

## КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ТАБАКА?

Обеспокоенные родители могут оказать на ребенка большее влияние в отношении начала употребления табака, чем они предполагают. В недавно проведенном исследовании было показано, что подростки из семей, где родители не одобряли курение, начинали курить реже по сравнению с теми, родители которых были безразличны к такому шагу. Причем это не зависело от того, были ли родители сами курильщиками.

Несмотря на влияние кинофильмов, музыки и телевидения, родители должны оказывать влияние на поступки детей. Необходимо прямо говорить с детьми о риске употребления табака. Если друзья или родственники умерли от заболеваний, связанных с курением, то нужно поставить в известность об этом ваших детей. Если Вы сами курите, то лучшим примером будет Ваш отказ от этой привычки. Кроме того, не курите в присутствии детей, не предлагайте табак детям и не оставляйте табак дома, если он будет легко доступен.

Начинайте разговоры о курении в 5-6-летнем возрасте и продолжайте в течение обучения в школе и в институте. При этом избегайте нотаций, эффективнее краткие, но емкие замечания и рекомендации. Если Вы являетесь курильщиком сами и не хотите, чтобы

Ваши дети начинали курить, то знайте, что Ваше влияние на решение ребенка не будет меньшим, а, возможно, и большим, так как Вы сами имеете горький опыт. Вы можете рассказать ребенку о том, как Вы начали курить и что Вы думаете об этом, как трудно бросить эту привычку и во что Вам это обходится с финансовой точки зрения, с социальных позиций и как это отрицательно влияет на здоровье.

Если Ваш ребенок уже начал курить, то старайтесь избегать угроз и ультиматумов. Выясните, почему ребенок курит. Возможно, ребенок хочет быть на равных среди сверстников или же хочет привлечь Ваше внимание. Если Вы курите сами, то постарайтесь прекратить.

Если Вы курили ранее и уже бросили эту привычку, поговорите с ребенком о Вашем опыте. Дети часто верят в то, что могут бросить курить в любое время, однако исследования показывают, что для многих из них это трудноразрешимая задача. Многие дети начинают курить в возрасте 10-12 лет и становятся табакозависимыми уже к 14 годам.

Старайтесь узнать о том, курят ли друзья Ваших детей. Говорите с детьми о способах отказа от курения. Обсуждайте с детьми вредную рекламу табака на афишах, в других средствах массовой информации, таких как кино, телевидение и журналы. Старайтесь показать ребенку всевозможную помощь. Вы и Ваш ребенок должны быть готовы к изменению настроения и поведения в связи с синдромом отмены никотина. В итоге каким-либо особенным образом вознаградите Вашего ребенка, когда он бросит курить.

**Помощь ребенку в предупреждении или прекращении курения является наивысшей родительской обязанностью.**

### *Шесть фактов о курении и детях*

- Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.
- Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.
- Потребители алкоголя и нелегальных наркотиков, таких как марихуана, чаще всего начинали свое знакомство с наркотиками именно с табака.
- Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.
- Реклама сигарет заставляет людей думать, что курить —это классно, и что курят все. Эти рекламы вводят всех в заблуждение и приобщают все больше детей к курению.
- Но есть и хорошие тенденции! Дети в своих коллективах сами начинают предостерегать друг друга от курения, а еще есть разные программы, которые осложняют продажу сигарет детям в магазинах - все это помогает уберечь детей от табака.