

«Курить или не курить?»

Какие вещества в сигарете кроме никотина?



Монооксид углерода – угарный газ



Метанол – топливо для гоночных автомобилей



ДДТ (дуст) – яд от насекомых-вредителей



Кадмий – применяется в технике, канцероген



Синильная кислота – яд, использовалась в газовых камерах



Формальдегид – консервант для анатомических препаратов



Мышь – крысиный яд



Бутан – компонент смеси для зажигалок



Цианиды – соли синильной кислоты, сильные яды



Ацетон и толуол – растворители

Если отказаться от курения, начинается обратный отсчет

20 минут
Ваше артериальное давление восстановится

2 дня
Никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы придут в норму

1 неделя
Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи

2 недели
Кровообращение улучшится, что снизит риск многих заболеваний

6 месяцев
Объем легких увеличится, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

3-9 месяцев
кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут

1 год
риск сердечного приступа снизится наполовину. На 80% снизится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни.

5 лет
риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 лет
Риск рака легких станет таким же как у некурящего человека



В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны!

Если ваш ребенок курит!

Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях.

Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка.

Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке.

Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

Рекомендации для родителей, что делать, если ребенок начал курить?

- ❑ Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.
- ❑ Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Однако не нужно давать подростку ложной, устрашающей информации.
- ❑ Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему.
- ❑ Запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

Рекомендации для родителей, что делать, если ребенок начал курить?

- Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок не удовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.
- Обратить пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.
- Помнить, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.
- Если вы сами курите, то задумайтесь, не стали ли вы примером для ребенка?