**Захистіть своїх дітей від тютюну**

Якщо сучасні тенденції куріння збережуться, близько 250 млн. дітей, які живуть зараз, будуть, у кінцевому рахунку, вбиті тютюном.

Наше завдання, наше покликання полягає в тому, щоб подолати ці тенденції і покласти край тютюновій чумі. Я закликаю людей і всі нації всюди приєднуватись до Об’єднаних Націй в своїх великих і малих діях щодо захисту майбутнього здоров’я наших дітей у світі, вільному від тютюну.

Поширеність паління у світі є досить високою. Тютюн вживають 1 млрд 300 млн. чоловік. В Україні палять 60% чоловіків і 20% жінок.

Від хвороб, пов’язаних з палінням, щорічно помирає майже 5млн. людей, в Україні – понад 100тис.

Звичка до паління розвивається поступово, починаючись у молодому віці зі спроб палити при нагоді, з часом перетворюючись на стійку звичку. Приблизно вже з 10-річного віку спостерігаються випадки паління: від нечастого (менш як 1 раз на тиждень) до регулярного (щоденно).

У дітей, які живуть поруч з курцями, ймовірність призвичаїтись до тютюнопаління вдвічі вища, ніж у тих родинах, де не вживають тютюн. Коли ми питаємо у дітей, чи подобається їм те, що батьки палять на кухні, ми отримуємо однозначне „Ні”. Діти ще з дошкільного віку дізнаються , що паління небезпечне, що хворіти на бронхіти, астму, респіраторні захворювання погано, а дихати димом неприємно. Однак, діти не обирають, яким повітрям їм дихати, і часто змушені дихати тютюновим димом вдома, в школі чи деінде. Їхнє право рости в середовищі, вільному від тютюнового диму, треба гарантувати та захистити за допомогою активних дій з боку уряду, місцевих адміністрацій, громадських лідерів, вчителів, батьків.

ВООЗ рекомендує 2 стратегії:

1. Обмежити паління в місцях, де живуть, граються і вчаться діти.

2. Загалом зменшити споживання тютюнових виробів (або краще відмовитися від нього).

Результати наукових даних показують, що тютюновий дим уражує майже кожний орган людського організму, ускладнює протікання ряду хвороб. Примусове (пасивне) паління впливає на виникнення серцевих захворювань, астми, бронхіту, раку легень у дорослих. У дітей в першу чергу страждають нервова система та органи дихання.

Багато батьків занепокоєні палінням своїх дітей. Дійсно, зростає поширеність паління серед підлітків в Україні – з 23,5% в 2002р. до 26,1% в 2004р.

Це пов’язано з тим, що тютюн є легальним наркотиком в нашій країні, він доступний, його виробництво та продаж приносять прибуток тютюновій індустрії і державі. Крім того, у підлітків з палінням часто пов’язується образ „дорослості”.

Допоможіть собі та своїм дітям позбавитися від тютюнової залежності.

**При розмові з дітьми про тютюнопаління:**

уникайте „нотацій”;

спокійно та впевнено говоріть про свої почуття та думки з приводу паління;

вислуховуйте підлітка уважно, з повагою, не перебивайте його;

використовуйте словосполучення „я думаю”, „я би хотів”, „мені здається”, „я відчуваю”;

не використовуйте – „ти повинен”, „не смій”, „ось ти завжди”, „коли нарешті”.

Розкажіть, як ви поводили себе в його віці, як пробували палити, що відчували і що думали про підлітків, які палили. Спитайте його, чи почуває він себе впевнено серед однолітків, які палять. Розкажіть про міфи, що пов’язані з палінням:

1. „Легкі” цигарки абсолютно безпечні для здоров’я”.

Паління цигарок із зниженим вмістом смоли і нікотину знижує вірогідність раку легенів, і, до деякої міри, підвищує шанси курця на більш довге життя, за умови, що не буде збільшення кількості цигарок. Але при переході на такі цигарки курці найчастіше компенсаторно збільшують кількість цигарок, які випалюють протягом дня і вдихають дим більш глибоко, таким чином посилюючи вплив смоли на свої легені. Смола є найбільш небезпечною речовиною, що викликає захворювання легенів та рак, бо викликає параліч окисного процесу і знижує ефективність імунної системи. Люди палять задля впливу нікотину на мозок, а помирають головним чином через дію смоли.

2. „Чим більше я палю, тим краще можу зосереджуватись”.

Це можливо на перших порах. Далі – більше: з кожним разом, щоб зосередитись, потрібно все більше цигарок. Вчені нещодавно помітили, що стимуляція нервової системи нікотином веде до погіршення енергетичних процесів мозку.

3. „Я часто буваю там, де палять, але сам палю рідко”.

Пасивне паління не менш небезпечне. Пасивні курці отримують той самий комплекс шкідливих речовин і теж ризикують власним здоров’ям. Ризик серцевих нападів на 90% вищий для тих, хто регулярно дихає отруєним димом повітрям.

4. „Здоров’я моє все одно не покращиться після того, як я кину палити”.

Нікотин і моноокис вуглецю виводяться з організму в перші декілька годин після припинення паління. Протягом місяця після припинення паління, кров’яний тиск повертається до нормального рівня і покращується функція легенів. Через 3 місяці після припинення паління легені можуть відродити спроможність до належного самоочищення.

5. „Моя вага збільшиться в 10 разів після того, як я кину палити”.

Було виявлено, що збільшення ваги тих, хто кинув палити, в середньому подібне до збільшення ваги у людей відповідної статі і віку, що не палять.

6. „Я нічим не можу замінити паління, бо в мене вже є залежність”.

Зараз існує багато способів справитись із неприємними відчуттями після припинення паління, особливо нікотинова замісна терапія (НЗТ), що проводиться за допомогою жувальної гумки або шкірного пластиру, вона допомагає уникнути симптомів відміни нікотину, таких як потяг до паління та зміна настрою (дратівливість, тривожність, депресія).

7. „Типовою відмовкою для припинення паління є недооцінка людиною своєї сили волі”.

Насправді, згадайте добре своє життя, і, виявляється, що ваша воля вже не раз проявляла себе, коли ви їй не заважали сумнівами, а зосереджувались на справі, яку треба виконати. Тобто: треба зосередитись на важливій справі – припинити палити, і ваша сила волі знову проявить себе.

Мільйони курців уже успішно подолали процес припинення куріння і в кожного курця є всі шанси приєднатися до них та подарувати собі краще життя і відновити здоров’я.

Батьки можуть бути для своїх дітей як позитивним, так і негативним зразком для наслідування. Установки на здоровий спосіб життя стануть ефективними, якщо вони будуть діяти на всю родину, а не на окремих її членів. Родинний підхід дасть змогу змінити шкідливі для здоров’я традиційні звички, пов’язані із культурою поведінки, зокрема, з палінням і сприятиме впровадженню здорових звичок, усуваючи тим самим ризик захворювань.

Тютюн являє собою надзвичайно потенційну загрозу для дітей і для чистоти повітря.

Батьки і держава повинні забезпечити захист інтересів дітей, а не прибутки тютюнової індустрії.

**На думку медиків дитина має право:**

бути вільною від впливу тютюну, знаходячись в утробі матері;

бути принесеною в дім, вільний від тютюнового диму;

очікувати, що лікарі, вчителі і всі, хто піклується про дитину, подадуть гарний приклад і не палитимуть;

бути поінформованою про вплив тютюну на здоров’я та добробут людини;

бути поінформованою, як опиратися примусові запалити;

щоб їй не продавали цигарки;

щоб їй допомогли утриматись від паління, завдяки високій ціні на цигарки;

бути вільною від будь-якої форми реклами тютюнової продукції;

жити в суспільстві, де нормальний спосіб життя – це непаління;

очікувати від громадських діячів, політиків та батьків розуміння цих прав.

Говорячи про права дитини, я звертаюся до батьків, до їхньої доброї волі та свідомості, щоб вони в першу чергу, виконуючи свій батьківський обов’язок, забезпечували дотримання прав своїх дітей і, навіть самі, маючи високий рівень залежності від нікотину, проявляли розсудливість.

Коректно поводьте себе у відносинах з дітьми.

Палінням Ви губите не лише себе, а й близьких Вам людей та своїх дітей.

Не паліть при тих, хто не палить, особливо при дітях.

Захистіть своїх дітей від тютюну!