



وزارة الصحة

وزارة الصحة
مديرية التوعية
و الإعلام الصحي



حصن أولادك من آفة التدخين



معاً لحياة بلا تدخين

لإقلاع عن التدخين

065004546



التدخين في الصغر يصعب تركه في الكبر



ماذا يطلب من الأهل
لحماية أبنائهم من
البدء بالتدخين :

١. محاولة عدم التدخين بوجود الأطفال في أي مكان وعدم ترك علب السجائر في متناول أيديهم.

٢. عدم ارسالهم لشراء السجائر او احضارها لهم .

٣. عدم ترك علب السجائر في المنزل عند الخروج او في متناول ايدي ابناءك.

٤. عدم الطلب من ابناءك أعداد الارجيلة وتجهيزها لانه سيجربها .

٥. تدخينك امام ابناءك يجعلها عادة مقبولة لديهم .

٦. ترك الأبناء يعبرون عن وجهة نظرهم عن التدخين أو الشخص المدخن (يوفر فرصة للتعبير عن مزار التدخين) او اسأل ابنك عما يعرفه عن التدخين او السجائر .

٧. اذا كنت مدخناً عبر لابناءك عن عزمك بترك التدخين للأضرار الصحية الناتجة عنه.

٨. حماية اطفالكم من التعرض للتدخين السلبي وذلك بعدم التواجد في الأماكن العامة التي يكثر التدخين فيها .

٩. التشجيع على ممارسة الألعاب الرياضية وتنفس هواء نقي .

١٠. التحدث مع الأبناء عن الطريقة التي تتبعها لشركات التبغ التغيير الأفكار بشأن التبغ (محاولة تغيير الأفكار بشأن التدخين) على سبيل المثال خلال عرض الأفلام يوجي بانه يشعر الإنسان بأن التدخين من الأشياء الرائعة والمثيرة .

١١. عبر عن رأيك بعدم السماح لأبنك بالتدخين فهذا سيؤثر على قراره بالتدخين .

١٢. الشرح لأبنك بان جميع اشكال التبغ مواد مضرّة بالصحة وان السجارة واحدة بغرض تجربتها تؤدي للإدمان .

١٣. شارك في مكافحة التدخين والحملات التوعوية التي تقيمها المدرسة .

التدخين

يعتبر التدخين من أكثر العادات السيئة انتشاراً وخطراً على الصحة، وتبدأ عادة التدخين في سن الشباب وهي مرحلة الدراسة، تلك المرحلة التي يهوى فيها الشباب تقليد الكبار مثل الوالدين والمعلمين والقادة والأبطال، ويعتبر الأصدقاء ورفاق الدرب ذو تأثير كبير على البدء بالتدخين.

من أسباب التعلق بالتدخين عند الصغار



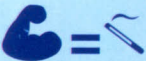
القدوة (الأهل، المعلمين، الرفاق) .



الجهل التام بأضرار التدخين.



حب التجربة والمغامرة



ربط التدخين بالرجولة.



اعتبار عادة التدخين عادة مقبولة اجتماعياً .



شراء التبغ للأهل من قبل الأطفال .

الشعور بالاستقلالية (الانفتاح و التحرر).



لفت الانتباه.



تحدي العادات والتقاليد والقيم.



ضغط الأصدقاء .



الحملات الإعلامية لشركات التبغ والتي تعطي الانطباع بالجمال والاثارة والمتعة.

كيف تكتشف ان احد ابنائك يدخن؟



ماذا تفعل اذا اكتشفت ان احد أبنائك يدخن (أحد طلابك يدخن)

١ تحسين التواصل مع ابنك (طالبك) الاهتمام باقناعه وليس ارغامه بترك التدخين.

٢ عدم التركيز على الأضرار بعيدة المدى للتدخين كالسرطان وأمراض القلب لانه غالباً لا يهتم بذلك .

٣ التركيز على ضرورة المحافظة على مظهره الانيق ورائحة ملابسة الزكية.

٤ التركيز على ضرورة توفير مصروفه واستخدامه في أمور تعود عليه بالفائدة.

٥ توفير الأجواء المناسبة التي تجعله ينخرط بنشاطات تبعده عن التفكير بالتدخين كممارسة الرياضة والهوايات المحببة لديه.

٦ إذا كنت مدخناً فهذه فرصتك للإقلاع .

٧ طلب المشورة والإرشاد من المختصين في عيادات الإقلاع عن التدخين .