

Profilaktyka antytytoniowa

Palenie tytoniu jest na świecie przyczyną prawie 4 milionów zgonów rocznie. Oznacza to, że z powodu tzw. chorób odtytoniowych umiera dziennie 11 tys. palaczy. Każdy papieros skraca życie średnio o 5,5 minuty, czyli przeciętny palacz dobrowolnie rezygnuje z 5 lat życia.

Gdy pali dziecko, konsekwencje uzależnienia od nikotyny są jeszcze gorsze. Im dłużej trwa nałóg i im wcześniej się zacznie, tym bardziej organizm jest wystawiany na działanie szkodliwych substancji. Dochodzi do tego negatywny wpływ na rozwój młodego człowieka, który ze względu na uzależnienie od papierosów osiąga gorsze wyniki w nauce i sporcie. Największym zagrożeniem jest jednak rak płuc, którego bezpośrednią przyczynę stanowi właśnie palenie papierosów.

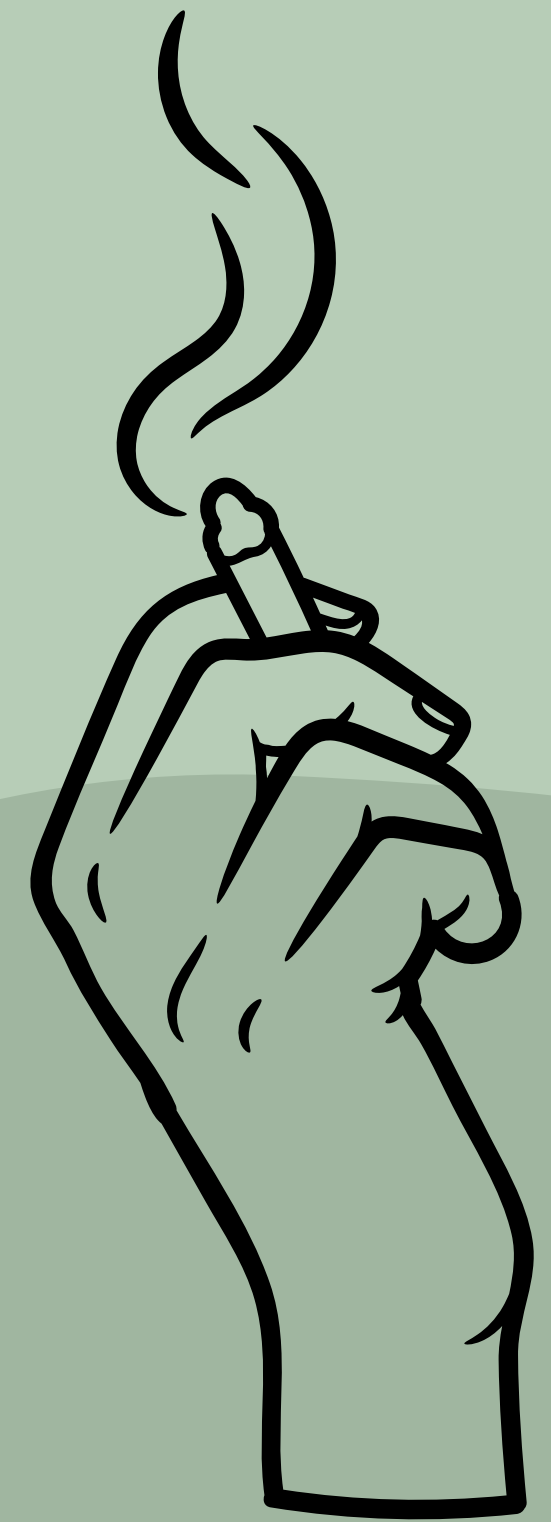


Gdy młody człowiek próbuje papierosów, istnieje bardzo duże ryzyko, że w przyszłości popadnie w uzależnienie od nikotyny.

Skutki palenia papierosów bardziej odczuwają osoby, które zaczęły palić w młodości niż te, które uzależniły się w starszym wieku.

Dzieci, które palą papierosy, mają osłabioną odporność i częściej zapadają na różne choroby. Ich wzrost jest spowolniony, mają mniejszy obwód klatki piersiowej, są niższe i lżejsze niż rówieśnicy. Wszelkie rany i skaleczenia goją im się wolniej niż normalnie. Problemy dotyczą również sfery edukacji.

Młodzi palacze mają większe problemy z nauką na pamięć i więcej czasu potrzebują na odrabianie lekcji. Mają także trudności z uprawianiem sportów, zwłaszcza z bieganiem i pływaniem.



Jak uchronić dziecko od palenia papierosów?



Jednym ze sposobów zmniejszenia liczby palących dzieci jest utrudnianie dostępu niepełnoletnim do wyrobów tytoniowych w punktach sprzedaży. Jednak zawsze główna odpowiedzialność spoczywa na rodzicach, i opiekunach. To oni mają bardzo duży wpływ na to, czy dziecko pójdzie, żeby kupić papierosy. Ograniczenia prawne nie zawsze wystarczą, aby powstrzymać od palenia.

Dzieci należy nauczyć...

- że palenie tytoniu uzależnia i wywołuje poważne choroby, takie jak rak płuc i choroby serca,
- niezależnego myślenia i opierania się presji ze strony rówieśników,
- asertywności i umiejętności podejmowania samodzielnych decyzji,
- podjęcia decyzji o niepaleniu.



JEŚLI FILM SIĘ NIE ODTWARZA, PROSZĘ SKOPIOWAĆ PONIŻSZY LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=fsxx1oXLipc>

POWODY PALENIA PAPIEROSÓW



JEŚLI FILM SIĘ NIE ODTWARZA, PROSZĘ SKOPIOWAĆ PONIŻSZY LINK

https://www.youtube.com/watch?v=A_6hdTWAO3E



Informacje dla palących rodziców

- dzieci rodziców palących papierosy, są bardziej narażone na to, że też zaczną palić, niż dzieci osób niepalących;
- wiele nastolatków podbiera papierosy palącym rodzicom. Jeżeli palisz, to nie trzymaj papierosów w miejscu łatwo dostępnym dla dziecka;
- weź pod uwagę, że osobie palącej znacznie trudniej będzie poczuć dym papierosowy w domu czy na ubraniu Twojego dziecka.



Nie bagatelizuj dziwnych zachowań!

Wiele oznak tego, że dziecko pali jest trudnych do zauważenia, ale inne są znacznie bardziej oczywiste. Na przykład:

- Czy czujesz zapach dymu na ubraniach lub włosach dziecka?
- Czy zauważyłeś pudełka zapalek lub zapalniczki w pokoju dziecka lub w kieszeniach jego ubrania?
- Czy dziecko szuka pretekstów żeby na krótko wychodzić z domu?
- Czy dziecko bez przekonującego powodu zostawia otwarte okno w swoim pokoju?
- Czy dziecko ma wypalone dziury w ubraniu?
- Czy dziecko zaczęło używać płynu do płukania ust, miętowych gum lub drażetek?
- Czy znajomi dziecka są osobami palącymi? Dzieci, których przyjaciele palą papierosy, są 9 razy bardziej narażone na to, że same zaczną palić, niż dzieci których znajomi nie palą.

Rodzice powinni być bardzo uważni i obserwować swoje dzieci, gdyż ze zmiany nawyków i zachowania można wywnioskować, że dziecko zaczęło popadać w uzależnienie. Jeśli jest to wczesny etap, w którym nastolatek dopiero eksperymentuje z papierosami, o wiele łatwiej jest skutecznie przeciwdziałać uzależnieniu.



DZIEKUJĘ ZA
UWAGĘ

Martyna Mandrysz