

Drogi Rodzicu !

W szkole, do której uczęszcza Wasze dziecko, wdrożony został program profilaktyki palenia tytoniu.

Palenie tytoniu to nałóg, który lekceważymy. Może dlatego, że 30 % z nas, ludzi dorosłych – pali. To, że jest to pierwsza przyczyna najpoważniejszych chorób – nie budzi już żadnych wątpliwości!

Nam natomiast chodzi o dzieci, o Twoje dziecko!

Bądź więc uprzejmy – Szanowny Rodzicu – przeczytać naszą krótką notatkę do końca, bez względu na swoje poglądy na palenie i na fakt czy sam palisz, czy nie.

Czy Twoje dziecko próbowało już palić? A może już pali? Może uważasz, że palenie dziecka to nie jest problem, gdyż masz inne poważniejsze sprawy?

PAMIĘTAJ: Palenie zaczyna się od spróbowania – co zdarza się większości dzieci i to nierzadko w bardzo młodym wieku. Niektóre zaczynają eksperymentować z paleniem, najczęściej w V i VI klasie. Może się to przerodzić w systematyczne palenie i doprowadzić – tak, jak u ludzi dorosłych – do nałogowego palenia! Dzieci z rodzin, w których jedno z rodziców pali, dwukrotnie częściej niż dzieci z rodzin niepalących, stają się nałogowymi palaczami.

Gdy obydwój rodziców pali – to prawie pewne jest pojawienie się w rodzinie nowego palacza. Palenie wpływa nie tylko na pogorszenie stanu zdrowia dziecka, lecz również na gorsze wyniki w nauce.

Dlaczego dzieci sięgają po papierosa?

Ponieważ palą koledzy

Wpływ rówieśników, presja wywierana na innych są ogromne. Wpływ grupy może być wtedy niebezpieczny, gdy dziecko nie potrafi odmówić, powiedzieć “nie palę” i nie czuć się głupio z tego powodu.

Ponieważ czują się słabi, mało wartościowi

Dziecko ma wrażenie, że paląc papierosa staje się dorosłym. Obraz palacza – osoby dojrzałej, zadowolonej, pełnej humoru i fantazji, człowieka sukcesu – palenie jest przedstawione przez aktorów w filmach, idoli w programach młodzieżowych, na koncertach itp. Któż z nas nie chciałby takim być? Ale to przecież tylko chwyt reklamowy! Palenie nie jest sposobem na sukces, wręcz przeciwnie – przysparza nam różnych problemów, zwłaszcza zdrowotnych.

Ponieważ palą rodzice lub starsze rodzeństwo

Przykład jest zaraźliwy, zły przykład rodziców przede wszystkim.

Działania przeciwdziałające paleniu należy ukierunkować na: uczenie dzieci umiejętności odmawiania – co powinno wpłynąć na wzrost odporności na wpływy rówieśników; uświadamianie odpowiedzialności za własny rozwój i zdrowie; kształtowanie szacunku do siebie; zdobywanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach. Wspaniale, jeżeli Twoje dziecko posiada tego typu umiejętności. Nasz wysiłek, bez Twojej pomocy i wsparcia, przyniesie niewielkie efekty.

Spróbuj dokonać zmian również w swoich zachowaniach.

Przykład jest najbardziej zaraźliwy .

Bierne palenie

Wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę w tym samym pomieszczeniu, jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia, gdyż boczny strumień dymu tytoniowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenu węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palaczy. Wdychanie dymu wydychanego przez palaczy, zwiększa u osób niepalących ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca (np. choroby niedokrwiennej serca).

Dym ten zawiera także wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także uczulenia i w konsekwencji astmę. Dodatkowo kontakt osób niepalących z dymem tytoniowym osłabia ich zdolność do pracy, zmniejsza wydajność, demobilizuje i pogarsza samopoczucie.

Szacunki pokazują, że z powodu wdychania dymu tytoniowego umiera rocznie co najmniej 1826 niepalących Polaków, z czego 933 na niedokrwinną chorobę serca, 692 na udar mózgu, 128 na raka płuc, a 73 na przewlekłą nienowotworową chorobę układu oddechowego. W Polsce przeprowadzono także wiele badań klinicznych i epidemiologicznych obrazujących zdrowotne następstwa wymuszonego narażenia dzieci na dym tytoniowy. Obserwuje się wśród nich wzrost ryzyka niższej masy urodzeniowej, zakażeń dróg oddechowych, upośledzenia funkcji płuc, nawracających chorób ucha, ataków astmy, czy nawet nagłego zgonu niemowlęcia.

Najbardziej narażone na negatywne skutki wdychania dymu tytoniowego obecnego w otoczeniu **są osoby mieszkające z aktywnymi palaczami**, którzy nie powstrzymują się od palenia papierosów w mieszkaniu. Koordynator Światowej Organizacji Zdrowia w Polsce, Anna Kozieł, sądzi, że ok. 80 proc. dzieci jest wystawionych na ekspozycję dymu tytoniowego w miejscu zamieszkania.

Jak uniknąć biernego palenia?

Badania wykazały, że wydzielenie przestrzeni dla palaczy w dużych salach, na korytarzach budynków itp. ogranicza wprawdzie ilość znajdującego się w otoczeniu dymu tytoniowego wdychanego przez osoby niepalące, ale nie eliminuje biernego palenia całkowicie.

Przed biernym paleniem można się uchronić, nie pozwalając palić papierosów w swoim mieszkaniu czy samochodzie.

Gdzie można uzyskać pomoc w rzuceniu palenia dla swoich bliskich i uniknąć w ten sposób biernego palenia?

- **Od poniedziałku do piątku w godzinach: 11.00-19.00, a w soboty w godzinach: 11.00-15.00 dostępna jest ogólnopolska telefoniczna poradnia pomocy palącym (tel. 0 801 108 108).** Dzwoniąc pod ten numer, można uzyskać poradę „jak rzucić palenie”, wsparcie psychiczne i pomoc w przezwyciężeniu złego samopoczucia w pierwszym okresie bez papierosa, a także otrzymać informację w całej Polsce.

Materiał zebrały i opracowały J. Krzywda, K. Pawełczak, D. Pikoń