

## Κάπνισμα κι εφηβεία: Οι ειδικοί συμβουλεύουν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:mama365.gr

Το κάπνισμα είναι κάτι πολύ βλαβερό για την υγεία όχι μόνο των ενηλίκων αλλά και των εφήβων. Τι μπορεί να κάνει όμως ένας γονιός όταν το παιδί του έχει ξεκινήσει αυτήν την κακιά συνήθεια; Απευθυνθήκαμε σε ειδικούς προκειμένου να μας δώσουν τις πολύτιμες συμβουλές τους κι εμείς σας τις παρουσιάζουμε.

-Αναρωτηθείτε για τους λόγους. Καμιά φορά τα παιδιά που καπνίζουν έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, προβλήματα αποδοχής ή απόρριψης, αγχώδεις διαταραχές, μαθησιακές δυσκολίες κ.λπ.

-Δεν πρέπει να έρθετε σε αντιπαράθεση με το παιδί επειδή καπνίζει, αλλά να του δείξετε ότι το σέβεστε και ότι θέλετε να το υποστηρίξετε στην προσπάθειά του να

σταματήσει όσο είναι ακόμα καιρός.

-Ας πάτε με το παιδί σας στο γιατρό για να σας μιλήσει κι εκείνος για το κάπνισμα. Αν καπνίζετε και οι ίδιοι, συμφωνήστε να ορίσετε μια ημέρα να το κόψετε μαζί.

-Το παιδί θα βοηθηθεί πολύ αν βρει μια αθλητική δραστηριότητα ή αν πηγαίνει καθημερινά σε γυμναστήριο ανεξάρτητα από το πόσο βεβαρημένο πρόγραμμα έχει.

-Καλό θα ήταν να βεβαιωθείτε πως το κάπνισμα είναι η μοναδική κακή συνήθεια της παρέας του παιδιού σας. Κάποιες φορές οι εφηβικές παρέες καπνιστών παράλληλα πίνουν ή έχουν και παραβατική συμπεριφορά, ενώ καμιά φορά μπορεί να δοκιμάζουν και ναρκωτικά.

-Πολλά παιδιά διακόπτουν το κάπνισμα αν τα παροτρύνει σταθερά προς αυτή την κατεύθυνση το αγόρι ή το κορίτσι τους.

-Τα περισσότερα παιδιά λένε ότι το έκοψαν χωρίς να το κόβουν και απλώς καπνίζουν κρυφά. Σε αυτές τις περιπτώσεις ίσως θα βοηθούσε κάποιο πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος σε ειδικά κέντρα (π.χ. σε νοσοκομεία) και πολύ πιθανόν να χρειάζεται συστηματική ψυχοθεραπεία. Αν δεν είστε καπνιστές ίσως υποτιμάτε τη δύναμη του εθισμού στη νικοτίνη. Μιλήστε καλύτερα με ειδικό.

**Πηγή:** [melbeing.gr](http://melbeing.gr)