***Как защитить детей от табака*** ***и что делать, если ребенок 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 покурили.

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

Табачный дым у детей может вызвать аллергию, бронхит, приступы астмы, воспаление среднего уха, повреждения сердечно  — сосудистой системы и стать источником нейробиологических отклонений.

**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 ребенок.

Малыши не просто так начинают «курить» палочки, карандаши и настоящие окурки – они имитируют поведение взрослых. 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 придется 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 ребенка страшными последствиями курения – бессмысленно! Для детей существует «сейчас», а то, что будет через 10 – 20 лет, — для них только теория.

На ребенка воздействует только то, что его интересует. Если ребенок занимается спортом, ему можно объяснить: будешь курить – результаты будут хуже.

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

Если у ребенка есть проблемы со здоровьем, необходимо объяснить пагубные последствия для его самочувствия, о которых он уже имеет представление (например, частые ОРВ, 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, что бы 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 занимало бы все его внимание и время.

*Сохраняйте спокойствие, если Вы узнали, что ребенок 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 еще не дорос» — подросток воспринимает как: «Ты хуже меня». В результате он стремится быть хорошим и делать то же самое, что делают взрослые. Распространенные фразы: «Я мать, мне виднее», «Ты еще маленький», «Пока ты живешь под моей крышей, я буду указывать тебе, что делать», — понижают самооценку подростка и разрушают доверие внутри семьи, отделяют ребенка от родителей.

Для подростков еще один хороший прием задуматься, стоит ли продолжать курить: написать на бумаге, что хорошего и что плохого в курении. Затем объяснить вместе написанное.

*Развейте мифы о пользе курения*

*Миф 1 –* курение помогает похудеть. Сигареты снижают аппетит на короткое время, а 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 ее все равно придется.

*Миф 3 –* бросить курить легко. Это самый опасный миф. Для формирования табачной зависимости школьнику достаточно выкурить 2 – 3 сигареты.

*Дайте ребенку возможность принимать решения*

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

*Дружите*

Важно, чтобы ребенок 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 ребенку 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 ребенок не обещает бросить курить, покажите, что верите в него, и поддержите, когда он будет к этому готов.

**Помощь по отказу от табака**

**Если курит взрослый:**

**В Архангельске:**

ГБЗУ АО «Архангельский центр медицинской профилактики», тел.: 21-30-36;

ГБЗУ АО «Архангельский психоневрологический диспансер», тел.: 24-29-51, регистратура 27-52-71;

ГБЗУ АО «Архангельский клинический противотуберкулёзный диспансер», тел.: 8-909-556-03-19;

ГБЗУ АО «Архангельская городская поликлиника № 1», тел.: 20-51-12

ГБЗУ АО «Архангельская городская клиническая поликлиника № 2», тел.: 68-03-81

**В Северодвинске:**

ГБЗУ АО «Северодвинская городская больница № 2 СМП», тел.: 8(8184)53-27-41;

ГБЗУ АО «Северодвинская городская больница № 1», тел.: 8(8184)56-64-38

**В Новодвинске:**

ГБЗУ АО «Новодвинская центральная городская больница», тел.: 8(81852)4-50-80

**Если курит ребенок:**

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