

کودکان فارغ از تنباکو- به کودک تان یک دوران رشد فارغ از تنباکو را بدهید

سگرت کشیدن غیرفعال

اگر کودک شما در نزدیکی شخصی قرار دارد که سگرت میکشد، پس کودک تان نیز سگرت میکشد. زمانی که کودک دود را تنفس میکند، همانند شخصی که سگرت میکشد در معرض عین مواد زهری کیمیایی قرار میگیرد. این را سگرت کشیدن غیرفعال می نامند. سگرت کشیدن غیرفعال برای همه خطرناک است خصوصاً برای کودکان. زیرا شش ها و سیستم معافیت بدن آنها به طور کامل رشد نکرده است.

کودکان حق دارند یک محیط فارغ از دود داشته باشند

صرفاً چند پک دود سگرت در یک اتاق هوا را آلوده میسازد. کشیدن سگرت در یک اتاق خاص و یا ایستادن در زیر هواکش یا پکه آشپزخانه کفایت نمیکند. دود خود را منتشر میسازد. همچنان باز نمودن کلکین ها یا دروازه ها نیز کفایت نمیکند. خطر زیاد وجود دارد که دود به داخل اتاق نفوذ نماید. دود میتواند در آنجا موجود باشد ولو اگر شما موجودیت آن را احساس هم نکنید. زیرا 80 فیصد دود سگرت را نمیتوان دید و نه هم میتوان بوی آن را احساس کرد.

کودک تان را از دود تنباکو محافظت نموده متوجه باشید هیچکسی در نزدیکی او سگرت نکشد. این موضوع حتی برای چلم کشیدن نیز اعتبار دارد. اگر شما خود سگرت میکشید، هرگز این کار را در داخل خانه و یا در داخل موتر انجام ندهید.

کودک این چنین متاثر میگردد

دود تنباکو میتواند باعث سوزش چشم، سرفه ناشی از حساسیت و سردردی گردد. دود تنباکو عشاء مخاطی در مجرای تنفسی را در برابر عفونت ها بیشتر حساس میسازد. به همین دلیل کودکانی که والدین شان سگرت میکشند اغلباً دچار عفونت مجرای تنفسی و التهاب گوش میشوند. بیشتر بین صدمه را کودکان خورده سال می بینند. زیرا آنها زیاد حساس بوده و نمی توانند بگویند که حال شان از بابت دود خوب نمی باشد.

سگرت کشیدن غیرفعال خطر (میتلا شدن به) حساسیت ها را افزایش داده و نشانه های نفس تنگی را نزد کودکان، شدیدتر میسازد. سندروم مرگ ناگهانی کودکان نوزاد یک واقعه نادر است ولی اگر مادر در جریان حاملگی سگرت یا نصور کشیده باشد خطر وقوع آنافزایش می یابد. اگر کودک نوزاد در معرض دود قرار بگیرد این خطر بیشتر افزایش می یابد.

در مورد شیردادن

شیر شیرمادر دارای همه مواد غذایی مورد ضرورت کودک بوده و او را در برابر عفونت ها محافظت میکند. شیردادن همچنان خطر برای سندروم مرگ ناگهانی کودکان نوزاد و میتلا شدن به مرض شکر را نیز کاهش میدهد. اگر شما از تنباکو استفاده میکنید نیکوتین و دیگر مواد زهری به شیر پستان شما وارد شده و سپس به کودک منتقل میگردد. به همین دلیل بهتر اینست که در هنگام شیر دادن از تنباکو و دیگر محصولات که دارای نیکوتین میباشد استفاده نکنید. اما با وجود این خطرات، به زنانی که سگرت یا نصور میکشند توصیه میگردد تا به شیردادن ادامه بدهند. زیرا چنین پنداشته میشود که مزایای شیر مادر در مقابل این خطرات بیشتر میباشد.

کودکان کاری را انجام میدهند که بزرگسالان انجام میدهند

شما یک الگوی مهمی هستید که فرزند تان از آن پیروی نموده، میآموزد. این موضوع حتی در مورد استفاده از تنباکو نیز اعتبار دارد. در صورتی که والدین از تنباکو استفاده نمایند، این خطر که فرزندان نیز به سگرت و یا نصور کشیدن آغاز کنند، دو برابر میباشد. تحقیقاتی که در سویدن و در جهان صورت گرفته، هر دو این موضوع را نشان میدهد.

دام های فکری

من فقط در زیر پکه آشپزخانه سگرت میکشم زیرا در آنجا دود به طور مستقیم به بیرون کشیده میشود. ولو اگر شما صرفاً در زیر پکه در آشپزخانه سگرت بکشید، با آنهم دود به آشپزخانه پراکنده میشود.

من با کشیدن سگرت/نصور احساس آرامش میکنم. شما به عنوان یک شخصی که سگرت یا نصور میکشد در یک دور یا حلقه باطل قرار دارید که در آنجا برای متعادل نگهداشتن مزاج تان سگرت یا نصور میکشید. این نیاز به نیکوتین است که شما را از تعادل خارج میسازد. زمانی که (نیکوتین) را ترک میگویید از این دور یا حلقه باطل خارج میگردید. شما آرامتر و راحتتر شده و خلق و مزاج متعادلتری را بدست میآورید. البته برخی ها ممکن در جریان هفته های نخست یک اضطراب شدید موقتی و تند خویی را احساس نمایند. این را پرهیز می نامند.

در جریان حاملگی وزن من بالا رفته است و اگر سگرت را ترک بگویم وزنم بیشتر بالا میرود.

این که سگرت یا نصور کشیدن واقعاً شخص را در کم نگهداشتن وزن کم میکند، معلوم نیست. برخی مطالعات به نتایج کاملاً معکوس اشاره میکنند. هر چه باشد سگرت و نصور کشیدن برای صحت خطرناک بوده و همچنان تعدادی زیادی از زنانی که شیر میدهند وزن شان به طور سریع کاهش می یابد.

DARI

مواد کمی ادویه نیکوتین در هنگام ترک گفتن، ناراحتی را کاهش داده و شانس برای موفقیت را از دیاد میبخشد. آنها را میتوان بدون نسخه داکتر بدست آورد. برای ترک سگرت، ادویه که خرید آن مشروط به داشتن نسخه داکتر میباشد نیز وجود دارد. در مورد آنها میتوانید با داکتر تان صحبت نمایید. اگر شیر میدهید قبل از استفاده از ادویه برای کاهش میل برای کشیدن سگرت، با داکتر تان مشوره نمایید.

کمک بگیرید

- معمولاً نرس(پرستار) شما در بخش مراقبت های صحتی از اطفال و یا هم داکتر اطفال میتواند به سوالات شما در باره تنباکو جواب بگوید.
- برای ترک گفتن تنباکو از یک "بازدارنده مسلکی تنباکو" کمک بگیرید. آنها در اکثریت کلینیک های صحتی موجود بوده و در کلینیک های اطفال، شفاخانه ها کلینیک های دندان نیز حضور دارند. از کارمندان در مورد محل موجودیت کمک در محل زندگی تان، بپرسید.
- خط تلفونی سگرت را ترک بگویید 020 - 00 00 84 در مورد ترک سگرت و نصور مشوره ها و کمک های رایگان را به شما عرضه میدارد، www.slutarokalinjen.se
- تعداد زیادی افراد از (اپ) های **Rökfri** (بزرگسالان) و **Fimpaaa!** (جوانان) کمک بدست آورده اند.
- در مورد ترک تنباکو در وب سایت **TobaksStopp.Nu** بیشتر بخوانید.

آلودگی هوا در فضای باز، حداقل مانند دود تنباکو خطرناک میباشد.

هوا حتی در یک جاده در یک شهر بزرگ و مزدحم نیز مانند دود تنباکو دارای مواد مضر زیاد نمی باشد.

زندگی از خطر ها تشکیل گردیده است. انسان نمیتواند خودش را در برابر همه چیز محافظت کند.

این یک حقیقت است ولی در میان همه خطراتی که ما در معرض آنها قرار داریم، دود کردن تنباکو و سگرت کشیدن غیرفعال خطراتی است که میتوانیم آنها از خود دور سازیم.

برای ترک گفتن(تنباکو)چنین عمل نمایید

یک تاریخ را برای ترک گفتن انتخاب نمایید. تصمیم بگیرید که در کدام تاریخ میخواهید تمام نمایید. معمول اینست که شخص یک هفته وقت میخواهد تا خود را برای ترک گفتن تنباکو آماده بسازد. اما برخی دیگر میخواهند به یکبارگی ترک بگویند.

در روز تمام کردن به طور قاطعانه ترک بگویید. شخصی که به یکبارگی دودکردن سگرت را ترک میکويد دارای دو برابر چانس بیشتر برای موفقیت میباشد در مقایسه به شخصی که تلاش میکند با کاهش تعداد سگرت ها، آن را به شکل تدریجی ترک بگوید.

تنباکو را دور بیندازید. همه سگرت ها، قوطی های نصور و همه چیز های متعلق به آنها را دور بیندازید.

خودداری. زمانی که شما(تنباکو را) ترک میکنید برای یک مدتی خود را گیج، دارای حواس پریشان، بیقرار و بد خلق احساس میکنید. این حالت برطرف میشود. این حالت در جریان روز های نخست زیاد احساس شده، سپس به تدریج کاهش مییابد و معمولاً در جریان 2 تا 4 هفته از بین میرود.

استراتژی ها: به حالاتی که میتواند موجب ایجاد میل برای استفاده تنباکو گردد، بیاندیشید. از حالات و موقعیت های که شما را به طرف کشیدن سگرت یا نصور میکشاند، پرهیز کنید. روی کاربرد برخی ترغیب ها در هنگامی که میل(کشیدن سگرت)نزد تان ایجاد میشود، فکر کنید. یک گلاس آب، ترجیحاً با لیمو میتواند مثر واقع شود. استفاده کننده های نصور میتوانند یک توت زنجبیل تازه را زیر لب بگذارند. به طور منظم غذا بخورید تا از گرسنگی، که میتواند مانند میل برای نیکوتین احساس شود، پرهیز نمایید. فعالیت های فیزیکی میتواند تمایل برای نیکوتین را کاهش بدهد و مانع بالا رفتن وزن گردد.

معلومات و روانشناس ها در مورد تنباکو وب سایت ها: psykologermottobak.org و tobaksstopp.nu این جزوه به کمک مالی اداره صحت عامه چاپ شده است.

ترجمه توسط Region Sörmland در همکاری با *Psykologer mot tobak* و *Nätverket hälsofrämjande* و *hälso- och sjukvård* صورت گرفته است.