

Захистіть своїх дітей від тютюну (поради батькам)

Поширеність паління у світі є досить високою. Тютюн вживають 1 млрд 300 млн осіб. В Україні палять 60% чоловіків і 20% жінок.

Від хвороб, пов'язаних з палінням, щорічно помирає майже 5 млн людей, в Україні – понад 100 тис.

Звичка до паління розвивається поступово, починаючись у молодому віці зі спроб палити при нагоді, з часом перетворюючись на стійку звичку. Приблизно вже з 10-річного віку спостерігаються випадки паління: від нечастого (менш як 1 раз на тиждень) до регулярного (щоденно).

У дітей, які живуть поруч з курцями, ймовірність призвичаїтись до тютюнопаління вдвічі вища, ніж у тих родин, де не вживають тютюн. Коли ми питаємо у дітей, чи подобається їм те, що батьки палять на кухні, ми отримуємо однозначне „Ні”. Діти ще з дошкільного віку дізнаються, що паління небезпечне, що хворіти на бронхіти, астму, респіраторні захворювання погано, а дихати димом неприємно. Однак, діти не обирають, яким повітрям їм дихати, і часто змушені дихати тютюновим димом вдома, в школі чи деінде. Їхнє право рости в середовищі, вільному від тютюнового диму, треба гарантувати та захистити за допомогою активних дій з боку уряду, місцевих адміністрацій, громадських лідерів, вчителів, батьків.

ВООЗ рекомендує 2 стратегії:

1. Обмежити паління в місцях, де живуть, граються і вчаться діти.
2. Загалом зменшити споживання тютюнових виробів (або краще відмовитися від нього).

Результати наукових даних показують, що тютюновий дим уражує майже кожний орган людського організму, ускладнює протікання ряду хвороб. Примусове (пасивне) паління впливає на виникнення серцевих захворювань, астми, бронхіту, раку легень у дорослих. У дітей в першу чергу страждають нервова система та органи дихання.

Багато батьків занепокоєні палінням своїх дітей. Дійсно, зростає поширеність паління серед підлітків в Україні – з 23,5% у 2002 р. до 26,1% у 2004 р.

Це пов'язано з тим, що тютюн є легальним наркотиком в нашій країні, він доступний, його виробництво та продаж приносять прибуток тютюновій індустрії й державі. Крім того, у підлітків з палінням часто пов'язується образ „дорослості”.

Допоможіть собі та своїм дітям позбавитися від тютюнової залежності.

При розмові з дітьми про тютюнопаління:

- уникайте „нотацій”;
- спокійно та впевнено говоріть про свої почуття та думки з приводу паління;
- вислуховуйте підлітка уважно, з повагою, не перебивайте його;
- використовуйте словосполучення „я думаю”, „я б хотів”, „мені здається”, „я відчуваю”;
- не використовуйте – „ти повинен”, „не смій”, „ось ти завжди”, „коли нарешті”.

Батьки можуть бути для своїх дітей як позитивним, так і негативним зразком для наслідування. Установки на здоровий спосіб життя стануть ефективними, якщо вони будуть діяти на всю родину, а не на окремих її членів. Родинний підхід дасть змогу змінити шкідливі для здоров'я традиційні звички, пов'язані із культурою поведінки,

зокрема, з палінням і сприятиме впровадженню здорових звичок, усуваючи тим самим ризик захворювань.

Тютюн являє собою надзвичайно потенційну загрозу для дітей і для чистоти повітря.

Батьки і держава повинні забезпечити захист інтересів дітей, а не прибутки тютюнової індустрії.

На думку медиків дитина має право:

- бути вільною від впливу тютюну, знаходячись в утробі матері;
- бути принесеною в дім, вільний від тютюнового диму;
- очікувати, що лікарі, вчителі і всі, хто піклується про дитину, подадуть гарний приклад і не палитимуть;
- бути поінформованою про вплив тютюну на здоров'я та добробут людини;
- бути поінформованою, як опиратися примусові запалити;
- щоб їй не продавали цигарки;
- щоб їй допомогли утриматись від паління, завдяки високій ціні на цигарки;
- бути вільною від будь-якої форми реклами тютюнової продукції;
- жити в суспільстві, де нормальний спосіб життя – це непаління;
- очікувати від громадських діячів, політиків та батьків розуміння цих прав.