

РЕБЕНОК КУРИТ ВЕЙП? ЧТО ДЕЛАТЬ?

По статистике о вейпинге ребенка знают только 40% родителей!

- Вейпинг, как и курение, является вредной привычкой, и его негативные последствия для здоровья очень серьезные.
- В большей части жидкостей для вейпинга содержится никотин, поэтому он тоже должен быть в поле зрения родителей.
- Вейпинг может привести к табачной зависимости.

Вот несколько шагов, которые родители могут предпринять, чтобы помочь своему ребенку избавиться от привычки

Образование и информирование: Родители должны осведомиться о вреде вейпинга и поделиться этой информацией со своим ребенком. Важно объяснить, что вейпинг может привести к различным проблемам со здоровьем, включая проблемы с дыханием, сердечно-сосудистые заболевания и зависимость от никотина.

Открытая и доверительная коммуникация: Родители должны создать открытую и доверительную атмосферу, в которой ребенок может свободно обсуждать свои привычки и опасности вейпинга. Важно выслушать ребенка без осуждения и понять его мотивы для вейпинга.

Поиск замены: Родители могут помочь своему ребенку найти замену для вейпинга. Например, занятие спортом, хобби или волонтерская деятельность.

Поддержка и позитивное влияние: Родители должны поддерживать своего ребенка в его усилиях по изменению привычек. Они могут быть хорошим примером, если сами ведут здоровый образ жизни.

Поиск помощи: Если ребенок испытывает серьезные трудности в изменении своих привычек, родители могут обратиться за помощью к специалистам, которые могут предложить дополнительную поддержку и советы.

Важно помнить, что изменение привычек требует времени и терпения. Родители должны быть готовы поддерживать своего ребенка в этом процессе и помогать ему найти здоровые способы замещения вейпинга.

По данным статистики, дети из семей со строгими антитабачными правилами, закуривают в 4 раза реже, чем остальные их сверстники.



Министерство здравоохранения Саратовской области
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

РЕБЕНОК КУРИТ ВЕЙП? ЧТО ДЕЛАТЬ?

По статистике о вейпинге ребенка знают только 40% родителей!

- Вейпинг, как и курение, является вредной привычкой, и его негативные последствия для здоровья очень серьезные.
- В большей части жидкостей для вейпинга содержится никотин, поэтому он тоже должен быть в поле зрения родителей.
- Вейпинг может привести к табачной зависимости.

Вот несколько шагов, которые родители могут предпринять, чтобы помочь своему ребенку избавиться от привычки

Образование и информирование: Родители должны осведомиться о вреде вейпинга и поделиться этой информацией со своим ребенком. Важно объяснить, что вейпинг может привести к различным проблемам со здоровьем, включая проблемы с дыханием, сердечно-сосудистые заболевания и зависимость от никотина.

Открытая и доверительная коммуникация: Родители должны создать открытую и доверительную атмосферу, в которой ребенок может свободно обсуждать свои привычки и опасности вейпинга. Важно выслушать ребенка без осуждения и понять его мотивы для вейпинга.

Поиск замены: Родители могут помочь своему ребенку найти замену для вейпинга. Например, занятие спортом, хобби или волонтерская деятельность.

Поддержка и позитивное влияние: Родители должны поддерживать своего ребенка в его усилиях по изменению привычек. Они могут быть хорошим примером, если сами ведут здоровый образ жизни.

Поиск помощи: Если ребенок испытывает серьезные трудности в изменении своих привычек, родители могут обратиться за помощью к специалистам, которые могут предложить дополнительную поддержку и советы.

Важно помнить, что изменение привычек требует времени и терпения. Родители должны быть готовы поддерживать своего ребенка в этом процессе и помогать ему найти здоровые способы замещения вейпинга.

По данным статистики, дети из семей со строгими антитабачными правилами, закуривают в 4 раза реже, чем остальные их сверстники.



Министерство здравоохранения Саратовской области
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики