

Discurren cun giuvenils davart il fimar

■ En duas brochuras cumparidas il 2008 infurmescha l'Associaziun svizra per la prevenziun dal tubachissem (AT) davart la tematica «giuvenils e fimar». Pledentads vegnan en emprima lingua ils geniturs: per l'ina duain els vegnir encuraschads da discurren cun ils giuvenils davart il fimar; per l'autra duain ils fatgs ed impuls animar ils creschids d'ir sez ordavant cun bun exempel per evitar ch'els uffants e giuvenils sajan exposts a chasa al tubachissem passiv. «Chattà» preschenta il cuntegn da las brochuras ed infurmescha davart la concorrenza «Experiment nunfimaders» che l'AT realisescha mintg'onn cun classas da scola en tut las parts da la Svizra.

Co pon ils geniturs tematisar il meglier il fimar?

«Betg fimar», quai è per gronda part la norma tar ils giuvenils. 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. Ils giuvenils



ch'envidan dentant era ina quarta e tschintgavla cigaretta, ristgan da cumenzar a fimar regularmain.

La 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'els geniturs refusan il fimar cler e net.

Infurmar a moda averta e vardaiyla

Esser attent

Tadlai simplmain tge che Voss uffant raquinta. Alura sentis Vus tge che Voss figl u Vossa figlia pensa dal fimar e Vus pudais tut tenor regiar.

Offrir sustegn

Sustegnai Voss uffant, sch'el sa senta malsegir. Ils giuvenils han savens difficultads da dir na ad amias ed amis che fiman. Declerai a Voss uffant, quant impurtant che si'indipendenza dal nicotin è per Vus.

Infurmar a moda objectiva

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

Metter en discussiun ils motivs dal fimar

Ils giuvenils da 13 u 14 onns s'interessan savens strusch per las ristgas da survegnir pli tard cancer u in disturbi dal cor entras il fimar. Declerai perquai en la discussiun 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 fima regularmain, dat ora blers daners. Tge po Voss uffant sa lubir empè da las

Fimar fa donn a la sanadad da Voss uffant

Pulmun: Fimar retardescha la creschientscha dal pulmun e sbassa a medem temp sia prestaziun. Uffants pon patir tut lur vita da tals donns.

Respiraziun: Fimar chaschuna asma.

Cor e circulaziun: Fimar en l'uffanza e la giuventetgna maina a prestadis d'arteriosclerosa.

Dependenza: Gia suenter avair empruvà mo paucas cigaretas pon ins daventar dependent. Tgi che na fima betg enfin il 18avel anniversari ha bunas schanzas da restar in nunfimader per vita duranta.



Dapi il 2000 ha lieu mintg'onn da scola la concorrenza nazionala «Experiment nunfimaders».

cigaretas; tgi che fima, vegn la finala manipulà da l'industria da tubac. Per augmentar las fatschentas malegian ils fabricants da cigaretas maletgs en rosa e bagatelleschan las varts negativas dal fimar.

Tge n'è betg adattà?

Predis e lungs referats han savens in effect cuntrari. E sche Vus scumandais simplmain da fimar, promovais Vus l'attractivitat dal fimar sco in segn da rebellun encounter ils creschids. Sche Vus infurmais a moda objectiva, cuntanschais Vus dapli che cun simplmain scumandar.

Fimais Vus sez?

En quest cas pudais Vus tuttina 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 vardaiyla, sche Vus procurais che l'abitaziun restia libra da fim e che propi ni Vus ni insatgi auter n'envidia là ina cigaretta.

Pertge fiman giuvenils da 15 onns?

Ils mats e las mattas inditeschan motivs differents per lur consum da tubac. Scolaras fiman cura ch'ellas èn deprimidas u irritadas u per far buna luna. Ellas dovran pia las cigaretas 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 29 pertschient da las mattas e dals mats da 15 onns che fiman ch'els na sajan betg buns da chalar da fimar. Ils giuvenils sustiman savens ils sforzs ch'i' 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 cigaretas. Il nicotin sveglia sentiments positivs en il tscharvè: ina meglra concentrasiun e schlucada, ma era in ferm sentiment da ventira. Cura ch'il nicotin sa reducescha, s'annunzia il desiderì per nicotin. Sche quel na vegn

betg satisfatg, sa mussan prest sintoms da dischintoxicaziun: difficultads da sa concentrar u nauscha luna e temas depressivas.

Fim da tubac e sanadad

Il fim da tubac depona «merdas» quasi en l'entir corp, da la bucca sur il lom ed il cor enfin en ils organs da secreziun. Ils donns da la sanadad entras il consum da tubac sa fan valair gia suenter curt temp. Ils uffants e giuvenils che fiman en corporalmain main fits, han dapli difficultads cun il flad, pateschan pli savens da tuss cronica e da buffar, han ina creschientscha dal lom retardada e pateschan d'ina reduzziun prematura da la funcziun dal lom.

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 nunfimaders e las nunfimaders da tuttas vegliadetgnas en la maioritad. Il 2006 fimavan almain ina giada l'emna, 3 pertschient dals scolars e 4 pertschient da las scolaras da 13 onns e mintgamai 15 pertschient da las mattas e dals mats da 15 onns.

Viver era a chasa senza fimar

Pir cura ch'els uffants e giuvenils ed era ils creschids che na fiman betg, respiran era a chasa aria senza fim, èn els protegids efficaciamain cunter donns da la sanadad entras il fim passiv. Gia las pli pitschnas quantitads da fim da tubac fan donn a la sanadad. Perquai n'èsi era betg pussaivel da definir valurs da cunfin per il tubachissem passiv. Sch'els fimaders avran la fanestra, van en in auter local a fimar u mettan en funcziun la climatizaziun, svanescha sin il pli la savur da fim. Ma las particlas nuschaivlas dal fim da tubac s'gulatschan vinavant dapertut en l'aria.

Avantatgs per tuts

Sch'i na vegn betg fimà a chasa, pateschan ils uffants bier main savens da malsognas chaschunadas entras il tubachissem passiv, è la ristga main gronda ch'els giuvenils entschaivan insumma a fimar, tegnan fi-

maders giuvenils e creschids che vulan smetter da fimar pli tgunsch la dira e na spizza la vestgadira betg da fim da tubac.

Uschia As protegis Vus cun success dal tubachissem passiv

Declerai Vossa abitaziun e Voss auto sco zona senza fim. Pretendai da Voss amis e Voss enconuscents da betg envidar ina cigaretta en Vossa preschientscha ed en la preschientscha da Voss uffants. As engaschai per ch'era las canortas d'uffants e las scolas sajan libras da fim. Frequentai unicamain restaurants ed autras localitads ch'èn cumpletmain libras da fim.

Ils geniturs èn in exempel

Ils geniturs èn ils exempels principals da lur uffants. Esser in exempel vul dir tranter auter da mussar sias fermezzas e sias flavlezzas. Era sch'els geniturs fiman, pon els discutir a chasa davart il consum da tubac. Sch'els geniturs na fiman betg, pon els introducir a chasa questa tenuta sco ina regla clera. Sch'els giuvenils cumenzan a fimar regularmain, giogan differents motivs ina rolla. Sper las mirveglias, ils collegas che fiman, il squitsch da la gruppa, il giavisch d'esser creschi e maletgs da reclama attractivs, èn era ils geniturs ed ils fragliuns che fiman in motiv per cumenzar a fimar. Igl è cumprovà che uffants che creschan si en in ambient senza fim, daventan main savens fimaders che uffants cun geniturs u fragliuns che consumeschan cigaretas.

Il tubachissem passiv è tissi per la sanadad

Il fim passiv sa cumpona dal fim da las cigaretas envidadas e dal fim che vegn puspè expirà dals fimaders. Il fim passiv cuntegna passa 250 substanzas chemicas toxicas u cancerogenas. Ils uffants exposts al fim passiv respiran sco ils fimaders bieras da las substanzas nuschaivlas u cancerogenas. Tar ils uffants retardescha il tubachissem passiv la creschientscha dal lom e chaschuna malsognas da

sum da tubac ha erui. Quai correspunda ad in regress da bundant in dieschavel. Era sch'i vegn probablmain fimà oz en l'atgna abitaziun per il pli mo sulet u sin il balcon u en curtin, èn tuttina anc var 40 pertschient dals uffants da scola e dals giuvenils periclitads a chasa dal fim da tubac.

Ils giuvenils èn sutapposts pli savens al tubachissem passiv

Ils giuvenils e creschids giuvenils respiran pli savens fim passiv che glied pli veglia. Quai sa resulta da la retschertga svizra davart il consum da tubac. In dals motivs principals è che la glied giuvna sa partecipa pli savens ad occurrenz nua ch'ins dastga fimar; ultra da quai fima blera glied giuvna sezza. Era en il lieu da lavur èn las employadas ed els employads sut 25 onns (inclusiv persunas en scola) exposts il pli ditg al fim passiv. Probablmain fiman collavuraturas e collavuraturas pli giuvenils d'in manaschi ensemen en la pausa, schizunt en cumpagnia da nunfimaders.

«Experiment nunfimaders»

Mintg'onn organischa l'Associaziun svizra per la prevenziun dal tubachissem la concorrenza «Experiment nunfimaders» che sa drizza a classas da scola superiuras (6avel fin 9avel onn da scola). La concorrenza vegn sustegnida dals posts chantunals per la prevenziun dal tubachissem e da dependenza, da las lias chantunals cunter il cancer e da las lias pulmonaras chantunals; la finanziaziun ha lieu sur il Fond per la prevenziun dal tubachissem.

Cun la participaziun a la concorrenza che dura mintgamai dal november fin il matg s'obligeschan las scolaras ed ils scolars da ni fimar, ni trair, ni schlagnar tubac e quai durant sis mais.

La participaziun a la concorrenza rinforza la voluntad da las scolaras e dals scolars da desister dal fimar. Ils giuvenils che fiman gia vegnan encuraschads da chalar da fimar.



Brochuras d'infurmaziun en lingua rumantscha.

las vias respiratorias, inflammasziuns da l'ureglia da mez ed asma. Ina ferma atgna dad asma po periclitar la vita d'in uffant. En la vegliadetgna da scola provochescha il tubachissem passiv surtut irritaziuns da tuss, mucosa en il culiez ed en la gula, ina respiraziun tschivlanta e difficultads da respirar. Tar nunfimaders creschids s'augmenta entras il tubachissem passiv la ristga d'in cancer dal lom e da malsognas dal cor.

Quants uffants e giuvenils èn exposts a chasa al tubachissem passiv?

Tenor in studi svizzer da l'onn 1992/93 davart las difficultads da las vias respiratorias e las allergias tar uffants da scola eran 47 pertschient da tut ils uffants da scola en la vegliadetgna da 6 en fin 14 onns exposts nunvulidamain a chasa al tubachissem passiv. Indicaziuns actualas davart il tubachissem passiv a chasa n'èn betg avant maun per questa gruppa da vegliadetgna.

Vers la mesadad dals onns 1990 fimava circa in terz da la populaziun sur 15 onns. Il 2006 fimavan 29 pertschient da la populaziun da 14 en fin 65 onns, sco quai che la retschertga svizra davart il con-

Las classas ch'absolvan cun success la concorrenza pon gudagnar in da tschient bons da viadi da las Viafiers federalas svizas. Classas, en las qualas tut las scolaras e tut ils scolars han desisti dal fimar pon gudagnar in bon da 500 francs. Però era classas, en las qualas singuls giuvenils fiman gia pon participar e gudagnar bons da viadi da 250 francs. Ina classa vegn esclusa da la concorrenza, sch'ina scolara u in scolar cumenza durant la concorrenza a fimar cigaretas ubain a consumar auters products da tubac.

Davart la participaziun da la classa a l'«Experiment nunfimaders» vegnan er infurmads ils geniturs. Cun ina tenuta clera pon els sustegnair lur uffants ed augmentar la schanza che quels na cumenzan betg a fimar.

La preschentsaziun:
Dossier «Giuvenils e fimar».

Dapli infurmaziuns:
chatta.ch/?hiid=2180
www.chatta.ch