

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Курение и дети»

Курение и дети — это самая острая и наболевшая тема в современном обществе.

Как остановить взрослых курильщиков и помочь детям справиться с проблемой курения в семье и на улице?

Сигаретный дым, пепельница полная окурков, зажатая между пальцами папироса, все эти картины

никак не ассоциируются с детьми. Но случается и так, что дети знакомятся с запахом и вкусом никотина, еще, будучи в утробе матери. Печальная статистика шокирует фактами: 90% родителей-курильщиков взяли за первую сигарету в возрасте до 11 лет. Пассивное курение болезнями отражается на детском здоровье. Каждый человек должен знать: курение в любом виде не проходит без следа для детей.

Дети, которые «курят» до рождения

Ребенок, родители которого курят, начинает свою борьбу за выживание еще задолго до рождения. Репродуктивная функция курящих людей слабая, а способность к зачатию у них снижается с каждой новой выкуренной сигаретой.

Курящая мать подвергается риску внезапного выкидыша, врожденных патологий, уродств и пороков плода, появления мертворожденного, преждевременных родов, а также всевозможных осложнений хода беременности. Продолжая курить, беременная женщина увеличивает шанс возникновения внезапной смерти младенца в три раза. Вред курения родителей может проявиться не сразу, отклонения от нормы, в физическом, умственном и психическом плане, обязательно дадут о себе знать в течение жизни ребенка.

Дети заядлых курильщиков плохо адаптируются в детском саду, они вечно болеют и капризничают. В школьном возрасте ситуация только ухудшается.

Дети, растущие под дымовой завесой, не могут сконцентрироваться и собраться, они плохо запоминают информацию и медленно читают, им сложно сформулировать и четко выразить собственные мысли. В результате – слабое здоровье, плохая успеваемость, нервозность и вялость. Курящее детство лишает малышей многих радостей жизни, они просто теряют интерес к ней, им сложно быть на равных со сверстниками!

Вряд ли такой сценарий устроит любящих маму и папу...



Жертвы пассивного курения

Влияние курения на детей. Если кто-то из ближайших родственников и друзей курит, значит, в этой семье присутствует пассивное курение детей. Вдыхание дыма и запаха сигарет, табачный осадок на одежде, теле и предметах быта, все это негативно влияет на подрастающее поколение.

Пассивные курильщики страдают наравне, а в случае с детьми, и в разы больше, чем те, кто осознанно и планомерно дымит:

- это влечет аллергию;
- грозит тяжелыми формами астмы;
- повышает риск инфекционных, простудных и вирусных заболеваний;
- при этом есть вероятность возникновения лейкемии.

Курение и дети – это два, абсолютно не совместимых, понятия!

Это ли не повод, чтобы сегодня, раз и навсегда, бросить курить, прекратить убивать родного ребенка!

Почему курят дети?

Кто отец и мать для своего ребенка? Безусловно, это пример для поведения, шаблон для подражания, а дурной пример вдвое заразительнее и ярче. В семьях, где родители курят, дети тоже начинают курить с раннего возраста. Полностью не осознавая вреда курения для детей, близкие люди сами подталкивают младших членов семьи на ранние эксперименты с папиросами. Причем, одинаково смело берутся за сигарету отпрыски, как неблагополучных, так и, вполне успешных, родителей.

Генетическая предрасположенность, общесемейная привычка, информационная реклама, желание быстрее повзрослеть, неосознанность реалий мира, психологическая нестабильность, протест против запретов, все это и многое другое может стать первопричиной детского и юношеского курения в целом. В этих случаях у ребенка почти нет шансов на счастливую и благополучную жизнь без табака!



Последствия детского курения

Последствия курения для детей проявляются в два раза агрессивнее, чем для взрослых людей, это факт. Никотиновая зависимость с раннего возраста настолько прочная, что избавиться от нее впоследствии становится практически невозможно. Едкий сигаретный дым травит неокрепший детский организм, ведет к необратимым и страшным изменениям в нем. Вместо того, чтобы развиваться и расти, внутренние силы, и здоровье ребенка направляются на борьбу со злейшими врагами:

угарным газом, угнетающим никотином, запахом табака и ядовитыми смолами. Сформироваться нормальным и сильным человеком в таких условиях не представляется возможным!

Как курение влияет на детей?

Сигареты в детстве – это пагубный старт для более серьезных экспериментов во взрослой жизни. Большинство курильщиков малолеток – это будущие хронические алкоголики и наркоманы.

Психика этих детей неуравновешенная и слабая, они легко поддаются дурному влиянию, зачастую ведут себя неадекватно и озлобленно. У курящих детей низкий уровень интеллектуального и физического развития, а значит, они не смогут реализовать свой потенциал в будущем.

Токсические табачные вещества убивают клетки мозга, именно поэтому для юных курильщиков характерна грубость, рассеянность, ярость, нервозность, слабОВОлие и умственная отсталость.

От табачных ядов и никотина страдают все человеческие органы и системы: легкие, сердце, печень, почки, сосуды, желудок, нервы, глаза и так далее. Курение значительно повышает риск онкологических заболеваний, особенно рака легких и ротовой полости.

Вместе с сигаретой передаются друг другу заразные инфекции, микроорганизмы и вредоносные бактерии, ведь дети часто одну сигарету курят массово.

У детей, связанных с сигаретами, нарушается обмен веществ в организме, а это значит, что ребенок уже никогда не будет полноценным. Влияние курения на ребенка имеет огромные масштабы и силу, единственный способ оградить детей от этого, сохранить их жизнь и здоровье – это навсегда забыть о сигаретах.



КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Итак, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребенок признался, что он курит. И это не единственная сигарета за углом школы, а уже сформировавшаяся привычка. Как помочь подростку бросить курить?

Только спокойствие

Крики, ругань или наказание делу не помогут. Психика подростка очень ранима, и вы можете лишиться доверия в отношениях с ребенком. Или даже заставить действовать его наперекор вашим требованиям. Соберите всю необходимую информацию о вреде курения и спокойно поговорите с подростком. Выясните, почему он начал курить, чем ему нравится



и не нравится его новая привычка. Честно расскажите, что его ожидает в будущем, если он продолжит курить. И обозначьте свое отношение к ситуации: вам не нравится, что подросток курит, но он сам, отдельно от его привычки — по-прежнему ваш любимый ребенок, которому вы всегда поможете.

Будьте честными

Правда, в этой ситуации есть одно «но»: если вы курите сами, этот разговор не принесет никакой пользы. Как говорит сотрудник психотерапевтической группы Клиники института питания РАМН Юлия Моргунова, дети и подростки судят родителей не по словам, а по делам. Ваш ребенок наблюдал за вами всю жизнь, и теперь для него сигарета в руках — абсолютная норма.

Позиция «пусть курит — зато не пьет и не колется» в корне не верна. Ведь привыкание к одному наркотику может повлечь за собой и увлечение другими. А последствия вреда, который никотин наносит формирующемуся организму, придется расхлебывать не вам, а вашему ребенку несколько лет спустя — и, возможно, всю жизнь.

Начинаем действовать

Зависимость от табака у подростка вырабатывается быстро, а проходит тяжело. Поэтому стоит запастись терпением: за пять минут ничего не получится.

Решите с ребенком, почему он хочет отказаться от курения. Возможность сэкономить деньги или стать похожим на любимого героя фильма, бросившего курить, станет неплохим стимулом. Объясните дочери, что у курящих женщин быстро старится кожа и портятся волосы. А сыну —

что из-за табака он скоро не сможет гонять на любимом велосипеде так же, как его некурящие приятели.

За компанию

Выясните, нет ли у вашего сына или дочери приятелей, которые уже бросили курить или собираются это сделать. За компанию многое получается намного легче.

Маленькое отступление для курящих родителей: ваш закуливший «малыш» может стать отличным поводом бросить и вам. Тем более, подростки падки на всевозможные соревнования. Стимул «не курить дольше, чем папа» тоже подойдет. Главное, чтобы ваше желание расстаться с привычки стало искренним: честно признайтесь подростку, что вам тоже нелегко расставаться с привычкой, и не покуривайте тайком — ребенок быстро вас раскусит и поймет, что курить можно и скрытно.

День отказа от курения

Если решение принято, то бросить курить надо сразу — в один день.

Заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова советует определить торжественную дату, которая поделит жизнь на две части — недолгий стаж курильщика и долгие годы здоровой и счастливой жизни.

Придумайте какой-нибудь ритуал для последней сигареты. Лучше, если днем отказа от курения будет выходной. Вы сможете бросить все дела и совершить семейную вылазку на природу: новые впечатления и общество родителей помогут подростку перенести «ломку» первого дня гораздо легче.

Выбросите все пепельницы и сигаретные закладки. Перестирайте одежду вашего ребенка, чтобы запах дыма от нее не напоминал о вредной привычке. А, если у вас есть родственники или друзья, которые успешно бросили курить, пригласите их в гости и попросите ненавязчиво рассказать вашему ребенку о том, как проходил процесс расставания с сигаретой.

Меняем режим

Приготовьте для ребенка морковные палочки, тарелки с фруктами и сухофруктами — ему обязательно захочется «заесть» желание покурить. Объясните, что конфетки и чипсы для этой процедуры непригодны и вредны для фигуры.

Постройте режим дня подростка таким образом, чтобы у него не оставалось времени для безделья: дайте ему дополнительные поручения, предложите взять на себя часть «взрослых» обязанностей в семье. Это позволит ребенку почувствовать свою значительность и без внешнего атрибута — сигареты.

Желательно, чтобы он ложился спать вовремя и побольше бывал на воздухе днем — это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

Хорошая идея — вместо курения начать заниматься спортом. Активное движение позволяет вырабатывать организму те же гормоны удовольствия, что и табак. Поддержите подростка в его начинании и даже составьте ему компанию. Ведь и вам дополнительное движение не повредит. Особенно, если вы тоже отказались от табака.

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ТЕЛЕФОННЫЙ ЦЕНТР

Молодому организму требуется 3–4 месяца, чтобы полностью избавиться от привычки к табаку. Приготовьтесь к тому, что у подростка появятся приступы раздражительности, плаксивость, снизятся отметки в школе — дело того стоит. Научите его справляться со стрессами и получать удовольствие безвредными способами. Постоянно подчеркивайте, что вы очень гордитесь тем, что у вашего сына или дочери хватило силы воли отказаться от сигареты.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.

Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.



**Курить не
модно,
дыши
свободно!**

