

## Профилактика курения

Ситуация с курением среди несовершеннолетних в нашей стране является критической. По данным Центра мониторинга МЗРФ, пробовали курить 70% мальчиков и более 50% девочек старших классов. Процесс приобщения к табаку начинается до 10 лет, у девушек в 13 – 14 лет. Каждый 10 курильщик 15 лет страдает никотиновой зависимостью. 30% курильщиков воспринимают курение как развлечение. 20% - хотят выглядеть взрослыми, независимыми. 40% девочек хотят “покрасоваться”, 40% - хотят похудеть.

Курение очень опасно для молодого растущего организма и имеет серьезные последствия для здоровья: курение перерастает в зависимость физиологического характера – табачной наркомании.

- Курение причина смерти 50% тех, кто начинает курить в подростковом возрасте;
- В результате курения в мире каждые 10 сек умирает 1 человек;
- Не существует безопасных сигарет;
- Пассивное курение не меньше вредит здоровью;
- Материнское курение – повышает риск выкидыша, низкого веса, отставания в развитии ребенка.



Первоочередной мерой по профилактике закуривания является не запрещение, а создание атмосферы неприятия привычки к курению, представление о курении как асоциальной, немодной, вредной привычки.

### Информация для подростков о вреде курения:

- запах из рта:
- плохие зубы:
- кашель, одышка:
- снижение спортивных показателей:
- частые ОРВИ:
- зависимость от табака.

### Советы для родителей, как предупредить курение:

Не ждите, когда ребенок начнет курить, при каждом удобном случае обращайтесь к нему с предупреждением о вреде курения.

Отказаться от курения всем членам семьи, в доме не должно быть сигарет, пепельниц.

Увидев ребенка курящим, не устраивайте скандал, выясните, почему ребенок курит, что происходит в его душе. Не запрещайте: запретный плод сладок.

Подойдите к проблеме творчески – нарисуйте с ребенком портрет курящего и некурящего человека через 10 лет, либо выпишите в столбик качества каждого из них. Например:

“Некурящий” – умение сказать нет, “Курящий” – частые болезни, невозможность нормально строить карьеру.

Важно научить ребенка противостоять давлению компании, умение сказать “нет”. Можно сказать “спасибо, я сейчас не хочу”.

Посоветуйте переключить внимание на что-нибудь очень приятное в каждом случае желания закурить (слушать любимую музыку, кататься на роликах, делать макияж, звонить друзьям, мечтать о прекрасном будущем).

Если курением подросток снимает стресс, заменой может быть любимое блюдо, лакомство. Стабильное эмоциональное состояние могут вернуть глубокий вдох и выдох – 3 раза, а также неторопливый глоток воды.

Оказывайте всяческую поддержку своему ребенку на нелегком пути преодоления курения.

