

cada, ma era in ferm sentiment da ventira. Cura ch'il nicotin sa reducescha, s'annunzia il desideri per 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 enfin en ils organs da secreziun.

Ils donn da la sanadad entras il consum da tubac sa fan valair gia suenter curt temp. Ils uffants e giuvenils che fiman

- èn corporalmain main fits,
- han dapli difficultads cun il flad,
- pateschan pli savens da tuss cronica e da buffar

### Stop al fimar: Bain preparà è mez gudagnà

Voss medi da chasa sustegna Vossas stentas per chalar da fimar. Discurri cun el davart Voss problems.

- han ina creschientscha dal lom retardada
- pateschand'ina reducziun 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 nunfimadras da tuttas vegliadetgnas en la maiorità.

Ils davos onns è il dumber dals giuvenils che fiman puspè sa reduci cleramain. Il 2006 fimavan almain ina giada l'emna

- 3 pertschient dals scolars e 4 pertschient da las scolaras da 13 onns,
- mintgamai 15 pertschient da las mattas e dals mats da 15 onns

Tgi che vul chalar da fimar d'atgna iniziativa, chatta buns impuls en il program d'autoagid gratuit «Ziel Nichtraucher». Ins po entrar en il program directamain sur [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

**at** Associazion svizra  
per la prevenziun dal tubachissem  
Effingerstrasse 40 3001 Berna

Ulteriuras infurmaziuns e brochuras:  
telefon 031 389 92 46 fax 031 389 92 60  
info@at-schweiz.ch www.at-schweiz.ch

Autur: Nicolas Broccard Translaziun: Lia Rumantscha Grafica: Hanspeter Hauser Stampa: Atze SA

# ► Co pon ils geniturs discurrer il meglier cun ils giuvenils davart il fimar?



# ► Co pon ils geniturs discurren il meglia cun ils giuvenils davart il fimar?

## Chars geniturs

«Betg fimar», quai è pli e pli 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 che envidan dentant era 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 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 vardaivla,

sche Vos procurais che l'abitaziun restia libra da fim e che propi ni Vos ni insatgi auter n'envidia là ina cigaretta.

## ► Tge apprezzieschan ils 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. Ils 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 infurmads 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 infurmaziunssin lapaginaWeb [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch).

## Metter en discussiun ils motivs da 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.

## Tge n'è betg adattà?

- Predis e lungs referats han savens in effect cuntrari.

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

- Sche Vos scumandais simplamain da fimar, promovais Vos l'attractivitat dal fimar sco in segn da rebellun encunter 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 dovran 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 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 sutstiman 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 cigarettas. Il nicotin sveglia sentiments positivs en il tscharvè: ina meglra concentraziun e schluc-