

Moderní doba klade na jedince vysoké požadavky v oblasti profesní i osobní, což u velké části populace vede ke zvyšování duševního stresu. Ne každý se s ním dokáže bezprostředně vyrovnat, a mnohdy si proto „pomáhá“ kouřením tabákových výrobků, které ústí ve vytvoření závislosti na nikotinu, o němž se jedinec domnívá, že mu od stresu pomůže.

Věk, kdy lidé začínají s kouřením, se neustále snižuje. Příčinou je zejména nevhodné podání informací o rizicích s kouřením spojených a také rostoucí zaneprázdněnost rodičů, což vede ke zmenšování prostoru pro výchovu dětí.

Tato diplomová práce by měla pomoci získat ucelený obraz o tabáku, jeho účincích a důsledcích na lidský organismus. Nastíní možnou pomoc pro ty, kteří chtějí s kouřením přestat a působí preventivně na dosavadní nekuřáky.