

אנחנו הורים נוכחים!

עוצרים ומדברים עם הילדים שלנו... והפעם על: הסיגריה האלקטרונית

הסיגריה האלקטרונית היא קטנה, זמינה (מחלקים אותה במסיבות), נראית כ"גדג'ט חדשני" ומדליק, במגוון טעמי פירות וממתקים המחפים על היותה **מסוכנת, מכילת ניקוטין וממכרת**. היא משווקת כ"מופחתת נזק" בהשוואה לסיגריות רגילות, בעוד שבפועל היא מזיקה לבריאות בכל גיל, ובגיל ההתבגרות בפרט.

ילדים ובני נוער רבים מתנסים בעישון סיגריות אלקטרוניות.

מה הם לא יודעים?

- « שמי שצורך סיגריות אלקטרוניות נמצא בסיכון מוגבר לעבור לעשן סיגריות רגילות ולהתמכר אליהן.
- « שהתמכרות לניקוטין יכול לגרום למתבגרים להפרעות במצב הרוח ואף לדיכאון.
- « ... שסיגריות אלקטרוניות מכילות חומרים מזיקים שיכולים להשפיע לרעה על מערכת הנשימה ואף להגביר סיכוי לחלות בסרטן.

איך נשוחח עם הילדים על הנושא?

- « ניגש לשיחה אחרי שנקרא קצת יותר ונברר עם עצמנו מה העמדה שלנו כלפי הסיגריות.
- « נתעניין בכנות במה הילדים יודעים וחושבים על הסיגריות האלקטרוניות.
- « נשמע מהם מה קורה במסיבות, במפגשים, בשכונה, נקשיב לתחושות ולרגשות שהם מתארים, לא נשפוט ולא נזלזל, נזכור שהם מתמודדים עם לחץ חברתי ואופנה וזה (כידוע לכולנו) אף פעם לא פשוט.
- « נשמע מהם מהן הסיבות שיגרמו לבני נוער להתחיל לעשן או מנגד לבחור לא לעשן, מהם ה"רווחים" ומה ה"מחירים" של עישון סיגריות.
- « נעודד אותם לקרוא ולהבין ולהתעניין גם בהשלכות הבריאותיות של העישון.
- « ולבסוף, נביע דאגה, נביע עמדה ברורה ששוללת עישון סיגריות ונמק את עמדתנו.

הורים יקרים,

בכוחכם להשפיע על תהליכי גיבוש העמדות של ילדינו המתבגרים ועל התנהגותם בכל הקשור לעישון. בשיחות עמם ניתן לעזור להם לבחור להימנע מעישון.

יחד, בשיח אכפתי, נוכח ועקבי נעזור לילדים ולבני הנוער להבין שטובתם ובריאותם יקרות וחשובות לכולנו עד מאוד.

מקורות:

אתר משרד הבריאות
האגודה למלחמה בסרטן
המיזם למיגור העישון