

Tėveliai, apsaugokite savo vaikus nuo rūkymo!



Ar žinote, kad ...

- apie **80 proc.** rūkančiųjų pradeda rūkyti dar paauglystėje.
- Lietuvoje savo „pirmąją cigaretę“ būdami 13 metų ir jaunesni surūko 58 proc. berniukų ir 44 proc. mergaičių¹.
- Lietuvoje bent kartą per savaitę rūko **21 proc.** 15 metų amžiaus mergaičių ir **34 proc.** to paties amžiaus berniukų¹.
- Priklausomybė nuo nikotino **paaugliams išsivysto greičiau** nei suaugusiems.
- Paaugliams, kurie rūko, gresia 3 kartus didesnė tikimybė pradėti vartoti alkoholį, 8 kartus didesnė tikimybė pradėti vartoti marihuaną ir net 22 kartus didesnė tikimybė pradėti vartoti kokainą, lyginant su nerūkančiais paaugliais².
- Paauglių rūkymas yra susijęs ir su kitu rizikingu elgesiu².
- **Gegužės 31-oji – Pasaulinė diena be tabako!**



Atvirai kalbėkite su savo vaikais apie tabako žalą. Taip galite stipriai paveikti jų apsisprendimą rūkyti ar ne.

Kalbėti apie rūkymo žalą rekomenduojama su vaikais **nuo šešerių metų amžiaus**^{3,4}.

Paskatinkite ir palaikykite

vaiko iniciatyvas užsiimti įvairia popamokine veikla.

Vaikai, kurie gerai mokosi ir užsiima papildoma veikla, rečiau pradeda rūkyti.

Pasikonsultuokite su mokykloje dirbančiais specialistais (psichologu, socialiniu pedagogu, visuomenės sveikatos specialistu), kaip apsaugoti vaiką nuo rūkymo ir kur kreiptis pagalbos, jeigu sužinojote arba įtariate, kad Jūsų vaikas pradėjo rūkyti.

Jeigu Jūs rūkote, greičiausiai vieną dieną turėsite atsakyti į savo vaiko klausimą, **kodėl** tai darote.

Paaiškinkite vaikui, kad mesti rūkyti yra labai sunku ir Jūs žinote, kaip rūkymas kenkia sveikatai. **Nerūkykite** prie vaikų.

SPECIALISTAI PATARIA

Stenkitės daug bendrauti! Ugdykite pasitikėjimo Jumis jausmą, kuris vaikui augant tik stiprės.

Turite įsitikinti, kad vaikas Jums nebijos pasakyti tiesos ir atskleis, kas iš tiesų vyksta.

Aptarkite bendraamžių įtaką ir spaudimą. **Padėkite** vaikui suprasti, kad tikri draugai yra tie, kurie turi bendras vertybes, padeda, gerbia ir išklauso.

Vaikas bus geriau pasiruošęs sakyti „**Ne**“, kai jam siūlys išmėginti tabako gaminius.

Pakalbėkite su vaiku apie „pasyvaus rūkymo“ pavojų. **Paaiškinkite**, kad reikia vengti būti rūkančiųjų draugijoje.



Informacijos šaltiniai:

¹ Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012

² Health effects of smoking among young people, WHO; http://www.who.int/tobacco/research/youth/health_effects/en/

³ Vaikai seka tėvų pavyzdžiu. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2015

⁴ Help your child stay smoke-free: a guide to protecting your child against tobacco use, Health Canada