

31 Μαΐου : Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος



«ΚΑΠΝΙΣΜΑ; ΟΧΙ ΕΜΕΙΣ!» λέμε από νωρίς!

Κέντρα Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Ν. Θεσσαλονίκης



Σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

Αγαπητοί γονείς,

Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος, χρειάζεται να πούμε κάποιες αλήθειες για να μπορέσουμε να οχυρώσουμε τα παιδιά μας απέναντι στο κάπνισμα.

Το κάπνισμα είναι μια από τις σοβαρότερες μορφές εξάρτησης που επιβαρύνει σημαντικά την υγεία ...και την τσέπη μας.

Παθητικό κάπνισμα

Καπνίζουμε όχι μόνο όταν εμείς οι ίδιοι είμαστε καπνιστές, αλλά και **όταν βρισκόμαστε σε περιβάλλον με καπνιστές**. Αυτό είναι το περίφημο παθητικό κάπνισμα. Τα παιδιά είναι οι πιο απροστάτευτοι παθητικοί καπνιστές, γιατί είναι δύσκολο να ελέγξουν τη συμπεριφορά των ενηλίκων που τους περιβάλλουν και να περιφρουρήσουν το χώρο τους. Είναι σημαντικό να ξέρουμε ότι όταν ένας γονιός ή άλλος ενήλικας καπνίζει μέσα στο σπίτι ή το αυτοκίνητο, τότε παθητικά καπνίζει και το παιδί που είναι παρόν.

Τα παιδιά επιβαρύνονται σημαντικά, επειδή ο οργανισμός τους δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως. **Παιδιά που ζουν με ανθρώπους που καπνίζουν** – γονείς, νταντάδες, αδέρφια ή οικογενειακούς φίλους – **είναι πιθανό να υποστούν βλάβη από το παθητικό κάπνισμα και να εμφανίσουν προβλήματα υγείας που συνδέονται με αυτό**. Όλοι οι κίνδυνοι είναι μεγαλύτεροι στα παιδιά που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα απ' ό,τι σε αυτά που δεν εκτίθενται. Τα μωρά μπορεί να επηρεαστούν πιο σοβαρά με ακόμα μεγαλύτερους κινδύνους στην υγεία. Το παθητικό κάπνισμα επηρεάζει ακόμη και τα έμβρυα κατά την περίοδο της κύησης. Αν η μητέρα αναπνέει τον καπνό των άλλων, τα χημικά του καπνού φτάνουν μέχρι το αγέννητο μωρό.

***Είναι σημαντικό να θυμόμαστε :
ότι τα παιδιά και οι έφηβοι είναι ακόμη σε φάση ανάπτυξης και ο οργανισμός τους
δεν έχει ολοκληρωθεί ακόμη. Αυτό σημαίνει ότι είναι πολύ πιο ευαίσθητα στις
παραπάνω επιπτώσεις.***

Το παθητικό κάπνισμα είναι επικίνδυνο και με έναν άλλον τρόπο: τα παιδιά τείνουν να υιοθετήσουν τη συμπεριφορά των ενηλίκων που τους περιβάλλουν, ιδιαίτερα όσον αφορά καπνιστικές και άλλες εξαρτητικές συμπεριφορές, έτσι είναι πολύ πιθανόν να επαναλάβουν τη συμπεριφορά των σημαντικών ενηλίκων καπνιστών.

***Ας μη ξεχνάμε ότι :
ο καλύτερος τρόπος, για να προστατεύσουμε τα παιδιά από το κάπνισμα και άλλες
επιβλαβείς συμπεριφορές, δεν είναι τα λόγια, αλλά η συμπεριφορά μας. Ένας
σημαντικός ενήλικας, που δεν καπνίζει, αποτελεί ένα πρότυπο που, χωρίς πολλά
λόγια, προτείνει στα παιδιά: «ΚΑΠΝΙΣΜΑ; ΟΧΙ ΕΜΕΙΣ!»***

Τα παιδιά έχουν πολλές απορίες για το κάπνισμα

Είναι σημαντικό τα παιδιά να μπορούν να συζητήσουν μαζί σας για θέματα όπως το κάπνισμα. Να μπορούν να εκφράσουν τις απορίες και τις πιθανές εμπειρίες τους. Με αυτό τον τρόπο έχετε τη δυνατότητα να μοιραστείτε μαζί τους τις δικές σας αξίες και αντιλήψεις και να τα επηρεάσετε θετικά.

Τα παιδιά συνήθως απευθύνονται στους γονείς για τα ζητήματα που τα απασχολούν όταν υπάρχει μια θεμελιωμένη σχέση εμπιστοσύνης.

Ωστόσο πάντα υπάρχουν ευκαιρίες για ένα γονιό να συζητήσει με το παιδί σημαντικά θέματα όπως το κάπνισμα. Πριν συζητήσετε με τα παιδιά για το κάπνισμα και τη νικοτίνη, είναι σημαντικό να έχετε ενημερωθεί προηγουμένως εσείς οι ίδιοι/ες. Τα Κέντρα Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής τη Ψυχοκοινωνικής Υγείας μπορούν να συμβάλλουν στην ενημέρωσή σας.

Στόχος μια τέτοια συζήτησης είναι **η ενίσχυση της κριτικής σκέψης του παιδιού και η αποφυγή του καπνίσματος.**

Χρειάζεται να προσέξετε...

Συζητάμε για να...

- ...ακούσουμε πρωτίστως καλά το παιδί, όχι για να του πούμε τα δικά μας
- ...να κατανοήσουμε και να βοηθήσουμε το παιδί να μοιραστεί τις σκέψεις και τις λανθασμένες αντιλήψεις του
- ...να ακούσουμε με σεβασμό και σοβαρότητα την εκμυστήρευση του αποπήματος του
 - ...να διερευνήσουμε μαζί του άλλες εναλλακτικές
 - ...να το βοηθήσουμε να οχυρωθεί για το μέλλον
- ...να το ενημερώσουμε ή να το διευκολύνουμε να ενημερωθεί από έγκυρες πηγές.

Δε βοηθά να το τρομοκρατήσουμε προειδοποιώντας το για το θάνατο που κρύβεται πίσω από το κάπνισμα, ούτε ενοχοποιώντας το ότι τα καλά παιδιά δεν καπνίζουν.

Είναι σημαντικό να μιλήσουμε κυρίως για τις άμεσες συνέπειες που αφορούν το παρόν τους (π.χ. άσχημη μυρωδιά, ασυμβατότητα με αθλητικές δραστηριότητες, δυσφορία και βήχας, μείωση χαρτζιλικιού), επίσης βοηθά να τους εξηγήσουμε ότι δεν είναι πλέον στη μόδα. Τα παιδιά χρειάζεται να καταλάβουν ότι το κάπνισμα είναι μια από τις σοβαρότερες μορφές εξάρτησης και ο κίνδυνος αυτός είναι υπαρκτός όταν ένα παιδί δοκιμάσει τσιγάρο .

Η καλύτερη πρόληψη για το κάπνισμα είναι το μοντέλο ενός γονιού που δεν καπνίζει, έτσι είναι και πιο εύκολο να υπάρχει συνέπεια λόγων και έργων. Εάν ωστόσο είστε γονιός που καπνίζει, μπορείτε κι εσείς να προστατεύσετε τα παιδιά σας εκφράζοντας μια επιφυλακτική στάση απέναντι στο κάπνισμα και τονίζοντας τις αρνητικές συνέπειες του.

**Μπορούμε να προστατέψουμε τα παιδιά μας από το κάπνισμα
Γι αυτό λέμε :**

ΚΑΠΝΙΣΜΑ; ΟΧΙ ΕΜΕΙΣ!

Πληροφορίες :

ΔΙΚΤΥΟ ΑΛΦΑ (2310 72.90.90), www.diktioalpha.gr

ΕΛΠΙΔΑ (2310 44.20.44), www.kpelpida.com

ΠΥΞΙΔΑ (2310 20.20.15), www.pyxida.org.gr

ΣΕΙΡΙΟΣ (2310 26.07.15), www.kp-seirios.gr