

Еве го

**ФАКТОТ:**

# НАМАЛУВАЊЕ НА ШТЕТИТЕ ЛИЧНА ОДГОВОРНОСТ

**НИЕ ЛУЃЕТО СМЕ ЧУДНИ СУШТЕСТВА. НЕ СЕКОГАШ ГИ НОСИМЕ ОДЛУКИТЕ ЗА КОИ ЗНАЕМЕ СЕ НАЈДОБРИ, НАЈБЕЗБЕДНИ ИЛИ НАЈПОВОЛНИ. ВСУШНОСТ, ПОНЕКОГАШ ГО ПРАВИМЕ ТОКМУ СПРОТИВНОТО. ВО ДРУГИ ПРИЛИКИ МОЖЕМЕ ДА НАПРАВИМЕ КОМПРОМИС И ДА ГО ПРИФАТИМЕ РИЗИКОТ КАКО ДЕЛ ОД ОДНЕСУВАЊЕТО КОЕ ЗНАЕМЕ ДЕКА Е НАЈДОБРО ЦЕЛОСНО ДА ГО ИЗБЕГНЕМЕ.**

Овде може да влезат во игра техниките за намалување на штети. Наместо да се земе апсолутен и цврст став дека луѓето треба само да изберат да не прават нешто, намалувањето на штетите прифаќа дека некои луѓе сепак ќе изберат да прават работи што можеби е најдобро да не ги прават. И ако тие сепак ќе го прават тоа, намалувањето на штетата претставува барање начини да се направи однесувањето помалку ризично отколку што инаку би било.

Да го земеме за пример сончањето. Иако многумина од нас можеби уживаат во можноста да лежат на плажа и да читаат книга на сонце, свесни сме и дека премногу изложување на сонце може да биде штетно. Наместо целосно да го избегнуваме сонцето, советот за јавно здравје е да нанесуваме крема за сончање, да носиме капи, да останеме хидрирани и да преземеме разумни мерки за да не изгориме. Ако ги преземеме овие мерки на претпазливост, можеме малку полесно да уживаме во сонцето, знаејќи дека уживањето на сончева светлина носи помал ризик од штета.

Слични техники се повеќе сè применуваат и на тутунот. Најдобар избор е никогаш да не започнете со пушење или – за оние кои пушат – целосно да се откажете од пушењето. Но, со оглед на фактот што многумина не престануваат да пушат, алтернативите без чад кои избегнуваат горење и чад се многу подобар избор за возрасните кои инаку би продолжиле да пушат – под услов таквите алтернативи да се научно поткрепени и произведени со соодветни контроли за квалитет.

Зошто ги намалуваат штетите? Затоа што чадот што се произведува од согорувањето содржи високи нивоа на штетни и потенцијално штетни хемикалии поврзани со болести поврзани со пушењето. Со елиминирање на согорувањето, а со тоа и чадот, научно потврдените алтернативи можат значително да го намалат просечното ниво на штетни хемикалии во споредба со цигарите. Ова не ги прави алтернативите без ризик и тие содржат никотин кој предизвикува зависност. Сепак, тие нудат потенцијал да бидат многу подобри алтернативи за возрасните кои инаку би продолжиле да пушат.

Техниките за намалување на штетите сè повеќе ни помагаат да се справиме со ризичното однесување на начини кои се совпаѓаат со човечката природа наместо да се борат против нејзе.

