

introducció

Aquest centre va iniciar el curs 2009 - 2010 un programa de prevenció del tabaquisme en adolescents, treballant molt amb l'entorn proper a l'alumnat.

Un dels principals objectius és garantir a tothom el dret a respirar aire net, lliure de contaminants provinents del fum de tabac.

És una decisió molt important per a la salut de tots els membres de la comunitat educativa.

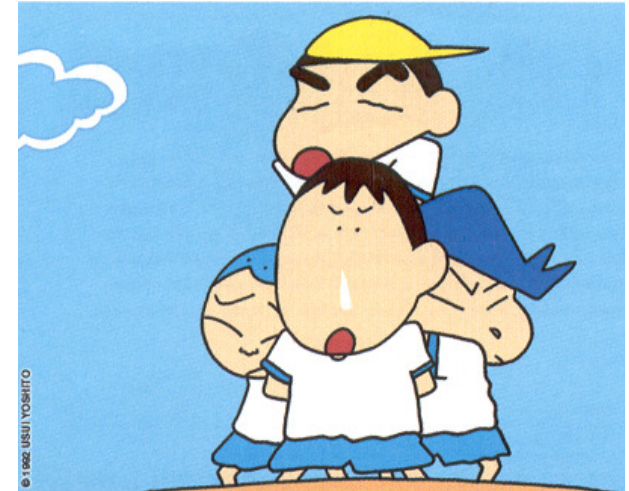
I entre tots ho podem aconseguir.

Contactes / informació:

Andreu Estela, metge del programa.
andreu.estela@ssib.es

Llorenç Pons, professor coordinador del programa (nota a consergeria)

www.projecteitaca.org amb les claus per a famílies donades en la reunió inicial de curs



Pots estar unes hores sense fumar



Govern de les Illes Balears
Atenció Primària de Menorca

Centre promotor de salut

Centre sense fum

El fum de tabac és perjudicial per a les persones que el respiren, tant siguin fumadores com no. Les no fumadores es converteixen en 'fumadores passives', és a dir, estan respirant aire contaminat sense fumar.

La llei de centres sense fum no permet que es fumi en llocs públics, com els escolars, incloent el pati, i penalitza el seu incompliment.

Nosaltres estem treballant per aconseguir un entorn molt més favorable per a tothom, no sols per complir una llei, sinó per convida d'una forma més sana i agradable.

La persona que fuma ha de fer un esforç important per mantenir-se unes hores sense fumar, i això mereix un respecte molt gran per tothom.

Com els podem ajudar que no fumin en el centre?

1.- Està molt estudiat que les ganes de fumar venen desencadenades per estímuls com l'olor de tabac, veure algú que fuma, veure les lloques a terra, veure un cendrer. Altres estímuls són molt personals o lligats a estats d'ànim, o simplement haver de fer alguna cosa com trucar per telèfon..... Podem anar minvant els estímuls externs entre tots, evitant fumar a la vista dels altres en horari escolar, no llançant lloques a terra ...

2.- Donant informació de com manejar les ganes de fumar i mantenir-se sense fumar durant les hores lectives (aquest tríptic, per exemple).

3.- Oferint ajut per deixar de fumar en el propi centre escolar.

Com controlar les ganes de fumar

Molta gent és capaç de mantenir-se sense fumar al cinema, a l'avió o a altres llocs, i sense que apareguin les ganes de fumar. En algun moment ja s'ha assumit que això és així i s'assumeix.

Potser el primer pas és assumir que no es pot fumar al centre escolar, de la mateixa manera que no es pot fumar al cinema o a l'avió.

És veritat que són més hores, però també és veritat que és possible estar sense fumar com en altres situacions.

Com evitar que apareguin les ganes de fumar?

- 1.- Tenir clar que no es pot fumar.
- 2.- Conèixer en quines situacions ens solen assaltar les ganes de fumar i tenir preparada alguna alternativa. Per exemple, si tens costum de trobar-te amb una determinada persona o grup en un descans o entre classe i classe i fumes, podeu intentar trobar-vos en un lloc diferent, o pactar no fumar, o fer una cosa diferent (constructiva)
- 3.- No portar res a sobre relacionat amb el tabac.
- 4.- Segur que cadascú té les seves estratègies. Sols cal aplicar-les.

I si apareixen les ganes de fumar?

Es tracta de deixar passar 3 minuts i les ganes desapareixeran: porta algun caramel per prendre, vés a beure un got d'aigua, intenta concentrar-te en una altra cosa. El proper cop les ganes no seran més fortes per no haver fumat abans.

Si no et pots controlar...

Si no pots estar al centre sense fumar, o et sents molt irritable o incòmode si no fumes, et passa el mateix que a les dues tercers parts de les persones que fumen. La nicotina és la causant. La dependència de la nicotina fa que no tinguis control del seu consum i que no puguis evitar fumar. Aquesta situació t'hauria de fer pensar amb el que t'està passant: tens dependència del tabac i no controles el seu consum.

En el centre NO es pot fumar. Potser t'has de replantejar la teva relació amb el tabac.

No hi ha solucions màgiques per mantenir-se 7h sense fumar i poder fumar després, tampoc és recomanable.

El millor que pots fer per a la teva salut és un intent seriós per deixar de fumar.

Pots deixar-ho sense ajut, molta gent ho ha aconseguit.

També pots intentar-ho amb ajut:

- pots trobar ajut a pàgines com aquestes:

www.pasodefumar.com

www.drojnet2/

- pots apuntar-te a un grup d'ajut per deixar de fumar, en aquest mateix centre.

- www.projecteitaca.org

