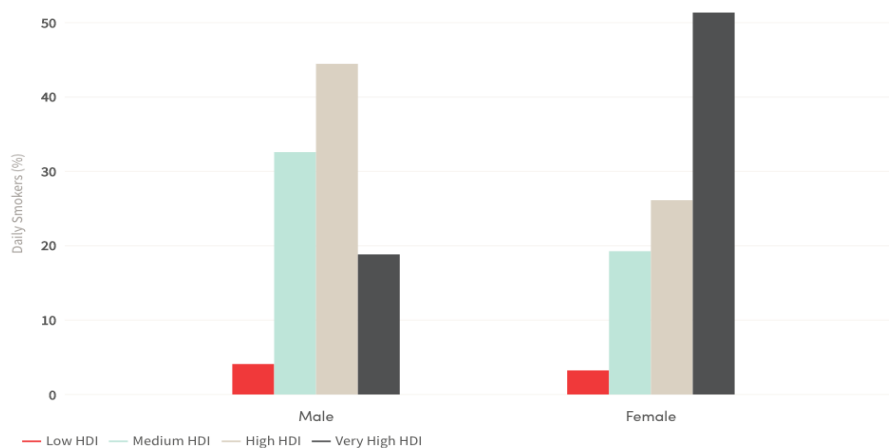
4 pav. 1990-2019 m. rūkymo paplitimo ir rūkančiųjų žmonių kitimas. (24)

Nepaisant per dešimtmečius apie žalingas rūkymo tabako vartojimo pasekmes visam gyvenimui sukauptus įrodymus, rūkymo paplitimas tarp jaunų žmonių išlieka didelis daugelyje pasaulio šalių. 2019 m. pasaulinis rūkymo tabako paplitimas tarp 15–24 metų amžiaus vyrų buvo 20,1 % , o tarp moterų – 4,95 % . 65,5 % visų dabartinių 20–54 metų amžiaus rūkančiųjų 2019 m. pradėjo rūkyti sulaukę 20 metų, o 82,6 % visų dabartinių rūkalių pradėjo rūkyti nuo 14 iki 25 metų amžiaus. Šis amžiaus tarpsnis yra lemiamas laikotarpis, per kurį asmenims išsivysto priklausomybė nuo nikotino ir tampama nusistovėjusiais rūkaliais. Tabakas išliks problema ateinančioms kartoms, jei rūkomojo tabako vartojimo pradėjimas šiame amžiuje nebus iš esmės sumažintas. (25)

Pasaulyje šiuo metu rūko 942 milijonai vyrų ir 175 milijonai 15 metų ar vyresnių moterų. Nagrinėjant 5 paveikslo duomenis matome, jog beveik trys ketvirtadaliai kasdien rūkančiųjų vyrų gyvena šalyse, kuriose yra vidutinis arba aukštas žmogaus išsivystymo indeksas (HDI), o pusė kasdien rūkančių moterų gyvena šalyse, kuriose yra labai didelis HDI.(22)

#### Global Distribution of Smokers

Three quarters of male daily smokers live in countries with medium- or high-HDI, whereas half of female daily smokers live in very high-HDI countries.



Male and female daily smokers globally, age ≥10 years, 2015, by country human development index

Sources  
GBD Tobacco Collaborators

THE TOBACCO ATLAS  
tobaccoatlas.org

#### 5 pav. Rūkančiųjų pasiskirstymas tarp vyrų ir moterų pasaulyje.(22)

Yra apskaičiuota, kad visame pasaulyje, 13–15 metų amžiaus, rūkančių cigaretes arba vartojančių nerūkomojo tabako gaminius yra maždaug 25 mln. berniukų ir 13 mln. mergaičių. Nors cigarečių rūkymas yra labiausiai paplitęs tabako vartojimo būdas tarp jaunimo visame pasaulyje, kitų tabako gaminių vartojimas kai kuriose populiacijose yra labai dažnas. Pavyzdžiui, 2011 m. Nepale nerūkomas tabakas buvo dažniausiai 13–15 metų berniukų ir mergaičių vartotas

tabako gaminys – atitinkamai 19,7 % ir 12,9 %, o bet kokį tabako gaminių vartotojų 24,6 % berniukų ir 16,4 % merginų. Naujesnių produktų, kurių sudėtyje yra nikotino, naudojimo paplitimas (įskaitant elektronines cigaretes) kai kuriose labai aukšto išsivystymo šalyse labai išaugo jaunimo tarpe. (22)

## 2.4 RŪKYMO PAPLITIMAS LIETUVOJE

Remiantis 2020 metais atlikto tyrimo duomenimis, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (toliau - NTAKD), 18-74 metų amžiaus asmenų grupėje, rūkančiųjų įvairius tabako gaminius skaičius mažėja – 2020 m. kasdien rūkė 25 proc. apklaustųjų, 2017 m. – 30 proc. Daugėja niekada nebandžiusių rūkyti jaunų, 18-25 metų amžiaus grupėje, žmonių dalis per pastaruosius metus 10 proc. išaugo rūkančių elektronines cigaretes skaičius. Didėjantis elektroninių cigarečių rūkymo paplitimas stebimas 18-25 metų amžiaus grupėje: 5 proc. šių apklaustųjų elektronines cigaretes rūko kasdien, 9 proc. rūkė bent kartą per mėnesį, 13 proc. – bent kartą per metus, 22 proc. – bent kartą gyvenime. Tyrimas atskleidžia, jog „įprastų tabako gaminių“ vietą rinkoje užima elektroninės cigaretės ir naujoviški būdymiai tabako produktai. (26)

Oficialiosios statistikos portalo (OSP) duomenimis Lietuvoje, pažymima, jog rūkymas yra paplitęs labiau tarp vyrų (36 proc.), nei tarp moterų (13 proc.). Kasdien rūkančių gyventojų 2019 metais dalis, palyginti su 2014 m., sumažėjo nuo 20,4 proc. iki 18,9 proc. 25–34 metų amžiaus grupės kasdien rūkančių vyrų dalis, palyginti su 2014 m., sumažėjo nuo 42 proc. iki 29 proc., moterų – atitinkamai nuo 16 proc. iki 11 proc. (27)

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokslininkai nuo 1994 m. vykdo Lietuvos žmonių, 20 – 64 metų amžiaus, gyvenimo stebėseną. Šis, tarptautinis tyrimas, „Finbalt Health Monitor“ vykdomas Suomijos Visuomenės sveikatos instituto iniciatyva, kuriame dalyvauja Suomija ir Baltijos šalys. Šio tyrimo metu kas dvejus metus atliekamas Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, vertinantis suaugusių Lietuvos gyventojų gyvenimo pokyčius. Kaip rodo 2018 m. atlikto tyrimo rezultatai, iki 2000 m. rūkančiųjų asmenų dalis Lietuvoje didėjo: rūkančių vyrų padaugėjo beveik penktadaliu, o rūkančių moterų pagausėjo net 2,3 karto. Vėlesniais metais rūkančių vyrų sumažėjo 1,5 karto, o kasdien rūkančių moterų dalis pakito nežymiai. 2019 m. apklausos duomenimis, iš viso Lietuvoje kasdien rūkė 17,3 proc. Lietuvos gyventojų. Tyrimas parodė, kad tarp suaugusiųjų mažiau populiarios elektroninės cigaretės nei jaunimo tarpe. Per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes 1,1 proc. respondentų (28)

2020 metais buvo paskelbta tarptautinė moksleivių gyvenimo ir sveikatos (toliau -HBSC) tyrimo ataskaita, kuri atskleidžia 2017–2018 m. 45 šalių rezultatus. Tai ilgametis tyrimas, atliekamas pagal protokolą kas keturis metus. Ataskaitoje pažymėta, nors rūkymas stabilizavosi, tačiau vertinant tarptautiniu mastu, mūsų šalies moksleiviai vis dar yra tarp rizikingiausių šalių. (29)

## 2.5 TABAKO GAMINIŲ REGULIAVIMAS

Tabako kontrolės įgyvendinimas visuomenės sveikatos labai sustiprina suverenių vyriausybių įsipareigojimą siekti Jungtinių Tautų (toliau – JT) tvaraus vystymosi tikslų. Siekiant sėkmingiau kovoti su tabako grėsme dedamos svarbios, visapusiškos pasaulinės pastangos skatinti tabako kontrolę. (30)

Viena iš pagrindinių iniciatyvų, skirtų šalies lygmenį pastangoms pritaikyti pasauliniame kontekste, Pasaulio sveikatos organizacijos Tabako kontrolės pagrindų konvencija (toliau - PSO FCTC). Minėta konvencija buvo priimta per 56-ąją Pasaulio sveikatos asamblėją, kuri vyko 2003 m. gegužės 19–28 d. Tautų rūmuose, Ženevoje.(31) O įsigaliojo 2005 m. ir numato sistemingą įsipareigojimų ir atitinkamų gairių, skirtų tabakui pasiekti, sistemą kontroliuoti sėkmę.(30)

Aktualu paminėti tai, jog Europos Komisija (toliau – EK) aktyviai prisidedanti prie pasaulinės tabako kontrolės - viena pagrindinių PSO tabako kontrolės pagrindų konvencijos rengėjų.

Akcentuotina, jog Konvencijos sekretoriatas, remdamasis iš Šalių gauta informacija, kas dvejus metus rengia visuotines pažangos ataskaitas apie Konvencijos įgyvendinimą. (32)

Septintoji Šalių konferencija (COP) sutarė, kad reikia ilgesnio laikotarpio plano, kad būtų paspartintas PSO FCTC įgyvendinimas. Ir 2018 m. priėmė Pasaulinę tabako kontrolės paspartinimo strategiją: tvaraus vystymosi skatinimas įgyvendinant 2019–2025 m. PSO FCTC. (14) PSO FCTC sukurta reaguojant į tabako epidemijos globalizaciją. Tai - pirmasis tarptautinis dokumentas, kuriame nustatomi visoms šalims bendri minimalūs tabako kontrolės politikos reikalavimai, kurie reglamentuoja tabako gaminių paklausos, pasiūlos mažinimą ir laisvos nuo tabako aplinkos kūrimą.(30)

Reikalingumą lemia tai, kad šiandien rūkymas yra pagrindinė mirčių, kurių galima išvengti, priežastis.(2)

Nagrinėjant šią konvenciją svarbu paminėti tai, jog joje dėmesys sutelkiamas į tabako epidemijos plitimo mažinimą per :

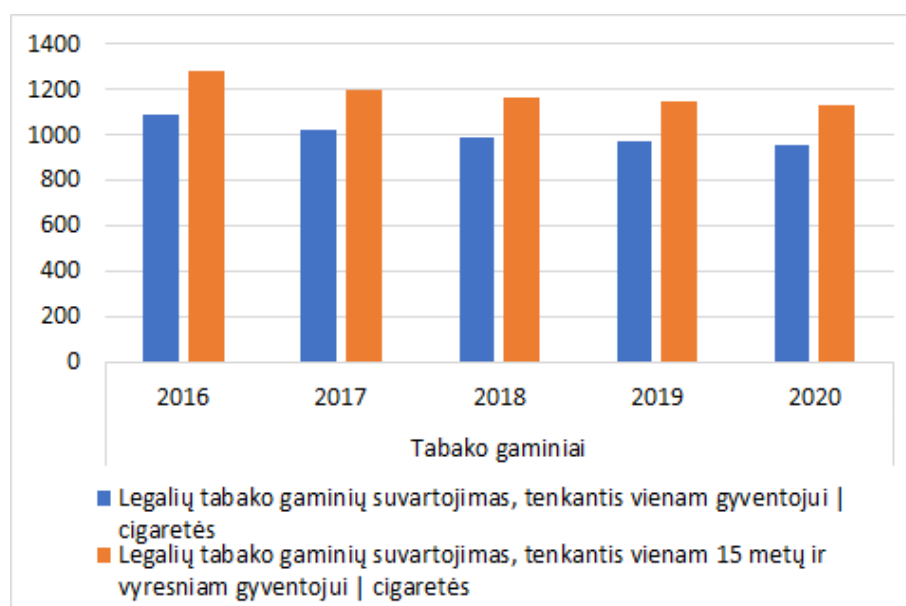
- priemonės tabako paklausai ir prieinamumui mažinti;

- priemonės, susijusias su tabako pasiūlos mažinimu;
- aplinkos apsaugą;
- bendradarbiavimą mokslo, technikos srityje bei informacijos perdavimas;
- institucinės sistemas ir finansinius išteklius. (2,30,33)

Nuo 1990 metų Lietuvai atgavus nepriklausomybę po truputį buvo pradėta veikla, kurios tikslas – sukurti tabako kontrolės teisinį pagrindą (34). Lietuva viena pirmųjų Rytų Europoje priėmusi Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas atitinkantį Tabako kontrolės įstatymą. Šis įstatymas, viena iš priemonių, skirta mažinančių rūkymo paplitimą (mokesčiais ir kitomis valstybinio reglamentavimo priemonėmis mažinti tabako gaminių prieinamumą, drausti naudoti valstybės ir savivaldybių biudžetų lėšas tabako auginimui, jo gaminių gamybai, prekybai, importui ir įvežimui plėtoti). Šio įstatymo dėka Lietuva pripažinta kaip griežtą tabako kontrolės teisinę bazę turinti šalis (35).

Lietuvos Respublikos tabako kontrolės įstatymo ir Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymo įgyvendinimui užtikrinti buvo įsteigta Valstybinė tabako ir alkoholio kontrolės tarnyba. Svarbiausias šios tarnybos uždavinys – formuoti ir įgyvendinti valstybinę tabako kontrolės politiką, koordinuoti sektorių darbą.(34,35) 2004 m. Lietuvai ratifikavus Pasaulio sveikatos organizacijos Tabako kontrolės pagrindų konvenciją, jau 2018 m. birželio 6 – 7 d. Lietuvoje įvyko PSO FCTC sekretoriato ekspertų misija, kurios tikslas – įvertinti PSO FCTC įgyvendinimo Lietuvoje pažangą, pasiekimus ir iššūkius, bei pateikti šaliai rekomendacijas. (36)

Oficialiosios statistikos portalo duomenimis ( 6 pav.), matome, jog legalių tabako suvartojimas nuo 15 metų nežymiai, bet mažėja. Atkreiptinas dėmesys ,jog skelbiami 2020 metų duomenys yra išankstiniai (37)



6 pav. Legalių tabako gaminių suvartojimas 2016-2020m..(37)

Nuo 2021 m. sausio 1 d. priimtas draudimas rūkyti daugiabučių namų balkonuose, terasose, lodžijose, nuosavybės teise priklausančiuose atskiriems savininkams, kai nors bent vienas namo gyventojas prieštarauja rūkymui.

Taip pat yra priimtos tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatymo pataisos, kurios turi įsigalioti nuo 2022 m. liepos 1 d. : Lietuvos Respublikoje bus draudžiama pateikti rinkai tabako gaminius, kuriuose yra vitaminų arba kitų priedų, kurie sudaro įspūdį, kad tabako gaminyje yra naudingas ar mažiau kenksmingas sveikatai; kofeino arba taurino, arba kitų priedų ir stimuliuojamųjų junginių, kurie siejami su energija ir gyvybingumu; priedų, nudažančių išsiskiriančias medžiagas; rūkomojo tabako gaminių atveju – priedų, kurie palengvina įkvėpimą ar nikotino įsisavinimą; priedų, kurie nesudeginti turi KMR savybių. Draudžiama tiekti rinkai tabako gaminius, kurių bet kokiose sudedamosiose dalyse, pavyzdžiui, filtruose, popieriuje, pakuotėse, kapsulėse ar bet kuriuose techniniuose elementuose yra kvapiųjų medžiagų, leidžiančių pakeisti atitinkamo tabako gaminio kvapą ar skonį, jų stiprumą ar tabako gaminio dūmo sodrumą. Filtruose, popieriuje ir kapsulėse negali būti tabako arba nikotino (38).

Teorinė tabako gaminių kontrolės politika Lietuvoje ganėtinai stipri, tačiau žiūrint iš praktinės pusės, neapskaityto tabako vartojimo mažinimui reikia įdėti dar daugiau pastangų, siekti:

- sumažinti neapskaityto tabako paplitimą jaunimo ir suaugusiųjų tarpe;
- kad kuo daugiau rūkančių asmenų visai atsisakytų vartoti tabako gaminius.

## 2.6 RŪKYMO VEIKSNIAI

Nepaisant pastaraisiais metais sumažėjusio paplitimo, tabako rūkymas išlieka kaip viena pagrindinių blogos sveikatos ir ankstyvos mirties priežasčių, kurių galima išvengti. Rūkymo elgseną pirmiausia palaiko teigiamos ir neigiamos stiprinančios nikotino savybės, tiekiamas greitai prieinamu ir maloniu būdu, o neigiamos pasekmės sveikatai dažniausiai yra pakankamai neaiškios ir tolimos, kad nesukeltų pakankamai tiesioginio susirūpinimo, kad atgrasytų.(39,40)

Dažniausios rūkymo priežastys, kurias nurodo maždaug pusė rūkančiųjų, yra streso mažinimas ir malonumas. Taip pat gana dažnai minima svorio kontrolė, pagalba susikaupti ir bendravimas. Svarbūs išskiriami rūkymo veiksniai pažymimi yra tokie kaip:

- 1) Prognozuojantys rūkymo iniciaciją:
  - rūkančių draugų turėjimas, rūkančių tėvų turėjimas, žemas socialinis lygis, polinkis į psichikos sveikatos problemas, impulsyvumas.

2) Prognozuojantys perėjimą prie įprasto rūkymo:

rūkančių draugų turėjimas, silpna akademinė orientacija, mažas tėvų palaikymas, rūkymą skatinančios nuostatos, alkoholio vartojimas, žema socialinė ir ekonominė padėtis.

Remiantis 2020 m. atlikto tyrimo duomenimis, veiksniai, susiję su jaunimo tabako gaminių vartojimu nesikeičia :

- Socialinė ir fizinė aplinka
- Biologiniai ir genetiniai veiksniai
- Psichikos sveikata: tarp jaunimo rūkymo ir depresijos, nerimo ir streso yra stiprus ryšys.
- Asmeninės nuomonės: kai jauni žmonės iš rūkymo tikisi teigiamų dalykų, pavyzdžiui, geriau susidoros su stresu ar numes svorio, jie labiau linkę rūkyti.
- Kitos įtakos, turinčios įtakos jaunuolių tabako vartojimui. (41)

Tyrimų duomenimis tabako rūkymas sukelia didžiulio masto mirtį ir negalią, o apie pusė rūkančiųjų teigia, kad mėgaujasi rūkymu. Nepaisant to, maždaug 1 milijardas suaugusiųjų visame pasaulyje bando mesti rūkyti ir tik apie 5 % visų bandymų, be specialistų pagalbos, palaikymo, tęsiasi apie 6 mėnesius (42).

Atrodo, kad pagrindinė priežastis yra ta, kad cigaretės greitai tiekia nikotiną į smegenis patogia ir malonia forma, o nikotinas veikia smegenis, sukeldamas norą rūkyti tokiose situacijose, kai paprastai rūkoma ir kai smegenyse sumažėja nikotino kiekis. Susirūpinimo dėl rūkymo daromos žalos ir finansinių sąnaudų dažniausiai nepakanka tam, kad to būtų išvengta. Vyriausybės gali sumažinti rūkymo paplitimą padidindamos rūkymo išlaidas apmokestindamos, rengdamos ilgalaikes socialinės rinkodaros kampanijas, užtikrindamos, kad sveikatos priežiūros specialistai reguliariai patartų rūkaliams mesti rūkyti ir pasiūlytų pagalbą mesti rūkyti, taip pat suteiktų farmakologinę ir elgsenos pagalbą metant rūkyti. (43,44)

Vertinant sistemine apžvalga pastebime, jog paaugliai mano, kad skonis yra svarbiausias veiksnys bandant e-cigaretes ir labiau linkę inicijuoti garavimą naudodami aromatizuotas elektroninesigaretes. Jaunuoliai apskritai pirmenybę teikia saldžiam, mentolio ir vyšnių skoniui, o pradedantys ypač mėgsta kavos ir mentolio skonius. Suaugusieji taip pat mėgsta saldžius skonius. Saldžių elektroninių cigarečių skonio (pvz., vaisių ir saldainių) reguliavimas gali padėti sumažinti elektroninių cigarečių naudojimą tarp jaunų žmonių, neapkraunant suaugusiųjų elektroninių cigarečių vartotojų. (44,45,46)

Elektroninių cigarečių vartojimas jauname amžiuje padidina cigarečių rūkymo elgsenos riziką per visą vartojimo ir progresavimo tęstinumą. Reikalingos prevencijos ir metimo pastangos, nukreiptos į e-cig ir cigarečių vartojimą jauname amžiuje (47,48).

Apibendrinant išanalizuotus tyrimus nustatyta, kad tabako rūkymas viena iš pagrindinių blogos sveikatos ir ankstyvos mirties priežasčių, kurių galima išvengti. Dažniausiai nurodomos rūkymo priežastys išlieka streso mažinimas ir teikiamas malonumas. Veiksniai, susiję su jaunimo tabako gaminių vartojimu nesikeičia. Paauglių nuomone skonis yra svarbiausias veiksnys bandant e-cigaretes.



### 3. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

#### 3.1. MOKSLINĖS LITERATŪROS PAIEŠKA

Analizuojant Lietuvoje atliktus tyrimus ir publikuotus mokslinius straipsnius, susijusius su darbo tema, buvo peržiūrėti ir išnagrinėti Lietuvoje leidžiami moksliniai biomedicinos sričių mokslo žurnalai, Lietuvos akademinėje elektroninėje bibliotekoje skelbtos mokslinės publikacijos, Lietuvos statistikos duomenų bazės ir teisės aktų registras.

Atliekant užsienio autorių literatūros paiešką buvo naudoti raktiniai žodžiai : e- cig (liet. elektroninės cigaretės), tobacco smoking (liet. tabako rūkymas), factors (liet. veiksniai), causes (liet. priežastys), prevalence (liet. paplitimas). Norint išryškinti mokslines publikacijas, kurios būtų glaudžiai susijusios su nagrinėjama tema, naudotos įvairios šių raktinių žodžių kombinacijos. Paieška vykdyta PUBMED, The Lancet, BMC Public Health , Google Scholar, WHO duomenų bazėse. Pagal galimybę ribojant paieškos metus (2013m. -2022 m.), teikiant pirmenybę naujausiems straipsniams.

Iš viso buvo peržiūrėta apie 100 mokslinių straipsnių, iš kurių kaip tinkamų magistrinio temai buvo atrinkta 48.

#### 3.2. TYRIMO METODIKA

##### 3.2.1. TIRIAMOJI POPULIACIJA

**Tikslinė populiacija** – 18- 29 metų amžiaus rūkantis jaunimas.

**Tyrimo imtis.** Tyrimo imčiai nustatyti buvo pasirinkta atsitiktinė tikslinė atranka. Informantai turėjo atitikti savybes, būti:

- 18-29 amžiaus;
- rūkantys.

Atsitiktinė tikslinė atranka naudojama tais atvejais, kai labai informatyvių generalinės aibės vienetų yra daugiau, negu vienas tyrėjas galėtų apimti, todėl laikantis atsitiktinumo principo pasirenkami tik keli vienetai ir nustatoma labai maža imtis (49). Informantai Giluminiame interviu išreiškė sutikimą dalyvauti 8 informantai.

Į tyrimą įtraukti skirtingos lyties ir išsilavinimo, amžiaus ir išsilavinimo informantai.

### 3.2.2. TYRIMO METODAS

Tyrimo metu taikytas kokybinis indukcinis tyrimo metodas, nes šiam tyrimui pagal B. Bitiną (50) :

- būdingas atvirumas – tyrėjas formuluoja tik bendro pobūdžio hipotezę, kuri išlieka atvira papildymui, konkretinimui, tikrinimui.
- Holistinis požiūris į objektą – siekiama atskleisti kategorijas ir dimensijas, gilinamasi į detales.
- Konteksto poveikis – ugdymo ypatumų atskleidimas natūralioje aplinkoje, rezultatus siejant su istorinėmis ir socialinėmis sąlygomis.
- Tyrėjas – pažinimo instrumentas, tiesiogiai sąveikaujantis su tiriamaisiais.

Šio proceso metu gauti duomenys buvo suskirstyti į atskiras dalis, atidžiai išnagrinėti ir palyginti.

Pusiau struktūruoto interviu pagalba tikėtasi atskleisti 18-29 amžiaus jaunimo tabako ir/ar elektroninių cigarečių rūkymo veiksniai. Klausimai buvo formuluojami taip, kad paskatintų tyrimo dalyvius atsiverti : „Kokiomis aplinkybėmis?“, „Kas tai?“, „Kaip manote?“ ir t.t.

Šio tyrimo metu kokybinis metodas padėjo atskleisti jaunuolių rūkymo veiksniai, sveikatos raštingumo žinias rūkymo klausimu ir asmenines patirtis.

### 3.2.3. Tyrimo procedūra

Tyrimas atliktas 2021 gegužės – 2022 balandžio mėnesiais. Pusiau struktūruotas interviu sudarytas iš 7 klausimų (žr. 1 priedą). Interviu turėjo keturias svarbiausias temas :

- Individuali rūkymo istorija;
- Socialinis rūkymo atvaizdas;
- Emocionali rūkymo pusė;
- Požiūris į prevencines priemones, jų veiksmingumą.

Kiekvienas interviu truko nuo 20 iki 40 minučių. Interviu vyko informantų namuose arba pasirinktoje kavinėje, kad interviu davėjai jaustųsi kuo patogiau, nevaržomi.

Interviu buvo įrašomas diktofonu, o vėliau transkribuojamas ir analizuojamas. Kokybinio tyrimo duomenys buvo analizuojami pasitelkiant turinio (angl. content) analizės metodą. Transkribuoti tekstai buvo skaitomi kelis kartus. Kodavimo metu atrinkti prasminiai vienetai, iš kurių formuotos kategorijos ir subkategorijos.

Analizė apima keturis žingsnius :

- 1) daug kartų teksto skaitymas;
- 2) manifestinių kategorijų išskyrimas remiantis “raktiniais” žodžiais;
- 3) kategorijų turinio skaidymas į subkategorijas;
- 4) kategorijų ir subkategorijų interpretavimas ir pagrindimas iš teksto ekstrahuotais įrodymais (51).

#### 4. REZULTAI IR JŲ APTARIMAS

Tyrimė sutiko dalyvauti aštuoni informantai: 3 merginos ir 5 vaikinai. Paaikėjo, jog visi informantai rūkyti pradėjo dar būdami moksleiviais. Rūkymo pradžia svyruoja tarp 14 iki 17 metų amžiaus, o rūkymo laikotarpis nuo 3 – 14 metų. Interviu metu informantų amžius svyravo nuo 18 iki 29 metų. Konfidencialumo užtikrinimui pakeisti tyrimo dalyvių vardai, kurie atskleidžia informantų lytį. (1 lentelė)

**1 lentelė.** Tyrimo dalyvių charakteristika.

Tyrimo dalyvis	Amžius	Lytis	Išsilavinimas	Rūkymo pradžia	Rūkymo laikotarpis
1. Ainė	29m.	Mot.	Aukštasis	16m.	13 metų
2. Ieva	28m.	Mot.	Vidurinis	15m.	13 metų
3. Donatas	20m.	Vyr.	Vidurinis (studentas)	15m.	5 metai
4. Ona	29m.	Mot.	Aukštasis	15m.	14 metų
5. Deividas	18m.	Vyr.	Vidurinis, (studentas)	15m.	3 metai
6. Martynas	24m.	Vyr.	Vidurinis	17m.	7 metai
7. Danielius	21m.	Vyr.	Vidurinis, (studentas)	17m.	4 metai
8. Edvinas	22m.	Vyr.	Vidurinis	14m.	8 metai

Atlikto tyrimo pagalba yra nustatyta, kad rūkymo kaip sveikatą žalojančios elgsenos formavimasi sąlygoja požiūriai, įsitikinimai, vertybės, psichologinis – socialinis stresas, tarpasmeninės sąveikos ypatumai ir kt.. Norint išspręsti rūkymo problemą - reikia tiksliai žinoti veiksnius, darančius įtaką rūkymui. Visi veiksniai veikia vienas kitą, sustiprindami intensyvumą, todėl rūkymo problemą reikia analizuoti įvairiais aspektais.

2020 metais HBSC atlikto tyrimo duomenimis nustatyta, jog mūsų šalies moksleiviai vis dar yra tarp rizikingiausių šalių. (29) Apie ankstyvą rūkymo proceso pradžią pažymi ir visi apklausti informantai. (2 lentelė) Kaip matome pirmieji pabandymai įvyksta 10-13 metų amžiaus, nors jie „neefektyvūs“ ir neprigyja, po poros metų vis vien įvyksta išitraukimas į rūkymo procesą. Visų interviu dalyvavusių informantų pažymėta nuolatinio rūkymo pradžia svyravo nuo 15 iki 17 metų amžiaus. Šis kritinis amžiaus tarpsnis dar vadinamas paauglyste, kadangi pokyčiai emociniame, kognityviniame, seksualiniame ir fiziniame lygmenyje vyksta labai

greitu tempu. Paaugliai pradeda ieškoti savęs, formuoja savo nuostatas. Jie tampa atviri naujovėms, vaikosi aštrių pojūčių. 14- 17 metų amžiuje polinkis rizikuoti pasiekia aukščiausią tašką. Tuomet ir pastebimas polinkis užsiimti rizikingu elgesiu.

JAV jaunimo rizikingo elgesio apžvalgoje sveikatai žalingas elgesys apibrėžiamas kaip rizikingas elgesys, kuriam priskiriamos tos elgesio formos, kurios yra pagrindinės tiek jaunu žmonių, tiek suaugusiųjų sergamumo ir mirtingumo priežastys - kurios dažniausiai susiformuoja vaikystėje ir paauglystėje. Yra išskiriamos šešios sveikatai žalingo elgesio kategorijos:

1. Elgesys, susijęs su netyčiais sužeidimais ir smurtu.
2. Rūkymas.
3. Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimas.
4. Seksualinis elgesys, susijęs su nepageidaujamu nėštumu ir lytiniu keliu plintančiomis ligomis.
5. Nesveika mityba.
6. Fizinis neaktyvumas. (52)

**2 lentelė.** Rizikingo elgesio ištakos.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Rizikingo elgesio ištakos	Nepilnamečių patirtys	<p><b>Ainė:</b> „Pirmą kartą pabandžiau būdama 16 metų. &lt;...&gt; su pussesere &lt;...&gt; kuriai buvo 15 metų ir ji jau turėjo rūkymo „patirties“.“</p> <p><b>Ona:</b> „Pradėjau rūkyti būdama 15 metų, dar besimokydama kokioje devintoje klasėje.“</p> <p><b>Ieva:</b> „ Pirmą kartą prisimenu kaip šiandien.. man buvo gal kokie 10 metų. O jei taip normaliai, tai pradėjau rūkyti nuo 15 metų.“</p> <p><b>Danielius:</b> „ Patį pirmą kartą pabandžiau 13 metų &lt;...&gt; O būdamas 17-os išbandžiau elektroninę cigaretę ir man patiko.“</p> <p><b>Deividas:</b> „ Rūkau gal nuo kokių 15 metų.“</p> <p><b>Martynas:</b> „ &lt;...&gt; aš pradėjau rūkyti kai man buvo suėję 17m.“</p> <p><b>Donatas:</b> „Pirmą kartą užrūkiau ... kažkur 15-os metų.“</p> <p><b>Edvinas:</b> „ &lt;...&gt; pirma, “pabandyta” mano cigaretė buvo gal 15 metų.“</p>

Nepilnamečiai yra jautrūs socialinei aplinkai, jos pokyčiams. Jiems dažnai sunku orientuotis socialinėje aplinkoje ir priimti teisingus sprendimus. Paaugliai jausdami socialinį nepritarimą iš šalies, suprasdami savo poelgio neteisingumą, slepiasi norėdami parūkyti. Paaugliams bendra veikla įdomi ir įtraukianti. (3 lentelė)

**3 lentelė.** Neigiamos socialinės pasekmės.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Neigiamos socialinės pasekmės	Socialinis nepritarimas	<p><b>Ieva:</b> „<i>Aišku irgi slėpėmės, kadangi kaimas mūsų nedidelis, vieni kitus gerai pažįsta.</i>“</p> <p><b>Deividas:</b> „<i>&lt;...&gt; per pertraukas bėgdavome parūkyti. Įdomu buvo slėptis, kad niekas nesužinotų.</i>“</p> <p><b>Martynas:</b> „<i>&lt;...&gt; slapstytis nuo mokytojų ar tėvų ir su draugais bėgti parūkyti &lt;...&gt;.</i>“</p> <p><b>Donatas:</b> „<i>Visą laiką tėvai ir mokytojai bandė įkalt mums, jog rūkymas prie nieko gero neprives.</i>“</p>

Kaip žinome jaunimui patinka leisti laiką kartu, svarbiais draugystės elementais tampa pasitikėjimas, ištikimybė, interesų bei pomėgių bendrumas. Paaugliui labai svarbu turėti draugų, dažniausiai, kuo daugiau, tuo geriau. Tuomet ir pasireiškia draugų teigiama arba neigiama įtaka.

Analizuojant interviu, pastebėta, kad rūkymo pradžių inicijavo socialinės aplinkos veiksniai: bendraamžių šeimos narių ir draugų įtaką jų rūkymo pradžiai. (4lentelė)

**4 lentelė.** Socialinės aplinkos veiksnys.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Socialinė aplinka	Bendraamžių giminaičių įtaka	<p><b>Ainė :</b> „<i>Atostogaudama su pussesere pas močiutę, &lt;...&gt; ir ji jau turėjo rūkymo „patirties“, pabandžiau ir aš.</i>“</p>
	Draugų įtaka	<p><b>Ieva</b> „<i>mes su dviem bendraamžiais kaimynais</i>“</p> <p><b>Ona:</b> „<i>Mano draugės buvo rūkančios, todėl buvo didelė pagunda išmėginti ir man</i>“</p> <p><b>Danielius:</b> „<i>Patį pirmą kartą pabandžiau 13 metų, kartu su kaimynais.</i>“</p> <p><b>Deividas:</b> „<i>Pradėjau per savo draugus, kurie dar anksčiau buvo pradėję.</i>“</p>

	<p><b>Martynas:</b> „Iš draugų aš pradėjau vėliausiai rūkyti, iki tol eidavau tik pastovėti, palaikyti kompanijos.“</p> <p><b>Donatas:</b> „Pertraukų metu eidavau kartu su draugais palaikyti jiems kompanijos, t.y. pastovėti. Kažkaip net nepastebėjau kai pats paėmiau į rankas e-cigarete.“</p> <p><b>Edvinas:</b> „ Taigi, pirma, “pabandyta” mano cigaretė buvo gal 15 metų, kuri buvo pasiūlyta man draugų kompanijoje.“</p>
--	--

Geriausias pagalbininkas priimant svarbius sprendimus - racionalus protas, tačiau dažnai vadovaujamosi išankstinėmis nuostatomis. Nuostatos, tai – įsitikinimai, dažnai lemiantys mūsų elgesį, pasirinkimus, o kartais ir svarbiausius gyvenimo sprendimus. Mūsų mintys stipriai įtakoja mūsų emocijas ir elgesį, taip formuodami mūsų gyvenimą. Vedami išankstinių nuostatų paaugliai pradeda rūkyti, norėdami įsitraukti į „naujų draugų“ kompaniją. Tai daro sąmoningai, norėdami būti priimti į kompaniją. Tą stebime ir mūsų informantų atsakymuose. Pritapti prie rūkančiųjų, jiems atitikti padeda jau pirmoji surūkyta cigaretė. (5 lentelė ) Asmuo gali būti daug labiau linkęs tikėti panašias į jo nuostatas turinčiais draugais ar šeimos nariais. Be to, gali pasiduoti ir vadinamajam „bandos“ instinktui.

#### 5 lentelė. Išankstinės nuostatos.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Išankstinės nuostatos	Naujų draugų atsiradimas	<p><b>Ainė:</b> „&lt;...&gt; draugų ratas prasiplėtė ..”</p> <p><b>Ieva:</b> „&lt;...&gt; norėjau įsitraukti į draugų kompaniją“, „Rūkantys atrodė „kruti“ ir visai kitaip žiūrėjo į tave.“</p> <p><b>Ona:</b> „Pabandymui pačioje pradžioje duodavo nauji draugai“</p> <p><b>Danielius:</b> „ Su draugais eidavau kartu jiems palaikyti kompanijos, tiesiog pastovėti.“</p> <p><b>Deividas :</b> „ Vyresnis draugas pasiūlė ir pridedė... “</p> <p><b>Martynas:</b> „ Tada rūkantys mokykloje atrodė „šūstrai“. “</p>

Yra nustatyta, kad esant rūkančių suaugusių artimoj aplinkoj - vaikai rūko dažniau. Yra pamirštama, kad geriausias mokytojas – pavyzdys. Kai vaikai mato, kad tėvai rūko, šį veiksma jie dažniau priima kaip normą, nesusimąstydami apie žalą ir ne itin kreipdami dėmesį į tėvų

pamokymus. Sunkiau suvokti supantį pasaulį, įvertinti savo poelgius sekasi vaikams, kurių artimoje aplinkoje yra rūkoma. Vaikas, augantis šeimoje, kurioje yra priklausomybė sergantis asmuo tampa netiesiogiai priklausomu. Interviu sudalyvavę informantai patvirtino rūkančių suaugusių šeimos narių buvimą, kai kurie netgi pažymi, kad abu tėvai yra rūkantys. (5 lentelė)

Paauglystėje paaštrėja tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai, išskyla tėvų ir vaikų požiūrių nesutapimai – susilpnėja tėvų kontrolė. Apie neįmanomą kontrolę kam išleidžiami pinigai, tėvų užimtumą pažymi ir tyrimo dalyviai. (6 lentelė)

**6 lentelė.** Artima aplinka.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Artima aplinka	Rūkančių suaugusių šeimos narių buvimas	<p><b>Ainė:</b> „Kadangi senelis buvo rūkantis , nieks mūsų neužuodė ir nepastebėjo“</p> <p><b>Ieva :</b> „&lt;...&gt; „pasivogėm“ iš tėčio cigaretės...“</p> <p><b>Ona:</b> „ Tėtis rūko jau daug metų &lt;...&gt; Mama taip pat rūko seniai&lt;...&gt;“</p> <p><b>Donatas:</b> „&lt;...&gt; mano abu tėvai rūkantys ir kaip sakė dar mokykloje pradėjo &lt;...&gt;“</p>
	Tėvų kontrolės susilpnėjimas	<p><b>Ainė:</b> „Tėvai nė nežinojo kam yra naudojami jų duodami pinigai.“</p> <p><b>Ieva:</b> „ Tame tarpe buvo draugų, kurių tėvams nerūpėjo ar vaikai rūko, jie kitiems ir nupirkdavo.“</p> <p><b>Ona :</b> „&lt;...&gt; tėvai pasiturintys ir nekreipia dėmesio , gal kitaip pasakysiu – nesiteirauja kam aš juos išleidžiu.“</p> <p><b>Danielius :</b> „ Pinigų visada tėvai duodavo pietums, o kontroliuoti jų nesukontroliuoti kam išleidžiu.“</p> <p><b>Deividas:</b> „ O ir tėvai neturi tam laiko, per daug užimti.“</p>

Nors vadovaujantis Tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatymu draudžiama parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti asmenims tabako gaminius, su tabako gaminiiais susijusius gaminius, jaunesniems kaip 18 metų, interviu metu išryškėjo, kad rūkymo priemonių prieinamumas paaugliams yra labai paprastas. ( 38 ) Informantai pažymi, kad jiems esant nepilnamečiais rūkymo priemonės galėdavo parūpinti tiek esantys vyresni draugai, tiek pačiose parduotuvėse galėdavo nusipirkti ir patys. Santykiai rūkančių kompanijoje glaudūs ir palaikantys. Paaugliui būtina bendraamžių grupė, kurioje jis save gali išreikšti, patikrinti savo



socialinius įgūdžius ir gebėjimą užmegzti ilgalaikius artimus santykius. Draugų turime nuo pat vaikystės, tačiau paaugliui draugystė jau ne tik laiko leidimas kartu žaidžiant ar susipykus su draugu, pasiskundžiant tėvams. Tai - gilesnio ryšio mokykla, kuri padeda pasitikrinti savo vertybes, išbandyti įvairias atsakomybės, drąsos ir bendradarbiavimo reikalaujančias veiklas. O dar ir esant rūkančių suaugusių artimoj aplinkoj atsiranda galimybė pasinaudoti rūkymo priemonių prieinamumu namuose. Rūkymo priemonės dažniausiai yra padedamos lengvai prieinamoje vietoje, nestebimas jų kiekio kitimas (7 lentelė).

**7 lentelė.** Rūkymo priemonių prieinamumas.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Rūkymo priemonių prieinamumas	Lengvas įsigijimas (išorėje)	<p><b>Ainė :</b> „Anksčiau turgeliuose, kioskuose cigaretės pardavinėjo po vieną, o slapčia nelegaliai ir nepilnamečiams. &lt;...&gt; sužinojome kur, iš ko ir po kiek galima nusipirkti. &lt;...&gt; Tai nebuvo sudėtinga.“</p> <p><b>Ieva:</b> „&lt;...&gt; įsitraukus parūpindavo draugai, kadangi gyvenu kaime ir kaip žinote vieni kitus pažįsta, tam, kad namiškiai nesužinotų duodavau pinigėlius draugams ir jie nupirkdavo.“</p> <p><b>Ona:</b> „ Nusipirkti problemų nėra, vyresni moksleiviai nuperka parduotuvėje ir tiek. O ir perparduodančių būdavo, jie visada turėdavo.“</p> <p><b>Danielius:</b> „&lt;...&gt; dėl nusipirkimo problemų nebūdavo. Tai draugai nupirkdavo, tai internetu užsisakydavau iš perpardavėjų.“</p> <p><b>Martynas:</b> „ O dėl priemonių parūpinimo – kartais kai susipykdavom su vyresniokais, tai patiems tekdavo pėdinti į parduotuvę. Ne visada parduodavo, bet dažniausiai problemų nekildavo...“</p> <p><b>Donatas:</b> „ Taip. Tik pilnamečiams. Bet draugų tarpe tokių tikrai buvo, o ir tie patys pilnamečiai uždirbdavo iš perpardavimo . Duodavo savo e-cig parūkyt , paskolindavo, o buvo galimybė nusipirkti ir po vieną paprastą cigaretę pas draugus...“</p> <p><b>Deividas:</b> „&lt;...&gt; šiais laikais tikrai jaunimas daug kūrybiškesnis ir sugeba pasirūpinti rūkymo priemonėmis.“</p>

		<b>Edvinas:</b> „ Nors buvau tuo metu nepilnametis, bet cigarečių gavimas niekada nebuvo problema, nes buvau iš kaimo vietovės. Jomis galėdavo parūpinti tiek esantys vyresni draugai, tiek pačiose parduotuvėse galėdavai nusipirkti net gi ir pats, kadangi kaimo vietovėje į tai žiūrėdavo pro pirštus. “
	Viduje ( namie)	<b>Danielius:</b> „Užsirūkėme cigaretę...iš tėčio pakelio..“

Jeigu mažo vaiko svarbiausia veikla yra žaidimas, taip vaikas tarsi repetuoja įvairius gyvenimo vaidmenis. Tai puiki "treniruočių salė" vaiko vertybėms, įsitikinimams, bendravimo ir veiklos įgūdžiams formuoti. Informantai pradėję rūkyti būdami dar paaugliais, rūkymą įvardina kaip pramoginį vartojimą, žaidimą. Kadangi kaip žinome paauglystė yra ypatingas amžiaus raidos tarpsnis, kuomet asmuo iš vaiko palaispniui pereina į suaugusiojo gyvenimą. Paauglystės amžius mums kelia visiškai kitą užduotį – patikrinti, kokie socialiniai įgūdžiai susiformavo. Jaunuoliai tampa savarankiškesni bei brandesni, yra drąsūs ir ryžtingi, stengiasi patys siekti savo tikslų, spręsti problemas, įveikti sunkumus. Jie vis dar tie patys vaikai ir juos, kaip vaikus, traukia naujas ir įdomus žaidimas – pramoginis vartojimas. (8 lentelė)

#### 8 lentelė. Pramoginis vartojimas.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Pramoginis vartojimas (rūkymas)	Žaidimas	<b>Ainė:</b> „ <...> naujas „žaidimas“ labai traukė.“ <b>Ona:</b> „Tai buvo labiau žaidimas, norėjimas būti savarankiška, gal labiau suaugusia, neatsilikti nuo vyresnių draugų.“ <b>Deividas:</b> „ Pradžiai tai buvo kaip žaidimas, per pertraukas bėgdavome parūkyti. “

Kalbėdami apie teigiamas rūkymui suteikiamas reikšmes, minimas yra elektroninių rūkymo priemonių patrauklumas :

- įvairių skonių prieinamumas;
- malonus kvapas;
- galimybė keisti technines specifikacijas;
- diskretiškas naudojimas.

Elektroninės rūkymo priemonės traukia vartotojus skonių gausa, atsiranda noras atrasti savo mėgstamiausią. Elektroninė cigaretė kaitinimo elemento pagalba, veikiant aukštai temperatūrai, garina specialų skystį. Kurio sudėtyje dažnai būna ir aromatinių medžiagų, kurios teikia įkvėpiamiems garams įvairiausius skonius: nuo kavos, mėtų iki egzotinių vaisių. Rūkant kaitinamasias cigaretes, kaip ir e-skysčiu užpildytų e-cigarečių atveju, nesusidaro pelenai, nėra dūmų ir nemalonaus kvapo. Atsiranda galimybė keisti technines specifikacijas, sugražinanti rūkymą į namus, kadangi informantų nuomone, jiems šios priemonės suteikia malonų kvapą ir jie jas gali naudoti diskretiškai – niekam nesukeliant pasibjaurėjimo ir įtarimo. (9 lentelė)

Elektroniniai rūkymo prietaisai pristatomi internete - kaip sveikesnė alternatyva įprastosioms rūkymo priemonėms. Jų patrauklumą didina skonių bei struktūrinių komponentų įvairovė, leidžianti susikurti individualų rūkymo įrankį ir paverčianti e - cigaretę madingu stiliaus akcentu, nesukuriančiu ir pasyvaus rūkymo problemos. Šios cigaretės, būdamos modernios, technologiškos ir inovatyvios, tampa jaunimo mados akcentu, kartu ir rūkymo kultūrą paverčia labiau socialiai priimtinu reiškiniu.

**9 lentelė.** Elektroninių rūkymo priemonių patrauklumas.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Elektroninių rūkymo priemonių patrauklumas	Įvairių skonių prieinamumas	<p><b>Ieva:</b> „...mane labiau traukia elektroninės, malonūs įvairūs skoniai...“</p> <p><b>Danielius:</b> „...išbandžiau elektroninę cigaretę ir man patiko. Nežinau kodėl, gal dėl skonio...“</p> <p><b>Deividas:</b> „Daugiausiai rūkau e-cig, jos suteikia daugiau malonumo, traukia savo skonių gausa.“</p> <p><b>Martynas:</b> „O traukiant elektroninės cigaretės dūmą jauti malonumą. Skonių pasirinkimas labai didelis..“</p> <p><b>Deividas:</b> „&lt;...&gt; e-cig, jos suteikia daugiau malonumo, traukia savo skonių gausa.“</p> <p><b>Donatas:</b> „&lt;...&gt; skonių pasirinkimas didelis, norėjosi išbandyti vis kitokius ir atrasti tą savo mėgstamiausią.“</p>
	Malonus kvapas	<p><b>Ieva:</b> „O ir kvapas rūkant ar parūkius geras, nerūkantiems nesukeli pasibjaurėjimo..“</p> <p><b>Danielius:</b> „&lt;...&gt; išbandžiau elektroninę cigaretę ir man patiko. ... gal dėl kvapo.“</p> <p><b>Deividas:</b> „Mėgaujosi gal tuo dūmu... suteikia malonumą.“</p>

		<b>Martynas:</b> „ <...> rūkant e-cigaretes kvapas niekam netrukdo ir pačiam gera.“
	Galimybė keisti technines specifikacijas	<b>Ainė:</b> „<...> perėjau prie vienkartinųjų elektroninių cigarečių.<...> suradau sau „patogesnę“ būdą rūkyti ir niekam netrukdyti, nekenkti.“ <b>Ieva:</b> „ Tai buvo elektroninės cigaretės, bet jei jų neturėdavau „pasiskolindavau“ iš tėčio cigarečių.“ <b>Deividas:</b> „<...> pirmas pabandytas buvo cigaretės. Vėliau jau rinkausi pagal savo norus. Daugiausiai rūkau e-cig...“ <b>Martynas:</b> „Pradžiai naudojavau e-cigaretes, bet dabar retkarčiais parūkau ir cigaretes.“
	Diskretiškas naudojimas	<b>Ieva:</b> „ Neliuka dūmų- galima rūkyti ir patalpoje <...>“ <b>Ona:</b> „<...> namiškiai arba mokytojai mokykloje negalėjo užuosti jog ką tik parūkei. Ant pirštų neatsiranda dėmių, tokių kaip nuo paprastų cigarečių..“ <b>Deividas:</b> „<...> mokytojui pasakai jog eini į tualetą ir viskas, kartu ir keletą dūmų užtraukdavai, be to nieks neužuosdavo.“ <b>Martynas:</b> „ Bet su e-cig sugebu ir namie parūkyti.“ <b>Donatas:</b> „Namie galiu net savo kambaryje rūkyti ir niekam netrukdyti , t.y. nesijaus tabako kvapas. Tas labai palengvina..“

Viena iš rūkymo paplitimo priežasčių yra požiūris į rūkymą, kaip į nekaltą įprotį su menama nauda sveikatai. Numanoma rūkymo nauda yra vienas iš veiksnių, susijusių su paauglių ir jaunų žmonių rūkymo pradžia. Informantai yra įsitikinę, kad elektroninių cigarečių dūmai nekenksmingi. Kaip žinome elektroninės rūkymo priemonės palyginti neseniai išrastos ir per mažai yra atlikta tyrimų apie ilgalaikį jų poveikį sveikatai. Tyrimo dalyviai rūko norėdami atsipalaiduoti, atitraukti mintis arba apgalvoti dienos eigą, kaip priemonę nemigai, norėdami nusiraminti ar sumažinti jaučiamo streso padarinius, o taip pat svorio kontrolei – parūkius jaučiamas sotumo jausmas. (10 lentelė) Dalis šių paminėtų „menamos naudos“ savybių yra iš abstinencijos nuo tabako požymių sąrašo. Patyrus kažką malonaus, kas gerina nuotaiką, savijautą, pasotina labiau negu įprastas maistas, smegenyse aktyvuojami malonumo centrai, kurie ateityje skatina kartoti veiksmus, teikiančius malonumą. Jei iš pradžių rūkoma dėl

psichologinių ir socialinių prižasčių, ilgai, nenugalimą potraukį rūkyti lemia cigaretėse esantis nikotinas.

**10 lentelė.** Menama nauda sveikatai.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Menama nauda sveikatai	E-cig dūmai nekenksmingi	<p><b>Ieva:</b> „&lt;...&gt; daug rūkančiųjų pereina prie el. cigarečių rūkymo ar kaitinamojo tabako.. tam, kad sąmoningai nekenkti bent jau kitiems .“</p> <p><b>Ona:</b> „&lt;...&gt; rūkau elektronines – tai aplinkiniams nepageidaujamo poveikio nesukeliu, o ir sau tiek nekenkiu. Juk nekvėpuoju dūmais, iš „elektronkės“ išsiskiria tik kvėpiantys garai.“</p>
	Atsipalaidavimo būdas	<p><b>Ainė:</b> „&lt;...&gt; kai rūkau viena, atitraukia mintis nuo tuo metu atliekamo darbo. Man padeda atsipalaiduoti ir nusiraminti.“</p> <p><b>Ona:</b> „&lt;...&gt; tuo metu apgalvoji dienos eigą, atsipalaiduoji.“</p> <p><b>Ieva:</b> „ Kaip ir minėjau, turiu savo ritualą – atsipalaidavimo būdą. Taip galiu pabūti su savimi ir įvertinti dienos įvykius (būsimus ir buvusius). Ypač kai esi labai pavargusi, norisi prisėst ramiai, pailsėt ir tuo metu užsirūkau.“</p> <p><b>Deividas:</b> „&lt;...&gt; padeda nusiraminti, atsipalaiduoti.“</p> <p><b>Martynas:</b> „&lt;...&gt; rūkant galiu atsipalaiduoti, pamedituoti.“</p> <p><b>Donatas:</b> „ &lt;...&gt; nors parūkius atsipalaiduoju &lt;...&gt;.“</p>
	Priemonė nuo nemigos	<p><b>Martynas:</b> „ &lt;...&gt; jei ima nemiga parūkius atsipalaiduoju ir lengviau užmiegu.“</p>
	Streso/ įtampos mažinimas	<p><b>Ainė:</b> „ &lt;...&gt; kai rūkau.... man padeda atsipalaiduoti ir nusiraminti“</p> <p><b>Ona :</b> „&lt;...&gt; stresinėje būsenoje padeda nurimti, leidžia pabūti su savimi ir susikaupti ties esama situacija.“</p> <p><b>Danielius :</b> „&lt;...&gt; atpalaiduoja nuo streso ar įtampos.“</p>

		<p><b>Deividas:</b> „&lt;...&gt; kai kyla jaudulys, ar susinervini, o gal nerimauji dėl kažko. O gal kažkas suezina ar neišsimiegi – man rūkymas tuomet padeda atsipalaiduoti.“</p> <p><b>Donatas:</b> „&lt;...&gt; nuima stresą atsirandantį dėl bendravimo problemų ar per didelio užimtumo studijose.“</p> <p><b>Edvinas:</b> „&lt;...&gt; cigaretės, buvo kaip būdas, bent kelioms minutėms tarp pamokų, ar einant namo bent kelioms minutėms iškvėpti, užsimąstyti.“</p>
	Svorio kontrolė	<p><b>Ieva:</b> „Kai parūkau jaučiuosi kaip ir pavalgiusi, o ypač jei dar ir prie kavos puodelio.“</p>

Kaip pažymi informantai, rūkymo procesą jiems patiprina dar vienas veiksnys - rūkymui palanki veikla. Visi dalyviai pasisako apie jaučiamą stiprų potraukį, taip jie įvardina priklausomybę. Priklausomybė nuo nikotino vertinama kaip labai pavojinga liga. Rūkaliai dažnai nejaučia baimės suvokdami, kad yra priklausomi nuo rūkymo. Neturint galimybės parūkyti, stiprų potraukį jaučia visi informantai. Rūkymo procesą paskatina vieta arba situacija, buvimas šalia rūkančių, darbas. (11 lentelė) Priklausomybė ne diagnozė visam likusiam gyvenimui. Tiesiog, kad mesti rūkyti yra sunku, bet įmanoma. Priklausomybė išsivysto iš įprastų mūsų veiksmų, kai rūkymas tampa tam tikro ritualo dalimi: parūkyti geriant rytinę kavą, pokalbio metu, dirbant. Būna žmonių, kurie rūko tik tam tikrose situacijose. Teoriškai jie lengvai galėtų atsisakyti rūkymo, tačiau tos įprastos situacijos pasitaiko labai dažnai, ir kartojasi reguliariai: ir valgome kasdien, ir dirbame, ir būname šalia rūkančių. Priežastis – elgesio stereotipas. Net duodant organizmui tam tikras dozes nikotino, nepavyksta atsikratyti įpročio rūkyti. Svarbiausia užduotis – sulaužyti nusistovėjusį stereotipą.

**11 lentelė.** Rūkymui palanki veikla.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Rūkymui palanki veikla	Stiprus potraukis	<p><b>Ainė:</b> „&lt;...&gt; galvoje sukasi mintis apie cigaretes ... kartais pavyksta tas mintis nuvyti į šalį, o kartais ne, kol neparūkau.“</p> <p><b>Ieva:</b> „&lt;...&gt; tokiu atveju ima kažkoks nerimas, jaudulys. Net nežinau kaip pavadinti... tuo metu dar ir negaliu susikaupti.“</p>

	<p><b>Ona:</b> „ Bet jei esu suirzusi ir man būtina reikia apmastyti, nusiraminti – tuomet man dar blogiau, būtina turiu parūkyt.“</p> <p><b>Danielius:</b> „ Kai negaliu parūkyti ima kažkoks neapsakomas pyktis, įniršis.. Nenustygstu vietoje. Ypač jei tai išprovokuoja kažkokia neįprasta situacija. O šiaip tai sutrinka dėmesys, nieko negirdi apart to ką tau diktuoja „smegenys“.“</p> <p><b>Deividas:</b> „&lt;...&gt; Kai jau kyla tas poreikis rūkyt nerimstu, negirdžiu to ką aiškina dėstytojai.“</p> <p><b>Martynas:</b> „ Pradedu nervintis, tada mane viskas dirgina. Ir pradedu be reikalo viską iš šaldytuvo „šlamšti“.</p> <p><b>Donatas:</b> „ O jei neturiu galimybės parūkyti – tai mane šiek tiek nervina. Bet iškęst galiu. Aišku labai gelbsti e-cig.“</p> <p><b>Edvinas:</b> „ &lt;...&gt; jei atsiranda pervargimas, arba tiesiog neturėjimas ką veikti, tada atsiranda tos mintys, prisimini apie priklausomybę, ir tada negauni ramybės, nes vis nori nueit, parūkyti.“</p>
Vieta, situacija	<p><b>Ieva:</b> „ &lt;...&gt; patinka atsisėsti ryte išgert kavos ir kartu parūkyt. Toks procesas padeda sustyguoti būsimus dienos įvykius, sudėliot viską reikiama tvarka.“</p> <p><b>Ona :</b> „&lt;...&gt; dažniausiai einame per pietų pertrauką ar šiaip radę laisvesnę minutėlę, tuo pačiu pasikalbame, išsikrauname, atsipalaiduojame.“</p> <p><b>Danielius:</b> „ einame per pertrauką ar šiaip radę laisvą minutėlę, tuo pačiu metu ir pabendraujam, atsipalaiduojam.“</p> <p><b>Deividas :</b> „Užmegzti ryšį daug lengviau, ypač kai įstojau mokyti. Vėl nepažįstami reikia kažkaip susipažint, o per bendrą pomėgį tai padaryti daug lengviau.“</p> <p><b>Donatas:</b> „ Pertraukų metu eidavau kartu su draugais palaikyti jiems kompanijos, t.y. pastovėti.“</p> <p><b>Martynas:</b> „ Aš net nežinau...pradėjau gal dėl to , kad visi aplinkui rūkė.“</p>

		<b>Edvinas:</b> „Ilgą laiką tai buvo tik kaip papildomas būdas pasilinksminti, nes rūkoma būdavo tik tais esant progai, šventėmis. Tačiau, esant 11-12 klasėje tai tapo nuolatybe.“
	Esant šalia rūkančių	<b>Ona:</b> „ <...> daugelis kolegų yra rūkantys. “ <b>Danielius:</b> „ <...> daugelis mano kolegų rūko.. “ <b>Martynas:</b> „ Mano draugai tada jau visi rūkė... “ <b>Donatas:</b> „Draugai rūkė ir „elektronkes“ ir paprastas cigaretetes.“
	Dirbant	<b>Ona:</b> „ Daugiausiai rūkau dirbant <...> “ <b>Danielius:</b> „ Daugiausiai rūkau kuomet savaitgaliais dirbu <...> “ <b>Martynas:</b> „ Dirbu daug, ir tenka nemažai naktinių budėjimų- tai tuomet surūkau daugiausiai. “

Interviu metu išryškėjo informantų rūkymo motyvai tokie kaip: šališki įsitikinimai, baimė priaugti svorio, nepavykęs bandymas metant rūkyti ir netinkamas pavyzdys iš šalies metant rūkyti. Mąstymo šališkumas (angl. Cognitive bias) - tai sisteminga mąstymo klaida, įvykstanti žmonėms interpretuojant informaciją ar priimant sprendimus. Išankstinės nuostatos lyg „trumpesnis kelias“, kurį sukuria žmogaus smegenys, kad paspartintų informacijos apdorojimą, padėtų suvokti tai, ką matome, bei priimti sprendimus. (53) Dėl mąstymo šališkumų žmogus koncentruojasi ties tam tikra informacija, ignoruojant kitus svarbius dalykus. Tai lemia klaidingą suvokimą ir veda prie neteisingų išvadų. Analizuojant interviu pastebėta, kad informantai yra „vedami“ šališkų įsitikinimų, jų pasisakymai skamba kaip: „neturiu motyvacijos“, „neturiu priežasties“, „kaip bus taip bus“..

Viena iš priežasčių, kodėl nesiryžtama mesti rūkyti – baimė priaugti svorio. Kadangi reflekso slopinimas valios pastangomis dažniausiai baigiasi tuo, kad atsisakę vartoti kurį nors vieną produktą, jaučiamą trūkumą bandoma užpildyti kuo nors kitu. Ir dažnai tuo „pakaitalu“ tampa maistas.

Susiformavusį gyvenimo būdo modelį sunku išardyti, kadangi dažniausiai jis susijęs su kitais asmens elgesio aspektais. Nikotinui kaip ir kitiems narkotikams vystosi priklausomybė. Nerūkant atsiranda abstinencijos požymių, tai parodo ir mūsų informantų pateikiami atsakymai. Priklausomybė nuo tabako yra lėtinė atkrintanti liga, tad ir metimas rūkyti nėra vienkartinis veiksmas, o ilgas procesas, galintis trukti mėnesius ir metus. Rūkymo metimas bet kuriame amžiaus tarpsnyje, yra prasmingas ir duoda apčiuopiamų rezultatų.



Juk žinoma, kad metus rūkyti :

**Po 20 min.** kraujospūdis ir pulsas vėl normalizuojasi;

**Po 8 val.** anglies monoksido kiekis kraujyje sumažės 50 proc., deguonies kiekis taps normalus;

**Po 24 val.** organizme nebeliks nikotino, plaučiai apsivalys nuo gleivių ir kitų rūkalų likučių;

**Po 48 val.** anglies monoksidas visiškai pasišalins iš organizmo, pagerės skonio ir kvapo pojūčiai;

**Po 72 val.** taps lengviau kvėpuoti, jausitės žvalesni;

**Po 1 mėn.** oda ims atrodyti gražiau;

**Po 3 – 9 mėn.** apie 10 proc. pagerės plaučių funkcija;

**Po 1 metų** infarkto rizika sumažės du kartus;

**Po 10 metų** du kartus sumažės rizika sirgti plaučių vėžiu, o širdies priepuolio tikimybė tampa tokia pat kaip ir niekada nerūkiusio. (56)

Dauguma rūkančiųjų tai žino, tačiau sunkiai atsisako žalingo įpročio, o ypač kai dar yra ir netinkamas rūkymo metimo pavyzdys iš šalies. Apie tai pasisakė 1 informantas. (12 lentelė)

**12 lentelė.** Rūkymo motyvai.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Rūkymo motyvai	Šališki įsitikinimai	<p><b>Ainė:</b> „ Tiesiog neturiu priežasties mesti rūkyti, gal taip tiksliau galiu pasakyti.“</p> <p><b>Ieva:</b> „ &lt;...&gt; poreikio nėra.. Gyvenu viena, nuo nieko nepriklausau. Paskatinimo iš šalies nejaučiu.“</p> <p><b>Ona:</b> „ Nesakau jog nebandysiu dar kažkada ateity nerūkyt...tik ne dabar, kol kas tai ne mano planuose..“</p> <p><b>Deividas:</b> „O ir vakarėliai paskatina savotiškai rūkyt. Pavartojus alkoholio kyla dar didesnis poreikis rūkyti. Nesakau jog nebandysiu dar kažkada ateity nerūkyt...tik ne dabar, kol kas tai ne mano planuose..“</p> <p><b>Martynas:</b> „ &lt;...&gt; man neužtenka valios kad visai nerūkyti, sumažint galiu. Manau, trūksta motyvacijos, kuri man padėtų kovoti su šiuo blogu įpročiu.“</p> <p><b>Donatas:</b> „Šiuo metu neturiu nei sveikatos problemų, nei kažkokios ateities vizijos. Kaip bus taip bus..“</p>
	Baimė priaugti svorio	<p><b>Martynas:</b> „ Pradedu nervintis, tada mane viskas dirgina. Ir pradedu be reikalo viską iš šaldytuvo „šlamšti“. Kitaip</p>

		<i>nepavadinsi, nes valgau viską iš eilės. Jau perėjau per tai kai bandžiau mesti rūkyt.</i> “
	Nepavykęs bandymas metant rūkyti	<p><b>Ona:</b> „Buvau labai pavargusi, nebeliko to tikslo, dėl ko buvau nusprendusi nerūkyti. Tiesiog gavosi vėlgi kaip minėjau -atsipalaidavimo būdas. Nuo visko atitrūkti, pabėgti ir pabūti sus avimi, savo mintimis.“</p> <p><b>Ieva:</b> „ Keletą kartų esu bandžiusi mesti rūkyti, bet vis „grįžtu keliais žingsniais atgal“...“</p> <p><b>Deividas:</b> „Atsisakyt rūkymo bandžiau kelis kartus ir abu buvo trumpalaikiai. Vienas truko keletą dienų, kitas gal savaitę.“</p> <p><b>Martynas:</b> „Bandžiau mesti rūkyti paveiktas visokių akcijų, reklamų prieš rūkymą, tačiau man sekėsi ne itin gerai, o jei atvirai visiškai nesisekė. Taigi ir toliau sėkmingai rūkau. Bandžiau ir gumą su nikotinu kramtyti , nikotininis pleistrus klijavau, bet man tai nepadėjo.“</p>
	Netinkamas pavyzdys iš šalies metant rūkyti	<p><b>Donatas:</b> „ &lt;...&gt; mano abu tėvai rūkantys ir kaip sakė dar mokykloje pradėjo, o mane bandė atkalbinti. Nors patys ir bandė mesti, bet tai pavykdavo neilgam. Vėl pamažu mechanizmas užsisukdavo ir įgaudavo naują pagreitį.</p>

Kadangi paauglystė yra vienas sudėtingiausių vaiko raidos etapų – šiuo laikotarpiu dažniausiai pradedama eksperimentuoti psichoaktyviomis medžiagomis. Išanalizavus interviu atsakymus išskiriamos trys informantų rūkymo priežastys:

1. Iššūkis arba noras pasirodyti;
2. Supanti aplinka;
3. Jaučiamas spaudimas.

Dažnai pats paauglystės laikotarpis yra iššūkis ne tik pačiam paaugliui, bet ir tėvams ar globėjams. Šiuo savo gyvenimo laikotarpiu jie stipriai formuoja savo nuomonę, todėl daugelis jų artimos arba tolimos aplinkos žmonių daro jiems didelę įtaką. Tuomet ir atsiranda tas noras pasirodyti prieš esamus ar būsimus „naujus draugus“, rūkymas tampa nauju iššūkiu jų gyvenime.

Kadangi dažniausiai paaugliai mėgsta leisti laiką su savo bendraamžiais ir jais pasitikėti, rūkymo pradžiai susiformuoti turi ir supančios aplinkos veiksnys. Tyrimo dalyviai paryškino , jog rūkyti juos paskatino tuo metu juos supanti aplinka.

Vyresnėse klasėse pradedamas jausti spaudimas iš šalies, dėl karjeros, artėjančių egzaminų ir kt.. Vaikai jaučia nuolatinį spaudimą geriau mokytis, siekti vis geresnių rezultatų. Tarp paauglių rūkymo yra stiprus ryšys su depresija, nerimu, stresu, dėmesio sutrikimu. Jauni žmonės tikisi, kad rūkymas padės geriau susidoroti su jaučiamu spaudimu. Tuomet ir pradeda rūkyti, manydami, kad bus lengviau. (13 lentelė)

**13 lentelė.** Rūkymo priežastys pradedant rūkyti.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Rūkymo priežastys pradedant rūkyti	Iššūkis, noras pasirodyti	<b>Ainė:</b> „<...> paauglystėje rūkymas buvo tam tikru iššūkiu, pasirodyti prieš draugus>..“ <b>Ieva:</b> „ Rūkantys atrodė „krūti“<...>“ <b>Ona:</b> „ <...> buvo didelė pagunda išmėginti ir man.“ <b>Danielius:</b> „ <...> Labai efektingai e-cig atrodo, gal vyresniu - suaugusiu padaro, savarankiškesniu.“
	Supanti aplinka	<b>Martynas:</b> „ Turbūt dėl aplinkos kurioje buvau ir pradėjau. Tada draugų rate nebuvo tokio, kuris nerūkė.“ <b>Donatas:</b> „ <...> net nepastebėjau kai pats paėmiau į rankas e-cigaretę. Tai buvo kasdienis tarsi savotiškas ritualas.“
	Jaučiamas spaudimas	<b>Edvinas:</b> „ Manau, tai atsitiko dėl spaudimo. 11-12 klasė, tai metas, nuo kurio priklauso visa ateitis, ir būtent todėl iš visur, iš aplinkinių atsiranda spaudimas.“

Atliktų tyrimų duomenimis, kuo jaunesnis žmogus pradeda rūkyti, tuo greičiau vystosi priklausomybė nuo tabako:

- pradėjus rūkyti 20 metų, priklausomybė išsivysto po 15 metų;
- pradėjus rūkyti 15 metų, priklausomybė išsivysto po 15 mėnesių;
- pradėjus rūkyti 10 metų, priklausomybė išsivysto po 15 savaičių;
- nepradėjus rūkyti iki 25 metų, dažniausiai iš viso nepradedama rūkyti!(57)

Kadangi interviu dalyvavę informantai pradėjo rūkyti 14 – 17 amžiaus, dalis jų pripažįsta, kad dabartinė jų rūkymo priežastis yra įprotis – dar kitaip vadinamas priklausomybe. Žmogus paprastai nepastebi, kada ima formuotis priklausomybė nuo rūkymo. Nutinka taip, kad rūkymas ima valdyti veiksmus, tampama priklausomu ne tik psichologiškai, bet ir fiziškai.

Yra nustatyta, kad vartojimas laikomas priklausomybe, tuomet kai:

- rūkymu piktnaudžiaujama;
- vartojama, nepaisant jaučiamo neigiamo poveikio;
- išsivysto didelė tolerancija medžiagai;
- pasireiškia abstinencijos simptomai bandant nustoti vartoti;
- vartojimas asmeniui tampa prioritetu, nepaisant žalos sveikatai, asmenybei ir socialiniai veiklai.(55)

Taip pat tyrimo metu atsiskleidė ir socialiniai su rūkymu susiję aspektai, tokie, kaip bendravimas su kitais žmonėmis ir sąjunga su jais per bendrą veiklą.

Tyrimo dalyviai pažymėjo, kad juos veikia skatinamai rūkymo metu jaučiamas malonumas.

Kaip matome, dabartinio rūkymo priežastimi yra jų jaučiami labiau apčiuopiami, realūs, su malonumo ir socialinės naudos bendraujant, siejami veiksniai. (14 lentelė)

Analizuojant socialinę rūkymo proceso reikšmę informantų atsakymuose atsiskleidžia tokie rūkymo privalumai kaip:

- greičiau įsiliejama į naujus kolektyvus;
- lengviau užmezgamos pažintys neformalioje aplinkoje;
- rūkant apsieičiama vertinga informacija (o ypač darbo metu).

Nors rūkymas kenksmingas įprotis, jame irgi įmanoma atrasti teigiamų savybių, kuriomis naudojasi rūkaliai.

**14 lentelė.** Dabartinio rūkymo priežastys.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Dabartinio rūkymo priežastys	Įprotis	<p><b>Ainė :</b> „ <i>Pripratimas ir tiek.</i> “</p> <p><b>Ieva:</b> „<i>Įprotis, įprotis... Savotiškas rytinis ritualas kavos puodelis ir cigaretė...padedantis apmastyti dienos įvykius.</i> “</p> <p><b>Martynas:</b> „ <i>Dabar rūkau ir tiek. Galima sakyti iš neturėjimo ką veikti, įprotis..</i> “</p> <p><b>Donatas:</b> „ <i>Šiuo metu rūkau , nes tai tapo įprotis. Dabar ir slėptis niekur nereikia, esu pilnametis. Tėvams nereikia aiškintis.</i> “</p> <p><b>Edvinas:</b> „ <i>Šiuo metu rūkymas tai jau blogas įprotis, priklausomybė.</i> “</p>

	Bendravimo priemonė	<b>Ona:</b> „ Tai, kaip savotiška bendravimo priemonė susitikus su draugais. Tada ir pokalbis kažkoks atviresnis gaunasi. Ar net su nepažįstamu žmogumi užmezgant kontaktą lengviau pradėti kalbą, bendravimo procesą. O šiaip tai ir mano kasdieninis ritualas : kava ir cigaretė <...>.“
	Jaučiamas malonumas	<b>Danielius:</b> „ Rūkau- nes man patinka, mėgaujuosi. Gal jau ir įprotis. Dabar jau ir slėptis neturiu poreikio, tėvams nepatinka, bet ir neuždraus jau.“ <b>Deividas:</b> „<...> rūkau nes man dar ir patinka, teikia malonumą.“

Nors ne apie visų rūkymo rūšių ilgalaikio poveikio sveikatai pasekmes yra pakankamai moksliniais tyrimais pagrįstų duomenų, tačiau aišku, kad visos rūkymo rūšys vienaip ar kitaip kenkia žmogaus sveikatai. Visi tyrime dalyvavę informantai turi žinių, jog rūkymas yra kenksmingas žmogui: veikia visus organus, didina susirgimų riziką, kenkia šalia esantiems. Bet informantai taip pat ir nuvertina rūkymo riziką, aiškindami, kad nepažįsta kam būtų blogai arba patys seniai rūko ir nieko nejaučia, arba yra pasirinkę „sveikesnį“ rūkymo būdą. (15 lentelė)

**15 lentelė.** Suvokimas apie rūkymo pasekmes.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Suvokimas apie rūkymo pasekmes	Suvokimas apie neigiamas pasekmes sveikatai	<p><b>Ainė:</b> „&lt;...&gt; kenkia visam žmogaus organizmui: oda praranda savo elastingumą, labiau nei nerūkančių genda dantys, dėl rūkymo sumažėja vyrų ir moterų vaisingumas, didina osteoporozės atsiradimo riziką ir kt.“</p> <p><b>Ieva:</b> „Naudingo poveikio rūkymas neturi.. deja. Vien tik nepageidaujamas.. Taip pat visi žino, jog rūkymas kenkia ne tik rūkančiajam, bet ir kitiems, esantiems prirūkytoje patalpoje.“</p> <p><b>Ona:</b> „ Kiek esu girdėjęs rūkymas kenkia &lt;...&gt;.“</p> <p><b>Danielius:</b> „&lt;...&gt; tik neigiamas poveikis. Veikia ir odą ir organus, sukelia daug ligų.“</p> <p><b>Deividas:</b> „ Galvoju visi žino, kad rūkymas kenkia.“</p>

		<p><b>Martynas:</b> „ Statistika rodo, kad rūkantys žmonės serga daugiau ir įvairiom ligom. Tai manau, jeigu žmogus rūko, save kankina visą gyvenimą, tai ir būna tos pasekmės.“</p> <p><b>Donatas:</b> „Naudingo kiek suprantu neturi.“</p> <p><b>Edvinas:</b> „ Apie rūkymo poveikį, tikrai niekas neabejoja, jog jis yra blogas&lt;...&gt;.“</p>
	Rūkymo rizikos nuvertinimas	<p><b>Ona:</b> „ &lt;...&gt; aš rūkau elektronines – tai aplinkiniams nepageidaujamo poveikio nesukeliu, o ir sau tiek nekenkiu. Juk nekvėpuoju dūmais, iš „elektronkės“ išsiskiria tik kvėpiantys garai. Kad ir kiek skaičiau, aišku dar neįrodyta, bet jos ne tokios kenksmingos, o gal dar ir naudos turi...“</p> <p><b>Danielius:</b> „&lt;...&gt; nieko nepažįstu, kieno sveikatą būtų paveikęs rūkymas.“</p> <p><b>Devidas:</b> „&lt;...&gt; ateityje galbūt turėsiu sveikatos problemų. Bet tai atrodo dar taip toli...“</p> <p><b>Martynas:</b> „ Bet aš kol kas rūkau 7 metus, man nekilo jokių sveikatos problemų rūkant. Nei smulkių, nei didelių, nieko neskauda, o ir ligos nepuola. Bet aišku ateity gal ir bus.. bet dabar ta būsima ateitis tokia tolima..“</p> <p><b>Edvinas:</b> „ &lt;...&gt; jokiam rūkančiajam tai visiškai nerūpi, nes galvoja jie tik apie dabartį. “Kadangi dabar parūkiu, nieko blogo neatsitiko, reiškia galima ir dar vieną kartą pakartoti.”</p>

Interviu metu informantų buvo pasidomėta: kokios priežastys galėtų lemti atsisakyti rūkymo? Informantų motyvai buvo nurodyti tokie, kaip:

- šeimos sukūrimas;
- nėštumas arba vaikų turėjimas;
- sveikatos problemų atsiradimas. (16 lentelė)

Kiekvieno informanto motyvai, kurie galėtų paskatinti jį mesti rūkyti ir likti nerūkančiu, yra individualūs, tačiau kai kurie pasitaiko dažniau ir yra vyraujantys. Kiekvienam metančiam rūkyti reikalinga individuali strategija, kuri būtų veiksminga.

16 lentelė. Rūkymo įpročio atsisakymą lemsiančios priežastys.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Rūkymo įpročio atsisakymą lemsiančios priežastys	Šeimos sukūrimas	<b>Danielius:</b> „<...> gal mano žmona mane įkalbins atsisakyti šio potraukio.. net nežinau. Čia jau tik svajoti belieka kaip bus...“ <b>Deividas:</b> „ Gal kai turėsiu šeimą- tai bus tas tikslas, dėl kurio sugebėsiu nerūkyt.“
	Nėštumas ar vaikų turėjimas	<b>Ona:</b> „<...> besilaukiančios ir rūkančios moters vaizdas ne man. Tai taip visą nėštumą ir nerūkiaiu, o ir prie manęs nerūkė ir mano vyras. Pradėjau vėl rūkyti kai vaikutis paaugo, jau nebemaitinau krūtimi.
	Sveikatos problemų atsiradimas	<b>Ainė:</b> „. Galbūt jei tai palies mano sveikatą... gal tada kas nors ir keisis, gal tuomet ir nerūkysiu.“ <b>Danielius:</b> „Gal jei rūkymas paveiks mano sveikatą, bet tai dar taip toli..“

Pastaraisiais dešimtmečiais tiek Europoje, tiek tarptautiniu mastu rengiamos atsakingos, moksliskai pagrįstos prevencijos priemonės. Bet, vis dar yra susiduriama su įvairiais iššūkiais: daugelyje šalių prevencijos veiksmingumas mokyklose ir bendruomenėse nepasitvirtino arba yra pasitvirtinęs tik iš dalies. rūko. Rūkymo profilaktikos priemonėms planuoti ir efektui įvertinti reikalingi kompleksiniai rodikliai, atspindintys:

- rūkymo paplitimą;
- požiūrį į rūkymą;
- artimiausios aplinkos ypatybes rūkymo atžvilgiu;
- reklamos vertinimą,
- profilaktines priemones mokykloje ir kt.. (56)

Tyrimo metu išryškėjusios rūkymą skatinančios aplinkybės susijusios su jaunu asmenų rūkymo problematika, turi svarbią reikšmę rengiant ir vykdant prevencines programas. Keičiant požiūrį į rūkymą, reikia tobulinti elementarų rūkančių asmenų sveikatos raštingumą apie rūkymą, kaip vieną svarbiausių sveikatos rizikos veiksnių. Rūkymo metu išsiskiriančios cheminės medžiagos suardo impulso kontrolę, sugebėjimą racionaliai mąstyti ir kontroliuoti nesveikus impulsus. Rūkančiojo psichinė būseną daro jį įsitikinusių, jog rūkymas suteikia jam ekstremalumo, padeda geriau galvoti, atsipalaiduoti, kontroliuoti savo svorį, susidoroti su gyvenimo sunkumais. Rūkantysis nenori arba nesugeba suprasti, kad priklausomybė yra gyvenimas apgaulėje, būnant priklausomu.

Norint sužinoti informantų nuomonę apie vykdomų prevencinių priemonių veiksmingumą buvo paklausta: „Koks Jūsų požiūris į vykdomas prevencines priemones? Kodėl?. Informantai vykdomas priemones laikytų veiksmingomis, jei jos būtų vykdomos nuo pradinių klasių, priimant griežtesnius sprendimus tabako pardavimo kontrolei, įtraukiant šeimas. Bet šiuo metu laiko jas neefektyviomis ir neveiksmingomis. (17 lentelė)

Dėl rūkymo priemonių skonių ir kvapų įvairovės rūkymą galima vis labiau nuslėpti, o vykdomos prevencinės pamokos paaugliams palaipsniui tampa ne tik neveiksmingos, o ir juokingos. Prevenciniuose užsiėmimuose dalyvaujantys mokiniai supažindinami su priklausomybių žala, keliamais pavojais sveikatai ir socialinei aplinkai, formuojama vertybinė orientacija, socialinio atsparumo įgūdžiai. Mokykloje įgytos žinios, gebėjimai ir įgūdžiai didina mokinių pilietinį aktyvumą, tačiau didžiausią įtaką formuojant tikrąsias vertybes daro šeima. Prevencija šeimoje – tai mikroklimatas nuo pat vaiko gimimo, jo saugumas šeimoje, meilė ir pripažinimas, nuostatos, kad dauguma jaunų žmonių nevertotų priklausomybę skatinančių priemonių, diegimas, suvokimo, kad vartojimas sukelia įvairių neigiamų pasekmių, o gyvenimas be jų būna sėkmingesnis, skatinimas. Reikia ugdyti gyvenimo įgūdžius, kurie skatintų rinktis teigiamus sprendimus, atsakomybę už savo elgesį. Rūkančių jaunų asmenų nuomone, prevencija turėtų būti vykdoma jau nuo pradinių klasių įtraukiant visą mokyklos bendruomenę, kol dar nesusiduriama su rūkymo problematika.

**17 lentelė.** Nuostatos apie prevencinių priemonių veiksmingumą.

Kategorija	Subkategorija	Citata
Nuostatos apie prevencinių priemonių veiksmingumą	Veiksminga ateityje	<p><b>Ieva</b> „ Gal vykdant tas priemones ir garsiai kalbant su mažaisiais ir bus kas nors pasiekta &lt;...&gt;.“</p> <p><b>Danielius:</b> „ Gal jos ir padės ateinančiai kartai, o ir nauji draudimai kurie įsigalios nuo liepos mėnesio sumažins jaunųjų būsimų rūkalių gretas (kai nebus e-cig su skoniais).“</p> <p><b>Martynas:</b> „ Tas priemones mokykloje jau reikia taikyti nuo pirmos klasės &lt;...&gt; Gal tada ir keisis kažkas. Be to reikėtų dirbti gal ir su tėvais, kad būtų geresnis rezultatas.“</p> <p><b>Donatas:</b> „ Galbūt ateityje tos šiuo metu vykdomos prevencinės priemonės ir bus veiksmingos.. bet visų pirmą turi būti šeimos pavyzdys ir daugiau veiksmo turėtų daryti pati mokykla.“</p>



		<p><b>Edvinas:</b> „Vykdamos prevencinės priemonės tikrai yra gerai.“</p>
	Neefektyvu	<p><b>Ainė:</b> „Požiūris skeptiškas, jų nauda aš abejoju ir manau, kad jos veiksmingos tik tuomet, kai žmogus labai motyvuotas mesti . Manęs neveikia nei užrašai, nei paveikslėliai ant pakelių.“</p> <p><b>Ona:</b> „ Klausantis paskaitų buvo kiek baisoka tik pradėjus rūkyti &lt;...&gt;.“</p> <p><b>Ieva:</b> „bet kaip žinome paaugliai mėgsta eksperimentuoti ir jie tikrai tai darys. O visi tie užrašai mano nuomone neduoda jokios naudos, kadangi daugelis net nežiūri ir nenagrinėja tokių užrašų.“</p> <p><b>Danielius:</b> „&lt;...&gt; kai tu jau rūkai prevencinės priemonės manau neveiksmingos. Nes į jas tiesiog nekreipi dėmesio.“</p> <p><b>Deividas:</b> „Aš vertinu neigiamai. Na matau, kad paaugliai kuo toliau tuo daugiau rūko. Jie tuo mėgaujasi. Jų negąsdina nei paveikslėliai ant pakelių, nei rengiamų paskaitų metu pateikiama info apie rūkymą ir jo pasekmes. Gal nemoka sudominti..“</p> <p><b>Martynas:</b> „Manęs pavyzdžiui neveikia tie paveikslėliais „papuošti“ pakeliai.“</p> <p><b>Donatas:</b> „Kol yra „uždaromos akys“ prekybai, perpardavinėjimas nepilnamečiams, tol nieko nesikeis.“</p>

## 5. IŠVADOS

### 1. Atskleistos rūkymą skatinančios aplinkybės:

- ✓ Rizikingo elgesio ištakos – patirtys iki pilnametystės. Visi tyrime dalyvavę informantai rūkyti pradėjo būdami 15 – 17 metų amžiaus. Polinkiui rizikuoti pasiekus aukščiausią tašką yra pastebimas polinkis užsiimti rizikingu elgesiu.
- ✓ Neigiamos socialinės pasekmės – socialinis nepritiriamas. Nepilnamečiai yra jautrūs socialinei aplinkai, jos pokyčiams. Informantai pažymėjo, kad jiems buvo įdomu slėptis norint parūkyti, juos šis procesas dar labiau traukė.
- ✓ Socialinė aplinka - jaunimui patinka leisti laiką kartu, svarbūs draugystės elementai tampa pasitikėjimas, ištikimybė, interesų bei pomėgių bendrumas, tampa svarbu turėti draugų. Tuomet ir pasireiškia draugų teigiama arba neigiama įtaka. Rūkymo pradžią inicijavo bendraamžiai šeimos nariai ir bendraamžiai draugai.
- ✓ Išankstinės nuostatos . Vedami išankstinių nuostatų paaugliai pradeda rūkyti, norėdami įsitraukti į „naujų draugų“ kompaniją. Pritapti prie rūkančiųjų, jiems atitikti padeda jau pirmoji surūkyta cigaretė.
- ✓ Artima aplinka. Esant rūkančių suaugusių artimoj aplinkoj - vaikai rūko. Interviu sudalyvavę informantai patvirtino rūkančių suaugusių šeimos narių buvimą. Paauglystėje paaštrėja tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai, iškyla tėvų ir vaikų požiūrių nesutapimai – susilpnėja tėvų kontrolė.
- ✓ Rūkymo priemonių prieinamumas – lengva įsigyti. Interviu metu paaiškėjo, kad rūkymo priemonių prieinamumas paaugliams yra labai lengvai prieinamas, rūkymo priemonės gali parūpinti tiek esantys vyresni draugai, tiek pačiose parduotuvėse galima nusipirkti patiems. O dar ir esant rūkančių suaugusių artimoj aplinkoj atsiranda galimybė pasinaudoti rūkymo priemonių prieinamumu namuose.
- ✓ Pramoginis vartojimas - žaidimas. Jie vis dar tie patys vaikai ir juos, kaip vaikus, traukia naujas ir įdomus žaidimas.
- ✓ Elektroninių rūkymo priemonių patrauklumas : įvairių skonių prieinamumas, malonus kvapas, galimybę keisti technines specifikacijas, diskretiškas naudojimas. Elektroninės rūkymo priemonės traukia vartotojus skonių gausa, atsiranda noras atrasti savo mėgstamiausią. Rūkant kaitinamąsias cigaretes, kaip ir e-skysčiu užpildytų e-cigarečių atveju, nesusidaro pelenai, nėra dūmų ir nemalonus kvapo. Atsiradusi galimybė keisti technines specifikacijas,

sugrąžina rūkymą į namus, galima naudoti diskretiškai – niekam nesukeliant pasibjaurėjimo ir įtarimo.

- ✓ Menama nauda sveikatai. Numanoma rūkymo nauda yra vienas iš veiksnių, susijusių su paauglių ir jaunų žmonių rūkymo pradžia. Elektroninių cigarečių dūmų nekenksmingumas, priemonė atsipalaidavimui, nemigai, nusiramimui ar streso sumažinimui, o taip pat svorio kontrolė - šios paminėtos „menamos naudos“ savybės yra iš abstinencijos nuo tabako požymių sąrašo. Patyrus kažką malonaus, kas gerina nuotaiką, savijautą, pasotina labiau negu įprastas maistas, smegenyse aktyvuojami malonumo centrai, kurie ateityje skatina kartoti veiksmus, teikiančius malonumą.
  - ✓ Rūkymui palanki veikla. Visi dalyviai pasisako apie jaučiamą stiprų potraukį. Rūkymą paskatina vieta arba situacija, buvimas šalia rūkančių, darbas.
  - ✓ Rūkymo motyvai: šališki įsitikinimai, baimė priaugti svorio, nepavykęs bandymas metant rūkyti ir netinkamas pavyzdys iš šalies metant rūkyti. Dėl mąstymo šališkumų žmogus koncentruojasi ties tam tikra informacija, ignoruojant kitus svarbius dalykus. Tai lemia klaidingą suvokimą ir veda prie neteisingų išvadų.
2. Visi informantai turi žinių apie rūkymo pasekmes. Bet nuvertina rūkymo riziką, aiškindami, kad nepažįsta kam būtų blogai arba patys seniai rūko ir nieko nejaučia, arba yra pasirinkę „sveikesnį“ rūkymo būdą. Jei informantų rūkymo pradžia turėjo įtakos : iššūkis arba noras pasirodyti; supanti aplinka; jaučiamas spaudimas. Tai dabartinio rūkymo priežastimi\_ yra jų jaučiami labiau apčiuopiami, realūs, su malonumo ir socialinės naudos bendraujant, siejami veiksniai: įprotis, dar kitaip vadinamas priklausomybe, socialiniai su rūkymu susiję aspektai, tokie, kaip bendravimas su kitais žmonėmis ir sąjunga su jais per bendrą veiklą, jaučiamas malonumas.
  3. Kiekvieno informanto motyvai, kurie galėtų paskatinti jį mesti rūkyti ir likti nerūkančiu, yra individualūs. Kiekvienam metančiam rūkyti reikalinga individuali strategija, kuri būtų veiksminga. Priežastys kurios galėtų lemti atsisakyti rūkymo buvo nurodytos tokios, kaip:
    - šėimos sukūrimas;
    - nėštumas arba vaikų turėjimas;
    - sveikatos problemų atsiradimas.
  4. Informantai vykdomas priemones laikytų veiksmingomis, jei jos būtų vykdomos nuo pradinių klasių, priimant griežtesnius sprendimus tabako pardavimo kontrolei, įtraukiant šeimas. Bet šiuo metu laiko jas neefektyviomis ir neveiksmingomis.

## REKOMENDACIJOS

Įvertinus tyrimo rezultatus ir apribojimus, parengtos praktinės rekomendacijos.

Ugdymo įstaigoms:

1. Skatinti paauglius nepradėti rūkyti. Skirti dėmesį sveikatos ugdymui ir mokymui, informacijos apie rūkymo žalą sveikatai sklaidimui.
2. Kurti sveiką ugdymosi ugdymo įstaigoje aplinką. Skatinti sveiko gyvenimo būdo pasirinkimą. Rengti aktyvias veiklas per pertraukas, skatinti mokymosi motyvaciją, gerinti mokinių ir mokytojų santykių mikroklimatą.
3. Pagal galimybę vykdyti rūkymo priemonių kontrolę. Riboti psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumą. Ankstyvas rūkymo identifikavimas ir ankstyva intervencija leistų ženkliai sumažinti rūkymo paplitimą.
4. Bendradarbiauti su visuomenės sveikatos priežiūros specialistais, vaiko gerovės komisija, policija, ugdymo įstaigos bendruomene.

Tėvams/ ugdytojams:

1. Stiprinti šeimos tarpusavio emocinius santykius.
2. Skatinti sveiką gyvenimo būdą šeimoje.
3. Nuo pat mažumės formuoti neigiamą vaikų požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Rodyti teisingą pavyzdį.
4. Bendradarbiauti su ugdymo įstaiga.

Visuomenės sveikatos specialistams:

1. Didinti jaunimo informuotumą apie tabako keliamą žalą sveikatai, pasitelkiant šiuolaikiškas priemones.
2. Remiantis naujausių tyrimų duomenimis, sukurti prevencines programas, skatinančias veiksmingą sveikatos raštingumo didinimą.
3. Skatinti ugdytinių dalyvavimą priimant sprendimus prevencijoje, sveikatinimo programose, informacijos rengime ir viešiniame.
4. Skatinti įvairių sektorių bendradarbiavimą, prioritetą teikiant tabako vartojimo mažinimo priemonėms.

Teisėsaugos institucijoms:

1. Sugriežtinti psichoaktyvių medžiagų vartojimo kontrolę viešose vietose bei ugdymo įstaigų teritorijose.
2. Siekiant įgyvendinti veiksmingas psichiką veikiančių medžiagų kontrolės ir vartojimo prevencijos priemones švietimo įstaigose, būtina stiprinti kompetencijas, tarpusavio bendradarbiavimą.

## LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. West R, Shiffman S. Fast Facts: Smoking Cessation. Karger Medical and Scientific Publishers; 2016. 98 p
2. EUkovossuveziukodeksas2.pdf [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. vasario 2 d.]. Adresas: <https://www.nvi.lt/uploads/pdf/leidiniai%20pacientams/EUkovossuveziukodeksas2.pdf>
3. CDCTbaccoFree. Rūkymo ir tabako vartojimo poveikis sveikatai [Prieiga per internetą]. Ligų kontrolės ir prevencijos centrai. 2017 [žiūrėta 2021 m. gruodžio 28 d.]. Adresas: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm)
4. Ritchie H, Roser M. Smoking. Our World in Data [Prieiga per internetą]. 2013 m. gegužės 23 d.[Atnaujintas 2022/01] [žiūrėta 2022 m. vasario 14 d.]; Adresas: <https://ourworldindata.org/smoking>
5. Vanker A, Gie RP, Zar HJ. The association between environmental tobacco smoke exposure and childhood respiratory disease: a review. Expert Review of Respiratory Medicine [Prieiga per internetą]. 2017 m. rugpjūčio 3 d. [žiūrėta 2022 m. vasario 14 d.];11(8):661–73. Adresas: <https://doi.org/10.1080/17476348.2017.1338949>
6. Radó MK, Möhlenberg FJM, Westenberg LEH, Sheikh A, Millett C, Burdorf A, ir kt. Effect of smoke-free policies in outdoor areas and private places on children's tobacco smoke exposure and respiratory health: a systematic review and meta-analysis. The Lancet Public Health [Prieiga per internetą]. 2021 m. rugpjūčio 1 d. [žiūrėta 2022 m. balandžio 6 d.];6(8):e566–78. Adresas: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266721000979>
7. CDCTobaccoFree. Heated Tobacco Products [Prieiga per internetą]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [žiūrėta 2022 m. vasario 10 d.]. Adresas: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/heated-tobacco-products/index.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/heated-tobacco-products/index.html)
8. Strzelak A, Ratajczak A, Adamiec A, Feleszko W. Tobacco Smoke Induces and Alters Immune Responses in the Lung Triggering Inflammation, Allergy, Asthma and Other Lung Diseases: A Mechanistic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health [Prieiga per internetą]. 2018 m. gegužės [žiūrėta 2022 m. vasario 14 d.];15(5):1033. Adresas: <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/5/1033>

9. Cao S, Yang C, Gan Y, Lu Z. The Health Effects of Passive Smoking: An Overview of Systematic Reviews Based on Observational Epidemiological Evidence. PLOS ONE [Prieiga per internetą]. 2015 m. spalio 6 d. [žiūrėta 2022 m. vasario 14 d.];10(10):e0139907. Adresas: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0139907>
10. IARC. Personal Habits and Indoor Combustions [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. vasario 14 d.]. Adresas: <https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans/Personal-Habits-And-Indoor-Combustions-2012>
11. Heated tobacco products: information sheet [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. vasario 14 d.]. Adresas: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-NMH-PND-17.6>
12. Pacitto A, Stabile L, Scungio M, Rizza V, Buonanno G. Characterization of airborne particles emitted by an electrically heated tobacco smoking system. Environmental Pollution [Prieiga per internetą]. 2018 m. rugsėjo 1 d. [žiūrėta 2022 m. sausio 1 d.];240:248–54. Adresas: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0269749118306833>
13. Health NC for CDP and HP (US) O on S and. Introduction, Conclusions, and Historical Background Relative to E-Cigarettes [Prieiga per internetą]. E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention (US); 2016 [žiūrėta 2022 m. vasario 10 d.]. Adresas: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538684/>
14. Hajek P, Etter J-F, Benowitz N, Eissenberg T, McRobbie H. Electronic cigarettes: review of use, content, safety, effects on smokers and potential for harm and benefit. Addiction [Prieiga per internetą]. 2014 m. [žiūrėta 2022 m. balandžio 6 d.];109(11):1801–10. Adresas: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/add.12659>
15. Health NC for CDP and HP (US) O on S and. Introduction, Conclusions, and Historical Background Relative to E-Cigarettes [Prieiga per internetą]. E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention (US); 2016 [žiūrėta 2022 m. sausio 1 d.]. Adresas: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538684/>
16. Glantz SA. Heated tobacco products: the example of IQOS. Tob Control [Prieiga per internetą]. 2018 m. lapkričio [žiūrėta 2022 m. sausio 1 d.];27(Suppl 1):s1–6. Adresas: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6252052/>

17. Simonavicius E, McNeill A, Shahab L, Brose LS. Heat-not-burn tobacco products: a systematic literature review. *Tobacco Control* [Prieiga per internetą]. 2019 m. rugsėjis 1 d. [žiūrėta 2022 m. sausio 1 d.];28(5):582–94. Adresas: <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/28/5/582>
18. CDCTobaccoFree. Heated Tobacco Products [Prieiga per internetą]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [žiūrėta 2022 m. vasario 10 d.]. Adresas: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/heated-tobacco-products/index.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/heated-tobacco-products/index.html)
19. Kendrick PJ, Reitsma MB, Abbasi-Kangevari M, Abdoli A, Abdollahi M, Abedi A, ir kt. Spatial, temporal, and demographic patterns in prevalence of chewing tobacco use in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Public Health* [Prieiga per internetą]. 2021 m. liepos 1 d. [žiūrėta 2022 m. vasario 16 d.];6(7):e482–99. Adresas: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266721000657>
20. Bhat MY, Advani J, Rajagopalan P, Patel K, Nanjappa V, Solanki HS, ir kt. Cigarette smoke and chewing tobacco alter expression of different sets of miRNAs in oral keratinocytes. *Sci Rep* [Prieiga per internetą]. 2018 m. gegužės 4 d. [žiūrėta 2022 m. vasario 16 d.];8(1):7040. Adresas: <https://www.nature.com/articles/s41598-018-25498-2>
21. Harms of Cigarette Smoking and Health Benefits of Quitting - National Cancer Institute [Prieiga per internetą]. 2017 [žiūrėta 2022 m. vasario 16 d.]. Adresas: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/cessation-fact-sheet>
22. Drope J, Schluger N, Cahn Z, Drope J, Hamill S, Islami F, ir kt. *The Tobacco Atlas*. 6th leid. Atlanta: American Cancer Society and Vital Strategies; 2018.
23. GHO | World Health Statistics data visualizations dashboard | Tobacco smoking [Prieiga per internetą]. WHO. World Health Organization; [žiūrėta 2022 m. vasario 10 d.]. Adresas: <https://apps.who.int/gho/data/node.sdg.3-a-viz?lang=en>
24. Reitsma MB, Kendrick PJ, Ababneh E, Abbafati C, Abbasi-Kangevari M, Abdoli A, ir kt. Spatial, temporal, and demographic patterns in prevalence of smoking tobacco use and attributable disease burden in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet* [Prieiga per internetą]. 2021 m. birželio [žiūrėta 2021 m. gruodžio 28 d.]; 397(10292):2337–60. Adresas: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140673621011697>



25. Reitsma MB, Flor LS, Mullany EC, Gupta V, Hay SI, Gakidou E. Spatial, temporal, and demographic patterns in prevalence of smoking tobacco use and initiation among young people in 204 countries and territories, 1990–2019. *The Lancet Public Health* [Prieiga per internetą]. 2021 m. liepos [žiūrėta 2021 m. gruodžio 28 d.];6(7):e472–81. Adresas: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S246826672100102X>
26. Lietuvoje kinta rūkymo įpročiai – jauni žmonės vis dažniau renkasi elektronines cigaretes bei naujoviškus bedūmius tabako produktus vietoje įprastų tabako gaminių [Prieiga per internetą]. 2021 [žiūrėta 2021 m. spalio 2 d.]. Adresas: <http://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/lietuvoje-kinta-rukymo-iprociai-jauni-zmones-vis-dazniau-renkasi-elektronines-cigaretes-bei-naujoviskus-bedumius-tabako-produktus-vietoje-iprastu-tabako-gaminiu>
27. Rūkymas - Oficialiosios statistikos portalas [Prieiga per internetą]. 2021 [žiūrėta 2021 m. spalio 2 d.]. Adresas: <https://osp.stat.gov.lt/lietuvos-gyventoju-sveikata-2020/rukymas>
28. 2019 - Higienos institutas [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. vasario 16 d.]. Adresas: <http://hi.simplifit.lt/news/1537/1203/Suaugusiųjų-gyvensenos-tyrimas-atskleide-netolygumus-tarp-savivaldybiu-ir-skirtumus-tarp-lyciu.html>
29. HBSC Lietuva – Vaikų ir jaunimo sveikata [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2021 m. spalio 2 d.]. Adresas: <http://hbsc.lt/>
30. Pasaulio sveikatos organizacijos Tabako kontrolės pagrindų konvencija [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2021 m. gruodžio 28 d.]. Adresas: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.08A8A6EB40FE>
31. United Nations Treaty Collection [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. vasario 10 d.]. Adresas: [https://treaties.un.org/pages/ViewDetails.aspx?src=TREATY&mtdsg\\_no=IX-4&chapter=9&clang=en](https://treaties.un.org/pages/ViewDetails.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=IX-4&chapter=9&clang=en)
32. Global progress reports [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. vasario 2 d.]. Adresas: <https://fctc.who.int/who-fctc/reporting/global-progress-reports>
33. Global Strategy to Accelerate Tobacco Control: Advancing Sustainable Development through the Implementation of the WHO FCTC 2019–2025 [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. vasario 2 d.]. Adresas: <https://fctc.who.int/who-fctc/overview/global-strategy-2025>

34. Klumbiene J, Sakyte E, Petkeviciene J, Prattala R, Kunst AE. The effect of tobacco control policy on smoking cessation in relation to gender, age and education in Lithuania, 1994–2010. BMC Public Health [Prieiga per internetą]. 2015 m. vasario 25 d. [žiūrėta 2022 m. vasario 28 d.];15(1):181. Adresas: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1525-8>
35. Kobaitė R. Neapskaityto tabako paplitimas Lietuvoje ir subjektyvaus rūkančiųjų požiūrio į šėšėlinę rinką vertinimas. The prevalence of unauthorized tobacco in Lithuania and an assessment of the subjective smoking attitude to the black market [Prieiga per internetą]. 2020 m. [žiūrėta 2022 m. vasario 28 d.]; Adresas: <https://www.lsmuni.lt/cris/handle/20.500.12512/107649>
36. 954 Dėl Valstybės tabako kontrolės programos patvirtinimo [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. vasario 2 d.]. Adresas: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.60600/asr>
37. Rodiklių duomenų bazė - Oficialiosios statistikos portalas [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. vasario 28 d.]. Adresas: <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=30b7b697-5b89-417a-ad6d-d0806f8326a5#/>
38. I-1143 Lietuvos Respublikos tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatymas [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. vasario 28 d.]. Adresas: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.24500/AckIggStwk>
39. Rūkymo prevencija [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2021 m. gruodžio 28 d.]. Adresas: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/zalingu-iprociu-prewencija/rukymo-prewencija>
40. West R. Tobacco smoking: Health impact, prevalence, correlates and interventions. Psychology & Health [Prieiga per internetą]. 2017 m. rugpjūčio 3 d. [žiūrėta 2021 m. gruodžio 28 d.];32(8):1018–36. Adresas: <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325890>
41. West R, Shiffman S. Fast Facts: Smoking Cessation. Karger Medical and Scientific Publishers; 2016. 98 p
42. CDCTobaccoFree. Youth and Tobacco Use [Prieiga per internetą]. Centers for Disease Control and Prevention. 2021 [žiūrėta 2021 m. gruodžio 28 d.]. Adresas: [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/youth\\_data/tobacco\\_use/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm)

43. United Nations Treaty Collection [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. vasario 2 d.].  
Adresas:  
[https://treaties.un.org/pages/ViewDetails.aspx?src=TREATY&mtdsg\\_no=IX-4&chapter=9&clang=en](https://treaties.un.org/pages/ViewDetails.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=IX-4&chapter=9&clang=en)
44. Hedman L, Backman H, Stridsman C, Bosson JA, Lundbäck M, Lindberg A, ir kt. Association of Electronic Cigarette Use With Smoking Habits, Demographic Factors, and Respiratory Symptoms. *JAMA Network Open* [Prieiga per internetą]. 2018 m. liepos 20 d. [žiūrėta 2022 m. kovo 17 d.];1(3):e180789. Adresas:  
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.0789>
45. Soneji SS, Knutzen KE, Villanti AC. Use of Flavored E-Cigarettes Among Adolescents, Young Adults, and Older Adults: Findings From the Population Assessment for Tobacco and Health Study. *Public Health Rep.* 2019 m. birželio;134(3):282–92.
46. Landry RL, Groom AL, Vu T-HT, Stokes AC, Berry KM, Kesh A, ir kt. The role of flavors in vaping initiation and satisfaction among U.S. adults. *Addict Behav.* 2019 m. gruodžio;99:106077.
47. Loukas, A., Marti, C. N., & Harrell, M. B. (2022). Electronic nicotine delivery systems use predicts transitions in cigarette smoking among young adults. *Drug and alcohol dependence, 231*, 109251. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.109251>
48. Pepper JK, Ribisl KM, Brewer NT. Adolescents' Interest in Trying Flavored E-Cigarettes. *Tob Control* [Prieiga per internetą]. 2016 m. lapkričio [žiūrėta 2022 m. balandžio 6 d.]; 25(Suppl 2):ii62–6.  
Adresas: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5125087/>
49. Rupšienė, L. (2007) Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija: Metodinė knyga. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla. .
50. Bitinas, B. (2006). Edukologinių tyrimų metodologiniai vingiai. *Pedagogika : Mokslo Darbai*, 83, 9-15.
51. Žydžiūnaitė V. Grindžiamoji teorija – kokybinė edukologijos tyrimų metodologijos strategija. *Pedagogika* [Prieiga per internetą]. 2006 m. [žiūrėta 2022 m. balandžio 7 d.];(83):57–63.  
Adresas:  
<http://www.vpu.lt/pedagogika/PDF/2006/83/zydziunaitevirbalienekatiliute.pdf>

52. Eaton, D. K., Kann, L., Kinchen, S., Shanklin, S., Flint, K. H., Hawkins, J., Harris, W. A., Lowry, R., McManus, T., Chyen, D., Whittle, L., Lim, C., Wechsler, H., & Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2012). Youth risk behavior surveillance - United States, 2011. Morbidity and mortality weekly report. Surveillance summaries (Washington, D.C. : 2002), 61(4), 1–162.
53. Mąstymo šališkumai atrankos procese - Addelse [Prieiga per internetą]. 2021 [žiūrėta 2022 m. gegužės 11 d.]. Adresas: <https://www.addelse.com/mastymo-saliskumai-atrankos-procese/>
54. Dėl rūkymo kasmet miršta 700 tūkst. Europiečių [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. gegužės 13 d.]. Adresas: <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/del-rukymo-kasmet-mirsta-700-tukst-europieciu>
55. Priklausomybė nuo rūkymo [Prieiga per internetą]. Pagalba sau. [žiūrėta 2022 m. gegužės 13 d.]. Adresas: <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-rukymo/>
56. Goštautas A, Vaičiūnas T, Gricienė A, Vaitkienė R, Petkevičius R. 7–9 KLASIŲ BERNIUKŲ IR MERGAIČIŲ RŪKYMO KITIMAI KAUNE NUO 2002 M. IKI 2012–2013 MOKSLO METŲ. Visuomenės sveikata. 2002 m.;7. [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. gegužės 13 d.]. Adresas :  
[https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2013.4\(63\)/VS%202013%20%204\(63\)%20ORIG%20S%20Rukymo%20kitimai.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2013.4(63)/VS%202013%20%204(63)%20ORIG%20S%20Rukymo%20kitimai.pdf)
57. Nerukysiu.lt | Pagalba metantiems rūkyti - Pagalba metantiems rūkyti [Prieiga per internetą]. Nerukysiu.lt | Pagalba metantiems rūkyti. [žiūrėta 2022 m. gegužės 18 d.]. Adresas: <https://nerukysiu.lt/>

### **Pusiau struktūruoto interviu gairės:**

- 1) Būdami kokio amžiaus pirmą kartą „pabandėte“ rūkyti? Kokiomis aplinkybėmis? Kas tai buvo ?
- 2) Kaip žinome tabako gaminius parduoda tik pilnamečiams, t.y. nuo 18 metų. Kas Jums parūpindavo rūkymo „priemonės“?
- 3) Kokios yra dabartinės Jūsų rūkymo priežastys?
- 4) Kaip manote, kokį poveikį sveikatai turi rūkymas?
- 5) Kokie Jūsų pojūčiai rūkant ? Kaip veikia Jūsų sveikatą, jausmus, elgesį?
- 6) Kokie yra Jūsų ateities planai rūkymo atžvilgiu?