**Памятка для родителей по профилактике детского и подросткового табакокурения**

***О причинах нарушений запрета на курение***

Подросткам запрещено курить!

Это правомерное тре­бование родителей по отношению к подростку должно соблюдаться во благо самих детей.

Од­нако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии **ряда условий:**

**—***Когда запрет носит внешний, формальный харак­тер*: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе — можно, там никто не сделает замечания.

*— Когда запрет не мотивирован.* Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: «Курить нельзя» — «Поче­му?» — «Потому, что нельзя»... Такое «обоснование», может быть, удовлетворит младшего школьника, но не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

*— Когда запрет носит «несправедливый» характер.* Нередко и родители, и другие взрослые взывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решений. В то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоя­щих». Открытое курение взрослые подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Таким образом, **запрет родителей на курение для подростков долже­н быть обоснован, мотивирован и неформален!**

**Курение и семья.**

На вопрос: «Будет ли курить ваш ребенок?» — боль­шинство опрошенных курящих родителей ответило от­рицательно. К сожалению, статистика говорит о дру­гом: 80 % курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко не осознают своего «вклада» в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам. С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, не­редко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перени­мает их реальное бытовое отношение к курению, кото­рое не соответствует словам о вредности этой привычки. Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагуб­но привычки. Это создаст у детей пра­вильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

**Итак, что делать родителям, если подросток начал курить?**

— Прежде всего, задуматься о конкретных причи­нах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

— Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснован­ную информацию о вредном влиянии курения на здо­ровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем, не давать подростку ложной устрашающей информации.

— Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать под­ростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной довери­тельной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему.

— Запрет курения должен быть не только аргумен­тирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может принести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет зна­чительно труднее.

— Курение в подростковом возрасте нередко свиде­тельствует о неблагополучии в семье, В частности, это может означать, что ваш ребенок неудовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать се­бя более взрослым.

— Обратить пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

— Помнить, что поскольку причины курения вызре­вают постепенно, то преодолеть эту привычку удается не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпе­нием, а не пытаться решить проблему решительным на­жимом.

**Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?**

***ЭТО НАДО ЗНАТЬ!***

Не начинайте курить!

Минздрав не зря предупреждает, что курение опасно для Вашего здоровьяпрежде всего потому, что в состав табачного дыма входят многочисленные вредные для здоровья вещества: никотин, угарный газ, синильная кислота, канцерогенные вещества и многие другие, которые попадая в организм, действуют на него либо сразу, либо спустя некоторое время.

Ощущения, возникающие в первое время при курении: головокружение, слабость, тошнота, иногда рвота, сердцебиение, потливость – это не только немедленная защитная реакция организма но и результат его острого отравления.

При систематическом табакокурении у курильщика исчезают неприятные ощущения, что свидетельствует о формировании никотиновой зависимости. Привыкание и нарастание устойчивости к никотину происходят относительно быстро. В начале человек выкуривает несколько сигарет в день, иногда может даже не курить определенное время. Однако, постепенно число выкуриваемых сигарет возрастает в 2-3 раза по сравнению с первым годом курения, процесс курение перерастает в привычку. И вот, уже появляются расстройства сердечно-сосудистой системы, невротические и другие проявления. Затем – болезненное стремление к никотину, удовольствие от курения, потребность в нем. При этом увеличивается число выкуриваемых сигарет (от 1 до 2-х пачек в день). На привыкание мужчинам требуется около 5 лет, женщинам – несколько больше, а подросткам - гораздо меньше. С течением времени курение перестает доставлять удовольствие, потребность в курении становится жизненно необходимой в связи с тем, что никотин прочно включился во все обменные процессы в организме.

Тому, кто начал курить, бросить очень трудно, курение затягивает. Спросите любого, кто пытался бросить курить – это очень трудно, и, как правило, почти никому не удается.

Курение является причиной развития многих опасных для жизни заболеваний, что приводит к преждевременной гибели каждого четвертого жителя страны, курильщики со стажем живут на 20 лет меньше. Например, заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63 %, а в ряде городов  превысила самые высокие показатели, когда-либо зарегистрированные в мире.