

Брошюры

- **Rauchen – Mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen.**

Informationen und Tipps für Eltern.

Брошюра для родителей об отношении к курению.

Заказ: www.suchtschweiz.ch, 021 321 29 11
Sucht Schweiz (Зависимость, Швейцария), Lausanne 2010.

Брошюру можно получить на немецком и французском языках.

- **Schluss mit der Zigarette. Ausstiegshilfe für Jugendliche.**

В данной брошюре молодежи предлагаются стратегии и советы по успешному прекращению курения.

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Bern 2011.

Заказ www.at-schweiz.ch, 031 599 10 20

Брошюру можно получить на немецком, французском и итальянском языках.

Освободиться от вредной привычки к курению!

Предложения и поддержка

- **Групповые курсы и консультации:**

Если молодые люди хотят бросить курить с помощью специалиста. Получите информацию в Züri Rauchfrei (Цюри без дыма): 044 262 69 66, info@zurismokefree.ch

- **www.feel-ok.ch**

Здесь молодые люди найдут информацию и советы на тему отказа от курения.

- **www.smokefree.ch/de/buddy-app**

Приложение, чтобы бросить курить при поддержке друга / подруги.

- **Консультации по телефону:**

Rauchstopplinie (Горячая линия «Стоп-табак») 0848 0848 000 181(8 раппен/мин. стационарная телефонная сеть / немецкий, французский и итальянский языки) подходит и для молодежи.

Специализированные центры

Берн

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

Санкт-Галлен

Lungenliga St.Gallen, Fachstelle Tabakprävention,

Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen, 071 228 47 47

www.lungenliga-sg.ch, info@lungenliga-sg.ch

Цюрих

Региональная служба предотвращения

возникновения зависимости

www.suchtpraevention-zh.ch

Züri Rauchfrei, Fachstelle für Tabakprävention,

Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich, 044 262 69 66

www.zurismokefree.ch, info@zurismokefree.ch

Одобрено Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS), переработано Züri Rauchfrei (Hg.).

Цюрих, 2016 г.

Проект (перевод и печать этого флаера) получает финансовую поддержку от фонда предотвращения употребления табачных изделий.

Координатор: Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP), Цюрих.

Этот флайер доступен на различных языках:

<http://www.fisp-zh.ch/material/tabak/>

ZÜRI RAUCH F R E I

Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und
Gesundheitsförderung



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

Правила для родителей: как уберечь детей от курения.

В помощь родителям

Russisch

Дорогие родители,

конечно, вы хотели бы, чтобы ваш ребенок не начал курить или как можно скорее прекратил, если он уже курит. Каким образом вы как родители можете повлиять на это?

Исследования показывают, что вы оказываете большое влияние на вашего ребенка в его отношении к курению. Конечно, большую роль играет здесь и то, курите ли вы сами или нет! Независимо от этого, решающее значение имеет **ваше отрицательное отношение к курению**, которое вы должны четко продемонстрировать как можно раньше. Таким образом, ваш ребенок будет знать, что вы просто не примете тот факт, что он начнет курить. Конкретно в виду имеется следующее: не курить дома, просить других не курить в вашем присутствии; наблюдать за отношением вашего ребенка к курению и реагировать на него.

Таким образом вы как родители можете активно поспособствовать тому, чтобы ваш ребенок не начал курить. Чем четче ваша позиция, тем большего успеха вы добьетесь!

10 советов – Что вы можете сделать как родители

- 1 **Запросите информацию** о курении среди молодежи из надежных источников (см. на обороте).
- 2 **Уделите время** своему ребенку и спросите его, как он относится к курению. Выслушайте своего сына или свою дочь.
- 3 **Разговаривайте со своим ребенком о проблемах курения.** К ним относятся вызывающее привыкание действие никотина, последствия курения для здоровья, отрицательное воздействие на рост органов и развитие мозга у детей и молодежи, а также расходы.
- 4 Отстаивайте свое **отрицательное отношение** к курению.
- 5 **Установите границы!** Не терпите курение ваших детей дома или в вашем присутствии.
- 6 Будьте **последовательны** в этом и по отношению к друзьям и подругам ваших детей! Не терпите их курение в вашем присутствии или у вас дома.
- 7 **Реагируйте** на нарушение правил четко и будьте последовательны.
- 8 **Постоянно** расспрашивайте детей на эту тему и обсуждайте ее с ними, но избегайте нравоучений и трудно выполнимых требований.
- 9 **Оказывайте своему ребенку поддержку:** например, путем стимулирования или поощрения, чтобы он не начал курить или если он хочет бросить курить.
- 10 При наличии проблем своевременно **обращайтесь** за помощью и **поддержкой** специалистов (см. адреса на обороте).

Еще 5 советов – Что вы можете сделать, если вы курите сами

- 1 Я рассказываю о своих проблемах с курением (зависимость, здоровье, расходы).
- 2 Я не курю в присутствии своего ребенка.
- 3 Я не курю в квартире.
- 4 Я прошу тех, кто к нам приходит, тоже не курить здесь.
- 5 Я не курю в автомобиле.