

# Zarokên bêtûtin– zarokê xwe bê tûtin mezin bike

## CIXAREKIŞANDINA PASÎV

Heger zarokê te nêzikî cixarekêşekî be, hingî zarok jî cixareyê dikişîne. Gava zarok dûman û dûkelê dikişîne hundirê xwe, heman madeyên kîmyayî yên bixeter yên ku tesîrê li cixarekêşî dikin tesîrê li zarokî jî dikin. Ji vê re cixarekişandina pasîv tê gotin. Ew ji bo her kesî bixeter e, lê ew bi taybetî ji bo zarokan yên ku pişik û sîstema laşparêziya wan hêj bi temamî ava nebûne bixeter e.

## JÎNGEHEKA BÊDÛMAN HEQÊ ZAROKÎ YE

Tenê çend hilmên cixareyê hewayê odeyê pîs dikin. Cixarekişandin di odeyeka taybetî de yan li bin bakêşka tifikê/tebaxê têrê nake. Dûmana cixareyê belav dibe. Vekirina pencereyan yan deriyên jî têrê nake. Rîska ku dûman bikeve hundirê odeyê mezin e. Mîmkin e dûman li wê derê hebe tevî ku ferq nekî ji ber ku ji sedî 80 ya dûmana cixareyê nayê dîtin yan bêhn kirin. Zarokê xwe ji dûkelê tûtinê biparêze û bila haya tê jê hebe ku kes cixareyê li nêzikî wî nekişîne. Eynî tişt ji bo nargîleyê jî ye. Heger tu bi xwe cixareyê dikişînî, ti carî di hundirê malê yan yê otomobilê de nekişîne.

## WEHA TESÎR LI ZAROKAN DIBE

Dûmana tûtinê dikare bibe sebeba şewata çavan, kuxika zuha û serêşê. Ew pîstikên çilmokî yên boriyên nefesê li hember enfeksiyonê hesastir dike. Lewra enfeksiyona boriyên nefesê îltîhaba guhan li ba zarokan yên ku dêûbavên wan cixarekêş in zêdetir peyda dibin. Zarokên biçûtir yên herî zerardar in çunkî ew naziktir in û nikarin bibêjin ku dûmana cixareyê wan nerehet dike.

Cixarekişandina pasîv rîska alerjiyan zêde dike û û nişanên êşê li ba zarokên ku tengenefesî li ba wan heye xerabtir dike. Mirina ji nişka ve ya zarokê nûjidayikbûyî kêmdîtî ye lê rîska wê zêde dibe heger dayikê di dema hamîlebûnê de cixare yan birnotî [snus] kişandibe û hêj zêdetir dibe heger zarokê jidayikbûyî li ber dûkel û dûmana cixareyan be.

## ŞÎRDAN

Hemû madeyên xwarinê yên ku zarok hewce dibe di şîrê çîçikan de hene û ew şîr zarokî ji enfeksiyonan diparêze. Şîrdan rîska mirina ji nişka ve ya zarokê jidayikbûyî û êşa şekirê kêmkirî dike. Heger tu tûtinê bi kar bînî, nîkotîn û madeyên jehrî yên din dikevin nav şîrê çîçikan û ji wî digihin zarokî. Lewra gava tu şîrê xwe didî zarokî, ya herî baş ew e ku tu tûtin û madeyên din yên ku nîkotîn tê de ye bi kar nebin. Tevî rîskan jî, jinên ku cixareyê yan birnotiyê dikişînin tînsîdê tebsîrê kirin şîrdanê bidomînin ji ber ku tê bawer kirin ku başiyên şîrê dayikê ji rîskan bêtir in.

## ZAROK ÇAV LI MEZINAN DIKIN

Tu pêşeng û nimûneyeka giring î ya ku zarokê te çav lê dike û jê hîn dibe. Tûtinkêşî jî wisa ye. Rîska ku ciwan dest bi kişandina cixareyê yan birnotiyê [snusê] bikin ducarî mezintir e heger dêûbav tûtinkêş bin. Hem lêkolînên swêdî hem yên navneteweyî vê yekê diyar dikin.

## FIKIRÊN ŞAŞ

### EZ TENÊ LI BIN BAKÊŞKA TIFIKÊ/TEBAXÊ CIXAREYÊ DIKIŞÎNIM JI BER KU DÛMAN Û DÛKEL YEKSER BER BI DERVE TÊ HILMIJTIN.

Dûman li mitbexê belav dibe tevî ku tu tenê li bin bakêşka tifikê cixareyê bikişînî.

### EZ BI KIŞANDINA CIXAREYÊ YAN BIRNOTIYÊ REHET DIBIM.

Tu yê ku cixareyê yan birnotiyê dikişîne di xelegeka xerab de asê bûyî ku tu cixareyê yan birnotiyê dikişînî da ku tu kêfa xwe biedilînî. Hewcedariya te ya nîkotînê balansa te tîk dide. Gava tu terka tûtinê bikî, tu dê xelegeka xerab bişkinî. Tu dê aramtir û rehetir bibî û kêfa te baştir diedile. Mîmkin e hin kes di heftiyên pêşîn de hest bi stres û alozî û kêfnexweşiyeka miweqet bikin. Ji wê re nerehetiya ji ber parêzê tê gotin.

KURMANJI

## WEZINA MIN DI HAMÎLEBÛNÊ DE GELEK ZÊDE BÛYE - HEGER EZ DEV JI CIXAREKIŞANDINÊ BERDIM EZ DÊ GIRANTIR BIBIM.

Mirov ne piştrast e ku kişandina cixareyê yan birnotiyê bi rastî alîkariyê dike ku wezina kesekî dakeve. Hin lêkolîn xuya dikin ku bervajiya wê rast e. Bi her halî be, kişandina cixareyê yan birnotiyê ji bo laşsaxiyê bixeter e û tevî wê jî wezina gelek dayikan yên ku şîrê xwe didin zarokê xwe zû dadikeve.

## HEWAYÊ DERVE YÊ PÎSBÛYÎ DI HEDÊ HERÎ KÊM DE BI QASÎ DÛKELA TÛTINÊ BIXETER E.

Hejmara madeyên bizerar yên ku di dûman û dûkela tûtînê de hene di hewayê kolaneka bajarekê mezin yê têtrafik de jî nînin.

## JİYAN PIRÎ RÎSK E. MIROV NIKARE XWE JI HER TIŞTÎ BIPARÊZE.

Rast e, lê kişandina tûtînê û cixarekişandina pasîv ji wan hemû rîskan in yên ku mirov dikare ji xwe dûr bike.

## JI BO TERKKIRINA CIXAREKIŞANDINÊ WEHA BIKE

**Tarîxeka sekinandinê diyar bike.** Biryarê bide ka tu kengê dixwazî terk bikî. Adeten hewcedariya mirovî bi hefteyekê yan duyan dibe ji bo ku mirov xwe ji sekinandinê tûtînê re hazir bike, lê hin kes biryarê didin ku yekser dev jê berdin.

**Di roja sekindandinê de bi yekcarî dev ji cixareyê berde.** Şansa cixarekêşan yên ku bi yekcarî dev ji cixarekişandinê berdidin ku di terkkirinê de bi ser bikevin teqrîben ducarî bi qasî ya wan kesan e yên ku hewil didin hêdî hêdî bi rêya kêmkirina hejmara cixareyan cixarekişandinê terk bikin.

**Tûtînê bavêje.** Xwe ji cixare, qutiyên birnotiyê [snusê] û tiştên aîdî wan xelas bike.

**Nerehetiya ji ber parêzê.** Gava tu dev ji cixarekişandinê berdidî, mimkin e tu xwe gêj, hişbelav, nerehet û bêkêf his bikî. Ev rewş weha namîne. Ew bi piranî di rojên pêşîn de xuya dibe, paşî hêdî hêdî kêmkirina dibe û adeten di 2-4 hefteyan de namîne.

**Tedbîr.** Lê bifikire ka kîjan rewş mimkin e xwasta tûtinkişandinê li ba te peyda dikin. Ji wan rewşan yên ku te ber bi cixarekişandinê yan birnotîkişandinê ve dibin dûr bikeve. Lin hin hîleyan bifikire gava ew dilbijîn serî hildide. Qedeheka avê, bila lîmon tê de hebe, dikare alîkariyê bike. Birnotîkêş dikare parçeyeka zencebîla ter têxe bin lêva xwe. Xwarinê bi tenzîm bixwe da rê li ber dilbijîna birçîbûnê - ya ku mimkin e wek dilbijîna nîkotînê bê his kirin - bigirî. Çalakiya fizîkî dikare dilbijîna nîkotînê û nerehetiya ji ber parêzê kêmkirina bike û rê li ber zêdebûna wezinê bigire.

**Madeyên alîkar.** Dermanên nîkotînê nerehetiya sekinandinê cixarekişandinê sivik dikin û şansa biserketinê di terkkirinê de zêde dikin. Ew bêçete ne. Dermanên bîreçete jî yên terkkirina cixarekişandinê hene û tu dikarî derbarê wan bi doktorê xwe re biaxivî. Heger tu şîrê xwe didî zarokî, divê tu bi doktorê xwe re biaxivî berî ku tu dest bi dermanê terkkirina adeta cixarekişandinê bikî.

## ALÎKARIYÊ WERBIGIRE

- Sîstera/Hemşîreya te ya lînêrîna saxlemiya zarokan yan doktorê zarokan adeten dikare bersiva pirsên te yên derbarê tûtînê bide.
- Alîkariyê ji alîkarekê perwerdekirî yê terkkirina adeta tûtinkişandinê werbigire. Ew li piraniya navendên lînêrîn û tenduristiyê hene, û mimkin e li BVC [navenda lînêrîna zarokan], nexweşxane û lînêrîna diranan jî hebin. Ji karmendan bipirse ka alîkarî li cihê ku lê dijî li kuderê heye.
- Sluta-Röka-linjen [Xeta Cixarekişandinê-terk-bike] 020-84 00 00 şîretkarî û alîkariyê ji bo terkkirina cixarekişandinê û birnotîkişandinê belaş dide, [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)
- Gelek kesan alîkarî bi rêya appa **Rökfri** (ya ji bo mezinan) û appa **Fimpaaa!** (ya ji bo ciwanan) wergirtiye.
- Di malpera **TobaksStopp.Nu** de, derbarê terkkirina tûtînê zêdetir bixwîne.

Agahdarî ji Psikologer mot Tobak [Derûnnasên dijî tûtînê]. Malper: [psykologermottobak.org](http://psykologermottobak.org), [tobaksstopp.nu](http://tobaksstopp.nu)  
Ev namîllok bi alîkariya aborî ya ji Daîreya saxlemiya gelî hatiye çê kirin.

*Herêma Sörmlandê bi alîkariya Psikologer mot tobak [Derûnnasên dijî tûtînê] û Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård [Tora lînêrîna saxlemiyê û ya nexweşan ya piştgirîkirina saxlemiyê] karê wergerê kiriye*