

## **ВАШЕ «НЕТ» ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ!<sup>1</sup>**

Для Вас, родителей – о детях, подростках и зависимости от табака.

Цель этого материала заключается, прежде всего, в том, чтобы помочь Вам как родителю найти аргументы в разговоре о табаке с Вашим ребенком. Многие различные силы хотят завладеть вниманием Вашего ребенка - увлекают приятели, влияют знаменитости и полным ходом идет пропаганда табачных компаний. Поэтому мы собрали конкретные советы и предложения, служащие опорой в Вашем стремлении окружить ребенка только хорошим. Точка зрения родителей в вопросе о табаке значит намного больше, чем Вы можете полагать.

Ваше «нет» будет иметь большое значение для будущего Вашего ребенка.

Анн-Терезе Энрссон, генеральный секретарь A Non-Smoking Generation.

### **Нельзя научить старых собак сидеть**

Эта пословица подходит к контексту намного больше, чем может показаться вначале. Очевидно, что табачные компании пытаются обосновать свое существование, представляя сигареты и нюхательный табак как свободно сделанный выбор взрослых людей. Одновременно с этим нам известно, что более 80 процентов всех начинающих употреблять табак – люди до 18 лет. Табачным компаниям, конечно же, известно, что старых собак нельзя научить сидеть. А вот молодых – с легкостью.

Никто не рождается курильщиком, эта потребность целиком и полностью создается табачными кампаниями, которые преследуют цель заработать деньги. Когда человек уже начал употреблять табак, то сложившуюся зависимость трудно устранить, и это не имеет ничего общего со свободой выбора. Скорее это физическая потребность

### **Табак убивает...**

Курение – одна из самых больших проблем для здоровья людей сегодня – и одна из тех, которых легче всего избежать. В одной только Швеции ежегодно 25 тысяч детей и подростков вступают в табачную зависимость, иногда длиною в жизнь. В день это 70 человек. Половина из них умрет раньше положенного срока из-за последствий, напрямую связанных с курением. Вы как родитель должны это знать.

#### **Коротко о табаке в Швеции**

- в Швеции 7000 человек умирает от курения ежегодно
- в Швеции ежегодно около 25 000 несовершеннолетних начинает курить
- в Швеции курение стоит обществу 26 млрд крон (26 млн евро) каждый год
- в Швеции согласно законодательству требуется достигнуть 18 лет для покупки табачных изделий
- в Швеции около 60% всех несовершеннолетних покупают свой табак сами

### **Что же влияет?**

Почему кто-то начинает употреблять табак, имеет целый ряд причин, но давайте не углубляться в это. Однако стоит задуматься над тем, что существует несколько общих факторов, которые лежат в основе того, что Ваш ребенок может начать употреблять сигареты или нюхательный табак. Речь идет о следующих трех факторах: кумирах, доступности и степени восприимчивости.

<b><i>Кумиры и социальное давление</i></b>	<b><i>Доступность</i></b>	<b><i>Степень восприимчивости</i></b>
Курят ли тренеры, руководители досугового кружка или другие взрослые в присутствии Вашего ребенка? Вы должны помочь им	Употребляете ли Вы, Ваши братья или сестры или приятели ребенка табак? Займите дистанцию и регулярно об этом говорите. Если приятели Вашего	Вы позволяете своему ребенку употреблять табак? Даже если Вы сами употребляете табак, Ваше «нет» имеет большое значение, как явствует из различных исследований.

<sup>1</sup> [www.nonsmoking.se](http://www.nonsmoking.se)

<p>осознать свою роль оказывающего влияние лица и образца для подражания для Вашего ребенка и других детей. Речь идет о спасении жизни и все должны принять в этом участие.</p>	<p>ребенка употребляют табак, то он находится в зоне риска. Будьте наблюдательны и поговорите с другими родителями.</p>	<p>Вы четко обозначили Ваше неодобрение в отношении сигарет или нюхательного табака? Запрет на табак не должен обсуждаться и употребление табака должно быть совершенно неприемлемо.</p>
<p>Какое отношение к употреблению табака и какое влияние имеют «важные» персоны из круга общения Вашего ребенка? Пусить эти лица тоже поговорят об употреблении табака с Вашим ребенком – пусть Ваш ребенок узнает об их мнении, «приемлемости» и ожиданиях. Одно дело – огорчить своих родителей, совсем другое – огорчить приятелей, кумиров и родственников.</p>	<p>Продаются ли сигареты поблизости? Спросите, просят ли продавцы сигарет представить доказательство того, что человек достиг совершеннолетия. Пусть еще несколько родителей зададут такой вопрос. Покажите Ваш интерес, выдвигайте требования, не уступайте и, если необходимо, обратитесь в полицию.</p>	<p>Как смотрит школа на употребление табака? Спросите классного руководителя о взглядах школы на табак. Если четкие правила отсутствуют, то задайтесь этим вопросом вместе с другими родителями, подключите руководство школы и выдвиньте требования.</p>
	<p>Хватает ли у Вашего ребенка денег на то, чтобы купить сигареты? Деньги – это свобода, и это нужно нашим детям, но деньги могут быть потрачены и на табак. Поэтому не стесняйтесь спрашивать, на что ребенок тратит свои деньги. Интересуйтесь!</p>	

### **Когда неправильное отношение выступает как правильное...**

Образ курильщика всегда управлялся табачными компаниями, а они были весьма умелыми в адаптации образа царящим тенденциям и в создании мифов вокруг своей торговой марки. Когда человек начинает курить в молодом возрасте, то часто речь идет о самоопределении – и табачные компании это знают. Будучи молодым, человек хочет показать, за что он выступает, хочет казаться немного постарше, независимым и «крутым».

В подростковом возрасте формируется значительная часть самосознания детей; они неуверенны, ищут свое место в обществе и укрепляют свои воззрения. При этом они более чувствительны во время этого периода к тем образам, которые предлагаются телевидением и табачными компаниями.

Табак – это вопрос отношения, а самоопределение молодых людей во многом зависит от отношения – именно поэтому профилактика табака столь нелегка. Если же неправильное отношение воспринимается как «правильное» глазами подростка, они будут делать все, чтобы этого добиться. В этом наш общий вызов – наши воззрения редко разделяет коммерческий истеблишмент. Наша сила и наше контроружие – забота, энтузиазм и знание о вреде табакокурения.

### **Важность раннего обнаружения**

Большинство подростков когда-либо пробуют табак – этому тяжело воспрепятствовать. Но то, что каждая третья девчонка и каждый пятый мальчишка начинают курить и что еще 8

процентов девочек и 20 процентов мальчиков употребляют нюхательный табак – это просто печально. Ведь мы же говорим о пятнадцатилетних! Как обстоят дела в классе Вашего ребенка? Если Ваш ребенок начал употреблять табак, важно быстро вмешаться. Никотин настолько опасен, что обладает свойством вызывать зависимость наравне с героином и кокаином – зависимость может наступить уже после нескольких раз. Так что, чем раньше Вы заметите, что Ваш ребенок начал употреблять табак, тем лучше.

### **Можно не быть Шерлоком Холмсом**

Хватит простой наблюдательности, если видеть признаки. Пахнет ли одежда куревом? Начал ли Ваш ребенок чаще жевать жевательную резинку? Начал ли Ваш ребенок ходить на поздние и регулярные вечерние прогулки? Ощущаете ли Вы его более внимательное отношение к чистке зубов или Вы обнаружили коробку нюхательного табака или пачку сигарет? Если у Вас возникли малейшие подозрения, спросите. Лучше задать лишний вопрос, чем не задать никакого. Если Вы по-прежнему чувствуете себя неуверенно или беспокоитесь – позвоните родителям друзей и обсудите с ними свои мысли. Вам нечего стыдиться, а вот что приобрести – есть.

### **Жизненно важный разговор**

Разговор о табаке – один из наиболее важных, который состоится у Вас с Вашим ребенком, и мы рекомендуем проводить его несколько раз в год. Это хорошая возможность действительно спросить, обсудить и узнать, как Ваш ребенок смотрит на употребление табака и что думают его друзья. И, что не менее важно, рассказать, как Вы сами смотрите на курение, употребление нюхательного табака и наркотики - которые имеют непосредственную связь. Попробуйте вести разговор о табаке так, чтобы у него сложились собственные конкретные аргументы не употреблять табак.

- поговорите о кумирах, которые не курят и не употребляют нюхательный табак
- поговорите о том, насколько дорого курить или употреблять нюхательный табак – это может стоить до 10000 крон в год
- поговорите о том, как Ваш ребенок должен вести себя по отношению к друзьям, которые курят или употребляют нюхательный табак
- поговорите о преимуществах быть независимым от табака – вместе подумайте о целях
- поговорите о том, как табак воздействует на внешность, состояние кожи, самочувствие, зубы и дыхание
- сконцентрируйтесь на независимости как следствии неупотребления табака. Будьте открытыми, заинтересованными и вдохновляющими.

Важно проводить разговор о табаке вне зависимости от того, курите ли Вы. И Вы о нем не пожалете.

У родителей, которые не курят и запрещают своим детям курить, курят 10% детей	У родителей, которые сами курят, но запрещают своим детям курить, курят 12% детей	У родителей, которые не курят сами, но разрешают своим детям курить, курят 26% детей	У родителей, которые сами курят и не запрещают своим детям курить, курят 38% детей
---	---	--	--

### **Какие требования Вы можете предъявить к Вашему окружению**

Есть ли в школе, в которой учится Ваш ребенок, антитабачная политика? Это документ, который определяет отношение школы к табаку, как школа и учителя должны рассматривать ситуации употребления табака, а также то, как руководство школы, учителя, ученики и родители вместе должны работать с вопросами табакоупотребления, что является важной практической частью учебного плана. Если в школе нет антитабачной политики, что само по себе настораживает, поговорите об этом с классным руководителем и сообщите другим родителям. Оставлять столь важный вопрос отдельному учителю нельзя. Здесь требуется, что за этим стояла вся школа. Для руководства школы важно внедрить такую антитабачную политику и следить за тем, что она выполняется.

Есть ли у досугового центра, который посещает Ваш ребенок, антитабачная политика? Что происходит, когда ребенок курит или употребляет нюхательный табак за пределами досугового центра? Обращают ли воспитатели центра на это внимание или звонят родителям? В досуговом центре это также вопрос отношения – в котором Вы и другие родители имеют власть и возможность влиять. Это не слишком большое требование – настаивать на том, чтобы досуговый центр имел четкую антитабачную политику. Неважно, кто будет звонить – Вы или воспитатели досугового центра. Важно то, что Вы едины в целеполагании и разделяете ответственность.

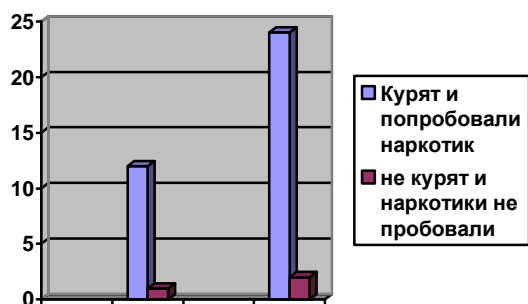
Какая антитабачная политика в магазинах Вашего района? В следующий раз, когда будете покупать еду, заправлять машину или покупать что-то в киоске, спросите о том, насколько тщательно соблюдается возрастное ограничение при покупке табака. Если несколько родителей займутся этим вопросом и проконтролируют владельцев магазинов или киосков, то возрастное ограничение будет соблюдаться намного более тщательно.

### Одно следует за другим

То, что табак вызывает зависимость и приносит вред, все мы знаем. Но есть то, что может оказаться новым – употребление табака часто сопутствует употреблению алкоголя и наркотиков. Связь, о которой мы редко говорим, но которая четко обозначена на рисунках внизу.



Связь между курением и потреблением большого количества алкоголя не менее 1 раза в месяц.



Связь между курением и употреблением наркотиков.

### Требуется бескомпромиссное «нет»!

Родителем быть нелегко - быть тем, кто обеспечивает семью, кто защищает, кто принимает решения и всегда говорит «нет»... Как родитель Вам хочется выйти за роль жандарма – который мешает ребенку играть и развиваться, принимать собственные решения и стоять на собственных ногах.

И все же возможное употребление табака Вашим ребенком не оставляет места для компромиссов или приятельского отношения. На этот вопрос есть только один ответ – «нет». Нет, курение Вашего ребенка неприемлемо. Нам известно из исследований, что это «нет», даже если его сказал курящий родитель, имеет самое важное значение. Вы должны объяснить причины своему ребенку. Вне зависимости от того, употребляете ли Вы сами табак. У Вас есть потрясающая возможность – даже если иногда так не кажется, влиять на будущее Вашего ребенка позитивно! Используйте ее!