

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ НЕОБХОДИМЫЕ ПРАВИЛА

На сегодняшний день, пожалуй, не осталось ни одного человека, который не знает о вреде курения для организма человека. Кроме того, многие страны вводят различные антитабачные законы. Все это привело к некоторым позитивным изменениям, но все же проблема не является решенной, так как многие люди продолжают курить, отравляя свой организм и организмы окружающих их людей. Очень важной мерой в борьбе с табакокурением является не только лечение зависимых людей, но и профилактика никотиновой зависимости среди подростков и детей.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ?

Перед тем как перейти к эффективным профилактическим мерам, стоит ответить на вопрос: почему же люди вообще начинают курить? Чаще всего люди начинают курить в детстве, подвергаясь влиянию окружающего общества: курящих родителей, старших друзей или братьев. Школьники стремятся подражать тому, кого они считают своим примером.

В некоторых случаях к сигаретам приводит банальное детское любопытство. Ребенок хочет попробовать то, о чем многие так часто говорят вокруг и берет в руки сигарету. Ещё одной популярной причиной начала курения у подростков является мода. Особенно этому подвержены молодые девушки. Курение для них превращается в некий красивый ритуал.

Кроме того, многие психологи отмечают, что курение превратилось в своего рода вид социального общения. Зачастую в курилках люди обсуждают последние новости, делятся своими переживаниями и мнениями.

Также результаты опросов показывают, что человек с сигаретой для многих людей выглядит привлекательнее, что приводит к желанию человека выглядеть также.

При этом, многие начинающие курильщики испытывают неприятные физические ощущения от табакокурения, но намеренно не показывают этого окружающим, дабы не прослыть слабыми. Через некоторое время организм полностью привыкает к поступлению яда, и у человека развивается полноценная зависимость.

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

Никотиновая зависимость является серьезной проблемой, крепко связывая психику человека. На сегодняшний день существует несколько различных способов борьбы с зависимостью, которые помогут вам бросить курить. Но, несмотря на это, лучше вовсе не начинать курить, чем потому пытаться избавиться от этой вредной привычки.

Профилактика табакокурения должна быть комплексной и включать все следующие меры:

Не подавайте ребенку пример. Если вы курите, то ваш ребенок с огромной долей вероятности рано или поздно возьмет в руки сигарету.

Поэтому вам нужно бросить пагубную привычку. Кроме того, важны и обратные меры: подайте ребенку позитивный пример, путем занятий спортом и физкультурой.

Запрет табачной рекламы. Во многих странах подобные меры уже активно применяются, поэтому увидеть в свободном доступе рекламу сигарет почти невозможно. Это приводит к тому, что у ребенка не возникает лишнего интереса к табаку. Кроме того, некоторые государства запрещают даже свободно выкладывать сигаретные пачки в продаже, а на самих пачках изображаются последствия курения в виде различных заболеваний.

Информирование. Очень важно говорить детям о курении, а не стараться полностью уберечь их от всякой информации. Вы должны подробно разъяснить ребенку о негативных последствиях курения.

Пропаганда здорового образа жизни. У курения, алкоголизма, наркомании есть только одна серьезная альтернатива — здоровый образ жизни. Пропагандируя спорт и физкультуру, вы можете уберечь подрастающее поколение от попадания в лапы вредной зависимости. Запрет на продажу сигарет детям до 18 лет. Это естественная мера, которую давно приняли все страны мира. К сожалению, многие недобросовестные продавцы позволяют себя продавать сигареты детям ради личной выгоды.

Запрет на курение в общественных местах. Еще один полезный антитабачный закон, который в последнее время заработал и в России. Благодаря ему, дети не только избегают негативного примера, но и окружающие люди не страдают от пассивного курения.

Это важно: вред от пассивного курения также очень велик. Нахождение в прокуренном помещении серьезно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней дыхательных путей, онкологии и многих других недугов, характерных для курильщиков. Вред пассивного курения является основным доводом в пользу ограничения свободного табакокурения в общественных местах.

Человеку, который никогда не начинал курить, не придется бороться с вредной привычкой и переживать все то, что переживает курильщик, бросая это дело.