

Pronadi lava u sebi!

Izdavač:

Udruga Institut Pula
2015.

Kontakt:

Adresa: Dobricheva 32, 52100 Pula
Telefon: 052 222 502
Mobitel: 098 367 317
Web: www.udruga-institut.hr
E-mail: info@udruga-institut.hr

Ova publikacija je ostvarena uz finansijsku pomoć Ministarstva zdravlja Republike Hrvatske, u sklopu programa prevencije „Lav u meni“. Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Udruge Institut.

- ORIJENTIRAJ SE NA SVOJE JAKE STRANE – POZITIVNE, UMJESTO NEGATIVNIH.

Razmisli o svojim jakim stranama, napiši ih na papir i pročitaj ih svaki dan. Navedi sve osobine, talente i vještine koje imaš, čak i one koje ti se u tom trenutku učine nebitnima. Uči iz svojih slabosti, radi na tome da ih popraviš. To što nisi u svemu najbolji, ne znači da si loš. Energiju uloži u rad na sebi kako bi bio bolji. Kada nešto radiš, orijentiraj se na proces isto koliko i na rezultat. Nemoj unaprijed brinuti hoćeš li doživjeti neuspjeh, nego učini sve što možeš da postigneš uspjeh.

- ŠTO KADA POSTIGNEM USPJEH?

Prepoznaj postignuti uspjeh. Priznaj svoje zasluge. Kada se osjećaš nesigurno, prisjeti se uspjeha na koje si ponosan. Imaš razloga biti ponosan!

- BUDI UPORAN.

Normalno je i uobičajeno da naideš na prepreke u stvarima koje radiš. No, nakon privremenog neuspjeha bitno je da ne odustaneš od onoga što želiš ili čemu težiš. Premda bi odustajanje bilo lakše, to te neće dovesti do cilja. Ne trebaš gubiti nadu. Naposljetku ćeš vidjeti da se upornost isplati, i da najviše naučio i napredovao upravo zbog suočavanja s preprekama.

- PRESTANI SE USPOREĐIVATI S DRUGIMA...
Uspoređuj se samo sa sobom – koliko si danas napredovao u odnosu na jučer.

- ...I PRESTANI BRINUTI O TOME ŠTO DRUGI MISLE O TEBI.

Pretjerana zabrinutost za mišljenje drugih može dovesti do anksioznosti, razočarenja i niskog samopouzdanja. Ne moraju svi misliti da si super. Tvoja slika o sebi ne bi trebala biti vezana uz mišljenje drugih ljudi. Bitno je ono što ti misliš o samome sebi!

- SLIJEDI SVOJE OSJEĆAJE.

Ako nešto osjećaš, to i reci. Ako nešto trebaš, ljubazno to zatraži. Upoznaj sebe, što želiš i trebaš, saznaj načine na koje ćeš si pomoći da se osjećaš bolje. Podijeli s nekim svoje emocije i ne ustručavaj se zatražiti pomoći ako ti je potrebna.

- RAZVIJAJ SVOJE VJEŠTINE.

Za uspjeh u životu važno je znati zauzeti se za sebe, jasno komunicirati, rješavati probleme, nositi se sa stresom. Poradi na razvoju svojih vještina i talenata, osobito ako su vezani uz ono što ti je cilj postići.

- RAZLIKUJ OSOBNOST OD PONAŠANJA!

Ukoliko ti nešto ne uspije kako si planirao, nemoj to pripisati svojim (ne) sposobnostima, nego isplaniraj kako to promijeniti i poboljšati za sljedeći put. Trebaš biti svjestan da je za uspjeh potrebno puno truda, ali i da se isplati uložiti ga. I uspjeh će ti tada biti za jamčen.



Lav u meni

Program prevencije
pušenja među mladima

UTJECAJ PUŠENJA CIGARETA NA NAŠE ZDRAVLJE

Pušenje je konzumiranje duhana udisanjem dima zapaljenog u cigaretama, cigari ili luli. Duhanski dim u sebi sadrži preko 4000 štetnih kemijskih sastojaka. Mnogi od njih su kancerogeni ili izazivaju ovisnost. Udisanjem duhanskog dima u plućima se talože svi ti sastojci, ulaze u krvotok i njime se šire po tijelu. Imunološki sustav ljudskog organizma bori se protiv sastojaka duhanskog dima. Međutim, na taj se način iscrpljuje imunitet pa organizam postaje ranjiviji na različite bolesti.

ZAPAMTI: duhan je drugi glavni uzrok umiranja u svijetu. Jednako važan je podatak da će stotine tisuća ljudi koji nikada nisu pušili umrijeti od bolesti uzrokovanih udisanjem dima iz okoliša.

Duhanski dim iz okoliša štetno utječe i na nepušače koji borave u zadržanim prostoru. Nepušači koji žive s pušačima imaju znatno veći rizik za razvoj karcinoma bronha i pluća. Najviše koncentracije duhanskog dima iz okoliša nađene su u barovima i diskotekama: četverosatni boravak u diskoteci sličan je kao i življjenje s pušačem mjesec dana!

6 ASPEKATA ŠTETNOSTI PUŠENJA:

1. ESTETSKI. Štetni sastojci iz duhana negativno utječu na fizički izgled, čine da pušač izgleda starije, bolesnije i neprivlačnije. Tako kod pušača češće možemo uočiti podočnjake, žute zube, žute prste, bore, sivilo, tanku kosu...

2. FINANCIJSKI. Ako pomnožimo cijenu kutije/kutija dnevno popuštenih cigaret s brojem

dana u godini i potom dobiveni iznos pomnožimo s brojem godina koliko pušimo, nerijetko dođemo do velikog iznosa potrošenog novca. Dodajmo k tome usputne troškove (npr. upaljače, šibice, miris dima u stanu koji iziskuje češće higijenske intervencije) te trošak liječenja bolesti uzrokovanih pušenjem. Potom se zapitajmo, je li taj novac mogao biti utrošen na nešto drugo?

3. REPRODUKTIVNI. Kod žena pušenje cigareta negativno utječe na plodnost, izaziva češće izvanmaternične trudnoće, ubrzava dolazak menopauze te uzrokuje bolne i neredovite menstruacije. Kod žena koje puše u trudnoći pak postoji velik rizik za zdravlje djeteta; rađaju se bebe manje težine, dolazi do prijevremenih porođaja, povećava se mogućnost spontanih pobačaja te SIDS (smrtnost dojenčadi). Kod muškaraca pušača smanjeni su broj i funkcija spermija, kao i plodnost općenito. Pušenje također utječe na žene i/ili djecu koji su u njihovoј blizini.

4. ZDRAVSTVENI. Pušenje se danas smatra glavnim čimbenikom rizika za nastanak raka bronha i pluća, usne šupljine, ždrijela, nosne šupljine i sinusa, grkljana, jednjaka, gušterića, bubrega, mokraćnog mjehura, vrata maternice, želuca te nekih oblika leukemije.

5. SOCIJALNI. Premda su na prvi pogled osobe koje puše „face“ u društvu, s vremenom pušenje postaje pokazatelj slabosti. Utječe i na odnose u obitelji, dovodi do svađa, uzrokuje nervozu.

6. INTERAKTIVNI. Budući da je u mnogim javnim prostorima pušenje zabranjeno, pušači izlaze van zapaliti cigaretu, što dovodi do češćih prehlada; djeca novac koji im roditelji daju za

ručak potroše na cigarete te preskaču obrok; kada vidimo na ulici osobu sa zapaljenom cigaretom, često nam ostavlja dojam nervozne i nesigurne osobe, i dr.

ŠTO KAŽU ZAKONI U HRVATSKOJ ?

1. **ZABRANJENO** je pušenje u zdravstvenim ustanovama, ustanovama odgoja i obrazovanja, objektima slastičarnica, na radnom mjestu itd.
2. **ZABRANJEN** je bilo kakav oblik reklamiranja duhanskih proizvoda, a svaki duhanski proizvod mora imati oznaku da je pušenje štetno za zdravlje.
3. **ZABRANJENA** je prodaja duhanskih proizvoda osobama mlađim od 18 godina.

KAKO DA BUDEM USPJEŠNIJU ŽIVOTU ?

Mladi se ljudi svakodnevno suočavaju sa izazovima koje ih okružuju, a među kojima postoji i cijeli niz onih koji mogu ugroziti zdravlje i sigurnost. Nerijetko se tako susretu sa štetnim supstancama (poput cigareta, alkohola i sl.), svjesni da su iste za njih opasne – no ipak ih probaju. Tome ima više razloga, no glavni je razlog pritisak vršnjačke grupe i nedostatak samopouzdanja koje je potrebno da bi se oduprijeli tuđem nagovoru, čak i kada zaista ne žele pristati na nešto.

Adolescenti često zbog velikih fizičkih i emocionalnih promjena imaju nisko samopouzdanje, nesigurni su u sebe i podložni utjecaju drugih. Stoga je bitno naučiti savladati strah od toga da ćemo biti odbačeni od grupe ako se ne složimo uvijek s tuđim mišljenjem ili ponašanjem, kao i imati dovoljno vjere u sebe da

možemo reći „Ne“ ukoliko nešto ne želimo. **ZAPAMTI:** Što veće samopouzdanje imaš, bit ćeš uvjereniji u svoje sposobnosti, lakše ćeš nalaziti prijatelje, lakše ćeš donositi odluke i biti općenito uspješniji u životu.

NA ŠTO SVE UTJEČE SAMOPOUZDANJE?

Samopouzdanje utječe na sve aspekte života. Osobito je važno kod mladih ljudi koji tek grade svoje identitete. Kod adolescenata može utjecati na uspjeh u školi, na odnose s prijateljima i drugim ljudima, na kreativnost, na zadovoljstvo sobom, način na koji podnose kritike i neuspjehe, suradnju s drugima, prilagodbu i mnoge druge stvari.

ŠTO AKO IMAM NISKO SAMOPOUZDANJE?

Osobe koje imaju nisko samopouzdanje općenito se češće boje novih situacija, previše su stidljive, katkada i agresivne, lako odustaju, teže prihvataju pohvale, u školi postižu uspjeh koji je manji od njihovih mogućnosti, teško daju svoje mišljenje, teško donose odluke itd.

ZAPAMTI: samopouzdanje nije urođeno, nego se stječe tijekom života! To znači da je sada pravo vrijeme da poradiš na njemu.

EVO NEKOLIKO SAVJETA KAKO TO POSTIĆI.

- **PRIHVATI SEBE ONAKVIM KAKAV JESI.** Važno je da prihvatiš sebe sa svim svojim vrlinama i manama, da cijeniš sebe i ne težiš savršenstvu, nego budeš najbolji što možeš biti. Budi realističan, ne očekuj od samog sebe rezultate koji nisu dostižni ni realni. Nemoj biti prestrog prema sebi.