



## ДАЙТЕ РЕБЁНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Если маленький человек с раннего возраста знает, что его мнение важно, и он сам отвечает за то, что с ним происходит, он будет ответственно относиться к своим решениям. А вы будете знать, что происходит в его жизни, и своим опытом поддерживать его и помогать.



## ДРУЖИТЕ!

Важно, чтобы ребёнок мог и хотел с вами говорить. Он должен знать, что, даже если он закурил, его не станут ругать, а поймут и помогут бросить.

Став друзьями, вы сможете спокойно обсудить вопрос о курении, попутно узнав, интересно ли ребёнку попробовать сигарету, пытается ли кто-то навязать ему курение. Взаимная дружба и доверие помогут в первых опытах с алкоголем, в любовных событиях в жизни подростка.

Даже если ребёнок не обещает сразу бросить курить, покажите, что верите в него, и поддержите, когда он будет к этому готов.

## ПОМОЩЬ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:



### ЕСЛИ КУРИТ ВЗРОСЛЫЙ:

#### В Архангельске:

Архангельский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики, тел.: 8 (8182) 21-30-36;

Архангельская городская клиническая поликлиника № 1, тел.: 8 (8182) 20-51-12;

Архангельская городская клиническая поликлиника № 2, тел.: 8 (8182) 68-03-81;

Архангельская клиническая психиатрическая больница, тел.: 8-902-196-79-65;

Архангельская городская клиническая больница № 4, тел.: 8 (8182) 61-32-48, 8-902-507-13-73;

Архангельский клинический противотуберкулезный диспансер», тел.: 8-950-252-39-06;

Архангельский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины, тел.: 8 (8182) 41-06-11;

Архангельский клинический родильный дом им. К.Н. Самойловой, тел.: 8 (8182) 42-06-69.



Всероссийская бесплатная консультативная телефонная линия по отказу от курения табака, тел.: 8-800-200-0-200.

#### В Северодвинске:

Северодвинская городская больница № 1, тел. 8 (8184) 56-64-38;

Северодвинская городская больница № 2 скорой медицинской помощи (поликлиника № 3), тел. 8-952-308-18-38;

Северодвинский родильный дом, тел. 8-902-196-94-66.

#### В Новодвинске:

Новодвинская центральная городская больница, тел. 8-952-252-38-58



### ЕСЛИ КУРИТ РЕБЁНОК:

Детское наркологическое отделение (в том числе анонимно) Архангельск, пр. Московский, 4, корп. 1, тел.: 8 (8182) 61-59-09, 8 (8182) 68-61-04.



Адреса и телефоны кабинетов по отказу от табака в лечебных учреждениях Архангельской области



# Как оградить детей от табака

## и что делать, если ребёнок начал курить



В Архангельской области курят более **29%** подростков. **17%** попробовали первую сигарету до достижения 10-летнего возраста. **60%** подростков региона в возрасте от 10 до 18 лет хотя бы раз в жизни курили.

Дети часто страдают от вторичного табачного дыма. Табачный дым содержит более 250 химических соединений, которые заведомо вредны для здоровья и более 50 вызывают у людей рак.

Табачный дым у детей может вызвать аллергию, бронхит, кашель, приступы астмы, воспаление среднего уха и повреждения сердечно-сосудистой системы и нейробиологические отклонения.

# СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



## ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР – ЛУЧШИЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ КУРЕНИЯ

Дети курильщиков в группе риска. Если один из родителей курит, то с вероятностью 97% будет курить и ребёнок.

Малыши не просто так начинают «курить» палочки, карандаши и настоящие окурки – они имитируют взрослое поведение. Дети постарше пробуют уже настоящие сигареты.

Если вы курите сами, ваши лекции, нотации и демонстрация легких курильщика на выставке ужасов не будут убедительными.



## ЗАПРЕТИТЕ КУРЕНИЕ ДОМА

Предупредите своих гостей заранее, что сигареты в доме под запретом, и им придётся выходить для курения на улицу.



## ОТДЫХАЙТЕ С ДЕТЬМИ В МЕСТАХ, СВОБОДНЫХ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Если в доме ваших друзей курят, не ходите к ним в гости с детьми.

Просите водителей общественного транспорта или такси не курить в салоне. Вежливо сделайте замечание, если кто-то курит прямо на детской площадке.



## ИСКЛЮЧИТЕ ВЕЩИ С ТАБАЧНОЙ СИМВОЛИКОЙ И ИМИТАЦИЕЙ СИГАРЕТ

Сладости в форме сигарет, одежда и сумки с символикой сигаретных брендов появились среди детских товаров неспроста. Они прививают детям мысль о том, что курить – это норма. Зачастую табачная реклама на детских вещах «прячется» в известных и популярных эмблемах.



## ГОВОРИТЕ С ДЕТЬМИ О КУРЕНИИ, НО АККУРАТНО

Не стоит специально говорить о курении и акцентировать на этом внимание. Просто подмечайте ситуации, связанные с курением, и ненавязчиво используйте их, чтобы высказать свое мнение.

Запугивание ребёнка страшными последствиями курения бессмысленно! Для детей существует сейчас, а то, что будет через 10-20 лет, для них только теория.

На ребёнка воздействует только то, что его интересует. Если ребёнок занимается спортом, ему можно объяснить: будешь курить – результаты будут хуже. Если увле-

чен наукой объяснить, что курение плохо сказывается на памяти и концентрации внимания. Девочке можно сказать: закуришь – кожа быстро испортится, а зубы пожелтеют.

Если у ребёнка есть проблемы со здоровьем, необходимо объяснить пагубные последствия для его самочувствия, о которых он уже имеет представление (например, частые ОРВИ, проблемы с дыханием и др.).



## УЧИТЫВАЙТЕ В ОБЩЕНИИ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

В этот период главными для подростка становятся не родители, а сверстники. Необходимо развивать у ребенка достаточно высокую самооценку, чтобы он мог уверенно сказать «НЕТ» предложению закурить. И этому его нужно учить! Отрепетируйте отказ от сигареты следующим образом: отказ + аргумент + встречное предложение. Например, «Нет, спасибо. У меня аллергия на табачный дым. Может, лучше покатаемся на велосипеде?». Или: «Я пробовал, мне это не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике 10 раз?»

Важно, чтобы у подростка было такое хобби, которое занимает всё его внимание и время.



## СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО РЕБЁНОК НАЧАЛ КУРИТЬ

В подростковом возрасте мальчиками и девочками руководит чувство протеста, поэтому скандал обернется удвоенным интересом к сигаретам. Лучше всего спокойно поговорить о том, почему ему это интересно. Постарайтесь убедить его в том, что без сигарет он не потеряет авторитет среди курящих сверстников, а вызовет их уважение.

Аргумент взрослого: «Тебе нельзя, ты ещё не дорос» подросток воспринимает как «Ты хуже меня». В результате он стремится быть хорошим и делать то же самое, что делают взрослые. Распространённые фразы: «Я мать, мне виднее», «Ты ещё маленький», «Пока ты живёшь под моей крышей, я буду указывать тебе, что делать», понижают самооценку подростка и разрушают доверие внутри семьи, отделяют ребёнка от родителей.

Для подростков есть ещё один хороший прием задуматься, стоит ли продолжать курить – написать на бумаге, что хорошего и что плохого в курении. Затем обсудите вместе написанное.



## РАЗВЕЙТЕ МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Миф № 1: курение помогает похудеть. Сигареты снижают аппетит на короткое время, когда действие токсичных веществ проходит, человек ест в два раза больше.

Миф № 2: курение помогает расслабиться. На самом деле, проблема лишь «отодвигается на время, пока тлеет сигарета», а решать её всё равно придётся.

Миф № 3: бросить курить легко. Это самый опасный миф. Для формирования табачной зависимости школьнику достаточно выкурить 23 сигареты.