ТЮТЮНОПУШЕНЕТО И ДЕЦАТА

Имаш един живот.
Какво му обещаваш в бъдеще?
Здраве или болест - ти реши.

✓ Цени себе си и бъди такъв, какъвто си. Опитай се да устоиш на любопитството си. Изчакай. Пушенето няма да те направи по-възрастен, по-мъжествен, по-важен и по-лидер в твоята компания.
✓ Пушенето няма да те направи по-контактен. Не прибягвай до цигарите, когато ти е трудно да общуваш. Една усмивка ще ти помогне повече.
✓ Когато родителите ти забраняват да пушиш, не го прави напук.
✓ Намери своя собствен стил. Не копирай чужди маниери и облекло, не подражавай на пушачите.
✓ Това, че приятелите ти пушат, не означава, че и ти трябва да пушиш! Подбери приятели, които да ти вярват и да те харесват такъв, какъвто си.



РЗИ - Ловеч

ДЕЦАТА И ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

По-ранното полово съзряване е силен рисков фактор, който надминава дори социалното положение на родителите и психоклимата в семейството. Учените смятат, че учители, родители, педагози, лекари и здравни специалисти е необходимо още от 10-11-годишна възраст да убеждават децата във вредата от тютюнопушенето.

КОЕ КАРА МЛАДИТЕ ХОРА ДА ОПИТАТ ЦИГАРИТЕ?

- любопитството - най-безобидната и вероятно най-разпространена причина.

Децата искат всичко да опитат, за да се самоопределят като личности вече. Те експериментират, но след като удовлетворят любопитството си , могат да забравят за цигарите.

Към 12-13-годишна възраст решават, че вече не са деца, че са големи и запалват цигара като атрибут на порасналия човек. Юношите са сигурни, че пушенето ги прави по-възрастни и мъжествени и най-вече - по привлекателни за девойките. А момичетата също възприемат цигарите като начин да изглеждат по-големи и да привличат внимание. Това е важно за тяхното самочувствие.

Тийнейджърите често пропушват, за да заемат лидерска позиция в своята компания, където никой още не е пропушил. Подрастващите смятат, че ако те вършат нещо забранено, ще изглеждат по-важни в очите на приятелите си. Но може да се случи и обратното. Всички в компанията пушат, само той не пуши и посяга към цигарата, за да бъде като тях. Това е типично за децата, които нямат лидерско поведение и лесно се поддават на чуждо мнение и влияние и вършат това, което обикновено не биха направили сами.

- **приключения** - за много момчета и момичета пушенето е начин да удовлетворят потребността си от приключения - налага им се да се крият от учители, родители и т.н. Децата навлизат в нов период от живота си и прекарват повече време с приятелите, отколкото със семейството. Те следват модата, подражават, самоизразяват се чрез поведението и дрехите си. Много родители не са готови за такива промени и се опитват да контролират децата си. И се стига до забраните.
- **забрана** - появява се желание от страна на детето да запали напук на своите родители. Затова е желателно родителите да общуват повече с деца та си, да поддържат добри отношения с тях.
- **реклама** - друг мощен фактор е рекламата на цигарите. В нея се появяват красиви и изискани, освен това успели хора с цигари. А децата това и чакат. Те искат да подражават, а в този случай има на кого да подражават. В повечето развити страни рекламата на тютюневите продукти е забранена.
- **подражаване** -много деца посягат към цигарите само защото в тяхната компания всички пушат. Те не могат да откажат предложената от приятелите цигара.

СЪЩЕСТВУВА ЛИ ГЕНЕТИЧНА ПРЕДРАЗПОЛОЖЕНОСТ КЪМ ПОРОКА?

Да, според учените съществува вродена предразположеност към тютюневия дим. Това се потвърждава от генетични изследвания, чрез които е доказано, че при децата, съществува така нареченият ген на пушенето. Децата на пушещите родители са в по-голяма степен предразположени към тютюневата зависимост от тези, които растат в семейства на непушачи. Пушещите родители трябва да полагат всички сили, за да предпазят децата си от този вреден навик. Както споменахме, те много бързо биха привикнали към това, защото са генетично предразположени.

КАК ДЕЙСТВА НИКОТИНЪТ НА ДЕЦАТА И ЮНОШИТЕ?

Никотинът отначало действа съдоразширяващо и младите хора могат интуитивно да го използват с лечебна цел. При запалване на цигара се изпитва някакво облекчение, болката минава, дори се чувстват с по-силно и с по-ясно съзнание. Но с времето това "лечебно" действие на никотина не само че изчезва, но се получава обратният ефект - засилват се съществуващите проблеми. "Ползата" от никотина вече е мит, а навикът остава.
Първата цигара предизвиква кашлица, гадене, повръщане, сърцебиене, виене на свят ...
Пушенето в ранна възраст води до изоставане в растежа, развитието на гръдния кош и мускулатурата. Кожата загрубява и загубва нормалната си еластичност и свежест. Спъва се пубертетното развитие и се разстройват функциите на половите жлези.
Никотинът предизвиква у младите пушачи често анемия. Действието му върху нервната система на по-големите деца и юноши се изразява в раздразнителност, отслабване на способността за концентрация на паметта и зрението. Те изостават от своите връстници в интелектуално и физическо развитие.



КАКВО ПРИЧИНЯВА ТЮТЮНОПУШЕНЕТО в по-късна възраст?

1. Сърдечни заболявания
2. Рак на белия дроб
3. Инсулт и инфаркт
4. Рак на гърлото
5. Бронхит
6. Рак на устната кухина
7. Рак на панкреаса
8. Увеличен риск от преждевременни раждания аборти и раждане на мъртви деца и др.