

О вреде курения и алкоголя известно немало фактов. Однако беспокойство учёных, врачей, вызванное распространением этих привычек растёт. Сегодня отмечено увеличение доли подростков, начавших курить и выпивать до 10-летнего возраста.

Самым критическим пиком приобщения к курению и алкоголю является подростковый возраст (14-17) лет.

Что же такое курение? Курение – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это скрытая наркомания, и тем опасная, что многие её не принимают всерьёз. Зло приносимое курением столь велико, что борьба с ним во всём мире приобрела значение социальной проблемы. Ещё во времена Петра 1 говорили «Кто курит табак, тот хуже собаки».

Сигареты готовятся из высушенных листьев табака, в процессе курения происходит их сухая перегонка, сопровождаемая большим количеством вредных веществ: никотина, угарного газа, аммиака и др. В организм человека при курении попадает около 30 таких веществ. Однако, ввиду того, что никотин попадает в организм не сразу, а частями, он успевает обезвредиться.

Что такое никотин? Вещество никотин — это особый алкалоид, который синтезируется в аккумулируемых листьях растений и их корнях. Больше всего он содержится в табаке. Следует отметить, что данное вещество крайне негативно воздействует на организм человека, поскольку по своей природе оно является нейротоксином. При регулярном проникновении никотина в дыхательную систему, у человека развивается очень сильная зависимость. Действие никотина, в частности, табачного дыма (запаха на человека) довольно опасно. При этом не имеет значения, как именно будет вдыхаться дым — в виде электронной сигареты или обычного табакокурения.

В любом случае, каждый раз организм будет отравляться. Никотин - сильнейший яд. Содержание его в 100 папиросах – смертельный яд для лошади, для человека – в 20-25 папиросах средней крепости. Недаром говорят «Капля никотина убивает лошадь».

Больше никотина в низких сортах табака, особенно в махорке. Если сразу выкурить много табака, может наступить тяжёлое отравление. Оно очень опасно. Лёгкие его формы почти всегда наблюдаются у людей, начинающих курить – головокружение, холодный пот, тошнота, головная боль, слабость в руках и ногах. Известен случай смертельного отравления здорового, длительно курящего человека, выкулившего за 12 часов 50 сигарет

Курение пагубно отражается на деятельности всех органов и систем. После проникновения в организм человека никотин всасывается в кровь и уже через несколько секунд оказывается в центральной нервной системе. Он беспрепятственно преодолевает все биологические барьеры, в том числе гематоэнцефалический. Токсичное вещество накапливается во внутренних органах, головном мозге, костной ткани. С каждой выкуренной сигаретой концентрация никотина повышается, а отравление организма усиливается. Под влиянием канцерогенов изменяются клетки на генетическом уровне, а также увеличивается их количество: деление здоровых клеток приводит к образованию доброкачественных опухолей – полипов и кист: деление поврежденных и деформированных клеток провоцирует формирование раковых опухолей. Табачный яд попадая в организм человека за 7 секунд поступает в мозг.

Нет ни одного органа, который не страдал бы от яда. В первую очередь страдает нервная система. Снижается память, появляется головная боль, бессонница. Никотин воздействует на надпочечники, которые выделяют гормон адреналин, способствующий повышению артериального давления. Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, хронического воспаления лёгких. У курящего голос становится грубым, хриплым, дёсны кровоточат, зубы крошатся. За 10 лет через дыхательные пути курящего проходит 8 л табачного дёгтя. В 1 кг табака, который человек выкуривает за 1 месяц, содержится 70 л табачного дёгтя. Рак у курящих встречается чаще, чем у некурящих в 20-30 раз.

Курение табака оказывает пагубное влияние как на здоровье самих курящих, так и не курящих, вынужденных находиться в табачном дыму. Их называют пассивными курильщиками. При курении 50% табачного дыма поступает в окружающую среду.

Очень вредно, когда курит девушка – будущая мать. Воздействие табачного дыма на плод вызывает нарушение его развития. Курящих женщин Василий Белов назвал курицами. Особенно пагубно влияние табачных ядов на растущий организм подростка. Чем раньше они начинают курить, тем чувствительнее к табачному яду их организм, тем

быстрее развивается пристрастие к никотину, который задерживает рост.

Обычно дети курят тайком, торопливо, а при быстром сгорании табака в дым переходит в 2 раза больше никотина, чем при медленном. К тому же подростки докуривают сигарету до конца, нередко курят окурки, т.е. именно ту часть табачных изделий, которые содержатся больше всего ядовитых веществ. Покупая сигареты, ребята часто тратят деньги, которые им дают на завтрак.

Запомните:

1. Самую большую опасность никотин, содержащийся в табачных изделиях, представляет для нервной системы. Это химическое соединение с лёгкостью истощает нервные клетки, что проявляется переутомлением, раздражительностью, чрезмерной возбудимостью. Юные курильщики всегда нервны и раздражительны.
2. Страдают от курения и основные психические процессы. Стремительно ухудшается память, мышление также начинает работать со сбоями. И чем больше курит ребенок, тем ярвственнее проявляются негативные тенденции.
3. Ещё одна страдающая сторона – дыхательная система. Несовершенные пока органы дыхания не могут переработать табачный дым и содержащиеся в нём смолу, метан, азот. Большая часть этих химических соединений оседает на лёгких, что провоцирует многочисленные простудные заболевания. Затем у курящих подростков начинает меняться голос, появляется одышка и лающий кашель.
4. Страдает от курения и зубная эмаль. Вы наверняка замечали, что у многие курильщиков жёлтые зубы. Связано это с разницей температур: воздух, вдыхаемый ребёнком, холоднее, чем сигаретный дым, что приводит к разрушению эмали зубов.
5. У пристрастившегося к сигаретам подростка часто ухудшается состояние кожных покровов. Выскакивают многочисленные прыщи, кожа начинает лосниться. При чрезмерном увлечении этой привычкой наблюдается отчётливая желтизна кожи и

ногтей.

Что надо знать родителям:

1. Профилактика всегда лучше. Начинать ее надо в раннем возрасте. Она в основном включает рассказы о том, к чему может привести курение, а так же, разъяснение, как через средства массовой информации компании, производители сигарет стараются заработать деньги (вообще, про подоплеку рекламы детям очень полезно рассказывать. О том, что реклама это двигатель торговли и люди делают ее красивой и привлекательной только для того, чтобы их продукт больше покупали, при этом не заботятся о потребителях). В этом возрасте дети более восприимчивы к разговорам и могут включать в свой опыт некоторые понятия, как аксиомы. Не стоит скрывать, если кто-то в семье заболел или умер в результате курения.

2. В семье не должны курить. Дети, в чьих семьях были курильщики курят в несколько раз чаще. Это не совсем хороший момент, если выговорите, что курить вредно, а сами курите. Даже если вы будете рассказывать о том, как вы от табака зависимы, и как вам плохо, все равно вы показываете, что курить допустимо и от этого на месте запертво не падают. А через много лет.... Ну в конце-то концов, если родители не боятся умереть от рака, почему должен бояться он.

3. Стоит давать себе отчет, что начало курения для подростка было определенным решением. Это не просто так, типа летела сигарета мимо, он взял ее и поймал. Это решение незрелое, неправильно, но все таки это решение на которое подросток потратил некую мозговую энергию. Возраст такой, что человек учится принимать решения. Поэтому просто запретить курить не совсем правильная стратегия. Запретом вы бросаете вызов своему отпрыску и, он его принимает. Есть, конечно, такие дети, на кого авторитет родителей и страх перед ними влияют, но в большинстве случаев начавший курить будет бороться за право решать за себя. Это не обязательно будет бунт, но тем не менее. Поэтому оптимальная стратегия, дать возможность ребенку самому принять решение бросить это дело. Важно, чтобы ребенок знал, что ошибаться не страшно, что свои решения можно менять в силу вновь открывшихся фактов, что его мнение для родителей уважаемо. Важно узнать у ребенка, что он чувствует, когда курит и насколько важно именно курить, чтобы чувствовать тоже самое. Например, для того,

чтобы чувствовать себя уважаемым в группе сверстников не обязательно курить. Наверняка в школе есть дети, которых уважают за другие заслуги, кроме раннего курения. В целом, надо задавать такие вопросы, которые заставят чадо задуматься о смысле данного действия и о его действительной ценности в жизни. Родителям желательно воздержаться от поучений, типа « вот видишь!»

4. Подросток прекрасно осведомлен, что курение вредно, что от этого бывает рак и тому подобные неприятности. Он понимает весь расклад про риски, но не относит это к себе. Подростки в силу особенностей мышления верят, что жизнь у них сложится самым благоприятным образом. На все ваши примеры гибели от рака ваш ребенок может привести свои. Например: про какого-нибудь курильщика долгожителя. Ваши же сентенции по поводу, что не всем так везет, будут восприниматься, как агрессия с вашей стороны и намеки на то, что он неудачник.

5. С подростком надо проигрывать ситуации, как можно сказать нет приятелям, предлагающим закурить. Фактически уметь отстоять свое мнение по поводу курения, как не бояться насмешек, что, мол, слабак и трусишка. Это полезно и для тех, кто уже курит и для тех, кто не курит. Курящие часто боятся бросить именно потому, что будут осмеяны друзьями. Эти навыки пригодятся не только в отношении курения, но и в других ситуациях, где ваше чадо должно отстоять свое мнение и не поддаться на провокации окружения. Табачные компании продвигают идею, что начать курить и продолжать это делать демонстрация того, что человек принял решение. Типа « я выбираю Мальборо», как настоящий ковбой, но стоит задуматься действительно ли каждая выкуренная сигарета плод свободного выбора или демонстрация зависимости от табака.

6. Необходимо так же проводить беседы и показывать, что сигарета это вредная привычка, а не показатель статуса и психологических характеристик. Курящий далеко не обязательно крут, успешен, знаменит и богат. Полезны будут примеры известных людей, которые бросили курить, проходили лечение от табачной зависимости, но без сигареты не потеряли своих выдающихся качеств. Более того развитая здоровая самооценка помогает решить вопрос с курением. Надо давать понять, что людей уважают вовсе не за способность курить, а по другим причинам - умениям, навыкам общения, способностям и достижениям.

7. Если подросток принял решение бросить курить, всячески его в этом поддерживайте. Найдите совместные занятия, возможно, что съездите куда-то на время, чтобы избежать знакомых паттернов – ситуации в которых он прибегал к сигарете, людей, с кем курил, мест, где он это делал. Хорошо если в это время вы присоединитесь к

какой-то компании, где будут старшие некурящие дети или взрослые которых ребенок уважает. Это поможет ему укрепиться в своем решении.

8. Когда подросток принял решение бросить курить, не только он сам, но и все окружающие должны отдавать себе отчет в том, что это не просто и возможны срывы. В этот момент ни в коем случае не стоит обзывать подростка слабаком, давить на него и всячески унижать, что он не смог сделать такой простой шаг – не курить. Надо поговорить, что конкретно вызвало его желание закурить вновь и как этого избежать в дальнейшем, помочь ему создать стратегии избегания ситуаций провоцирующих срыв. Например, если он вновь закурил, когда расстроился, надо поговорить, как еще ребенок может выразить свои чувства, когда ему грустно, насколько сигарета более эффективна для поднятия настроения, чем, к примеру поход в кино или игры в футбол.

В целом это некоторые общие направления бесед и общения с детьми в отношении курения. Естественно, все подростки различны и с каждым надо разговаривать о том, что будет ему или ей ближе. Самая плохая стратегия в этом случае это давление угрозы и шантаж со стороны родителей, самая лучшая стратегия поддержка - и формирование правильного отношения к вопросу курения, ну и естественно создание крепкой и позитивной самооценки. Последним лучше заниматься с самого раннего возраста.