

## Дети – пассивные курильщики



- Пассивное или активное курение во время беременности может привести к ее прерыванию или появлению серьезных нарушений внутриутробного развития ребенка;
- на 28% повышается риск мертворождения и смертности новорожденных;
- риск рождения ребенка с низким весом в два раза больше, чем у некурящих;
- происходит недостаточное образование молока.



У детей — пассивных курильщиков существенно снижается иммунитет.

Они чаще:

- болеют респираторными заболеваниями;
- страдают заболеваниями среднего уха;
- страдают хроническими бронхитами;
- страдают от бронхиальной астмы



Курение одного и, особенно, обоих родителей увеличивает в несколько раз вероятность курения ребенка в будущем.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство  
медико-социальной  
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

### ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ

Консультативный телефонный центр помощи

8-800-200-0-200

(звонок для жителей России бесплатный)

**ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер»**

- индивидуальные консультации по отказу от курения  
г. Томск, ул. Лебедева, 4, т.: (3822) 44-34-63

**ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»**

- информационно-методические материалы по вопросам здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ – табака, алкоголя, наркотиков;
- семинары и тренинги;
- психологическое консультирование детей и родителей по вопросам профилактики зависимостей;
- индивидуальное консультирование по отказу от курения.  
г. Томск, ул. Красноармейская, 68, т.: (3822) 46-85-00  
profilaktika.tomsk.ru

## Желаем вам здоровья!

Присоединяйтесь к группам «Будь здоров, Томск!»  
ОГБУЗ «Центра медицинской профилактики»



Издано в рамках государственной программы  
«Обеспечение безопасности населения Томской области»  
подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»



# КАК оградить ребенка от вредных привычек?



Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

## Первые признаки знакомства подростка с наркотиками

### Изменения во внешнем виде:

- бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот;
- неестественно расширенные или суженные зрачки;
- расчесы на коже.

### Изменения настроения:

- немотивированная смена настроения;
- апатия;
- внезапные приступы агрессивности.

### Изменения поведения:

- продолжительный сон;
- приступы сильного голода;
- изменение круга общения: отказ от прежних друзей, появление новых приятелей, избегающих контактов с взрослыми членами семьи;
- изменение сферы интересов. Прежние увлечения теряют свою привлекательность. Подросток без предупреждения исчезает из дома, пропускает школу, бросает секцию или кружок.

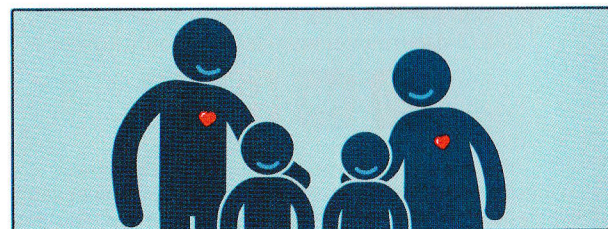
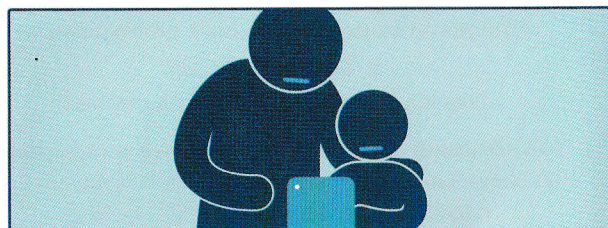
## Что делать, если вы заметили тревожные признаки?

- Спокойно и доброжелательно поговорите с подростком. Объясните ему, что именно вас тревожит, попросите объяснить происходящее.
- Если опасения остаются, обратитесь за помощью в подростковый наркологический кабинет. Там можно получить профессиональную консультацию, сделать анализ. Такая помощь может быть оказана анонимно.

## Между прочим:

*Около 60% родителей узнают о том, что их дети употребляют наркотики тогда, когда подростку требуется медицинская помощь. Родители признаются, что уже давно замечали неладное, однако сама мысль о том, что в их семье случилась беда, приводила их в ужас, и поэтому взрослые сами для себя старались придумывать более или менее правдоподобные объяснения происходящего.*

## Как уберечь ребенка от знакомства с алкоголем?



Постарайтесь, чтобы маленький ребенок не был свидетелем взрослых застолий.

Расскажите своему ребенку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна превратиться в запугивание — используйте конкретные примеры, подтверждающие ваши слова и вызывающие доверие у ребенка.

Научите своего ребенка говорить «Нет» в ответ на опасное предложение.

Помогите ребенку интересно и содержательно организовать свой досуг. Поддерживайте его в поиске и формировании своего круга интересов.

Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребенком. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.