

كيف تصون زهرة شبابهم من هذا الخطر الداهم ؟

خطوات تساعدك على وقاية ابنك من الوقوع في شرك التدخين

ابناؤنا فلذات اكبادنا نسعد لسعادتهم ونشقى ان مسهم أي سوء بل قد تتحول الحياة الى جحيم ان راينا فيهم ما يحزننا ، وبما ان التدخين اخطر افة في العصر الحديث على اعتبار انه بوابة الشر والادمان وجب علينا عمل كل ما بوسعنا لحمايتهم والمحافظة عليهم ، وها هي خطوات تعينك على حمايتهم من هذا الخطر الداهم :

- يجب على الأب أن يتعلم كيف يستمع وينصت جيداً لابنه فكثير من الأبناء في حاجة إلى الوالدين لبث مشاكلهم حتى وإن بدت للوالدين أنها بسيطة لكنها بالنسبة للابن من أكبر المشاكل ، كما يجب على الآباء تشجيع الأبناء على سلوك المحادثة وحل المشاكل مع طرح البدائل.

- وعلى الوالدين التعرف على أصدقاء الابن المقربين له والتعرف على سلوكهم وكيفية قضاء أوقاتهم .

- وينبغي أن تكون علاقة الأب مع أصدقاء الابن علاقة وثيقة فيسأل عنهم دائماً ويكلمهم ويجلس معهم .

- وأن يعطيا لأبنائهما كامل الاحتياجات النفسية مثل الحب والحنان والأمان والقبول حتى تنشأ أسرة حصينة متينة مترابطة لا تتصدع بالمؤثرات الخارجية

- وعلى الوالدين أن يخصصا وقتاً في كل يوم للجلوس مع الأبناء ومصاحبتهم ومصادقتهم ومشاركتهم لبعض أعمالهم وهواياتهم حتى تتفتح قلوب الأبناء للآباء .

- وكذلك التحدث مع الأبناء حول الأضرار المختلفة للتدخين . فالتدخين هو البوابة الرئيسية للدخول في عالم الإدمان مع ضرورة العلم بأن لكل عمر ما يناسبه من المعلومات لذلك يجب الاستعانة بالإصدارات المختلفة للتوعية بالتدخين والإدمان مع توظيف القصص الواقعية (وهي كثيرة) لخدمة هذا الموضوع .

- كما ان الاستفادة من ركيزة الدين في تحريم التدخين وأنه من الخبائث وأن تركه طاعة لله تعالى يعمل على تجنبهم الوقوع في المحرم .

- وعلى الآباء ان يعلموا أن الهدف الرئيسي لشركات التبغ هو جلب زبائن جدد بدلا عن الذين يموتون بسبب التبغ ولهذا يكون تركيزها على المراهقين بشكل خاص
- إذا كيف تقى ابنك من الوقوع في براثن التدخين؟
- إن من أهم ما يمكن أن تقدمه إلى أبنائك كأب أو كأم هو مساعدتهم في اتخاذ القرار السليم بالبعد عن التدخين
- إن الطفل غير قادر على اتخاذ قرار مسؤول حول التدخين
- إذ أن الأبحاث تطلع علينا يوميا إنه حتى التدخين العابر(السلبى) قد يؤدي إلى الإدمان على التدخين.
- إن أطفالك في حاجة إلى مساعدتهم في الاختيار الواعي البعيد عن التدخين الذي قد يؤدي إلى مشاكل صحية لهم مدى الحياة..
- وأقدم إليك عدة نصائح تساعدك على هذا .. ليس عليك أن توافق عليها جميعا أو تجربها جميعا إنما نفذ ما يتناسب معك (واستشر العاملين بعيادة لا للتدخين بالفحاء كي يقدموا لك الخبرة)
- إن كنت مدخنا فليكن بيتك وسيارتك خاليين من التدخين تماما
- لا تدخن في البيت أو السيارة
- لا تدع الآخرين يدخنون في بيتك أو سيارتك
- ولتكن رسالة واضحة أن صحة أفراد الأسرة في غاية الأهمية
- ولتكن قدوة لأبنائك بوضع حدود واضحة للتدخين في حياتك فتجعلهم بذلك يرون أن التدخين أمرا غير معقول وأنه سلوك غير طبيعي
- توقف عن التدخين وأن لم تستطع فلا تيأس واستمر في محاولتك للتوقف
- ساعد أولادك على تفهم أن تدخين السجائر نوع من العادات السيئة وإدمان كالمخدرات وأن ذلك ليس اختيارك وأنتك ترغب في ترك التدخين في أسرع وقت.
- اخبر عائلتك وأصدقائك بأنه لا تدخين في بيتك وسيارتك لأنك تريد أن تبقى أولادك أصحاء بعيدين عن المرض.
- بحمايتك أسرته من التدخين السلبى فإنك ترسل رسالة واضحة حول جميع منتجات التبغ أيضا ، هذا يوضح للأولاد أن قول لا هام جدا لمن يغريهم بالتدخين ولعل ذلك أيضا يساعد من يدخن في الأسرة أن يقلع عن التدخين

- تعرف على أضرار التبغ والنيكوتين وكيف أنهما يؤثران على جسم الإنسان وعلى صحته
- إن الدلائل على الأضرار البالغة للتدخين والتدخين السلبي واضحة فالتبغ سبب رئيسي للوفاة والعجز والإعاقة والأمراض المزمنة والخطيرة.
- تعرف من المصادر الموثوق بها على تأثيرات الإدمان على التبغ والمخاطر المرتبطة بالاستمرار في التدخين بجميع صورته سواء كان قليل القطران أو النيكوتين سواء كان سجائر أو سيجار ، أو شيشة أو غير ذلك فكلها في الضرر سواء مع تحذير الأطفال من جميع أصناف التبغ
- لا يوجد منتجات للتبغ دون النيكوتين ولو وجدت سجائر دون النيكوتين ما استخدمها المدخنون والنيكوتين هو الذي يسبب أمراض القلب والأوعية الدموية وهو السبب الرئيسي للإدمان والاستمرار في التدخين.
- التبغ يعالج بكيماويات من مكان زراعته إلى المخازن فمثلا إنه يعالج بمبيدات حشرية لوقايته من الحشرات كما يضاف إليه كيماويات أخرى والتي تجعل المنتج أقل سمية وأكثر قبولا للأطفال حتى أنهم كانوا منذ عشر سنوات يضيفون السكر إلى السجائر !
- لكل نوع من التدخين قائمته من الأضرار فالسجائر والسيجار تؤثر على الرئة وأجهزة الجسم المختلفة والشيشة تؤثر على الأنسجة الحساسة للفم والحلق وجميع منتجات التبغ تجهد الكلية والكبد نتيجة محاولتهما المستمرة في إزالة تلك السموم
- عندما يستمر المراهق في التدخين فإن واحد من اثنين سيموت نتيجة أمراض التدخين المختلفة
- شجع المحاذير والقوانين التي تمنع التدخين في الأماكن العامة وأماكن العمل
- عندما يسمح بالتدخين في كل الأوقات وجميع الأماكن فإن أبنائنا سيتلقون رسالة قوية أن التدخين طبيعي وليس خطرا ولو أن بيوتنا وسياراتنا خالية من التدخين فإن أطفالنا سيتلقون رسالة مختلفة فحواها أن بعض الناس يعتقد أن التدخين ضرر لكن العالم يشعر أن التدخين أمر طبيعي

- التبغ ليس منتجا عاديا إن استخدامه كاستخدام المخدرات وأن التدخين السلبي يؤدي إلى كثير من المخاطر لكل من يستنشقه عندما يسمح بالتدخين في الأماكن العامة فإن الناس كلها تكون معرضة للكيمويات السامة والأمراض الخطيرة.
 - إن أبناءك يشاهدون تصرفاتك ، انهم سيستخذون آرائك حول التدخين مثلا يحتذى به لو رأوك تأخذ الأمر بجدية لكن لو أنك تذهب إلى أماكن منتزه أو مطاعم حيث يسمح فيها بالتدخين فإنهم أيضا سيقبلون التدخين السلبي كأمر مقبول وطبيعي
 - اتخذ لنفسك موقفا حازما واذهب بأموالك إلى الأماكن التي تهتم بصحتك وصحة أولادك وقدم لأولادك دائما نصائح في تعزيز الصحة وعلى رأسها ممارسة الرياضة والتغذية السليمة والبعد عن التدخين الإيجابي والسلبي.
- لا تستثمر أموالك في شركات التدخين:

- لا توجد شركات للتبغ يمكن أن تبقى دون زبائن جدد. إن شركات التدخين تفقد سنويا ٥ ملايين مستثمر على مستوى العالم.
- إن الأطفال هم المدخنون الجدد الذين سيقفون على أرباح تلك السجائر
- إن تلك الشركات لا بد أن تدخل زبائن جدد أو أن تترك هذا العمل
- التبغ يسبب الموت ، المرض أو الإعاقة وهو مصنّع على أساس أن يكون به نيكوتين الذي يسبب الإدمان ومن ثم تشتري منتجاتهم
- إن شركات التبغ تنفق الملايين في العلاقات العامة وغيرها للتغطية على أهدافها في الإيقاع بأبنائنا في براثن الإدمان على التبغ ففي أمريكا مثلا تقوم شركة مثل فيليب موريس قد أنفقت ١٧ مليون دولار كغذاء للجمعيات الخيرية عام ١٩٩٨ ، أيضا أنفقت ١٠٠ مليون دولار في مجال العلاقات العامة وتنفق المليارات على مستوى العالم كإعلانات كي تصور التدخين لأطفالنا على أنه عملية طبيعية وأيضا لتغري من أقلع للعودة للتدخين ثانية.

مساندة القيادات والجمعيات والهيئات التي تساند مكافحة التدخين

- لقد ظهرت في السنوات الأخيرة بعض الجمعيات التي تصر على أن التدخين اختيار البالغين فقط وتدعي أنها تحمي الأطفال من خطر التدخين إنها في الحقيقة تشجع الشباب عليه لأن ذلك يعطي رسالة قوية أن التدخين أمر طبيعي للكبار وهذا بدوره يزيد من الرغبة في التدخين لدى الأطفال.

- تفهم كيف وأين ولماذا تعلن شركات التدخين عن منتجاتها؟؟؟
- لو أنك تشاهد التلفزيون أو تقرأ المجلات فإنك ستفاجأ برسائل مفادها أن شركات التبغ قد تغيرت وأنها مهتمة بأولادك كاهتمامك بهم لا تصدق هذا إنها قد غيرت من شكل الدعاية ومن مكانها إنهم يركزون على الأماكن يرتادها الأطفال والشباب والمراهقين.
- اسأل طفلك عن الرسائل التي يفهمها عن التبغ
- شاهد ما يبث من موسيقى أو أفلام تجذب الأطفال والمراهقين وانظر كم هي تصور التبغ على أنه حياة جذابة
- ناقش مع طفلك كيف يتعامل مع ضغوطات الحياة دون اللجوء إلى التبغ فالتبغ وهم وخداع
- شجعه على تقوية شخصيته دون اللجوء إلى التبغ وعلمه أن الضعيف هو الذي يدخن.
- ناقش سلبيات التدخين الأخرى مثل الموت المفاجئ المرض الحرائق
- كما هو معروف أن التدخين سبب للكثير من الحرائق التي تؤدي بحياة الناس وبالأموال الطائلة
- السجائر من أكثر النفايات ضرراً للبيئة ففي اليوم الواحد يجمع ملايين من أعقاب السجائر وعلى عكس ما هو معروف أنها لا يعاد تدويرها ففلتر السجائر يصنع بالألياف البلاستيكية وهي ضارة بالبيئة.
- اجعل من موضوع التبغ جزءاً من حديثك المستمر حول النمو في عالم اليوم
- تطالعنا الأخبار باستمرار عن هول الأضرار الناتجة عن التدخين من وفيات وأمراض وإعاقات ونفقد بعض الأقارب والأصدقاء نتيجة التدخين تكلم عن هذا كله وأنشئ محادثة مستمرة عن كم هو حزين أن يلجأ الناس إلى شيء يضر بصحتهم ويودي بحياتهم
- لا تدع السجائر تبدو وكأنها سبب آخر للعصيان أو التمرد
- شارك مع ابنك مناقشات مستمرة حول التبغ والمخدرات الأخرى دعهم يعرفون أنهم سيتعرضون بمحاولة تقديم السجائر لهم وقدم لهم الطرق السليمة لكي يقولوا (لا) واحرص على مساعدتهم حتى يصلوا إلى سن الثامنة عشرة بعيدين عن التدخين مع قناعة راسخة برفض التدخين فإذا نجحت في ذلك فإنه من الصعب عليهم أن يلجئوا للتدخين بعدها حيث أن

التدخين غالبا يبدأ في سن أصغر حيث يكونون غير قادرين على اتخاذ قرار

قد ينتج عنه إدمانهم على التبغ مدى الحياة

- علمهم طرق بديلة للتعامل مع التوتر ، الإحباط ، القلق ، الحزن
- قدم لهم فرصا للترويض عن أنفسهم
- شجعهم على ممارسة الرياضة والإبداع
- اجعل من التدخين أمرا غير مقبول بالكلية
- وإذا حدث أن دخن ابنك فتعامل مع الأمر بجدية وأبدأ معه رحلة التوقف عن التدخين وبطريقة علمية وبالإمكان أخذ الاستشارة من عيادات لا للتدخين

قدم الدعم لعيادات لا للتدخين

- ساعدنا في توصيل الرسالة لآباء آخرين سواء بالكلمة ، بالافتتاح أو بالدعم المادي
- علم أطفالك أن هناك عيادات خاصة لمساعدة الراغبين في الإقلاع عن التدخين وأن وزارة الصحة مهتمة بذلك لأن أمراض التدخين كثيرة وتستهلك الموارد العلاجية والاقتصادية.

سويا نستطيع أن نساعد أطفالنا للعيش بصحة أفضل

حاول أن تجعل الطفل إيجابيا في مكافحة التدخين:

- عوده أن يقول لا للعادات الضارة
- دربه على نصح الآخرين
- سلحه بسلاح العلم بأضرار التدخين الآتية والمستقبلية
- اجعله يختار أصدقاءه من غير المدخنين