
משרד החינוך

מנהל פדגוגי

השירות הפסיכולוגי הייעוצי

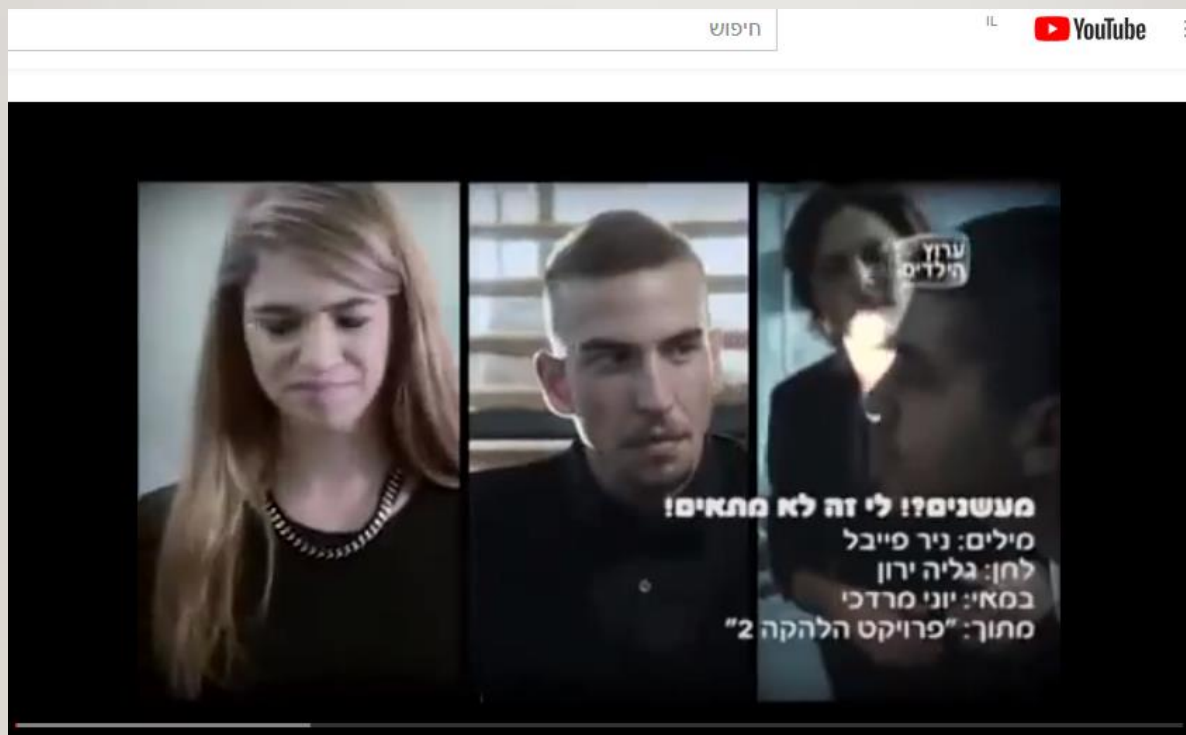
היחידה למניעת שימוש בסמים אלכוהול וטבק

עישון



מידע

"מעשנים? לי זה לא מתאים"



עישון

- ✓ ארגון הבריאות העולמי קבע כי העישון הינו גורם המוות מספר 1 בעולם והוא ניתן למניעה.
- ✓ בארץ מתים כ-8,000 אנשים מדי שנה כתוצאה מנזקי העישון, מתוכם כ- 800 מעשנים פאסיביים. (עפ"י דו"ח שר הבריאות על העישון לשנת 2016, פורסם ביוני 2017).
- ✓ תוחלת החיים של המעשנים קצרה ב- 11-12 שנים לעומת הלא- מעשנים. הסיכון לתמותה עולה עם העלייה בכמות העישון.



✓ 1,000,000,000 אנשים בעולם משתמשים בטבק.

✓ 5,700,000,000,000 סיגריות נצרכות מידי שנה (5.7 טריליון)

✓ 7 מיליון בני אדם מתים מעישון בכל שנה, 13 אנשים מתים מעישון בכל דקה.

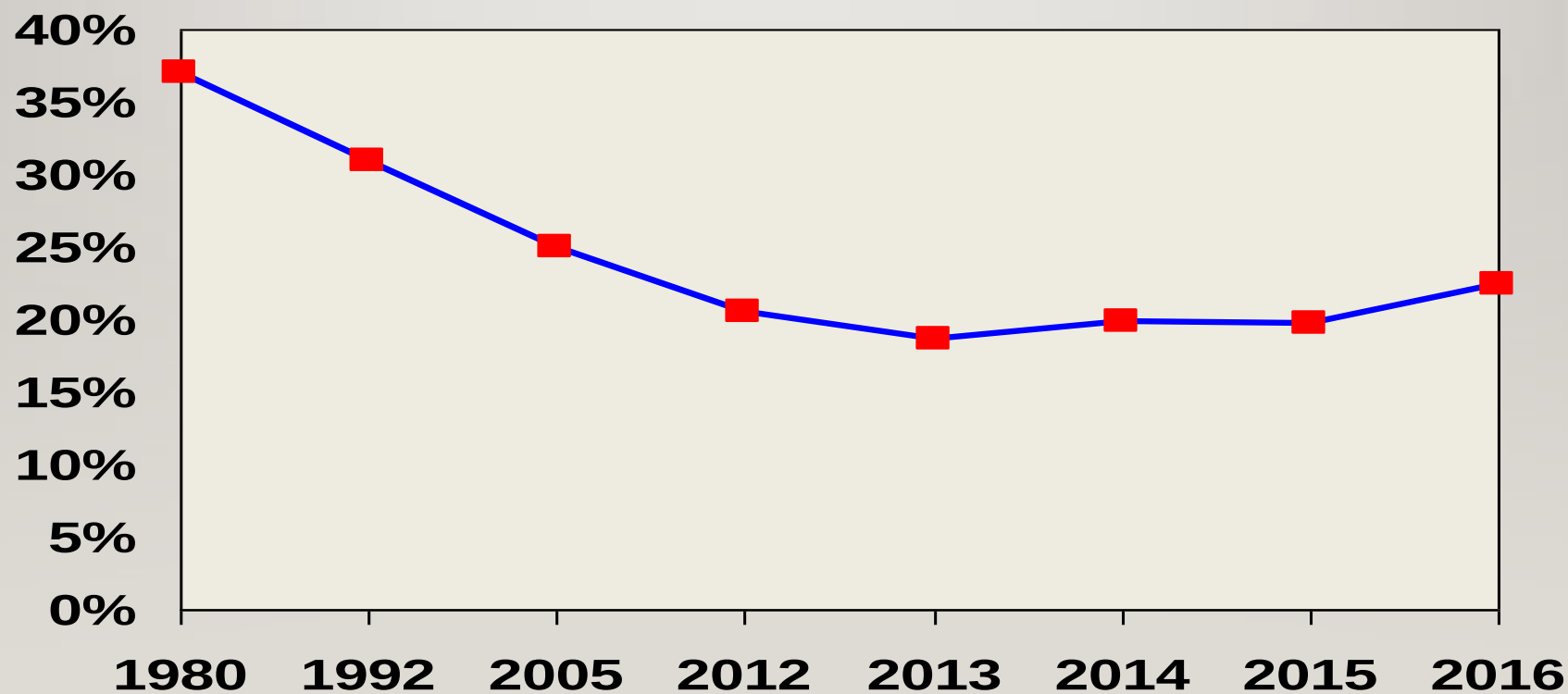
✓ כל סיגריה מקצרת את החיים בכ-10 דקות.

✓ בקצב הנוכחי, עד סוף המאה ה-21 ימותו מעישון כ-1,000,000,000 מעשנים.

הרחבת חוק איסור עישון במקומות ציבוריים למוסדות חינוך

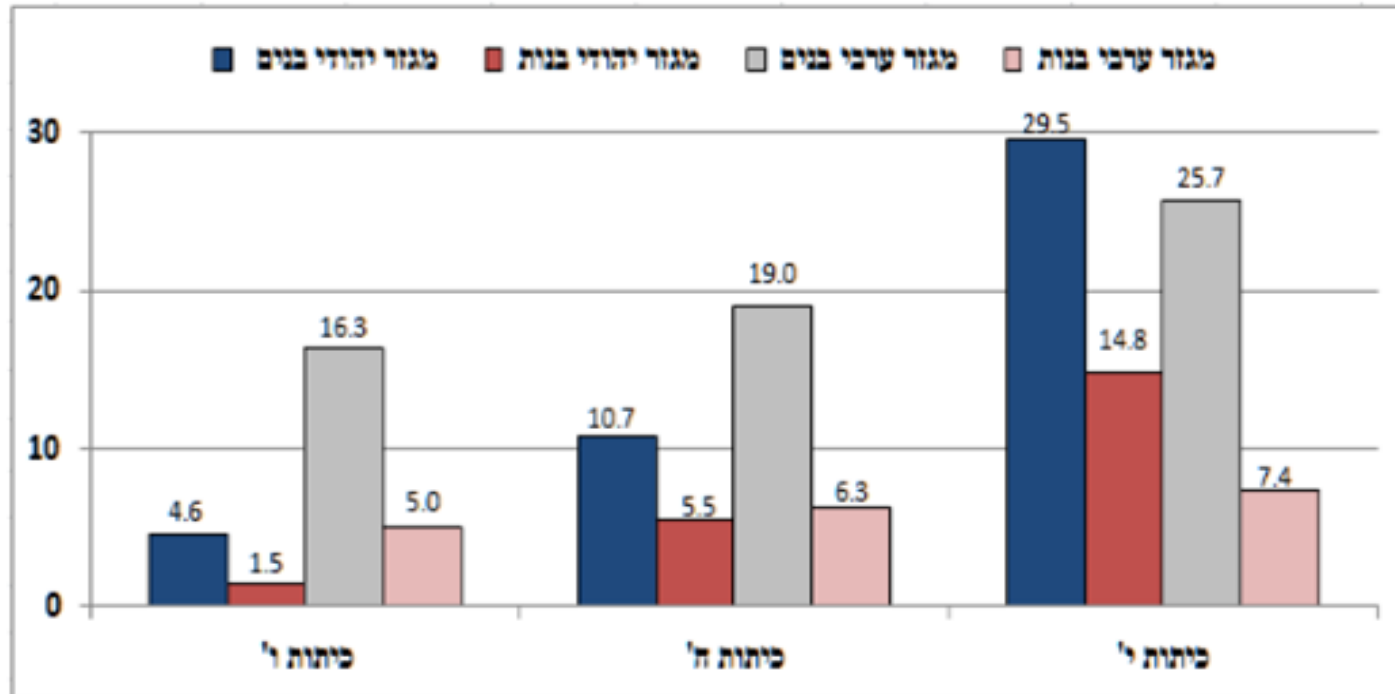
- חל איסור מוחלט על עישון בכל שטח המוסד החינוכי, ובכלל זה חדרי עישון שבעבר הוקצו למטרה זו, לרבות החצר, אזור הכניסה למוסד החינוכי ואזור היציאה ממנו, בטווח של עשרה מטרים וכן במגורי תלמידים במוסדות פנימייתיים.
- מנהל המוסד החינוכי **לא יתיר** את קיומם של פינות עישון או חדרי עישון לעובדי הוראה, לעובדי המוסד ולאורחים. כמו כן **אין להתיר עישון תלמידים**

מגמות עישון בישראל



התנסות בעישון סיגריות ומוצרי טבק (פרופ' יוסי הראל פיש HBSC, 2014)

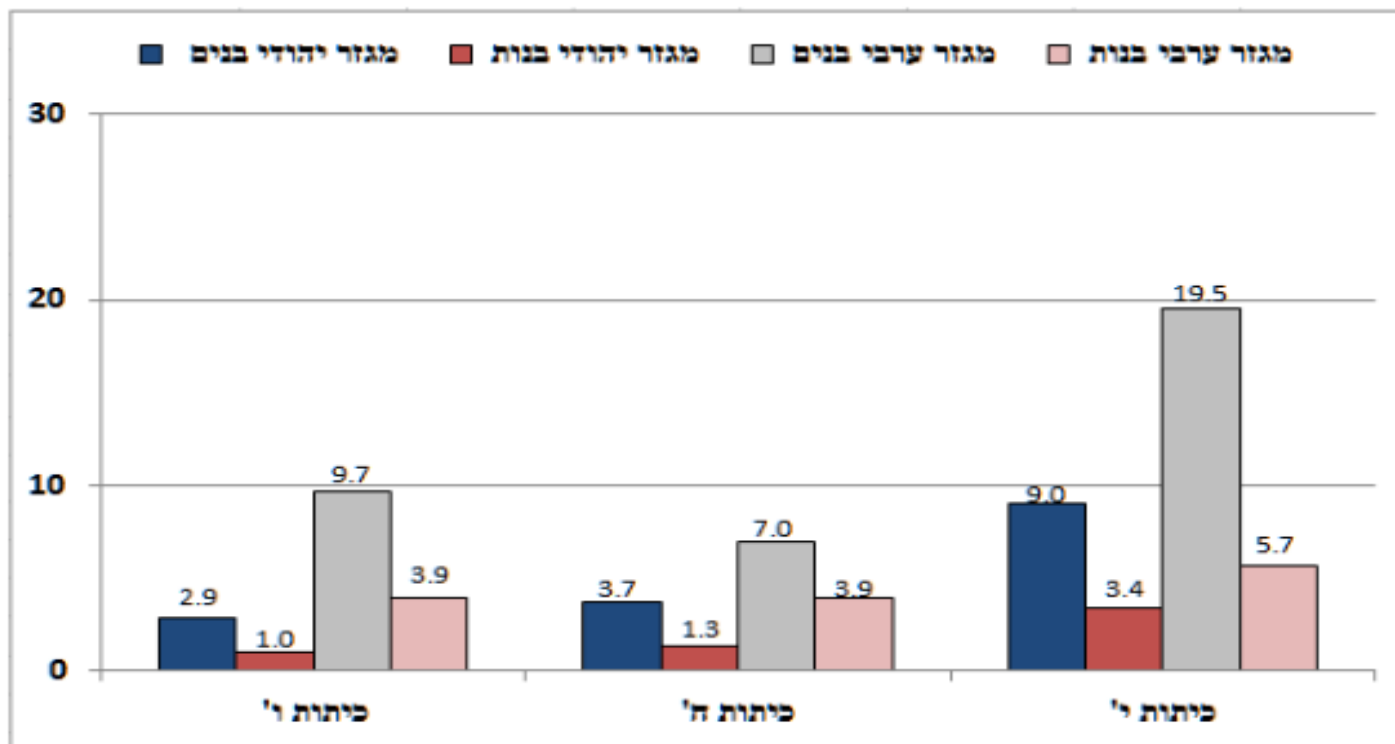
אחוז התלמידים בכיתות ו', ח', י' שהתנסו **אי פעם** בעישון סיגריות או מוצרי טבק
אחרים, לפי מגזר, מגדר וכיתה



עישון סיגריות לפחות פעם אחת ביום

(פרופ' יוסי הראל פיש HBSC, 2014)

אחוז התלמידים בכיתות ו', ח', י' שמעשנים סיגריות או מוצרי טבק לפחות פעם אחת ביום, לפי מגזר, מגדר וכיתה



הסיבות להתחלת עישון בקרב ילדים ובני נוער

התנהגותית:

✓ ביטוי לעצמאות

✓ לקיחת סיכונים

קוגניטיבית:

✓ "לי זה לא יקרה"

✓ ההנאה כאן ועכשיו מחשבה על העתיד רחוקה.

✓ העישון גורם לחוסר תאבון, במקום דיאטה.

✓ העישון מרגיע ומסייע לריכוז.

✓ תפיסה שגויה: "רוב המבוגרים מעשנים ומכאן שהעישון הינו נורמה מקובלת".

הסיבות להתחלת עישון בקרב ילדים ובני נוער

רגשית:

- ✓ לחץ, מתח, חרדה
- ✓ דימוי עצמי- בניס מרגישים "גברים", בנות מרגישות "גדולות"
- ✓ צורך בהשתייכות
- ✓ הזדהות עם מבוגרים משמעותיים
- ✓ סקרנות
- ✓ חלק ממרד הנעורים
- ✓ שעמום

הסיבות להתחלת עישון בקרב ילדים ובני נוער

משפחתית:

✓ הורים ובני משפחה מעשנים כדמות חיקוי.

חברתית:

✓ השפעה חברתית, הרצון להיות שייך ו/או מקובל

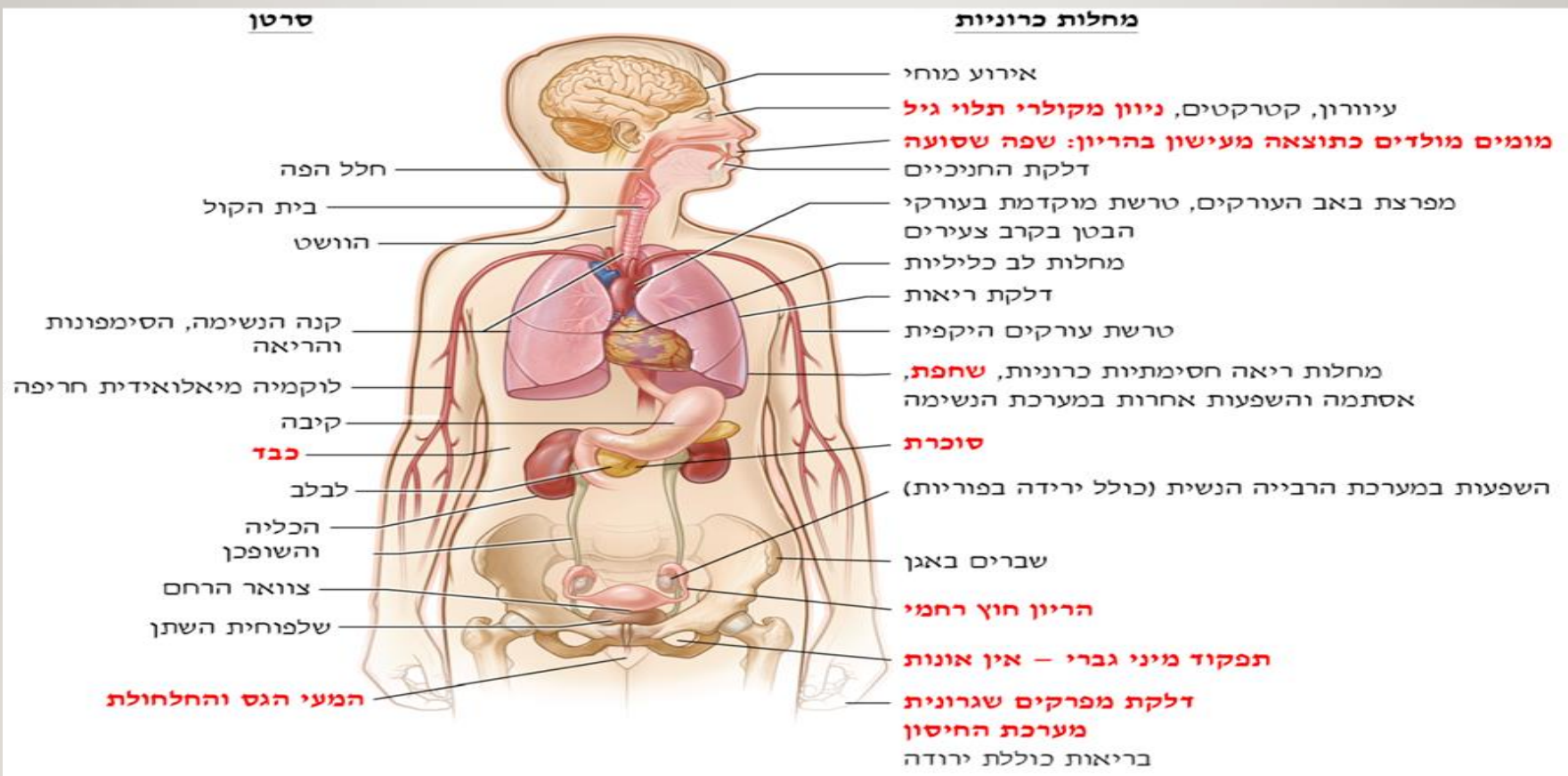
✓ העישון זה "cool"

✓ פרסום ושיטות שיווק מתוחכמות של חברות הטבק המסדרות באופן ישיר ועקיף קשר בין הצלחה ועישון: עיתונות, סרטים, מוצרי אופנה.

✓ חסויות לאירועים שונים כמו פעילויות ספורט ומופעי רוק.

✓ זמינות הסיגריות - מכירה של סיגריה בודדת 1 ש"ח

ההשלכות הבריאותיות שנמצא קשר סיבתי בינו לבין עישון



השפעת הניקוטין על המח

✓ מנגנון ההתמכרות לניקוטין דומה למנגנון ההתמכרות לסמים

קשים, כגון הרואין וקוקאין.

✓ גירויים שונים אשר מזיקים למוח, כדוגמת חשיפה לניקוטין,

יכולים לפגוע בתפקודים הקוגניטיביים, יכולות למידה וזיכרון.

השפעות הניקוטין על הקוגניציה

✓ משפיע על הזיכרון וריכוז.

✓ התפתחות המוח נמשכת לכל אורך הילדות ותקופת הבגרות המוקדמת – יצירת קשרים בין האזורים הרגשיים לאזורים הקוגניטיביים.

✓ חשיפה לניקוטין באופן ספיצפי בתקופת ההתבגרות עלולה לגרום לשינויים קוגניטיביים שנמשכים לכל אורך החיים.

✓ קיימים שינויים מבניים ספיצפים (עלייה בביטוי רצפטורים, שינוי בביטוי גנים שונים, ירידה במספר וגודל תאי מוח) עקב חשיפה בתקופת ההתבגרות לניקוטין.



הקשר בין עישון טבק לבין הלב



✓ העישון גורם ל- 10% ממחלות הלב וכלי הדם בעולם

✓ הסיכון למחלת לב כלילית גבוהה ב 25% בקרב נשים מעשנות לעומת גברים מעשנים

✓ הסיכון להתקף לב עולה ב 5.6% לכל תוספת סיגריה שמעשנים ביום, גם אם מעשנים רק סיגריה אחת או שתיים.

✓ לא מעשן אשר נושם עשן סיגריות מיד שניה (עישון סביל, כפוי) מגדיל את הסיכון שלו לפתח מחלת לב וכלי דם ב 25-30%

(מהאתר של world heart federation)

הקשר בין עישון טבק לבין הלב

✓ הטבק גורם לנזק בכלי הדם.

✓ מעלה בעת העישון את לחץ הדם.

✓ מקטין את כמות החמצן שהדם יכול להוליך ומגדיל את הנטייה

לקרישיות הדם.

✓ קרישי דם יכולים להיווצר בעורקים ולהוביל למחלות לב שבסופו של

דבר מסתיימים בשבץ מוחי או מוות פתאום

✓ הגבלות על העישון הוכחו כמקטינות את הסיכון להתקף לב.

(מהאתר של world heart federation)

סיגריה אלקטרונית

✓ הופיעה לראשונה בשוק בשנת 2007 ומאז צריכתה ותפוצתה גדלו במהירות.

✓ סיגריה אלקטרונית- מתקן אידוי, דומה בצורתה לסיגריה הרגילה. מכילה



בדרך כלל ניקוטין ממכר וחומרי טעם וריח.

✓ מדמה את פעולת העישון ומשמשת כתחליף

לסיגריה רגילה, לשם צריכה של ניקוטין.

✓ משווק כפחות מסוכן ובכך מזמן בני נוער לעשן, ומעודד המשך עישון.

סיגריה אלקטרונית

✓ מעבר מוחלט לעישון סיגריות אלקטרוניות במקום סיגריות רגילות, מפחית את החשיפה של המעשן לחומרים רעילים ומסרטנים שנוכחים בסיגריות רגילות. (לפי דו"ח הוועדה המייעצת ל- FDA בנושא סיגריות אלקטרוניות, פברואר 2018)

✓ אולם, רוב המשתמשים עושים שימוש כפול, ואין עדיין מחקרים המאפשרים לקבוע האם עישון סיגריות רגילות ואלקטרוניות במקביל, משפיע על הפחתת תחלואה ותמותה בהשוואה למעשני סיגריות רגילות בלבד.





אייקוס



✓ סיגריית טבק חדשה, המיועדת לחימום ללא בעירה.

✓ מורכבת ממקל טבק דחוס ומעובד יחד עם כימיקלים נוספים.

✓ הטבק והכימיקלים מחוממים ולא נשרפים – ולכן חלק מהרעלים נפלטים

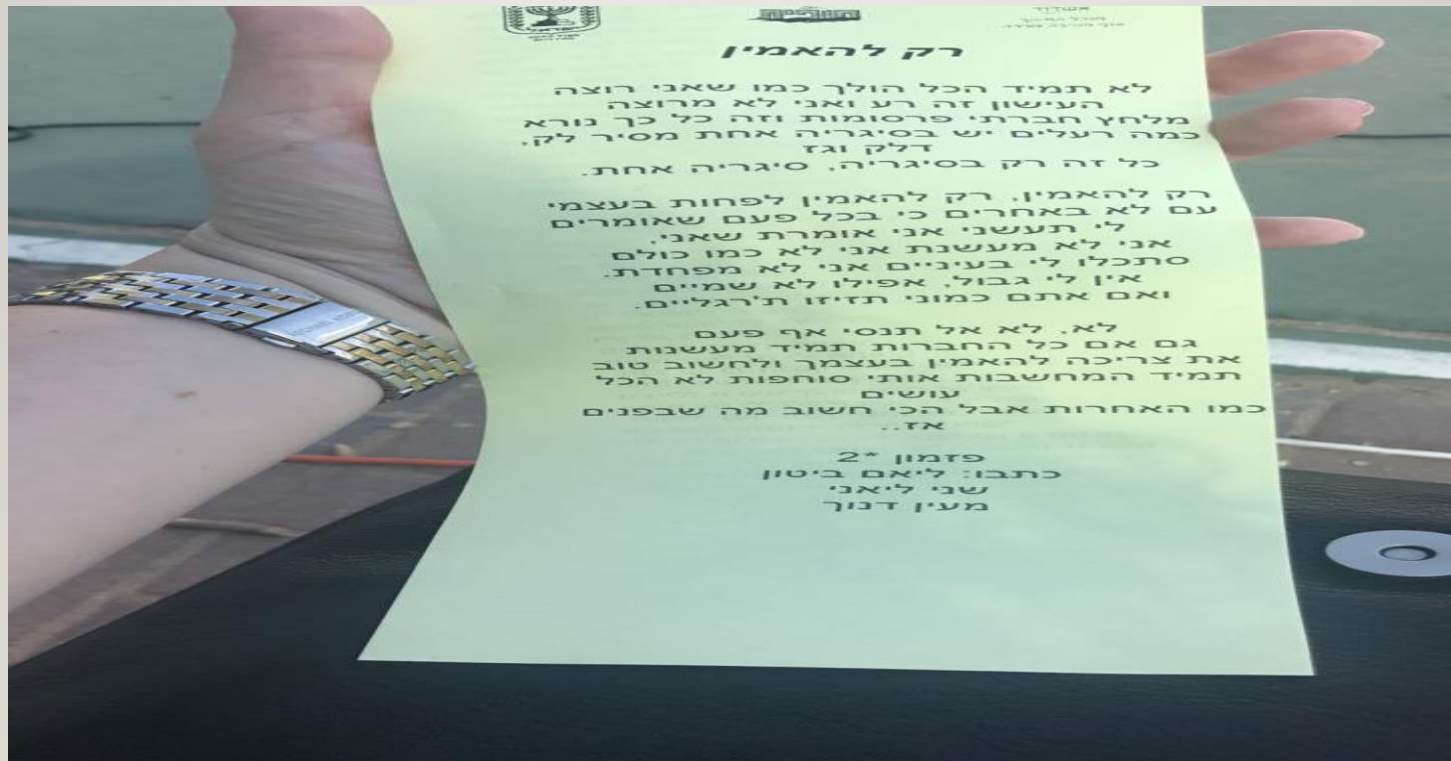
בכמות קטנה יותר מאשר בסיגריה רגילה.

✓ שימוש בסיגריה אלקטרונית או באייקוס או בסיגריה רגילה, מספק ניקוטין

למוח ולכן ממכר. המחקרים מראים מעבר של מכורים בין המוצרים או שימוש

כפול. אין מחקרים המראים יתרון בריאותי למוצר אחד על פני השני.

תוצרים



שילוב אומנות



ניסוי



שילוב אומנות



סמינר עמיתים

היחידה למניעת סמים, אלקוהול וטבק, שפ"י, משרד החינוך-
באר-שבע, תשע"ו- 26.1.16

סמינר עמיתים
"מפזרים את מסך העשן"

זה מתחיל באדם אחד שיכול להביא לשינוי גדול..

 " בארי "	 " נווה במדבר "	 " אמירים "
 " יובלים "	 " תומר "	 " אשכול "

יש לך את הכוח לשנות את העולם,
גם את/ה יכול/ה להיות מנהיג!



תודה על השתתפותך ובהצלחה.