

# کودکان بدون تنباکو – به کودک خود یک رشد بدون تنباکو بدهید.

## سیگار کشیدن غیرفعال

اگر کودک شما نزدیک اشخاص سیگاری باشد کودک شما نیز سیگار می کشد. اگر کودکان دود سیگار تنفس کنند آنها نیز در معرض همان مواد شیمیایی خطرناک مانند سیگارها قرار می گیرند. نام آن سیگار کشیدن غیرفعال است. این برای همه خطرناک است، اما بخصوص برای کودکانی که ریه ها و سیستم دفاعی بدن آنها به طور کامل رشد نیافته است.

## کودکان حق یک محیط بدون دود سیگار را دارند.

فقط چند پک سیگار کافی است که هوا را آلوده کند. سیگار کشیدن در یک اتاق مخصوص یا ایستادن زیر هواکش اجاق گاز کافی نیست. دود سیگار خودش را پخش می کند. حتی باز کردن درها و پنجره ها نیز کافی نیست. خطر اینکه دود سیگار به اتاق بیاید زیاد است. حتی اگر شما احساس نکنید دود سیگار آنجا وجود دارد، زیرا ۸۰ درصد دود سیگار را نه میشود حس کرد و نه میشود دید.

از کودک خود در مقابل دود تنباکو حفاظت کنید و مراقب باشید که کسی در نزدیکی آنها سیگار نکشد. این حتی در کشیدن قلیان نیز صحت دارد. اگر شما خودتان سیگار می کشید هرگز درون منزل یا در ماشین سیگار نکشید.

## این چنین کودکان شما تحت تاثیر قرار می گیرند

دود تنباکو می تواند سوزش چشم، سرفه کردن و سردرد بدهد. این باعث می شود غشای مخاطی مجرای تنفس بیشتر در معرض عفونت قرار گیرند. بخاطر همین بچه هایی که والدینشان سیگاری هستند بیشتر دچار عفونت مجرای تنفس و عفونت گوش می شوند. بیشتر بچه های کوچک دچار می شوند، برای اینکه آنها حساس تر هستند و خودشان نمی توانند بگویند که حالشان از دود سیگار بد می شود.

سیگار کشیدن غیرفعال باعث افزایش خطر آلرژی میشود و نشانه های تنگی نفس یا آسم را برای بچه ها شدیدتر می کند. مرگ ناگهانی نوزاد بسیار نادر است، و خطر آن افزایش می یابد اگر مادر در طول بارداری سیگار کشیده باشد و یا نسوار استفاده کرده باشد، و خطر باز هم بیشتر خواهد شد اگر نوزاد در محیطی باشد که دود سیگار باشد.

## درباره شیر دادن

شیر مادر دارای تمام مواد غذایی است که بچه نیاز دارد و در مقابل عفونت ها حفاظت می کنند. شیر مادر همچنین مرگ ناگهانی نوزاد و دیابت را کاهش می دهد. اگر شما تنباکو استفاده می کنید نیکوتین و سم های دیگر مستقیماً به شیر مادر وارد می شود و بعد از آن به کودک میرسد. بخاطر همین بهترین کار این است که تنباکو و تولیدات دیگر را در زمان شیر دادن به بچه ها استفاده نکنید. ولی با توجه به این خطرات به مادرانی که سیگار می کشند و یا نسوار استفاده می کنند سفارش می شود که به دادن شیر مادر به بچه ادامه دهند، زیرا مزایایی که شیر مادر دارد بالاتر از خطرهای ذکر شده است.

## بچه ها کارهایی که بزرگسالان می کنند تقلید می کنند.

شما یک الگوی مهم هستید که بچه شما تقلید می کند و درس می گیرد. این حتی در مورد مصرف دخانیات صحت دارد. اگر والدین دخانیات مصرف می کنند، خطر اینکه نوجوانان شروع به سیگار کشیدن و یا مصرف نسوار کنند دو برابر است. این را تحقیقات سوئد و بین المللی نشان داده است.

## تله های فکری

من فقط زیر هواکش اجاق سیگار میکشم و دود سیگار را هواکش میمکد.

دود سیگار در آشپزخانه پخش می شود حتی اگر شما زیر هواکش اجاق سیگار بکشید.

من از کشیدن سیگار و یا استفاده از نسوار آرامش می گیرم. به عنوان یک سیگاری و یا مصرف کننده نسوار شما در یک دایره بدی گیر کرده اید که شما بایستی برای بالانس اخلاق خودتان سیگار بکشید یا نسوار استفاده کنید. این نیاز شما به نیکوتین است که تعادل شما را بهم می ریزد. وقتی که شما ترک دخانیات می کنید این دایره بد را شما می شکانید. شما آرامتر می شوید، آرامش بیشتر و خلق و خوی متعال تر خواهید داشت. در طول هفته های اول شاید بعضی ها احساس استرس بیشتر و خلق و خوی بد بکنند. این را ناراحتی ناشی از پرهیز می گویند.

در طول بارداری وزن من خیلی افزایش یافته- اگر سیگار را ترک کنم وزن من بیشتر افزایش پیدا خواهد کرد.

معلوم نیست که سیگار کشیدن و استفاده از نسوار واقعا به پایین نگه داشتن وزن یک شخص کمک کند. بعضی از تحقیقات متضاد این را نشان می دهد. در هر صورت سیگار کشیدن و استفاده از نسوار برای سلامتی خطر دارد و خیلی ها که شیر مادر به بچه می دهند خیلی سریع وزنشان کم می شود.

ابزار کمی. داروی نیکوتین ناراحتی ترک سیگار کشیدن را تسکین می دهد و شانس موفقیت را زیاد می کند. آنها بدون نسخه هستند. داروهایی نیز وجود دارد که نیاز به نسخه دکتر دارند برای ترک سیگار که شما می توانید با دکتر خودتان صحبت کنید. اگر شما بچه را شیر مادر می دهید، قبل از استفاده از دارو های ترک سیگار با دکتر خود صحبت کنید

## کمک بگیرید.

- پرستار شما در درمانگاه سلامتی بچه ها یا دکتر کودکان می تواند خیلی وقتها به سوال های شما در مورد تنباکو جواب بدهد.
- از یک نفر آموزش دیده ترک تنباکو کمک بگیرید. در بیشتر مرکز های سلامتی - و درمان وجود دارد، و حتی می تواند در MVC، بیمارستان و مرکز خدمات دندان پزشکی هم باشد. از پرسنل سوال کنید که کمک کجا وجود دارد در جایی که شما زندگی می کنید.
- خط تلفن ترک سیگار ۸۴۰۰۰۰ - ۰۲۰، راهنمایی و حمایت رایگان برای ترک سیگار و نسوار می دهد
- خیلی ها از اپلیکیشن های **Rökfri** (بزرگسالان) و **Fimpa** (نوجوانان) کمک گرفته اند.
- بیشتر در مورد ترک تنباکو در سایت **TobaksStopp.Nu** بخوانید.

آلودگی های هوای بیرون از خانه نیز به اندازه مصرف تنباکو خطرناک است.

حتی در هوای یک خیابان بزرگ و پر ترافیک شهر هم آنقدر مواد زیان آور که در دود سیگار هست وجود ندارد

زندگی از خطرات تشکیل شده. انسان نمی تواند خود را از همه چیز محافظت کند.

درست است، ولی از تمام خطرهایی که برای ما پیش می آید کشیدن تنباکو و سیگار کشیدن غیرفعال را ما می توانیم از انتخابمان حذف کنیم.

## برای ترک دخانیات این کار را بکنید.

یک تاریخ برای توقف تعیین کنید. تصمیم بگیرید که چه زمانی می خواهید ترک کنید. این خیلی عادی است که آدم یک یا چند هفته وقت نیاز دارد که خود را برای ترک دخانیات آماده کند، ولی عده ای هم مستقیماً ترک می کنند.

در روز تعیین شده یک دفعه ترک کنید. سیگارهایی که یک دفعه تر ک می کنند شانس دو برابر دارند که موفق به ترک کردن شوند تا آنهایی که سعی می کنند کم کم سیگار را ترک کنند.

تنباکو را کاملاً از دسترس دور کنید. تمام سیگار ها و قوطی های نسوار را دور بریزید.

ناراحتی ناشی از پرهیز. وقتی که شما دخانیات را ترک کردید تا مدتی به شما احساس سرگیجی، بی تمرکزی، بی قراری و خلق و خوی بد دست می دهد. این میگذرد. این را بیشتر در روزهای اول احساس خواهید کرد، بعد از آن بیشتر و بیشتر کاهش می یابد و معمولاً بعد از ۲ تا ۴ هفته از بین می رود.

استراتژیها. به این فکر کنید که در کدامین موقعیت ها هوس شما به تنباکو بیشتر می شود. از موقعیتهایی که باعث می شود شما تمایل به سیگار کشیدن پیدا کنید، دوری کنید یا نسوار. چند تا فوت و فن فکر کنید که وقتی میل به سیگار کشیدن پیدا می کنید آنها را استفاده کنید. یک لیوان آب کمک می کند، ترجیحاً با لیمو در آن. آنها که نسوار مصرف می کنند می توانند یک قطعه زنجبیل تازه زیر لب خود بگذارند. برای جلوگیری از هوس گرسنگی، بطور منظم غذا بخورید، زیرا این می تواند به عنوان هوس تنباکو احساس شود. برای کاهش هوس تنباکو و ناراحتی ناشی از پرهیز، فعالیت های بدنی می تواند کمک کند، و ممانعت کند از افزایش وزن.

اطلاعات از روان شناسان بر علیه تنباکو. سایت های [psykologermottobak.org](http://psykologermottobak.org)، [tobaksstopp.nu](http://tobaksstopp.nu) این برگه اطلاعاتی با کمک مالی از سازمان بهداشت عمومی تولید شده است.

ترجمه شده از منطقه سورم لند با همکاری روان شناسان بر علیه تنباکو و شبکه ارتقا سلامت مراقبت های پزشکی و سلامت.