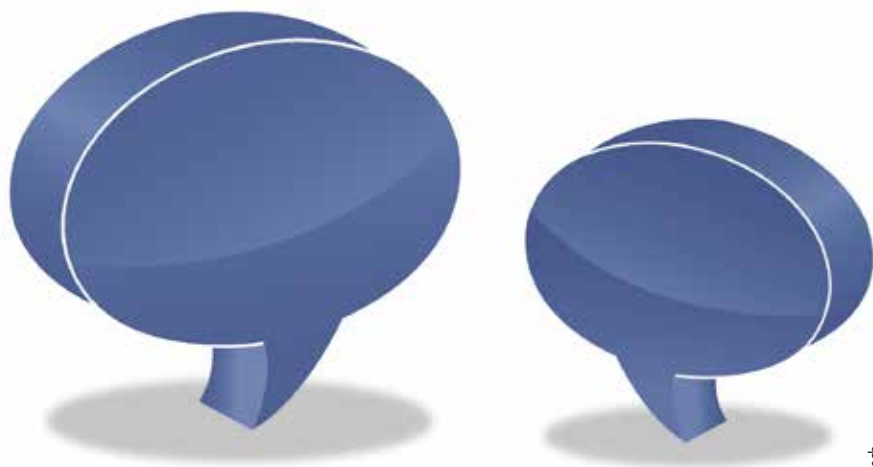


► Discurrer cun juvenils davart il fimar



Rätomanisch



► Discurrer cun giuvenils davart il fimar

Il davos onns è il dumber da las scolaras e dals scolar che fiman puspè sa reduci clera-main. Bain emprovan blers giuvenils ina u duas giadas ina cigaretta per mirveglias. Els sentan alura che quella na gusta insumma betg e laschan per il solit star da fimar. Els giuvenils che envidan dentant er ina quarta e tschintgavla cigaretta, ristgan da cumenzar a fimar regularmain.

Ina tenuta consequenta dals geniturs per ina vita senza fim po esser decisiva. Igl è cumprovà che uffants e giuvenils cumenzan main savens a fimar, sch'ils geniturs refusan il fimar cler e net.

Fimais Vos sez?

En quest cas pudais Vos tutina As exprimer visavi Vossa figlia u Voss figl cunter il fimar. Per l'uffant è quai chapaivel, el vesa gea nua ch'ina dependenza po manar. Vossa tenuta è anc pli vardaivla, sche Vos procurais che l'abitaziun restia libra da fim e che propi ni Vos ni insatgi auter n'envidia là ina cigaretta.

► Co discurrer cun giuvenils?

Esser attent

Tadlai simplamain tge che Voss uffant raquinta. Alura sentis Vos tge che Voss figl u Vossa figlia pensa dal fimar e Vos pudais tut tenor reagir.

Offrir sustegn

Sustegnai Voss uffant, sch'el sa senta malsegir. Els giuvenils han savens difficultads da dir «NA» ad amias ed amis che fiman. Declerai a Voss uffant, quant impurtant che sia independenza dal nicotin è per Vos.

Infurmar a moda objectiva

Essas Vos sez avunda infurmà davart l'effect drogant dal nicotin ed ils donns ch'il nicotin fa al corp? Alura pudais Vos argumentar Vossa tenuta cun fatgs senza dramatisar. Vos chattais ulteriuras infurraziuns sin la pagina-web www.at-schweiz.ch.

Metter en discussiun ils motivs da fimar

Il giuvenils da 13 u 14 onns s'interessan savens strusch per las ristgas da survegnir pli tard cancer u in disturbi dal cor pervi dal fimar. Declerai perquai ils avantatgs ch'ins ha cun betg fimar ed ils dischavantatgs cun fimar:

- Tgi che sa dir «NA», vegn savens era respectà dals camarats tuttina vegls.
- Tgi che fima, spizza da fim or da bucca e vi da la vestgadira ed ils chavels. La savur da fim è disgustusa.
- Tgi che fa sport e fima è pli pauc fit. Tant en il trenament sco era durant concurrenzas perd'ins pli spert il flad.
- Tgi che fima regularmain, dat ora blers daners. Tge po Voss uffant sa lubir empè da las cigarettas?

- Tgi che fima, vegn la finala manipulà da l'industria da tubac. Per augmentar las fatschen-tas malegian ils fabricants da cigarettas maletgs en rosa e bagatelliseschan las varts negativas dal fimar.

Tge n'è betg adattà?

- Predis e lungs referats han savens in effect cuntrari.
- Sche Vos scumandais simplamain da fimar, promovais Vos l'attractivitat dal fimar sco in segn da rebelliun cunter ils creschids. Sche Vos infurmais a moda objectiva, cuntanschais Vos dapli che cun simplamain scumandar.

► Fatgs

Pertge fiman giuvenils da 15 onns?

Ils mats e las mattas inditgeschan motivs differents per lur consum da tubac.

- Scolaras fiman, cura ch'ellas èn deprimidas u irritadas u per far buna luna. Ellas dovranno pia las cigarettas per mitigiar nauschs sentiments.
- Scolars fiman plitgusch, perquai ch'els han gust u plaschair da fimar. Els emprovan damai da rinforzar lur sentiments positivs cun la cigaretta.

Percunter din mintgamai bunamain in terz da las mattas e dals mats da 15 onns che fiman ch'els na sajan betg buns da chalar da fimar. Ils giuvenils sutstiman savens ils sforzs ch'ì dovra per puspè sa deliberar da la dependenza dal nicotin.

Il nicotin fa vegnir dependent

Il mecanissem da dependenza dal nicotin po cumenzar gia suenter l'emprova da quatter u tschintg cigarettas. Giuvenils daventan pli spert dependents che creschids. Il nicotin sveglia sentiments positivs en il tscharvè: ina meglra concentrasiun e schlucada, ma er in ferm sentiment da ventira. Cura ch'ìl nicotin sa reducescha, s'annunzia il desideri da nicotin. Sche quel na vegn betg satisfatg, sa mussan prest sintoms da dischintoxicaziun: difficultads da sa concentrar u nauscha luna e temas depressivas.

Il fim da tubac fa donn a la sanadad

Il fim da tubac depona «merdas» quasi en l'entir corp, da la bucca sur il lom ed il cor fin en ils organs da secreziun.

Ils donns da la sanadad tras il consum da tubac sa fan valair gia tar uffants e giuvenils:

- Fimar reducescha la funcziun dal lom.
- Fimar retardescha la creschientscha dal lom. Quest donn resta per l'entira vita ed augmenta la ristga da survegnir ina malsogna dal lom cronic-obstructiva.
- Fimar chaschuna difficultads cun il flad che pon avair per consequenza asma.
- Fimar donnegescha il cor e la circolaziun d'uffants e giuvenils, uschia ch'els pon gia sco giuvenils creschids survegnir ina sclerosa da l'aorta en il venter.

La gronda part viva senza fimar

Ils giuvenils èn savens da l'idea ch'ina gronda part dals giuvenils da lur vegliadetgna fima era. En vardad èn ils nunfimidars e las nunfimidras da tuttas vegliadetgnas en la maioritad.

Il 2014 fimavan almain ina giada l'emna

- 2,3 pertschient da las scolaras e dals scolaras da 13 onns e
- var 12 pertschient dals mats e 9 pertschient da las mattas da 15 onns.

E-cigarettas

En Svizra pon ins cumprar sulettamain e-cigarettas senza nicotin. Perquai che n'èn anc avant maun nagins resultats da studis a lung temp, na pon ins betg giuditgar quant nuschaivlas che e-cigarettas èn. Sche giuvenils emprovan e-cigarettas, emprendan els il ritual da fimar. Els experimenteschan eventualmain era cun cigarettas da tubac e pon daventar fimadras e fimaders en consequenza dal grond effect da dependenza dal nicotin.

► Lingia stop tubac 0848 189 189



Fimadras e fimaders pon telefonar a la Lingia stop tubac e chattar la metoda da chalar da fimar ch'è adattada il

meglier per els persunalmain. Las cussegliadras ed ils cussegliaders scolads spezialmain da la Lingia stop tubac nazionala enconuschan fitg bain las differentas metodos da sdisada cumprovadas scientificamain. Las fimadras ed ils fimaders han plinavant la pussaivladad da sa laschar accompagnar cun plirs telefons durant ch'els chalan da fimar. Per cussegliaziuns per **tudestg**, **franzos** e **talian** pon ins telefonar da glindesdi fin venderdi da las 11.00 fin

las 19.00 a la Lingia stop tubac 0848 000 181 (8 raps per minuta en la rait fixa). Per ulteriuras linguas datti mintgamai in agen numer da telefon:

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 189 189 rumantsch

0848 185 185 spagnol

0848 186 186 serb/croat/bosniac

0848 187 187 tirc

In spezialist u ina spezialista da la Lingia stop tubac respunda entaifer 48 uras a las fimadras ed als fimaders che han telefonà ad in da quests numers.



Associazion svizra
per la prevenziun dal tubachissem

Haslerstrasse 30 | 3008 Berna

Surdà da

Ulteriuras infurmaziuns e brochuras:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch