

KATASTROFES

Die Christelike Afhanklikheidsdiens (CAD) Wes- en Suid-Kaap se kwartaallikse nuusblad vir tieners
Maart 2012

Tonerstraat 54, Parow-Oos 7500
Tel/Faks: (021) 930-4472

E-pos: cad@ramot.co.za
Webbladsy: www.cad.org.za

DWELMMIDDELS : Inligtingsblad

Wat weet jy van nikotien?

- ☞ Nikotien is 'n gifstof wat in tabakblare voorkom.
- ☞ Nikotien is 'n kragtige gifstof. 'n Paar druppels suiwer nikotien wat gesluk word, kan binne minute doodmaak.
- ☞ Gedroogde tabakblare word verwerk tot sigarette, pyp- en tabak en sigare.
- ☞ Tabak word ook as 'n snuif verkoop, 'n fyn poeier wat gesnuif word.
- ☞ Tabak word ook in 'n rol saamgepers en staan bekend as pruimtabak. Mense kou die blare.
- ☞ Ander name vir 'n sigaret is ook: 'n skyf, entjie, zol, ciggies, smokes, pil.

Die effek van nikotien

- ☞ Nikotien is 'n stimulant. Mense sê nikotien laat hulle op en wakker voel.
- ☞ Wanneer nikotien die brein bereik, laat dit jou gestimuleerd en wakker voel.
- ☞ Nikotien laat jou hart vinniger klop en meer bloed sirkuleer vinnig deur die liggaam.
- ☞ Nikotien verminder spanning in spiere. Dit laat mense ontspanne voel en verlig oënskynlik stres.
- ☞ Mense sê nikotien verbeter hul konsentrasie- en werksvermoë.
- ☞ Mense sê so werk hulle verveling en uitputting teë.
- ☞ Nikotien werk vinnig. Wanneer jy 'n sigaret rook, het dit binne sekondes 'n effek wat sowat 'n halfuur duur.
- ☞ Die nikotien in sigarette, pyptabak, pruimtabak, snuif en sigare is liggaamlik en geestelik gewoontevormend.

Rook (nikotien) het ook onaangename effekte

- ☞ Jy hoës as jy soggens opstaan en jou mond smaak sleg.
- ☞ Jy raak maklik uitasem, veral as jy aan sport deelneem.
- ☞ Rook belemmer jou smaak, daarom smaak kos ook nie meer so lekker nie.
- ☞ As jy 'n seun is, sal rook jou ereksie slapper maak en jou spermtelling verlaag.
- ☞ 'n Vrou wat rook, kan haar ongebore baba daardeur beskadig. Die moontlikheid van 'n miskraam is groter, babas is dikwels ondergewig en meer vatbaar vir infeksies.
- ☞ Dit is duur om te rook.

Die gevaar van Rook (Nikotien)

- ☞ As jy jonk begin rook, stel jy jou longe vir soveel meer jare aan nikotien bloot en dit sal die risiko van longkanker verhoog. As jy eers longkanker het, is die moontlikheid dat jy langer as ses maande gaan leef, baie skraal.
- ☞ Daar is 'n verband tussen rook en leefstylsiektes soos beroerte, hartaanvalle, emfiseem en bronchitis.
- ☞ Ander rookverwante siektes is: kanker in die mond, keel, lugpyp, blaas, pankreas, niere, serviks en borste.
- ☞ Rook vererger ook asma.
- ☞ Strawwe rook van tabak oor 'n lang tydperk is uiteindelik die oorsaak van dood by meer mense – deur hartsiektes en longkanker – as enige ander wettige of onwettige dwelms.

- ☞ Nikotien is verslawend. Om te rook is ook 'n ritueel. Die ritueel is ook gewoontevormend. Jy raak gewoon daaraan om of saam met vriende te rook, of rustig op jou eie te rook of om net vinnig 'n dampie te maak.

'n Tipiese verslawingsprobleem

- ☞ Jy begin af en toe saam met jou vriende rook.
- ☞ Na 'n tyd voel jy iets kom kort as jy nie rook nie.
- ☞ Dan begin koop jy sigarette en begin 'n pakkie sigarette per dag rook.
- ☞ Jy raak gespanne as jy nie sigarette het nie en jy sorg dat jy altyd sigarette by jou het.

Redes hoekom mense BEGIN rook

- ☞ Om groot te voel.
- ☞ Om sosiaal te wees – lekker te kuier.
- ☞ Om te voel hulle word aanvaar.
- ☞ Om “in” te wees.
- ☞ Om deftig te wees.
- ☞ Om rebels te wees.
- ☞ Dit is stimulerend. Dis lekker om te rook.
- ☞ Die ritueel van aansteek is aangenaam. Die sigaret en die aanstecker voel lekker.
- ☞ Die eerste trek is wonderlik. Jy voel sommer goed.

- ☞ Dit is iets om met jou hande te doen.
- ☞ Uiteindelik rook mense omdat hulle daaraan verslaaf is.

Kyk uit vir die GEVAARTEKENS

Jy sal meer geneig wees om te rook as:

- ☞ jou ouers rook.
- ☞ jou broers en susters rook.
- ☞ ander mense sigarette in die huis laat rondlê.
- ☞ jou meisie of kêrel rook.
- ☞ jou vriende rook.
- ☞ mense rook daar waar jy sosiaal verkeer en kuier.
- ☞ jy nie omgee wat die gevolge van jou rookgewoontes kan wees nie.



**People deal too much with the negative –
With what is wrong.
Why not try and see positive things,
To just touch those things and make them bloom?**

Thick Nhat Hanh

Bron: Dwelm Infolêer
Dr M Stoppard