

## Κάπνισμα στην εφηβεία

Όλα όσα θα πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς των εφήβων, προκειμένου να προφυλάξουν τα παιδιά τους από το τσιγάρο και τις βλαβερές συνέπειες που έχει στον ανθρώπινο οργανισμό. Σύμφωνα με τις τελευταίες επιστημονικές μελέτες, έχει αποδειχθεί ότι ένα μεγάλο ποσοστό των καπνιστών που αγγίζει το 90%, έχουν ξεκινήσει το κάπνισμα νωρίτερα από την ηλικία των 18 ετών. Οι περισσότεροι καπνιστές ξεκινούν να καπνίζουν, από τις σχολικές τάξεις ακόμα, ως έφηβοι, στην προσπάθειά τους να ενταχθούν σε μια παρέα, να εντυπωσιάσουν το αντίθετο φύλλο ή ακόμα από απλή περιέργεια. Χωρίς όμως να αποκλείσουμε σε καμία περίπτωση και το οικογενειακό περιβάλλον. Οι έφηβοι με γονείς καπνιστές, έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν μελλοντικοί καπνιστές και οι ίδιοι.

Στοιχεία που είναι πολύ σημαντικά για τους γονείς να γνωρίζουν:

Η νικοτίνη, αποτελεί μια ιδιαίτερα εθιστική ουσία. Σε κάποιους ανθρώπους, η νικοτίνη μπορεί να έχει τον ίδιο βαθμό εθισμού όπως είναι και ηρωίνη. Οι έφηβοι αναπτύσσουν μεγαλύτερο εθισμό στην νικοτίνη σε σχέση με έναν ενήλικα. Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει, ότι τα κορίτσια εθίζονται πιο εύκολα στην νικοτίνη σε σχέση με τα αγόρια. Το ποσοστό εθισμού είναι για τα αγόρια οι 180 μέρες περίπου, ενώ για τα κορίτσια οι 21 ημέρες περίπου.

Οι γονείς θα πρέπει να έχουν έναν ιδιαίτερο τρόπο προσέγγισης του θέματος. Θα πρέπει δηλαδή να προσεγγίσουν το παιδί και να του μιλήσουν για το τσιγάρο, εστιάζοντας περισσότερο στις άμεσες βλαβερές συνέπειες που έχει στην εφηβική τους ηλικία και όχι στις μακροχρόνιες συνέπειές του.

Μπορείτε να αναφερθείτε σε άμεσα προβλήματα που προκαλεί το κάπνισμα σ' αυτές τις ηλικίες, όπως είναι η κακοσμία του στόματος, το κιτρίνισμα των δοντιών, το ψηλό κόστος της αγοράς τσιγάρων, η μειωμένη αντοχή τους κ.α. Αναφερθείτε και σε προβλήματα υγείας ανθρώπων του άμεσου συγγενικού περιβάλλοντός σας, των οποίων η υγεία τους κλονίστηκε από το κάπνισμα.

Ενισχύστε δυναμικά την εικόνα που έχει το παιδί σας για τον εαυτό του, στην τρυφερή αυτή ηλικία της εφηβείας. Εξηγήστε του, ότι έχει άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και δεν χρειάζεται ένα τσιγάρο στο χέρι του, προκειμένου να γίνει αποδεκτό από το κοινωνικό σύνολο που συναναστρέφεται.

Για τους γονείς – καπνιστές, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να κατανοήσουν την εικόνα που δείχνουν στο παιδί τους. Ένα σπίτι θα πρέπει να αποτελεί τον προσωπικό χώρο για όλα τα μέλη του. Μην «δηλητηριάζετε» λοιπόν όλους τους χώρους του σπιτιού με τον «καπνό» σας. Μην αφήνετε εκτεθειμένα τα τσιγάρα σας στο σπίτι, ώστε να μην δελεάζετε το παιδί σας να δοκιμάσει. Καλό θα είναι από την παιδική κιόλας ηλικία ένας γονιός να μπει στην διαδικασία να ενημερώσει το παιδί του για το τσιγάρο και τις συνέπειές του.

Πάντα ο γνώμονας θα πρέπει να είναι ότι, η **πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία!**

Αλέξανδρος Γιαννελής Α1  
Πηγή:my family