



Здоровье подрастающего поколения определяет в будущем здоровье всей нации.

Известно, что около 80% курильщиков в нашей стране свою первую сигарету попробовали в возрасте до 18 лет. Причем чем раньше подросток начинает курить, тем большая вероятность, что впоследствии он станет заядлым курильщиком. Для того чтобы выработать эффективные методы борьбы против курения в начале осознанного жизненного пути ребенка, нужно понимать причины возникновения этой вредной привычки.

Вред курения для подростков

Из-за постоянного раздражения глаз табачным дымом, постепенно снижается острота зрения. В результате пагубного воздействия никотина на сетчатку глаза происходит снижение чувствительности к свету, повышается внутриглазное давление. Со временем развивается глаукома.

Ухудшается память. Экспериментально доказано, что курение (особенно в подростковом возрасте, когда память ещё формируется) значительно снижает объём памяти и скорость заучивания информации.

Замедляется рост; снижается мышечная сила, выносливость, замедляется реакция и координация движения.

Истощаются нервные клетки, нарушается работа эндокринной системы (угнетается работа щитовидной железы), возникают различные поражения кожи: себорея, угри.

Происходит изнашивание сердечной мышцы, что в будущем проявляется в виде различных проблем с сердцем: ишемической болезни, стенокардии, инфаркта.

Курение сильно снижает работоспособность у подростков, они становятся вялыми и раздражительными.

Все эти нарушения приводят к серьезным хроническим заболеваниям, многие из которых неизлечимы. Зачастую курильщики страдают худобой, бледны и нервны. У них постоянно присутствует навязчивая мысль о курении, что мешает полноценно отдыхать и заниматься делом. Достаточно часто подростки пытаются обманом выудить у родителей деньги на сигареты и даже могут совершать необдуманные поступки.

Юношеский максимализм, желание скорее вступить во взрослую жизнь и нежелание слушать добрые советы родителей и учителей, и приводят к такой пугающей статистике. Как правило, «все знающие» подростки свысока относятся к различным нравоучениям и медицинским фактам. И это вполне объяснимо, так как молодые люди и девушки видят вокруг себя множество курящих людей различного возраста, которые пытаются говорить о вреде курения.

Данную ситуацию отлично обусловил А. Джигарханян, который сказал: «Можно целый час ребенку читать лекцию о нормах поведения и приличия, а затем высморкаться перед ним. И ребенок запомнит только ваше последнее действие, и ни слова из лекции».



Профилактика табакокурения среди подростков должна начинаться, когда стереотипы поведения и мышления ещё не сформировались. Когда ещё нет стойкой табачной зависимости. Только в случае такого подхода, можно надеяться на какой-то положительный результат.

Профилактика табакокурения среди подростков – это не только профилактика никотиновой зависимости, но и профилактика сохранения здоровья всей нации, это реальная возможность увеличить продолжительность жизни, предотвратить развитие распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы, хронических бронхо-лёгочных заболеваний, рака лёгких и других болезней.

Будет ли профилактика табакокурения детей и подростков успешной, во многом зависит от семьи.

Табакокурение это конечно, проблема! Но не все родители считают, что курение – такая уж страшная проблема. «Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле... «Покуривает – плохо, конечно, но, слава богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер... Беседу, конечно, надо провести, поругать...».

В действительности же, от нашего отношения очень многое зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема.

Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг! – число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так бояться все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблеме алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, и призываем серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны делать этого. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.



Надо ли говорить с ребенком о курении?

Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия:

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
- нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней, и на этой основе строить дальнейший разговор;
- таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.



Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины.

Курение из любопытства

Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.

Чтобы казаться взрослее

Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше.

Подражая моде

Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.

За компанию

Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Все то, что поможет подростку в этом возрасте избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в дальнейшем.

Вы узнали, что ваш ребенок курит.

Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы.

В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях.

Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать лите-

ратуру по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка.

Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию.

Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке.

Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них:

«Ты еще мал курить!»

«Отлично! Как только вырасту... Хотя я уже взрослый».

«Чтоб я не видел тебя с сигаретой!»

«Нет проблем! Буду курить в более приятной компании».

«Курят только глупые люди».

«Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят».

«Не смей курить!»

«Не надо мне приказывать!»

«Увижу с сигаретой – выгоню из дома!»

«Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть».

«Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь».

«Это банально, к тому же я не лошадь».

«Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики».

«А что, можно попробовать!»



**Телефон горячей линии прокуратуры области:
8(4132) 62-48-67**



ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

