

Ovisnosti i mladi - utjecaj društvenih mreža i *online* platformi na problem konzumiranja cigareta

Društvene mreže su koncept koji se intenzivnije počeo razvijati uz razvoj novih internetskih tehnologija, a najvažnija karakteristika društvenih mreža je povezivanje korisnika i dijeljenje tekstualnog ili multimedijalnog sadržaja među korisnicima (Jakša, 2020). Društvene mreže i *online* platforme danas igraju veliku ulogu u formiranju stavova, ponašanja i vrijednosti mladih.

Društvene mreže u kontekstu konzumacije cigareta, imaju dvojnju ulogu. S jedne strane omogućuju distribuciju informacija o štetnosti pušenja, potiču javne kampanje protiv pušenja i nude prostor za podršku osobama koje žele prestati s tom nezdravom navikom.

Primjeri toga su javno dostupne edukativne kampanje Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) i različitih neprofitnih organizacija koje koriste društvene mreže kako bi podigle svijest o posljedicama pušenja.





Društvene mreže mogu biti korisne u kontekstu edukacije, prevencije i intervencije. S druge strane, istovremeno se na društvenim mrežama kreiraju i objavljuju sadržaji koji promoviraju pušenje kao društveno prihvatljivo ili čak poželjno. Korištenje društvenih medija kao metode istraživanja tržišta postavilo se kao isplativo sredstvo za dobivanje uvida u ponašanje kupaca, izgled marke i mnoga druga važna otkrića istraživanja tržišta. S obzirom na veliku popularnost najpoznatijih globalnih društvenih mreža, organizacijama je na raspolaganju otvaranje novog komunikacijskog kanala s postojećim i potencijalnim korisnicima kao i s poslovnim partnerima, a pažljiva i planirana komunikacija putem društvenih mreža organizacijama može donijeti mnoge *online i offline* benefite (Jakša, 2020.)

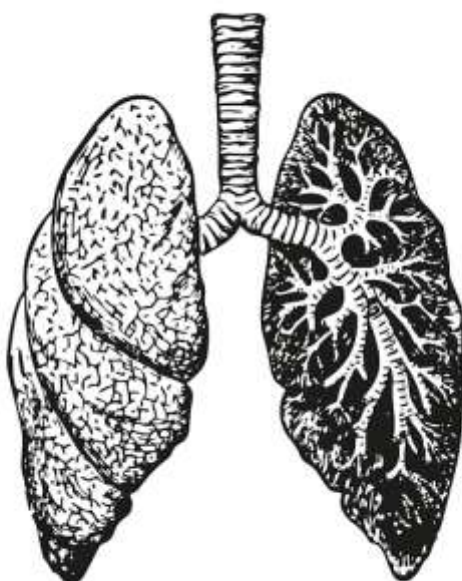
Reklamna industrija može imati negativan utjecaj na privlačenje proizvoda i donošenje odluka o njihovoj kupnji. U tom pogledu najrizičnija skupina su djeca kojima su reklame ponajprije i usmjerene. Djeca postaju vjernim konzumentima, a reklamna industrija brzo raste (Škugor, 2021, prema Ciboci i sur., 2018).

Influenceri, javne osobe i filmska industrija često - nesvjesno ili svjesno - normaliziraju konzumaciju cigareta kroz estetizirane slike i video uratke, što može značajno utjecati na percepciju mladih. Istraživanja pokazuju da mladi koji su eksponirani ovakvim sadržajima imaju veću vjerojatnost za početak pušenja. Istraživanje provedeno u Hrvatskoj pokazalo je da je svaki treći učenik i student u Hrvatskoj osjećao stres, usamljenost, zavist ili nižu razinu samopouzdanja zbog sadržaja na društvenim mrežama. Prekomjerno *scrollanje* po društvenim mrežama može dovesti do razvijanja osjećaja zavisti, osjećaja da nismo dovoljno dobri te manjeg zadovoljstva vlastitim životom. Neka istraživanja dovela su u vezu prekomjerno *scrollanje* po društvenim mrežama sa simptomima poremećaja hiperaktivnosti i manjka pažnje, depresije, tjeskobe i nedostatka sna (UNICEF, 2022).

Mladi, koji su posebno ranjiva i osjetljiva skupina, često koriste društvene mreže za oblikovanje vlastitog identiteta. **Također su skloniji konformizmu, što implicira da ako im se pušenje prezentira kao dio poželjnog životnog stila, veća je vjerojatnost da će usvojiti takve obrasce ponašanja kako bi se osjećali prihvaćeno u društvu.** Platforme društvenih medija su namjerno osmišljene kako bi zadržale pažnju korisnika što je dulje moguće koristeći čovjekovu psihu, ranjivost, potrebu za dobivanjem potvrde od okoline, kao i strah od odbijanja.

Djeca i adolescenti se nalaze u osjetljivom i ranjivom razdoblju života, a svakodnevno izlaganje medijskim sadržajima za njih može predstavljati značajan rizik za razvoj poremećaja u ponašanju. Kada je narušen psihofizički integritet osobe, povećava se vulnerabilnost, što može rezultirati destruktivnim obrascima ponašanja kako bi se osoba nosila s tim izazovima, poput konzumacije cigareta, alkohola i drugo. Kada je riječ o prevenciji i/ili smanjivanju negativnog utjecaja medija i promidžbe pušenja putem istih, roditelji mogu imati važnu ulogu u zaštiti djece i adolescenata te jačanju njihove otpornosti.

Zdrava komunikacija između roditelja i djece je važan zaštitni čimbenik. Važno je poticati otvorenu komunikaciju o opasnostima pušenja i načinu na koji digitalni mediji mogu manipulirati njihovim odlukama.



Razgovori o kritičkom promišljanju sadržaja na društvenim mrežama mogu pomoći mladima da prepoznaju prikrivene marketinške poruke i razviju otpornost na društveni pritisak. Roditelji mogu postaviti i određene smjernice i restrikcije u korištenju društvenih mreža. Korištenje alata za roditeljski nadzor može pomoći u reduciranju izloženosti štetnim sadržajima. Roditelji trebaju biti uzor u ponašanju te izbjegavati vlastite kontradiktorne poruke. Budući da djeca i



Progma*



mladi velikim dijelom uče modeliranjem, roditelji bi trebali biti dobar primjer. Kako bi se smanjio negativan utjecaj društvenih mreža na konzumaciju cigareta, nužne su strože regulative i mjere javnih politika. Država bi trebala ograničiti prikazivanje duhanskih proizvoda na društvenim mrežama, uključujući zabranu prikrivenog oglašavanja putem *influencera* i sponzoriranih objava.

Također, potrebno je pojačati nadzor digitalnog oglašavanja duhanskih proizvoda i e-cigareta te osigurati sankcije za kršenja propisa. Javne zdravstvene institucije trebale bi razviti programe medijsko-zdravstvene pismenosti kako bi educirale mlade o manipulativnim marketinškim tehnikama duhanskih kompanija. Paralelno bi trebalo ulagati u kampanje javnog zdravstva na digitalnim platformama kako bi se promovirao zdrav stil života te smanjila vidljivost sadržaja koji potiče pušenje.

Kao buduća socijalna radnica, imam odgovornost kritički analizirati ove utjecaje te aktivno sudjelovati u promociji zdravih ponašanja kroz digitalne kanale.

Integriranjem strategija prevencije u rad socijalnih službi i javnih politika može se smanjiti negativan utjecaj društvenih mreža na problem pušenja i poboljšati opća dobrobit zajednice.

Dana 31. svibnja obilježava se Svjetski dan nepušenja, a inicirala ga je Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) još 1987. godine. Ovaj dan se obilježava s ciljem ukazivanja na zdravstvene i ostale rizike povezane s uporabom duhana. Kampanja za Svjetski dan nepušenja 2022. podsjeća vlade i vladajuće da promijene zakone. Potrebne su promjene koje će implementirati nove i osnažiti već postojeće propise te učiniti proizvođače duhanskih proizvoda odgovornima za ekološke štetne učinke i ekonomske troškove koji nastaju kao posljedica duhanskih otpadnih proizvoda. SZO također preporučuje da sve zemlje u potpunosti ukinu reklamiranje, promociju i pokroviteljstvo duhanskih proizvoda, uključujući i oglašavanje njihovog društveno odgovornog poslovanja kojima se pokušava zavarati javnost (HZJZ, 2022).

Sara Pečur



Pragma*



Programske aktivnosti programa „**Pomak**” udruge Pragma provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

* Rad je nastao unutar vježbi/prakse iz kolegija „Socijalni rad i mladi društveno neprihvatljivog ponašanja“ Studijskog centra socijalnog rada Pravnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Citiranje:

Pečur, S. (2025). *Ovisnosti i mladi - utjecaj društvenih mreža i online platformi na problem konzumiranja cigareta*. Pragma: Zagreb.

Literatura:

1. HZJZ. (2022). *HZJZ obilježava Svjetski dan nepušenja 2022*. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/svjetski-dan-nepusenja-2022/>
2. Jakša, M. (2020). *Primjena društvenih mreža u istraživanju ponašanja potrošača*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Dostupno na: <https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A6499/datastream/PDF/view>
3. Škugor, K. (2021). *Utjecaj medija na ponašanja djece*. Sveučilište u Zagrebu. Dostupno na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ufzg:2891/datastream/PDF/view>
4. UNICEF. (2020). *Jesu li društvene mreže loše za mentalno zdravlje adolescenata?* Dostupno na: <https://www.unicef.org/croatia/price/jesu-li-drustvene-mreze-lose-za-mentalno-zdravlje-adolescenata>