**Никотиновый удар**

Все знают, что курение вредно и, тем не менее, огромное количество людей курит, так по данным Всемирной организации здравоохранения: никотиновая зависимость самый распространенный вид патологического пристрастия.

Трансформируются способы употребления никотина, появляются новые маркетинговые фишки, типа-«бездымный, значит безопасный», «не курим, а парим» или «вкусный дым», процветает интернет-торговля, вообщем, прилагается максимум усилий, чтоб расширить рынок никотина и сделать его привлекательней для новых потребителей.

Как же нам противостоять подобному «никотиновому удару»? Отвечая на этот вопрос, мы вновь возвращаемся к личному примеру и конструктивным стилям воспитания.

Ответственное отношение к своему здоровью закладывается в раннем детстве. Признание здорового образа жизни в качестве семейной ценности и пропаганда его преимуществ служат надежной защитой от вовлечения ребенка в употребление никотина.

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, то и сами не должны делать этого. Родители несут ответственность за детей, а она предполагает осознанное отношение к своим действиям. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и в дальнейшем начинает вести себя по усвоенной модели. ***Если ребенок видит вас курящим и слышит от вас, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.***

Если вы курите, не пытайтесь обманным путем скрыть вашу привычку, это не даст желаемого эффекта, но может подорвать доверие ребенка к вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых - и никаких проблем. В такой ситуации честно поговорите с ребенком, признайтесь в своей зависимости от табака и объясните, что хотели бы бросить, пробовали, но это оказалось сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, ваши отношения станут более доверительными и ребенок поймет, как трудно избавиться от пагубной привычки.

Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых ситуациях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены или во время вечеринок. Согласно теории социального научения, дети учатся как себя вести, наблюдая за поведением других. Если ребенок видит, что родители снимают напряжение в конфликтных ситуациях или расслабляются с помощью сигареты, то он может в дальнейшем усвоить такое поведение, как способ снятия стресса.

Курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, не позволять себе курить дома, заставляя некурящих дышать дымом. Не забывайте, что пассивное курение наносит вред здоровью окружающих.

Задача родителей показать ребенку, что не употреблять никотин – это нормальное поведение человека, а курение накладывает множество ограничений и приводит к проблемам.

**Пусть и ваша семья станет территорией, свободной от никотина!**

За медицинской помощью по отказу от курения можно обратиться в Ярославскую областную клиническую наркологическую больницу по телефонам: 71-40-10 и 33-61-61.