

سیگار-قلیان

➤ آیا می‌دانید:

۱۰ درصد افراد کشورمان روزانه سیگار می‌کشند (متوسط ۱۰ نخ روزانه به مدت ۱۴ سال). یعنی در کشورمان، ۵ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر سیگاری داریم و سیگار موجب ۱۱۰۰۰ مرگ در سال است.

➤ شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسوولیتی دارید؟

با رعایت این توصیه‌ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

کسب مهارت‌های زندگی، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و انجام فعالیت‌های جایگزین مثل ورزش مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از استعمال دخانیات در نوجوانان و جوانان است.

چند توصیه برای والدین:

- ✓ الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خلاف گفته خود عمل نکنید.
- ✓ فضایی ایجاد کنید که فرزندان تان در آن احساس آرامش کنند.
- ✓ به صحبت‌های فرزندان تان خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر "چقدر جالب"، "من این را نمی‌دانستم" و ... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.
- ✓ از فرزندان تان انتظار نداشته باشید آرزوهای برآورده نشده شما را محقق کنند.
- ✓ از قبل، خود را برای پاسخ‌گویی به سؤالات کنجکاوانه فرزندان تان آماده کنید.
- ✓ ممکن است روزی از شما بپرسند که آیا تاکنون سیگار مصرف کرده‌اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم مصرف خود را به زبان فرزندان تان به آنها منتقل کنید یا اگر احیاناً قبلاً مصرف کرده‌اید علت گرایش خود را به سیگار و سپس کنار گذاشتن آن را به ایشان بگویید و اینکه حالا چرا می‌خواهید ایشان اشتباه شما را تکرار نکنند. به یاد داشته باشید که نباید مسائل را بیش از اندازه تشریح کنید تا مبادا کنجکاوی آنها برانگیخته شود.
- ✓ با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیم‌گیری و از بین بردن افسردگی و کمرویی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیب‌زا مقاوم سازید.
- ✓ راه مقاومت و پایداری در برابر فشار همسالان را در خصوص مصرف سیگار به فرزندان تان بیاموزید تا از نه گفتن به آنها نهراسند.
- ✓ موانع را بردارید. به فرزندان تان انگیزه بدهید و از آنها حمایت کنید.
- ✓ وقت بیشتری را با فرزندان تان صرف کنید. با آنان به رستوران، پارک، کوه، سینما و... بروید

- ✓ به اتفاق آنان به موسیقی گوش دهید و از همه مهم تر به آنان ابراز عشق کنید و بگویید که دوستشان دارید.
- ✓ سعی کنید حتی آهنگ صدایتان ملایم و دوستانه باشد.
- ✓ مواضع خود را برابر سیگار، مواد و الکل مشخص کنید و صریحاً آن را به زبان بیاورید.
- ✓ عقاید خود را به زور به آنها تحمیل نکنید.
- ✓ قوانین مناسب و سازنده مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنید و برای سرپیچی از آن تنبیهات مناسبی در نظر بگیرید و قاطعانه آنها اجرا نمایید.
- ✓ سعی کنید در ساعات غذا خوردن همه اعضای خانواده را دور هم جمع کنید.
- ✓ فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر مصرف سیگار آگاه کنید.
- ✓ فرزندان را بیش از اندازه و به طور اغراق آمیز نترسانید.
- ✓ از چگونگی دوست یابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشید. با والدین دوستانشان ارتباط برقرار کنید. در صورتیکه به منزل دوستشان رفتند حتماً از حضور والدین ایشان در منزل مطمئن شوید و به حضور سایر اعضای خانواده اکتفا نکنید.
- ✓ به نحوه خرج کردن پول توسط فرزندان اهمیت بدهید.
- ✓ برای اوقات فراغت آنان برنامه ریزی کنید. همواره آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمایید و زمینه این امور را برایشان فراهم کنید.
- ✓ زمان مناسبی را به گفتگو اختصاص دهید. چرا که فرزند شما ارزش نصیحتان را با ارزش زمانی که به آن اختصاص داده‌اید می‌سنجد.
- ✓ راهنمایی‌های خود را از طریق مربیان و دبیرانشان به آنها منتقل کنید. جوانان باورها و ارزش‌های خود را دارند. طبیعتاً اگر والدین بهترین نصایح را هم بگویند ممکن است آنها را نپذیرند. شنیدن نصایح شما از زبان مربیان و دبیرانشان تأثیر بیشتری بر آنها می‌گذارد.
- ✓ بین فرزندان تبعیض قائل نشوید.
- ✓ تفکر انتقادی را که از ویژگی‌های دوران بلوغ و نوجوانی است، در فرزندان خود سرکوب نکنید.
- ✓ آنان را به رعایت اصول مذهبی و انجام فرائض دینی تشویق کنید.
- ✓ در انجام فعالیت‌های منطقی به فرزندان خود استقلال و آزادی بدهید.
- ✓ در رفتارهای خود بیشتر دقت کنید. ممکن است با تمسخر یک معتاد و یا صحبت کردن با لحن افراد معتاد پیام نادرستی را به فرزندان منتقل کنید.
- ✓ اگر میخواهید مانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندان نشوید، از انتقاد غیرسازنده، تمسخر و شرم‌دهنده کردن آنان خصوصاً در مقابل دیگران جداً بپرهیزید.
- ✓ فرزندان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنید.
- ✓ در موقعیت‌های بحرانی، فشارها و تنش‌های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشید.
- ✓ هرگز فضای خانه را متشنج نکنید و از مشاجره و بحث‌های بیهوده بپرهیزید.
- ✓ مسئولیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهید که با توان آنان متناسب باشد.
- ✓ در روابط خود با فرزندان تان همواره صادق و مهربان باشید.

- ✓ همواره در نظر داشته باشید که خانواده‌ها در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، نقش بسیار مؤثرتری بر عهده دارند.
- ✓ به منظور پیشگیری از سیگاری شدن فرزندان، قدرت نه گفتن را در آنان تقویت کنید. به آنها بگویید برای آن که بگوئید "نه" به روش زیر عمل کنید:
- ✓ زمان مناسبی را برای "نه" گفتن انتخاب کنید.
- ✓ تا جای ممکن از آشنایی و نزدیک شدن به افراد نامناسب خودداری کنید تا مجبور نباشید در موقعیت‌های سخت‌بعدی خود را تحت فشار پیشنهادهای نابود کننده، احساس کنید.
- ✓ مهم‌ترین "نه" را به خود بگویید. بارها و بارها با خود بگویید "نه، من با چنین افرادی دوستی نخواهم کرد" یا "نه، من هرگز چنین پیشنهادهایی را نمی‌پذیرم".
- ✓ اگر چیزی به شما پیشنهاد شد که نمی‌خواهید آن را بپذیرید، خیلی محکم بایستید و با بیشترین توان خود یک جمله کوتاه بگویید و بلافاصله محل را ترک کنید.
- ✓ بعد از گفتن "نه"، باید ارتباط خود را با افراد نامناسب به طور کامل قطع کنید.
- ✓ خود را در معرض وسوسه‌های بعدی این افراد قرار ندهید.
- ✓ تصاویر مثبتی از خود و آینده خود در ذهن داشته باشید که بتوانید در زمان هجوم وسوسه‌ها با استفاده از این تصاویر، دوباره به خودتان بگویید "نه من آینده خود را نابود نخواهم کرد".

هفته سلامت



منبع: ➤

<http://www.behdasht.gov.ir>