

فروغ محمودی راد

نقش والدین در پیش گیری

والدین در مقابله با مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر توسط نوجوانان و جوانان، مهم ترین نقش را بر عهده دارند. برقراری ارتباط با فرزندان و بیان انتظارات خانواده در باره مصرف نکردن سیگار و مواد مخدر دو فعالیت اساسی والدین به شمار می آیند. والدین علاوه بر آنچه در منزل انجام می دهند، می توانند در برنامه های پیش گیری که در مدرسه انجام می گیرد، شرکت کنند. در این نوشتار، به بیان نکاتی در زمینه نقش والدین در امر پیش گیری از سیگار کشیدن فرزندان می پردازیم.



با ارائه الگو فرزندان خود را راهنمایی کنید
اگر می‌خواهید فرزندان شما سیگار نکشند، خود
شما باید یک الگوی مناسب برای آن‌ها باشید. امکان
سیگاری شدن کودکانی که والدین آن‌ها هر دو
سیگاری‌اند دو برابر بیش‌تر از کسانی است که یکی از
والدین آن‌ها سیگاری است. اگر سیگاری هستید، به دنبال
روش‌ها و راه‌هایی باشید که در ترک سیگار به شما کمک
کند. عادات سیگار کشیدن خود را تغییر دهید تا وقتی که
موفق شوید به طور کامل آن را ترک کنید. از سیگار
کشیدن در منزل و کنار فرزندان خود اجتناب کنید.
فرزندان خود را در کنار کسی که سیگار می‌کشد قرار
ندهید. مدرسه را تشویق کنید برنامه‌های آموزشی ضد
سیگار را از سال‌های پایین اجرا کند.

نکنید؛ چون برای بچه‌ها مشکل است خود را در سن
بزرگسالی تجسم کنند. درباره عوارض کوتاه مدت آن
مانند: کاهش قدرت بدنی ورزشکاران، به سختی نفس
کشیدن، و بدرنگ شدن دندان‌ها با آن‌ها صحبت کنید.

• اگر درباره کسانی مانند دوستان یا خویشاوندانی
که در اثر کشیدن سیگار بیمار شده‌اند، صحبت کنید، آثار
سیگار واقعی‌تر به نظر می‌رسد.

• سیگار کشیدن را به عنوان یک خطر برای
سلامت و تندرستی مورد بررسی قرار دهید، نه به عنوان
یک رفتار بد.

• بر این موضوع که اعتیاد داشتن خیلی سخت

از سیگار کشیدن فرزندان

- برقراری روابط، نقش کلیدی دارد
لازم است صادقانه و دوستانه با فرزندان خود در
مورد خطرهای سیگار صحبت کنید. این رفتار حتی
می‌تواند زندگی آن‌ها را نجات دهد. وقتی با فرزند خود
در مورد سیگار صحبت می‌کنید، به نکات زیر توجه کنید:
- بچه‌ها را از خریدن کوله پشتی یا وسایلی که
مربوط به شرکت‌های تولید سیگار است، منع کنید.
تحقیقات نشان داده است کودکانی که لباس‌های ورزشی
تبلیغاتی سیگار می‌پوشند یا دوست دارند که یکی از آن‌ها
را داشته باشند، سه برابر بیش‌تر به کشیدن سیگار تمایل
دارند.
 - بر عوارض دراز مدت کشیدن سیگار تأکید
است، تأکید کنید. اگر در حال ترک سیگار هستید یا در
ترک کردن آن ناموفق بوده‌اید، درباره سختی آن با فرزند
خود صحبت کنید.
 - مکان‌های عمومی را که سیگار کشیدن در آن‌ها
ممنوع است، به فرزندان خود معرفی کنید.
 - «نه» گفتن را به فرزندان خود بیاموزید. هر چه
زودتر به کودکان بیاموزید که در برابر فشار همسالان
مقاومت کنند. آن‌ها را برای داشتن فکر و عقیده خود
تشویق کنید، خصوصاً وقتی که آن‌ها در مقابل فشار گروه
ایستادگی می‌کنند.

تحقیقات نشان داده

است کودکانی که

لباس‌های ورزشی تبلیغاتی

سیگار می‌پوشند یا

دوست دارند که یکی از

آن‌ها را داشته باشند، سه برابر

بیش تر به کشیدن سیگار

تمایل دارند.

• به بچه‌ها بگویید

که کارخانه‌های تولید

سیگار آن‌ها را فریب

داده‌اند تا درآمد

بیش‌تری داشته باشند،

زیرا معمولاً بچه‌ها

نمی‌پذیرند که مورد سوء

استفاده قرار بگیرند.

دو‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های گرونی قلب را افزایش می‌دهند و باعث عفونت دستگاه تنفسی در کودکان می‌شوند. سایر عوارضی که دودهای تنباکو و سیگار در محیط برای کودکان دارند عبارت‌اند از:

• تشدید آسم، سرفه کردن و خس خس کردن

• افزایش ابتلا به سرماخوردگی

• عفونت گوش

• سندرم مرگ ناگهانی کودکان

شناختن خطرهای سیگار

سرعت سیگاری شدن نوجوانان و جوانان هشدار

دهنده است. آن‌ها معمولاً سیگار کشیدن را از یازده سالگی

شروع می‌کنند و در چهارده سالگی به آن عادت می‌کنند.

مراکز کنترل و پیش‌گیری بیماری‌ها در ایالات متحده

آمریکا گزارش می‌کند که هر روز بیش از ۳۰۰۰ کودک

سیگاری می‌شوند و در حدود یک سوم از این کودکان در

نهایت از سرطان، بیماری‌های قلبی یا بیماری‌های تنفسی

می‌میرند. خطرهای دیگری که سیگار برای تندرستی

دارد، عبارت‌اند از:

• ناراحتی تنفسی و نفس تنگی، تشدید آسم.

• بیماری لته، جوش‌های عمیق در اطراف لب و

کاهش قدرت بهبود یافتن پوست.

• کند شدن رشد شش‌ها و کاهش فعالیت آن‌ها.

• اعتیاد به نیکوتین.

• کاهش اکسیژن ماهیچه‌ها و بروز ضعف بدنی.

• ناباروری.

• سگته.

کودکانی که سیگار نمی‌کشند اما به طور

غیرمستقیم در مجاورت دود سیگار یا ته سیگار قرار دارند

نیز در معرض خطرند. دود شدن ته سیگار دو تا سه برابر

خطرناک‌تر است چون از فیلتر نمی‌گذرد. سالانه هزاران

نفر از دود ناشی از سیگار و تنباکو از دنیا می‌روند. این

خطرهای قبل از تولد

خطرهای سیگار برای سلامت، قبل از تولد

کودک شروع می‌شود. دود در دوران بارداری از طریق

استنشاق، مستقیماً وارد شش‌های جنین می‌گردد و مانع از

رسیدن اکسیژن و غذای کافی برای رشد جنین می‌شود. در

دوران نوزادی نیز از طریق شیر مادری که سیگاری است به

کودک منتقل می‌گردد و به کم‌وزنی کودک که خطری

جدی برای سلامت کودک است، ناتوانی‌های وخیم یا

حتی مرگ او منجر می‌گردد.

تأثیر خود را تغییر دهید

اگر شما یا فرزندتان سیگار می‌کشید، قبل از این

که مجبور شوید نسبت به ترک آن اقدام کنید، تجسم

کنید چه وقت و چرا سیگار می‌کشید و برای مقابله با آن

محرک‌ها روش‌های دیگری بیابید. هر روز از یک روش

جدید استفاده کنید تا وقتی که موفق شوید ترک کنید.

فقط پس از بیست دقیقه بدن فواید سیگار نکشیدن را

حس می‌کند. پس از یک سال، خطر بیماری‌های قلبی به

نصف کاهش می‌یابد و بعد از ۵ تا ۱۵ سال خطرهای ابتلا به

سگته، سرطان و بیماری‌های قلبی با کسانی که هرگز

سیگار نکشیده‌اند برابر خواهد شد. وقتی که برای ترک

سیگار تلاش می‌کنید، در پذیرش کمک متخصصان و

پزشکان تردید نکنید. می‌توان در کنار درمان‌های دارویی

اگر شما یا فرزندتان سیگار می کشید.
قبل از این که مجبور شوید
نسبت به ترک آن اقدام کنید.
تجسم کنید چه وقت و چرا
سیگار می کشید و برای
مقابله با آن محرک ها
روش های دیگری بیابید.



پی نوشت:

- THE CENTERS FOR DISEASE CONTROL
AND PREVENTION .

منابع:

- YOUR ROLE IN PREVENTING YOUR KIDS
FROM SMOKING . HEALTHY FAMILIES SMOKING
AND YOUR KIDS .

-WWW. FEPBLUE.ORG / TOYOURHEALTH /
TYHHLTHFAMILIES / TYHHFKIDSSMOKNG .
HTML

- POUSSAIN, ALVIN; LINN, SUSAN; SAVE
YOUR TEEN FROM SMOKING .

-WWW. FAMILYEDUCATION.COM / ARTICLE
0/1120/68- 5737/00 . HTML

- CARLTON KENDRICK (2003) . FAMILY
THERAPY . FAMILY EDUCATION NETWORK .

WWW. FAMILYEDUCATION. COM / EXPERTS/
INDEX/O/1164/1/00. HTML

که شامل جانشین کردن نیکوتین است، درمان های رفتاری
را هم دنبال کرد دو برنامه ترک سیگار شرکت کنید.
سعی کنید در برنامه ای شرکت کنید که شامل اطلاعات
غذایی برای کنترل وزن، ورزش و تکنیک های کنترل
استرس باشد.

از یادگیری غفلت نکنید

هر چه پیش تر بیاموزید، آسان تر می توانید سلامت
فرزندتان خود را تأمین کنید. برای کسب اطلاعات بیش تر
در مورد خطرهای سیگار و ترک آن می توانید مطالعات
خود را گسترش دهید.