



Vorbiți-i despre efectele pe termen scurt, nu de lungă durată!

Se știe că, pe termen lung, fumatul produce cancer la plămâni și provoacă multe alte boli grave. Însă adolescenții nu pot gândi într-o asemenea perspectivă îndepărtată și nu înțeleg riscul care poate să apară peste 20 de ani. În discuție limitați-vă la efectele imediate ale acestui viciu, și anume la mirosul urât, îngălbenirea dinților și a unghiilor, distrugerea danturii, reducerea performanțelor personale, cheltuielile mari etc.

Faceți trimitere la fapte, întâmplări și exemple concrete!

În discuție cu adolescenții amintiți-vă de unele întâmplări personale sau din familie, despre pățaniile vecinilor, din comunitate, referitoare la fumat, despre cazuri de anumite boli și cauzele lor etc. De asemenea informați-vă în privința nocivității fumatului la medicul dumneavoastră de familie.

Apelați la ajutor!

Dacă adolescentul a început să fumeze, pentru a-l ajuta să renunțe există metode mai eficiente decât banala ceartă. În cazul minorilor, ei nu au încă formată o dependență neapărat fizică față de nicotină, adolescenții continuă să fumeze din dorința de a se integra într-un anumit grup, sau din curiozitate. În acest caz, e bine să mergeți cu copilul la psiholog pentru consiliere. Nu vă fie rușine să apelați la ajutorul specialistului!

Nu vă încredeți, că fumatul va trece de la sine!

Mulți părinți consideră, că fumatul ar fi un moft trecător. Statisticile însă arată, că fiecare a doua persoană a început să fumeze până a atinge vârsta de 18 ani. Și dacă adolescentul vă asigură, că el fumează foarte puțin, nu vă lăsați convinși de această explicație. Încercați să-i lămuriți că și un număr mic de țigări prezintă un mare pericol. Bunăoară folosiți faptul, că la vârsta respectivă adolescenții sunt extrem de preocupați de felul cum arată - avertizați-i că fumatul duce la îmbătrânire precoce și că agravează acneea.

Material informațional elaborat în cadrul
Campaniei naționale de comunicare antifumat.



FUMATUL ȘI ADOLESCENȚII

(Recomandări pentru părinți)



A discuta cu propriul copil despre fumat este o chestie destul de delicată și cam incomodă pentru majoritatea părinților. Aceștia sunt confuzi la abordarea subiectului. Au temeri că nu vor reuși să fie înțeleși, sau că vor obține tocmai efectul invers – își vor încuraja nevoit copiii să încerce și această experiență.

E bine să știi că:

- În lume există mai mult de un miliard de fumători. Cel puțin 4,5 milioane din ei sunt copii cu vârsta cuprinsă între 12-17 ani.
- Tutunul ucide până la jumătate din numărul amatorilor săi.
- Aproape jumătate din copiii lumii respiră aer poluat de fumul de țigară.
- Fumatul este un factor de risc pentru 6 din cele 8 cauze principale ale deceselor.
- Circa 90% din contingentul noilor fumători este completat de copii și adolescenți. Aceștia înlocuiesc fie persoanele care s-au lăsat de fumat, fie pe cei mulți, decedați prematur din cauza bolilor provocate de tutun.

- Pe tineri îi încurajează să ia prima țigară publicitatea și promoțiile organizate de companiile producătoare de țigări, prețurile mici la articolele din tutun, precum și posibilitatea de a le procura ușor, deoarece unii comercianți ignoră interdicțiile. Îi atrag să înceapă fumatul și prietenii lor.
- Un studiu realizat în Republica Moldova în 2008 denotă, că practică fumatul 15% din adolescenții cu vârsta cuprinsă între 13-15 ani. Pe când 6 elevi din 10 sunt fumători pasivi, circa la jumătate din ei unul sau ambii părinți fumează.
- Tinerii nu sunt în stare să-și dea seama sau subestimează dependența provocată de nicotină. Din toți acei care se credeau anterior capabili în vreo cinci ani să renunțe ușor, 73% continuă să fumeze.



Iată câteva sfaturi esențiale pentru ca discuția despre fumat să decurgă ușor și să aibă efectul scontat.

Vorbiți-i copilului despre dauna fumatului cât mai devreme!

Specialiștii recomandă părinților să abordeze subiectul țigărilor și fumatului încă la vârsta preșcolară, când copilul are 3 sau 4 anișori. Chiar dacă pare a fi prea mic ca să înțeleagă ce înseamnă fumatul, totuși este suficient de dezvoltat pentru a percepe ideea de bază, că fumatul este dăunător. Asociați efectele fumatului cu o stare de boală pe care a suportat-o copilul și spuneți-i, că țigara îl va face să se simtă la fel, ba și mai rău.



Salvează-mă!