

מדברים על סיגריות: איך נסביר לילדים שזה לא כזה מגניב ואפילו מסוכן?

Posted on 31 במאי 2022 by שוש להב



"היום ללא-עישון הבינלאומי" מצויין היום (31.5). ולכבודו, ד"ר ברליז וזנגרין - רופאה בכירה, היחידה לגידולי ריאה, בי"ח איכילוב - מזכירה לכולנו ובעיקר לילדים שלנו, עד כמה זה מסוכן

Categories: [מה חדש?](#), [ראשי](#)

Tag: [סיגריות](#)

היום, 31 במאי, מציינים בעולם וגם בישראל את "יום ללא עישון", וזאת הזדמנות טובה להזכיר לכולנו ובעיקר לילדים שלנו, עד כמה זה מסוכן. בחרתי לצטט (ברשות) ממאמר שכתבה ד"ר ברליז וזנגרין - רופאה בכירה, היחידה לגידולי ריאה, בי"ח איכילוב. לקרוא, להפנים ולהפסיק לעשן!

"בילדותי, עישון היה רווח בכל מקום במרחב הציבורי. עישנו במשרדים, בקולנוע (השחקנים על המסך והצופים באולם), בקניונים, במסעדות ואפילו במטוסים (גם אם היו שולחים את המעשנים לחלק האחורי של המטוס, כאילו שהאוויר כולו לא נמהל באדי טבק). זה היה מקובל חברתית ואף אחד לא התבייש בכך. בהתאם, רוב החולים ביחידה לגידולי ריאה הם מעשנים או שעישנו בעברם מכורח ההרגל וללא תשומת לב למחלות הרבות שהעישון גורם להן, ביניהן סרטן

ריאות, אך גם סרטנים בחלל הפה ומערכת העיכול העליונה, מחלות ריאות כרוניות ודלקתיות וגם מחלות דנטליות וסתם ריח רע מהפה.

רמת המודעות היתה כל כך נמוכה, והמעשנים לא היו מודעים מספיק לסכנות. בכל שנה מתים בישראל יותר מ-8000 בני אדם מנזקי עישון, והוא נחשב לגורם המוות מספר אחת בעולם, שניתן למניעה. זה המספר, אלו הן העובדות. המידע מגובה בעשרות שנות מחקר וכבר אי אפשר להתעלם ממנו. מי שמעשן היום ויחלה בעוד מספר שנים, כבר לא יוכל לטעון שלא ידע. **זאת אחריות של כולנו לספר על כך לבני הנוער, להזהיר אותם מהסכנות ולנסות למנוע אותן. ויפה שעה אחת קודם.**

50% מהמעשנים התחילו לעשן בגילאי העשרה ובישראל גם סביב השירות הצבאי. אלו עדיין גילאים שאנחנו, כהורים, יכולים להשפיע, במידה זאת או אחרת, על ההחלטות שלהם. וזה הגיל הקריטי שאנחנו חייבים לנצל אותו ולעזור להם להחליט נכון. אני מאמינה שכבר בגיל צעיר יותר כדאי להנכיח את המשמעות השלילית של הסיגריות. הילדים שלי שומעים על זה די הרבה וכשאנחנו הולכים יחד ברחוב ורואים מישהו מעשן, אחד מהם ילחש לי "אמא... תראי.. הוא מעשן וזה מסריח...". בדרך כלל השניה תענה "והוא גם יהיה חולה מזה..".

מדוע בני-נוער מתחילים לעשן?

בני נוער וחיילים מתחילים לעשן לא לצורך הנאה, אלא כי "זה מגניב", כי "כולם מעשנים" כי "יותר כיף לבלות במחששה של בית הספר מאשר בכל מקום אחר", או כי "זה נותן תירוץ להפסקה". בהתחלה העישון כלל אינו גורם להנאה. להיפך, הוא מתאפיין במספר תופעות לוואי כמו בחילה, שיעול, כאב ראש וסחרחורות. רק בשלב מאוחר יותר תופעות הלוואי נעלמות והעישון הופך להתמכרות.

ההשפעה החברתית הזאת צומחת מהסביבה החברתית, אך גם המשפחתית והחינוכית. מחקרים רבים מראים שילדים להורים מעשנים, מצויים בסיכון גבוה יותר לעשן, ובכך הם נפגעים פעמיים: פעם אחת מהעישון של עצמם ופעם נוספת מהעישון הפאסיבי אותו הם נשמו בילדותם. בנוסף, בישראל משום מה מותר לצוות החינוכי לעשן ולעיתים בני הנוער נחשפים לכך (גם אם מנסים להסתיר).

אז מה עושים?

קודם כל מדברים על זה. ועכשיו. לבני נוער אין מספיק מידע. הם חשופים לעישון בסביבה שלהם ובמדיות החברתיות והפרסומיות, אך לא לטרגדיות שהוא מביא עימו. כאן משרד החינוך צריך גם כן להיכנס לתמונה, אבל קודם כל אנחנו ההורים. הורים רבים בוחרים שלא להעלות את הנושא, בבחינת "רחוק מהעין רחוק מהלב". אולי מתוך חשש שעצם העלאת הנושא, תעורר עניין מיותר ורצון להתנסות, אולי משאננות ואולי כי זה לא נראה להורים כל כך נורא אם יתנסו בסיגריות. אבל האמת היא שזה כן נורא. כי בגילאים הצעירים החשיפה היא חברתית, אבל היא מהר מאוד תהפוך לקבועה ולהתמכרות. וזאת מבלי להזכיר את המחיר הכספי של סיגריות - אני אומרת למטופלים שלי שהם יכלו לקנות עוד דירה מהכסף שהם בזבזו על סיגריות במהלך חייהם.

כמות המידע על נזקי העישון עצומה וזמינה לכל. נסו למצוא רגע של שקט להעלות את הנושא ולהעביר אליהם מידע. זאת לא חייבת להיות שיחה מסודרת, מספיק להגיד משפט בכל פעם בזמן ארוחת ערב או בהסעה לאימון כדורסל. אין חשש משימוש בהפחדה של ממש. זאת האמת. זאת המציאות: **ניקוטין הורג, מקצר את החיים וגורם למחלות רבות.** לא צריך לייפות את הסיפור או לחשוש שלא כדאי לצעירים להיחשף לטרגדיות. תופתעו לגלות שהרבה מידע לא היה ידוע לילדיכם, וכך הצלחתם להשפיע לחיוב עליהם ואולי אפילו הצלתם אותם.

תספרו להן

ולהם...

תספרו להם ולהן שהסיגריות יצהיבו את השיניים ויהפכו את החיך לפחות יפה. תספרו להם ולהן שעם הכסף שהם מבזבזים על הסיגריות, הם יכלו לשדרג את הטלפון שלהם/ן. תספרו להם ולהן שהעישון פוגע בבריאות ועלול להפחית את היכולות הגופניות בשיעורי ספורט, באימונים ועם בני ובנות הזוג. תספרו להם ולהן שהעישון גורם לקמטים!

ותספרו, בלי לחשוש, שהעישון הורג. גם אם לא מחר, הוא הורג. חבל שהחולים שלי לא היו מספיק מודעים.

מוזמנים גם לבקר בקבוצת הפייסבוק שלנו 'טיול משפחתי בארץ ובעולם