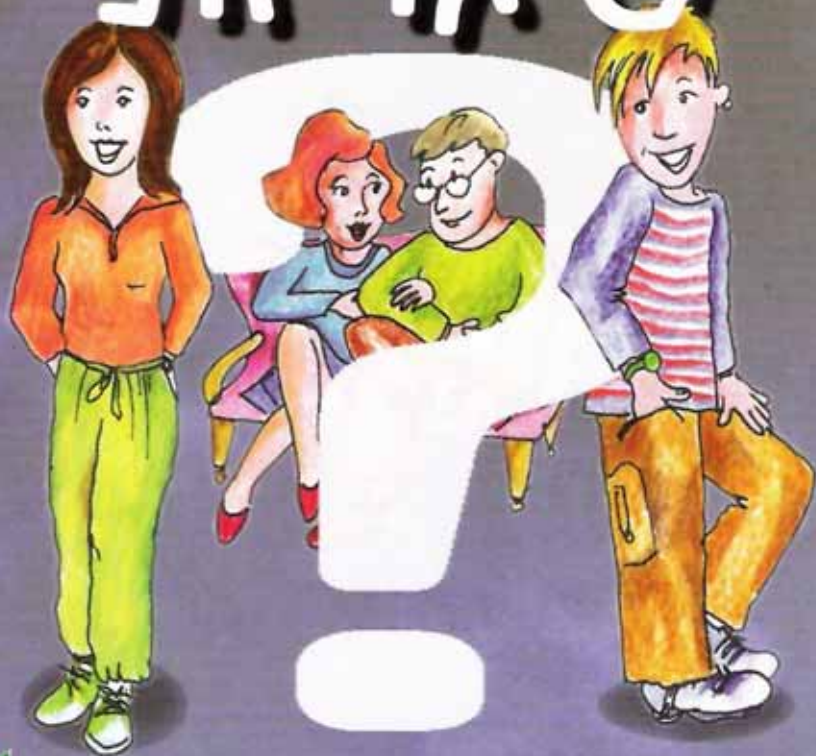


מה תסבירו לילדכם על עישון סיגריות



משרד הבריאות המחלקה לחינוך לבריאות

האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר)



חוברת זו מבוססת על מדריך שפורסם על ידי אגודת QUIT –
אגודה להפסקת עישון בבריטניה, בתרגומה של לורן סורדלו

כתיבה: שוש גן-נוי וענת אייזיק-קלם

יעוץ והערות (לפי סדר ה-א"ב):

דר' מרדכי בליטנר, דר' נורית גוטמן, מירי זיו, דיאן ליון, רות לקט,
דר' טוביה לדר, מלכה מיכאלי, תמר רמות ודר' דב תמיר.

© כל הזכויות שמורות.

הודפס בישראל 1999

תוכן העניינים

- 4 ♦ מדוע חשוב לדבר עם ילדכם על עישון ?
- 5 ♦ מה אפשר לעשות, אם ילדכם כבר החל להתנסות בעישון סיגריות?
- 6 ♦ מה אפשר לעשות, אם ילדכם מעשן באופן קבוע?
- 6 מספר דוגמאות ל"טיפים" להפסקת עישון
- 7 ♦ העישון מזיק הרבה יותר ממה שאנשים חושבים
- 7 מהם נזקי העישון למעשן?
- 7 מהם נזקי העישון למעשן הסביל?
- 7 מהו אחוז המעשנים בישראל?
- 8 ♦ מהן הסיבות השכיחות להתחלת העישון?
- 8-9 מדוע "נתפסים" להרגל העישון?
- 10-11 ♦ כמה רעיונות להתמודדות עם הגורמים להתחלת העישון
- 12 ♦ הורים מעשנים
- 12 אם אתם בעצמכם מעשנים
- 13 כיצד משפיע העישון על ילדים הגרים בבית שמעשנים בו?
- 14 השפעות העישון על העובר
- 15 ♦ סיכום
- 15 היכן אפשר לקבל מידע נוסף ותמיכה בנושא?

מדוע חשוב לדבר עם ילדכם על עישון?

התחלת עישון בקרב צעירים היא בעיה שלא קל להתמודד איתה.

מטרת החוברת היא לתת לכם, ההורים, רעיונות וכיווני מחשבה להתמודדות עם הבעיה, כדי שתוכלו לעזור לילדכם לקבל החלטה נכונה בנושא העישון. ניסינו לתת בה תשובות לשאלות הקשורות בתופעת העישון בקרב בני נוער ובחשיבות התקשורת בין הורים וילדים בנושא זה.

כהורים ייתכן שתמצאו דרכי פתרון אחרות שיאפשרו לכם להשפיע על התנהגות ילדכם בנושא העישון. אין דרך אחת "נכונה", ישנן גישות שונות והחשוב הוא לנסות להשפיע בכיוון הרצוי – ולא לוותר.



* במונח עישון הכוונה היא לכל מוצרי הטבק: סיגריות, סיגרטים, מקטרות, נרגילה.

** ההתייחסות בחוברת היא לנערים ולנערות כאחד.

לעתים אתם מתלבטים, אם להעלות את נושא עישון* הסיגריות בשיחה עם ילדכם. לפעמים אתם מחליטים להימנע משיחה אתו מסיבות שונות כמו, למשל:

- ▲ פחד מעימות עם הילד.
- ▲ הרגשה שהילד כבר "יודע" את העובדות הקשורות בעישון.
- ▲ הנחה שתפקידו של בית הספר לעדכן את הילד לגבי העובדות הקשורות בעישון, ואין זה תפקידם של ההורים.
- ▲ חשש שהילד יתעלם ממה שאומרים לו, או חשש שיעשה "דווקא" כדי להכעיס.
- ▲ מחשבה שהעישון מדאיג פחות בהשוואה לסכנות אחרות כמו, למשל, סמים או בעיות בבית הספר.
- ▲ אם אתם בעצמכם מעשנים, ייתכן שלא תרגישו נוח לדבר על סכנות העישון.

הורים, חשוב שתדברו עם ילדכם** על עישון. אם לא תעשו זאת, לא תדעו אם הוא מעשן או לא, ואם הוא מעשן, לבטח לא תגלו מדוע הוא מעשן. אם תגלו עניין, יש סיכוי רב יותר שילדכם ישתף אתכם וגם יקשיב לכם. אתם יכולים להשפיע על החלטת ילדכם.

מחקרים שנעשו בקרב אנשים צעירים מראים שהסיכוי שצעירים לא יעשנו יגדל פי שבעה אם יחשבו שהוריהם מתנגדים בתוקף לעישון. עובדה זו נכונה, גם אם ההורה בעצמו מעשן.

מה אפשר לעשות, אם ילדכם כבר החל להתנסות בעישון סיגריות?

❖ צעירים מעשנים חולים לעתים תכופות יותר בהשוואה לצעירים לא מעשנים.
❖ העישון גורם לשיעול ולקוצר נשימה.

נוסף על אלה יש גם נזקים שיכולים להופיע בעתיד:

❖ העישון עלול לגרום לאימפוטנציה (אין-אונות) בקרב גברים מעשנים ולבעיות פוריות בקרב שני המינים.
❖ עלולות להיגרם דלקות חניכיים.
❖ העישון עלול לגרום לסרטן, למחלות לב, לשבץ מוחי ולמחלות קשות אחרות.
❖ אין גם לשכוח שהעישון עולה כסף רב. כדאי להציע לילדכם לחשב מה אפשר לקנות, למשל, בסכום המבוזבז על קניית סיגריות במשך חודש, שנה וכו'.

❖ אל תגיבו באופן קיצוני. הדבר עלול לגרום לחיזוק החלטתו של ילדכם לעשן ולסירובו לשוחח אתכם על הנושא בעתיד.

❖ חשוב שידע שאכפת לכם ושהייתם מעדיפים שהוא לא יעשן.

❖ חשוב להדגיש בפניו שעישון סיגריות עלול להביא להתמכרות, שתגרום לו להיות תלוי בסיגריה בעתיד, תגביל את עצמאותו ואת חופש הבחירה שלו.

עישון של מספר סיגריות בשבוע יכול להוביל להתמכרות לכל החיים.

❖ **הדגישו בפניו את הנזקים קצרי הטווח ואת הנזקים האסתטיים של העישון:**

★ ריח רע שנודף מהפה, מהשיער ומהבגדים של המעשן.

★ כתמים חומים שעלולים להופיע על השיניים.

★ האצבעות מצהיבות.

★ עור הפנים מתקמט בגיל צעיר יותר.

❖ העישון פוגע בכושר הגופני ומונע הישגים בספורט.



מה אפשר לעשות, אם ילדכם מעטן באופן קבוע?

מטרות שניתנות להשגה תוך פרקי זמן מתוכננים.

♥ תכננו אתו מה ירכוש לעצמו בכסף

שיחסוך מהסירגיות שלא יקנה.

♥ עודדו אותו **לקבוע תאריך להפסקת**

העישון, רצוי ביום משמעותי בחייו.

♥ יש כאלה שמתאים להם **להפסיק בבת**

אחת, ואילו אחרים **מפחיתים את כמות**

הסירגיות באופן הדרגתי עד להפסקה

מוחלטת. עזרו לו להחליט מה השיטה

המועדפת עליו.

♥ עודדו את ילדכם לקבל **תמיכה מחבר**

טוב. תמיכה ועזרה מצד המשפחה והחברים

יכולות לסייע מאוד בתהליך הפסקת העישון

(אפשר להיעזר בחוברת "אמץ לך מעשן"

של משרד הבריאות והאגודה למלחמה

בסרטן).

♥ אם ילדכם מוטרד מהוספת משקל עקב

הפסקת העישון, הסבירו לו **שתזונה נכונה**

ופעילות גופנית ימנעו את התהליך.

סייעו לו לארגן תפריט מאוזן. בררו אפשרות

להיעזר בדיאטנית. גם אם נגרמת עלייה

במשקל בעקבות הפסקת העישון, אפשר

להוריד את עודף המשקל בזמן קצר.

♥ עודדו אותו לעסוק **בפעילות גופנית**,

כפעילות חלופית לעישון.

♥ עזרו לו ללמוד **להכיר מצבים שעלולים**

לפתות אותו לחזור לעשן, והדריכו אותו

כיצד יוכל להתכונן ולהתמודד אתם.

אם נודע לכם שילדכם מעשן באופן קבוע, תגובה מוגזמת מצדכם לא תועיל לטווח הארוך.

■ גלו הבנה ועודדו אותו לדבר על הצורך שגורם לו לעשן.

■ עודדו אותו לקבל יותר מידע על העישון ונזקיו.

■ עודדו אותו לחשוב על הפסקת עישון. נסו לברר אתו מה היה יכול לעזור לו להפסיק לעשן.

■ שוחחו אתו על "טיפים" העוזרים בתהליך הפסקת העישון (אפשר להיעזר בחוברות הדרכה של משרד הבריאות, האגודה למלחמה בסרטן וקופות החולים).

מספר דוגמאות ל"טיפים" להפסקת עישון:

אין דרך אחת שהיא הטובה ביותר להפסיק לעשן. לכל אחד יש דרך המתאימה לו.

עזרו לו לחזק את רצונו להפסיק לעשן.

אנשים רבים נעזרים ב"טיפים" האלה:

♥ סכמו יחד אתו את היתרונות מול החסרונות שבעישון.

♥ בנו יחד אתו **מערך של פרסים**, שעבורם כדאי לו להתאמץ להפסיק לעשן, עם קביעת

העישון מזיק הרבה יותר ממה שאנשים חושבים

הסיגרים או המקטרות. הם נקראים מעשנים סבילים.

מחקרים מראים, כי חשיפה ממושכת לעישון סביל מעלה בכ-25% את סיכוייהם של הלא מעשנים לחלות בסרטן ריאות ובמחלות לב.

לפי הערכת משרד הבריאות צפויים למות בישראל כ-800 אנשים מדי שנה עקב עישון סביל.

מהו אחוז המעשנים בישראל?

לפי נתוני המחלקה לחינוך לבריאות במשרד הבריאות וסקרים אחרים שנעשו בישראל, אחוז המעשנים בקרב אוכלוסיית המבוגרים בישראל הוא 28%, כלומר, 72% אינם מעשנים כלל.

בקרב הנוער, לפי נתוני מחקר מאוניברסיטת בר-אילן, 11% מהתלמידים בכיתות י"א ציינו שהם מעשנים באופן קבוע; כלומר, 89% אינם מעשנים.

בישראל קיימת מגמת ירידה בגיל התחלת העישון, כלומר, היום יותר מבעבר צעירים מתחילים לעשן בדרך כלל בגילאים 13-14 (כיתה ז' עד ט'), ולעתים אף בגיל צעיר יותר. כמו כן מסתמנת מגמת עלייה במספר הנערות המעשנות.

מהם נזקי העישון למעטן?

עישון מוצרי טבק הוא גורם המוות מספר 1 הניתן למניעה.

בכל שנה נפטרים בישראל למעלה מ-5,000 איש עקב עישון סיגריות. הם נפטרים מסרטן ריאות ומסוגי סרטן אחרים כמו, למשל, סרטן הפה, הלוע, הוושט, הלב, שלפוחית השתן, ממחלות ריאה, ממחלות לב וכלי דם, משבץ מוחי וממחלות נוספות. העישון עלול לפגוע גם בכושר המיני, בכושר הגופני ובעור הפנים. מספר הקורבנות שגובה העישון מדי שנה גדול פי כמה מסך כל האנשים הנפטרים מתאונות דרכים, מפעולות איבה וממחלת האיידס כאחד.

ככל שתקופת העישון ארוכה יותר, ומספר הסיגריות שמעשנים ליום גדול יותר, הסיכויים להיווצרות בעיות בריאות חמורות בעתיד גבוהים יותר, והגמילה מהעישון תהיה קשה יותר.

**תמיד כדאי לנסות להפסיק לעשן,
וככל שמפסיקים מוקדם יותר –
הרווח הבריאותי גדול יותר.**

מהם נזקי העישון למעטן הסביל?

אנשים שאינם מעשנים, אך נמצאים במחיצת מעשנים, נפגעים גם הם מעשן הסיגריות,

מהן הסיבות השכיחות להתחלת העישון? להתחלת העישון?

נושא הדימוי העצמי מתקשר להתנהגות המלווה את העישון. יש צעירים המעידים, כי הם מרגישים בטוחים יותר כשהם מעשנים, וחלק מהם חושבים, כי יהיה להם קל יותר להכיר בנות/בנים, כשהם מעשנים במסיבה.

המעשנים הצעירים יודעים לעתים קרובות שהסיגריות מזיקות לבריאות, אך הם אינם רואים עצמם נפגעים. מעשנים, בפרט צעירים, מאמינים בגישה ש: "לי זה לא יקרה". גישה זו עוזרת להם להתעלם מהסכנות הכרוכות בעישון.

התנסות בדברים חדשים ולקחת סיכונים הנם חלק מתהליך ההתבגרות. סקרים בעולם מראים שכ-90% מכלל המעשנים החלו לעשן לפני גיל 18.

מדוע "נתפסים" להרגל העישון?

התחלת העישון בגיל הנעורים מתרחשת לרוב מסיבות חברתיות ועקב השפעת הפרסומת (הגלויה והסמויה), אולם אחר כך הופך העישון להרגל ולתלות בסיגריה, וזהו היעד של חברות הטבק.

היום ידוע שהעישון גורם להתמכרות בגלל הניקוטין שבסיגריה.

קיימת ללא ספק השפעה כימית של הניקוטין על המוח. הגירוי של הניקוטין מביא לעוררות מסוימת של המוח ולאחריה בא רפיון. כדי להתגבר עליו יש צורך במנת ניקוטין נוספת, כלומר, כל מה שמשיג המעשן הוא חזרה למצב ההתחלתי, שהיה קיים ללא "עזרת" הניקוטין.

הסיבות השכיחות להתחלת עישון בקרב הנוער, כפי שמחקרים מראים, הן אלה:

❖ **פרסומת ושיטות שיווק מתוחכמות** – השפעת הפרסומת היא הגורם העיקרי להתחלת העישון בקרב בני הנוער. הם מקבלים מסרים גלויים וסמויים מהפרסומת ומאמצעי התקשורת לגבי מעמדו החברתי המועדף כביכול של המעשן: הפרסומות יוצרות אשליה כאילו המעשן מקובל בחברה, מצליח בעסקים ומצליח עם בני/בנות המין השני וכו'. דמויות מפורסמות הנערצות על ידי הצעירים ואמנים הנראים מעשנים, משפיעים על הצעירים ומעודדים אותם לחקות התנהגות זו.

❖ **קיימת גם פרסומת עקיפה**, ע"י מתן שמות של מוצרי טבק למוצרי אופנה כמו, למשל: בגדים, שעונים וכד' או לפעילויות ספורט וכן שימוש בלוגו של חברות הסיגריות למותגים אופנתיים שונים.

❖ **עישון של חברים** או של קבוצת חברים שהם רוצים להשתייך אליה.

❖ **הורים ובני משפחה מעשנים.**

❖ **סקרנות** ורצון להתנסות בעישון.

❖ **אמונה** שהעישון מרגיע.

❖ **אמונה שרוב המבוגרים מעשנים**, ועל כן העישון הוא מן הסתם נורמה מקובלת.

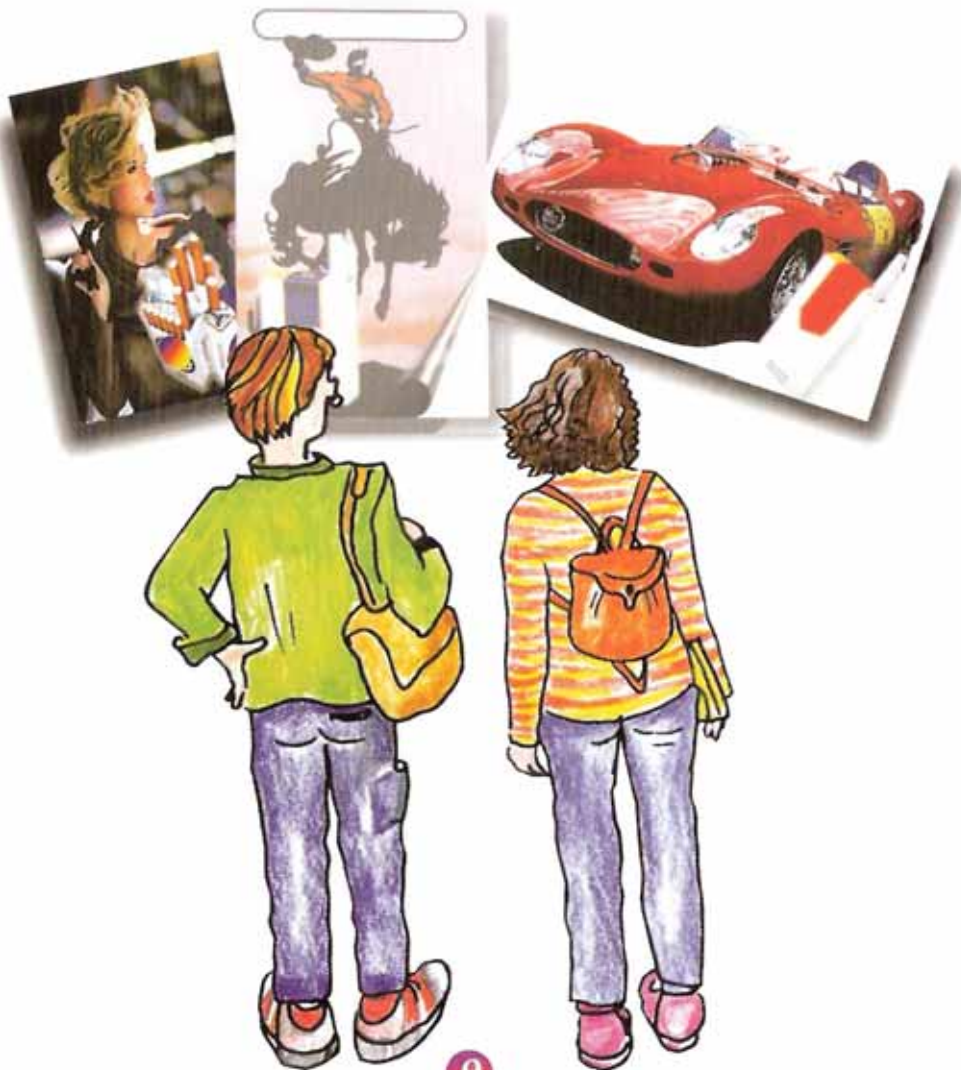
❖ **הרגשה** שעישון מעניק דימוי של בוגר.

❖ **מחשבה** שלעשן זה "קול".

❖ **תפיסת** העשן כדרך להתמרדות נגד המבוגרים.

עצם פעולת העישון וכל הכרוך בה הופכים להרגל שקשור בפעולות שגרתיות כמו, למשל, אכילה, צפייה בטלוויזיה, פעילויות חברתיות וכד', והרגל זה הופך חלק בלתי נפרד מהתנהגויות המעשן ומדימויו העצמי.

מעבר להתמכרות הפיזיולוגית יש גם התמכרות פסיכולוגית ההופכת את העישון להרגל שקשה להיגמל ממנו, אם כי לא בלתי אפשרי.



כמה רעיונות להתמודדות עם הגורמים להתחלת העישון

ההתמודדות

מטרתה של הפרסומת היא ליצור אשליה, לנסות לשכנע שבזכות הסיגריות אפשר להיות או להראות כמו האנשים המופיעים בפרסומות – יפים, פופולריים, מצליחים, "גזעיים", הרפתקנים הנהנים ממסעות ג'יפים, שיט, רכיבה על סוסים וכד'.

חשוב לעזור לילדכם להבין שלפרסומות אלו יש פעמים רבות השפעה לא מודעת על בני הנוער. חברות הטבק "עובדות עליהם בעיניים" ומנסות להפיל אותם בפח כדי להרוויח על חשבונם, בלי להתחשב בנוק הבריאותי הנגרם להם. כאמור, מחקרים מראים שהפרסומת ושיטות השיווק המתוחכמות הן הגורם העיקרי להתחלת עישון בקרב בני נוער.

הסיגריות אינן יוצרות או משנות תכונות אופי, ואם "מבחן הקבלה" לקבוצה שילדכם רוצה להשתייך אליה הוא עישון, מוטב לנסות להתחבר לאלה שאינם מעשנים. אפשר לתת כמה "טיפים", כיצד להתמודד עם מצבים שבהם מנסים חברים להציע לו לעשן, לדוגמה: הסחת הדעת מהנושא, שימוש בהומור, לומר פשוט "לא", לתת הסבר כלשהו וכד'. אפשר גם להתקשר בנושא זה ליועצת החינוכית בבית הספר.

מבוגרים רבים מצטערים על שהחלו לעשן ורובם אף מעוניינים להפסיק. לגבי הורים מעשנים – ראו את הפרק המתייחס לנושא בעמוד 12.

הבעיה

מחשבה שהעישון מעניק דימוי של בוגר, "גזעי", פופולרי והרפתקני.

עישון של חברים או קבוצת החברים שילדכם רוצה להשתייך אליה.

הורים ובני משפחה מעשנים

ההתמודדות

לא בכל דבר כדאי להתנסות, והרצון לנסות דברים חדשים אינו מחייב הסתכנות ללא כל צורך, ללא שיקול דעת מתאים. לרשותנו מבחר של התנהגויות ופעולות כדי לנתב את הסקרנות הטבעית לכיוונים אחרים. מומלץ לתת את המידע המתאים ביחס לעישון, לפתח ולחזק את חוש האחריות ואת היכולת לעשות בחירה אישית נכונה.

המעשן, שהתרגל לניקוטין שבסיגריה, הופך בלתי רגוע כשבגופו נוצר מחסור בניקוטין. כשהוא מעשן, הוא מקבל את מנת הניקוטין החסרה לו וחווה תחושת הקלה המתפרשת כהרגעה. במשך הזמן רמת הניקוטין בדם יורדת, ושוב נוצר צורך בסיגריה נוספת. כך נוצר מעגל קסמים של חוסר שקט וצורך להרגיעו. יש דרכים רבות להרגיע מתחים וכדאי לאמץ אותן במקום את העישון.

חשוב לנפץ את הדימוי ש"כולם מעשנים". התזונים האמיתיים מצביעים על העובדה שהרוב אינם מעשנים:
89% מהתלמידים בתיכון אינם מעשנים,
72% מהמבוגרים אינם מעשנים.

העובדות מראות שלא קל להפסיק לעשן, מאחר שמתמכרים לניקוטין ולהרגל העישון עצמו. ככל שמעשנים תקופה ארוכה יותר, קשה יותר להיגמל. לכן, כדאי לנסות ולהפסיק מוקדם ככל האפשר.

הבעיה

סקרנות ורצון להתנסות בעישון.

אמונה שהעישון מרגיע.

אמונה שרוב המבוגרים ובני הנוער מעשנים.

"אני יכול להפסיק מתי שארצה"

הורים מעשנים

- אם אתם נוהגים לעשן במצבי לחץ, השתדלו לא לעשות זאת לידו. הדבר יגרום לילדכם לחשוב שזו דרך יעילה להתמודדות.
- אם העובדה שאתם מעשנים מדאיגה אתכם באשר להשפעה על בריאותכם, ספרו לו על כך.
- אל תשאירו חפיסות סיגריות פזורות בבית. הדבר עלול ליצור עבורו פיתוי להתנסות.
- לעולם אל תשלחו את ילדכם לקנות סיגריות עבורכם. במעשה זה אתם עוזרים לו להתגבר על מחסום הבושה שבקניית סיגריות.
- המנעו מעישון בנוכחות ילדכם, כדי שלא ייחשף לעישון סביל.

אם אתם בעצמכם מעשנים..

מובן שאם אתם בעצמכם מעשנים, הדבר הטוב ביותר שכדאי לכם לעשות למען בריאותכם ובריאות משפחתכם הוא להפסיק. רבים בישראל ובעולם כבר עשו זאת.

גם אם אתם מעשנים, אתם יכולים לעזור לילדכם לא לעשן ולשוחח אתו מתוך ניסיונכם האישי כמעשנים:

- אמרו לו שאתם מצטערים על שהתחלתם לעשן, ולו הייתה ניתנת הבחירה בידיכם היום – לא הייתם מתחילים לעשן.
- ספרו לו מה היה יכול להרתיע אתכם, או מה היה יכול לעזור לכם להפסיק לעשן כשהייתם צעירים.



גם לאנשים הסובבים אותם, כלומר למעשנים הסבילים. ילדים אשר גדלים בבית של מעשנים, חשופים לסיכונים בריאותיים עקב החשיפה לעשן הסיגריות. מחקרים רבים מעידים על סיכונים רבים ומגוונים, במיוחד לגבי תינוקות וילדים קטנים, אך גם על השפעות לטווח רחוק יותר:

- ◆ יש סיכון רב יותר שישבלו מבעיות במערכת הנשימה, וילקו בדלקת ריאות ובדלקת הסימפונות.
- ◆ ילדים חולי אסטמה סובלים עוד יותר עקב החשיפה לעישון סביל.
- ◆ מתפתחות תופעות, כגון: גירוי בעיניים, באף ובגרון.
- ◆ קיים סיכון גדול יותר להתפתחות של צבירת נוזל באוזן התיכונה ודלקות אוזניים חוזרות.
- ◆ ילדים אלה מצטננים ומשתעלים יותר בהשוואה לילדים שלא מעשנים בביתם.
- ◆ הם נאלצים להיעדר יותר מבית הספר עקב מחלה ומתאשפזים בבית חולים לעתים קרובות יותר.
- ◆ שיעור המקרים של מוות בעריסה גבוה יותר בקרב תינוקות להורים מעשנים.
- ◆ עלולה להיות פגיעה בגדילה שלהם ובהשיגיהם בלימודים, והם עלולים לסבול מבעיות התנהגות בבית הספר.
- ◆ יש סיכוי רב יותר שהם ייפכו בעצמם למעשנים קבועים.

על כל פנים, חשוב שילדכם ידע מה דעתכם על עישון. מחקרים מראים שיש סיכוי שהוא לא יעשן, אם הוא ידע שאתם מתנגדים לכך בתוקף, אפילו אם אתם בעצמכם מעשנים.

כאשר מדברים על עישון, הכוונה גם לעישון סיגרים, מקטרות ונרגילות, שגם הם גורמים נזק למעשן עצמו ולסובבים אותו.

כיצד משפיע העישון על ילדים שאינם גרים בבית מעשנים בו?

העישון מזיק לא רק לבריאות המעשנים, אלא



השפעות העישון על העובר

לעישון יש השפעה כבר בשלב ההיריון. נשים המעשנות בתקופת היריון נוטות יותר ללדת תינוקות שמשקלם בזמן הלידה נמוך, בהשוואה לנשים לא מעשנות. שיעור הלידות בטרם עת (לידת פג) גדול פי שניים עד שלושה בקרב נשים מעשנות, בהשוואה ללא מעשנות. ממצאים חמורים עוד יותר מראים, כי בקרב נשים הרות מעשנות יש יותר מקרים של לידת תינוק מת.

לכן חשוב במיוחד שנשים לא תעשנה בתקופת ההיריון וגם לא תהיינה חשופות לעשן סיגריות וסיגרים של אחרים.

אפשר לעיין בחוברת "העישון שלך פוגע בשתי נפשות" של האגודה למלחמה בסרטן).

אם בכל זאת החלטתם להמשיך לעשן, הגנו על בני המשפחה ואל תעשנו לידם. הגדירו אזור עישון מסוים בבית, רצוי במרפסת או מחוץ לבית, והימנעו מעישון באזורי השינה והאכילה ובאזורי המשחק של הילדים. **חשוב שלא תעשנו במכונית, כאשר הילדים נמצאים בה.** אם הנסיעה ארוכה, ואתם מרגישים צורך לעשן, עצרו בצד הדרך ועשנו מחוץ למכונית.

אנא עשו זאת כדי למנוע מילדכם חשיפה לעשן סיגריות.



הורים יקרים!

הדוגמא האישית חשובה מאוד. גם אם אתם מעשנים, העברת המסר שהעישון מזיק, אינו רצוי ואינו מקובל על ידכם היא חלק בלתי נפרד מתהליך החינוך למניעת עישון, שחשוב שתהיו שותפים לו.

הודות לתמיכתם יכול ילדכם לא להתחיל לעשן או להפסיק לעשן. סיוע למי שרוצה להפסיק לעשן יכול להיות משימה לא קלה. יחד עם זאת, היא שווה כל מאמץ כדי למנוע ירידה באיכות החיים, תחלואה ותמותה בטרם עת של אנשים שבחרו לעשן ושל אנשים אחרים סביבם, שבחרו לא לעשן.

כהורים אתם יכולים לעזור לילדכם להחליט לא לעשן.

ה'כן אפשר לקבל מידע נוסף ותמיכה בנושא?

לקבלת עלוני הסברה חינם בנושאים: נזקי עישון, גמילה עצמית מעישון וחוגי גמילה מעישון נא לפנות אל:

האגודה למלחמה בטרטן, מחלקת הסברה והדרכה :

טלפון: 03-5719577, פקס: 03-5719578, טלמידע: 1-800-599995
<http://www.cancer.org.il>

משרד הבריאות, המחלקה לחינוך לבריאות:

טלפון: 02-6222001, פקס: 02-6235399
dvdliisa@matat.health.gov.il



משרד הבריאות
המחלקה לחינוך לבריאות
טל. מרכז מידע: 02-6222001
פקס. 02-6235399
dvdllsa@mafat.health.gov.il



האגודה למלחמה בסרטן בישראל
מחלקת הסברה והדרכה
טלמידע: 1-800-599995
<http://www.cancer.org.il>