

مقرراتی برای والدین به منظور جلوگیری از سیگار کشیدن فرزندان تقویت والدین

مراکز تخصصی

برن
Berner Gesundheit, www.beges.ch
Zentrum Bern, 031 370 70 70
Zentrum Berner Jura-Seeland, 032 329 33 70
Zentrum Oberland, 033 225 44 00
Zentrum Emmental-Oberaargau, 034 427 70 70

سنت گالن
Lungenliga St.Gallen, Fachstelle Tabakprävention,
Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen, 071 228 47 47
www.lungenliga-sg.ch, info@lungenliga-sg.ch

زوریخ
مراکز منطقه ای پیشگیری از اعتیاد در استان زوریخ
در سایت: www.suchtpraevention-zh.ch
Züri Rauchfrei, Fachstelle für Tabakprävention,
Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich, 044 262 69 66
www.zurismokefree.ch, info@zurismokefree.ch

با مجوز دوستانه از مرکز:
Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS)
بازنویسی شده توسط Züri Rauchfrei (ناشر).
زوریخ 2016
این پروژه (ترجمه و چاپ این بروشور) از حمایت مالی بنیاد پیشگیری از
مصرف دخانیات، برخوردار است.
هماهنگی: Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP) زوریخ

این بروشور به زبان های گوناگون موجود است:
<http://www.fisp-zh.ch/material/tabak/>

Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und
Gesundheitsförderung
FISP

ZÜRI
RAUCH F R E |

at
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Association suisse pour la prévention du Tabagisme
Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

Persisch

بروشورها

Rauchen – Mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen.

Informationen und Tipps für Eltern.

بروشور مخصوص والدین در رابطه با روش های برخورد با سیگار کشیدن
سفارش: www.suchtschweiz.ch
021 321 29 11
Sucht Schweiz (اعتیاد سویس)
Lausanne 2010

این بروشور به زبان های آلمانی و فرانسه موجود است.

Schluss mit der Zigarette.

Ausstiegshilfe für Jugendliche.

این بروشور به نوجوانان و جوانان راهبردها و راهنمایی هایی جهت ترک
موفقیت آمیز ارائه می دهد.
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Bern 2011
سفارش: www.at-schweiz.ch
031 599 10 20
این بروشور به زبان های آلمانی، فرانسه و ایتالیایی موجود است.

دست کشیدن از دود (ترک سیگار)! امکانات موجود و حمایت

دوره های آموزشی دسته جمعی و مشاوره
زمانی که جوانان بخواهند به کمک یک متخصص سیگار کشیدن سیگار
کشیدن را ترک کنند، از این مؤسسه اطلاعات بگیرید:
Züri Rauchfrei (زوریخ بدون دود)
044 262 69 66, info@zurismokefree.ch

www.feel-ok.ch

جوانان می توانند در اینجا، پیرامون راه های ترک سیگار و اینکه
چگونه از دود دوری نمایند، آگاهی و راهنمایی دریافت کنند.

www.smokefree.ch/de/buddy-app

درخواست برای ترک موفقیت آمیز سیگار با همکاری یک دوست

مشاوره تلفنی:

Rauchstopplinie (خط ترک دود)
0848 000 181

(۸ راین / دقیقه. تلفن ثابت / آلمانی، فرانسه و ایتالیایی)
برای جوانان نیز مناسب است.

۱۰ نکته ی راهنما کارهایی که در مقام والدین می توانید انجام دهید

بدون شک دوست دارید که فرزندان سیگاری نباشد یا اگر سیگاری کشد، هرچه زودتر ترک کند. چگونه می توانید به عنوان پدر و مادر، در این کار مؤثر باشید؟

مطالعات انجام شده نشان می دهد که شما درسیگاری شدن یا نشدن فرزندان تأثیر بسزایی دارید. البته سیگار کشیدن یا نکشیدن شما نیز مؤثر است! اما جدا از این **مطلب اعلام موضع مخالف** صریح و روشن شما نسبت به **سیگار کشیدن** در زودترین زمان ممکن، نقش تعیین کننده ای دارد. در این صورت فرزندان می داند که شما آغاز سیگار کشیدن او را به آسانی نخواهید پذیرفت. این امر به روشنی بیانگر آن است که از جمله در منزل سیگار کشیده نشود و از دیگران بخواهید در حضور شما سیگار نکشند. افزون بر این رفتار فرزندان خود را در خصوص سیگار کشیدن زیر نظر داشته باشید و نسبت به آن واکنش نشان دهید.

بنابراین می توانید در جایگاه والدین، فعالانه در سیگاری نشدن فرزندان مؤثر باشید. هرچقدر موضع شما جدی تر و روشن تر باشد، نتیجه بهتری خواهید گرفت.

۱ از منابع قابل اعتماد در مورد سیگار کشیدن نوجوانان و جوانان آگاهی دریافت کنید (پشت برگه را ملاحظه کنید).

۲ وقت بگذارید و دیدگاه فرزند خود را در مورد سیگار کشیدن بپرسید به حرف های دختر یا پسران گوش دهید.

۳ در مورد رفتاری های ناشی از سیگار کشیدن با فرزندان گفتگو کنید. همچنین درباره شدت بالای اعتیادآوری نیکوتین، آسیب هایی که به سلامتی وارد می کند، تأثیر منفی بر رشد و تکامل اعضای بدن و تکامل مغز در کودکان، نوجوانان و جوانان و همچنین پیامدهای ناشی از آن با آنها گفتگو کنید.

۴ برای جایگاه مخالف خود در مقابل سیگار کشیدن، مبارزه کنید.

۵ مرزهای مشخصی تعیین کنید! اجازه ندهید که فرزندان در منزل و در حضور شما سیگار بکشند.

۶ در برابر دوستان فرزندان نیز قاطع باشید! به آنها هم اجازه ندهید که در حضور شما و یا در منزل شما سیگار بکشند.

۷ در صورت رعایت نکردن مقررات، به صورت آشکار و قاطع واکنش نشان دهید.

۸ با ایجاد پرسش و بحث، به گفتگو در باره ی موضوع پافشاری کنید، اما از درس دادن خودداری کرده و خواسته هایی مطرح نکنید که اجرای آنها مشکل باشد.

۹ از فرزندان پشتیبانی کنید - مثلاً با تشویق یا پاداش در صورتی که همچنان سیگار نکشد یا بخواهد سیگار کشیدن را ترک کند.

۱۰ در صورت بروز مشکل، به موقع از متخصصین حرفه ای کمک و حمایت بگیرید (نشانی ها را در پشت این برگ یادداشت کنید).

۵ نکته ی راهنمای دیگر کارهایی که می توانید انجام دهید، چنانچه خودتان هم سیگاری هستید

۱ مشکلاتی را که به خاطر کشیدن سیگار دارم، بازگو می کنم (اعتیاد، سلامت، هزینه).

۲ در حضور فرزندم سیگار نمی کشم.

۳ در داخل منزل سیگار نمی کشم.

۴ از مهمانان نیز می خواهم که اینجا سیگار نکشند.

۵ در داخل خودرو سیگار نمی کشم.