

## **Рекомендации родителям по профилактике табакокурения среди детей и подростков.**

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться устранить причины.

Специалисты считают, что риск приобщения к табакокурению у подростков определяется главным образом, следующими причинами:

- **Курение родителей**

Ребенок невольно, с раннего детского возраста фиксирует эту привычку родителей. Она закладывается в его сознании как черта облика родителя. Он учится связывать эмоционально- психологическое состояние родителей после выкуренной сигареты. Регулярно наблюдая родителей с сигаретой, это будет бессознательно восприниматься как атрибут элегантности (если курит мама) или мужественности (если дымит папа).

- **Злоупотребление алкоголем в семье**

Известно, что две эти вредные привычки тесно взаимосвязаны, и как правило в неблагополучных семьях родители, увлекающиеся злоупотреблением алкоголя активно курят.

- **Окружение подростков**

В 13-15 лет подростки «перерастают» жизнь, замкнутую в семье. Им становится интереснее общаться с ровесниками. Именно во взаимоотношениях с близкими друзьями подростка закладываются наиболее устойчивые привычки, установки, интересы, ценностные ориентации. Роль близких друзей- подруг может быть как позитивной, так и негативной. Если в компании подростка «модно» курить, он тоже закурит, так как в этом возрасте важен фактор подражания. Немаловажен и факт подражания любимым кумирам с глянцевого обложки модных молодежных журналов или увлекательных кинофильмов. Своего рода эталон престижности, успешности и, кроме того, атрибут взрослости.

### **Если Ваш ребенок курит**

- Спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией
- Вам нужно подобрать литературу о вредном влиянии курения на здоровье подростка, ознакомится с ней самому и донести информацию до его сознания

- 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
- Обратите внимание на отношения подростка со сверстниками, научить противостоять вредному влиянию

Нельзя не упомянуть о пассивном курении. Пассивным курением называют вдыхание некурящим сигаретного дыма. Пассивными курильщиками являются те, кто находится в накуренном помещении. К сожалению, взрослые не придают должного значения своему курению в присутствии детей, не задумываясь о том, что дети, находящиеся в накуренном помещении, фактически тоже курят. Исследования показали следующее:

- дети курящих родителей чаще страдают бронхо - легочными заболеваниями,
- курение родителей утяжеляет течение бронхиальной астмы у детей, а также увеличивает частоту синдрома внезапной смерти у новорожденных.