



НЕБЕЗПЕЧНІ ЗВИЧКИ:

вчимо дітей уникати ризиків

Поради батькам





Підлітки прагнуть самостійності та віддаляються від батьків. На їхню поведінку, уподобання та самооцінку сильно впливають однолітки.

Вони активно освоюють світ, досліджують свої власні можливості, експериментують, самостверджуються, і часто – ризикують. Надмірна опіка та заборони заважають дітям ставати самостійними, відповідальними. Така дитина ризикує стати жертвою маніпуляцій чи зловживань, не зможе чинити опір у відповідь на тиск оточення. Проте відсутність контролю і надання повної свободи дій – також не вихід.

ЦИГАРКИ

Часто куріння – одна з перших спроб підлітка відчутти себе дорослим. А ще – бажання бути «своїм» в оточенні, де всі курять.

Чим молодший вік курця, тим швидше формується залежність. Чим коротший стаж куріння, тим легше кинути курити. Тому важливо відсунути момент початку куріння, а ще краще – не допустити його взагалі.

Говорити – як?

Починайте раніше, ще до того, як у дитини може з'явитися бажання пробувати курити.

Пояснюйте,

що куріння має шкідливий вплив на організм:

- проблеми з диханням, стійкий кашель;
- більша схильність до хвороб;
- погіршення самопочуття, знижена енергійність;
- псується колір обличчя;
- темніють зуби;
- тьмяніє волосся;
- раніше, порівняно з ровесниками, з'являються зморшки на обличчі;
- неприємний запах з рота та від одягу курця.

Насправді куріння **не допомагає зберегти струнку фігуру** – серед курців досить багато повних людей.

Може вплинути на **зниження потенції**.

Може спровокувати **ускладнення під час**

Тютюнові компанії витрачають понад 9 мільярдів доларів на рік для просування своєї продукції. Більшість реклами спрямована на дітей та молодь.

Тютюн вбиває понад 7 мільйонів людей щороку. Більше 6 мільйонів таких смертей є наслідком прямого вживання тютюнових виробів, а близько 890 000 смертей спричинені пасивним курінням.

Вживання тютюну є головним фактором ризику виникнення раку та спричиняє близько 22% смертей від раку.

Куріння сигарет – основний чинник виникнення раку легень.

вагітності та проблеми зі здоров'ям у майбутньої дитини.

Реклама, де куріння пов'язують з красою, гламуром, зрілістю – **це маніпуляції тютюнових компаній**, які хочуть привабити нових споживачів.

Наголошуйте, що ви не хочете, щоб дитина курила і будете розчаровані, якщо вона почне це робити.

Введіть домашнє правило **«Без тютюнового диму!»** – не дозволяйте нікому курити у вашій квартирі/будинку.

Щорічно у світі від пасивного куріння помирає близько 600 000 осіб. Тютюновий дим, який видихається курцем, містить багато токсичних речовин. У дітей, які змушені вдихати цей дим, частіше розвивається астма, захворювання дихальних шляхів, онкологічні хвороби.

В Україні 30% підлітків (віком від 11 до 17 років) пробували коли-небудь курити.

Більшість хлопців вперше пробували тютюн в 11-річному віці, дівчата – у 14 років.

Курять щодня 7% підлітків, серед яких 46,2% – учні професійно-технічних навчальних закладів.

Серед 15-річних дівчат 5% курять, а серед 17-річних – кожна десята.¹

Дитина почала курити?

Спокійно з'ясуйте, чому вона це робить:

- якщо через переживання та стрес, поясніть, що звичка курити – джерело нового стресу: якщо під рукою немає цигарок, курець не може розслабитися;
- якщо за компанію, скажіть, що повагу друзів можна заслужити іншими вчинками. Поважають тих, хто має силу волі та уміє робити самостійний вибір;
- якщо це спосіб довести свою дорослість, запропонуйте демонструвати це в інший спосіб. Наприклад, разом ухвалювати важливі рішення, взяти на себе деякі домашні справи або заробляти кошти на власні потреби.

¹ Неравенства в период взросления: гендерные и социально-экономические различия в показателях здоровья и благополучия детей и подростков. Исследование "Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья" (HBSC): Международный отчет по результатам исследования 2013/2014 гг. B03, 2016 г.

АЛКОГОЛЬ

Найчастіше підлітки вживають пиво та слабоалкогольні коктейлі. Вони вважають, що алкоголь їм допомагає:

- поліпшити настрій;
- відволіктися від проблем;
- полегшити спілкування з протилежною статтю;
- відчувати себе дорослими;
- не відстати від однолітків;
- можуть бути інші мотиви – цікавість, «просто так», «від нічого робити», домашні свята та урочистості.

Спеціалісти застерігають: пиво та слабоалкогольні напої викликають швидке звикання та не менш сильну залежність, ніж міцні.

Зловживають алкоголем частіше ті підлітки, чії друзі, родичі або батьки регулярно випивають.

Говорити – як?

Повна заборона – марна. Дитина, а особливо підліток, буде приховувати свій інтерес або вживати «на зло».

Знаходьте привід говорити про ці речі у повсякденному житті. Обговорюйте відповідні сцени фільмів, рекламу або ситуації з життя спільних знайомих.

Пояснійте, що:

Алкоголь **призводить до погіршення пам'яті**, концентрації уваги. Це вплине на успішність у навчанні, швидкість реакції під час ігор, у тому числі комп'ютерних.

У стані сп'яніння **знижується самоконтроль**, здатність оцінювати ситуацію. Це може стати причиною

В Україні 8,6% підлітків уперше вживали алкоголь у віці 11 років.

26,5% учнів віком 10-17 років були п'яними принаймні один раз упродовж життя. З них у віці 10 років - 5,7%, у віці 17 років – 60,7%.

14% 17-річних підлітків хоча б раз на тиждень вживають пиво.¹

неадекватних вчинків, нещасного випадку, травми, насильства.

Зростає ризик незахищених сексуальних контактів та сексуального насильства. Можливі наслідки: психологічні травми, зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом та ВІЛ, незапланована вагітність.

Часте споживання **може призвести до:**

- збільшення ваги;
- порушення потенції;
- порушення менструального циклу;
- безпліддя.

Якщо ви час від часу вживаєте алкоголь, поясніть дитині, що робите це лише у певних випадках та дотримуетесь міри.

ПОЯСНЮЙТЕ, МОТИВУЙТЕ, ПІДТРИМУЙТЕ...

- Ви – приклад для власних дітей. Ставтеся з повагою до власного здоров'я та дотримуйтеся здорового способу життя.
- Якщо ви маєте шкідливі звички – намагайтеся їх позбутись. Не виходить? Тоді зізнайтеся дитині, що ваша ситуація – приклад залежності, якої важко позбутися.
- Пам'ятайте, що пасивне куріння теж шкодить здоров'ю – оберігайте від нього себе та своїх близьких.
- Допомагайте дитині жити активним життям, спонукайте до занять спортом, розширюйте коло її інтересів.
- Поясніть, що куріння та алкоголь – це не модно, а реклама у ЗМІ та фільмах замовляється компаніями-виробниками задля одержання прибутку.
- Замість заборон – пояснюйте та переконуйте, уникаючи конфліктів.
- Наводьте приклади з життя відомих людей – кумирів дитини, які дотримуються здорового способу життя.

- Частіше спілкуйтеся, будьте в курсі її справ, щоб не допустити появи сумнівних друзів та ситуацій ризику.
- Цікавтеся життям дитини поза межами школи/дому; долучайтеся до заходів для дітей та батьків у школі чи громаді; разом проводьте вільний час.
- Діти, які цінують та поважають себе, впевнено говорять «НІ» на сумнівні пропозиції. Тому хваліть дитину за успіхи та досягнення, допомагайте ставити реальні цілі, давайте їй можливість проявляти відповідальність у сімейних справах.

Дитина почала експериментувати з сигаретами, алкоголем чи наркотиками? Не кричіть. Спокійно обговоріть ситуацію. Вислухайте її думку і допоможіть знайти якомога більше аргументів «проти». Порахуйте разом, скільки грошей можна заощадити, якщо відмовитися від сигарет і пива. Запропонуйте купити на них те, про що дитина давно мріє. Якщо не вдається вирішити проблему своїми силами, запропонуйте звернутися по допомогу до спеціалістів.

І головне – постійно нагадуйте дитині, що ви її любите і обіймайте її частіше.



Буклет підготовлено Благодійним Фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках виконання Проекту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва з метою профілактики та зменшення рівня неінфекційних захворювань серед учнівської молоді.



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
**ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї**

www.womanhealth.org.ua