

Как помочь подростку бросить курить?



Итак, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребенок признался, что он курит.

И это не единственная сигарета за углом школы, а уже сформировавшаяся привычка. **Как помочь подростку бросить курить?**

Только спокойствие

Крики, ругань или наказание делу не помогут. Психика подростка очень ранима, и вы можете лишиться доверия в отношениях с ребенком. Или даже заставить действовать его наперекор вашим требованиям.

Соберите всю необходимую информацию о вреде курения и спокойно

поговорите с подростком.

Выясните, почему он начал курить, чем ему нравится и не нравится его новая привычка.

Честно расскажите, что его ожидает в будущем, если он продолжит курить. И обозначьте свое отношение к ситуации: вам не нравится, что подросток курит, но он сам, отдельно от его привычки – по-прежнему ваш любимый ребенок, которому вы всегда поможете.

Будьте честными

Правда, в этой ситуации есть одно «но»: если вы курите сами, этот разговор не принесет никакой пользы. Как говорит сотрудник психотерапевтической группы Клиники института питания РАМН Юлия Моргунова, дети и подростки судят родителей не по словам, а по делам. Ваш ребенок наблюдал за вами всю жизнь, и теперь для него сигарета в руках – абсолютная норма.

Позиция «пусть курит – зато не пьет и не колет» в корне не верна. Ведь привыкание к одному наркотику может повлечь за собой и увлечение другими. А последствия вреда, который никотин наносит формирующемуся организму, придется расхлебывать не вам, а вашему ребенку несколько лет спустя – и, возможно, всю жизнь.

Начинаем действовать

Зависимость от табака у подростка вырабатывается быстро, а проходит тяжело. Поэтому стоит запастись терпением: за пять минут ничего не получится.

Решите с ребенком, почему он хочет отказаться от курения. Возможность сэкономить деньги или стать похожим на любимого героя фильма, бросившего курить, станет неплохим стимулом. Объясните дочери, что у курящих женщин быстро старится кожа и

портятся волосы. А сыну – что из-за табака он скоро не сможет гонять на любимом велосипеде так же, как его некурящие приятели.

За компанию

Выясните, нет ли у вашего сына или дочери приятелей, которые уже бросили курить или собираются это сделать. За компанию многое получается намного легче.

Маленькое отступление для курящих родителей: ваш закуливший «малыш» может стать отличным поводом бросить и вам. Тем более, подростки падки на всевозможные соревнования. Стимул «не курить дольше, чем папа» тоже подойдет. Главное, чтобы ваше желание расстаться с привычки стало искренним: честно признайтесь подростку, что вам тоже нелегко расставаться с привычкой, и не покуривайте тайком – ребенок быстро вас раскусит и поймет, что курить можно и скрытно.

День отказа от курения

Если решение принято, то бросить курить надо сразу – в один день. Заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова советует определить торжественную дату, которая поделит жизнь на две части – недолгий стаж курильщика и долгие годы здоровой и счастливой жизни.

Придумайте какой-нибудь ритуал для последней сигареты. Лучше, если днем отказа от курения будет выходной. Вы сможете бросить все дела и совершить семейную вылазку на природу: новое впечатление и общество родителей помогут подростку перенести «ломку» первого дня гораздо легче.

Выбросите все пепельницы и сигаретные зачатки. Перестирайте одежду вашего ребенка, чтобы запах дыма от нее не напоминал о вредной привычке. А, если у вас есть родственники или друзья, которые успешно бросили курить,

пригласите их в гости и попросите ненавязчиво рассказать вашему ребенку о том, как проходил процесс расставания с сигаретой.

Меняем режим

Приготовьте для ребенка морковные палочки, тарелки с фруктами и сухофруктами – ему обязательно захочется «заесть» желание покурить. Объясните, что конфетки и чипсы для этой процедуры непригодны и вредны для фигуры.

Постройте режим дня подростка таким образом, чтобы у него не оставалось времени для безделья: дайте ему дополнительные поручения, предложите взять на себя часть «взрослых» обязанностей в семье. Это позволит ребенку почувствовать свою значительность и без внешнего атрибута – сигареты.

Желательно, чтобы он ложился спать вовремя и побольше бывал на воздухе днем – это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

Хорошая идея – вместо курения начать заниматься спортом. Активное движение позволяет вырабатывать организму те же гормоны удовольствия, что и табак. Поддержите подростка в его начинании и даже составьте ему компанию. Ведь и вам дополнительное движение не повредит. Особенно, если вы тоже отказались от табака.

На будущее

Молодому организму требуется 3–4 месяца, чтобы полностью избавиться от привычки к табаку. Приготовьтесь к тому, что у подростка появятся приступы раздражительности, плаксивость, снизятся отметки в школе – дело того стоит. Научите его справляться со стрессами и получать удовольствие безвредными способами. Постоянно подчеркивайте, что вы очень гордитесь

тем, что у вашего сына или дочери хватило силы воли отказаться от сигареты.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Материал взят с сайта <http://www.takzdorovo.ru/>.