Профилактика табакокурения

Никотиновая зависимость является серьезной проблемой, крепко связывая психику человека. На сегодняшний день существует несколько различных способов борьбы с зависимостью, которые помогут вам бросить курить. Но, несмотря на это, лучше вовсе не начинать курить, чем потому пытаться избавиться от этой вредной привычки.
Профилактика табакокурения должна быть комплексной и включать все следующие меры:
1. Не подавайте ребенку пример. Если вы курите, то ваш ребенок с огромной долей вероятности рано или поздно возьмет в руки сигарету. Поэтому вам нужно бросить пагубную привычку. Кроме того, важны и обратные меры: подайте ребенку позитивный пример, путем занятий спортом и физкультурой.
2. Информирование. Очень важно говорить детям о курение, а не стараться полностью уберечь их от всякой информации. Вы должно подробно разъяснить ребенку о негативных последствиях курения.
3. Пропаганда здорового образа жизни. У курения, алкоголизма, наркомании есть только одна серьезная альтернатива - здоровый образ жизни. Пропагандируя спорт и физкультуру, вы можете уберечь подрастающее поколение от попадания в лапы вредной зависимости. Как уже было сказано выше, для детей и подростков очень большую роль играет окружающее их общество. Чем здоровее общество, тем здоровее вырастут и они.
4. Запрет на продажу сигарет детям до 18 лет. Это естественная мера, которую давно приняли все страны мира. К сожалению, многие недобросовестные продавцы позволяют себя продавать сигареты детям ради личной выгоды.
5. Запрет на курение в общественных местах. Еще один полезный антитабачный закон. Благодаря ему, дети не только избегают негативного примера, но и окружающие люди не страдают от пассивного курения.