«ПОДРОСТКАМ О ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ»
(ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ)

Из всех вредных привычек курение труднее всего поддается логическому объяснению: табак не удовлетворяет никакой физиологической потребности организма, и первый опыт курения приносит отчетливо неприятные ощущения. Широкое распространение сигареты может быть объяснено, в первую очередь, психологическими причинами. Если в начале эры курения это было желание попробовать модную новинку, то в современном мире для подростка сигарета служит ключом во Взрослый мир, дает возможность войти в компанию (что в этом возрасте ценится чрезвычайно высоко) и повысить свой статус среди сверстников. Однако коварство табака в том, что к тому времени, когда эти потребности оказываются удовлетворены и теряют первостепенное значение, уже сформировалась зависимость не только психологическая, но и физиологическая.

Что же такого страшного в обыкновенной сигарете? Почему такая маленькая и безобидная штучка вызывает опасения и неприятие у врачей и ученых? Почему они так настойчиво советуют никогда не курить или бросить?

Горящая сигарета является уникальной химической фабрикой в миниатюре, производящей более четырех тысяч различных соединений, многие из которых являются канцерогенами – веществом, вызывающим рак, другие болезни легких. Вред курение наносит сердцу и сосудам, органам зрения и слуха, т. д.

Употребление табака способствует ускоренному ***биологическому старению*** – функциональные показатели организма не соответствуют возрасту.

Никотин, содержащийся в табаке, воздействует на центральную нервную систему, что и является ***причиной*** так называемой зависимости, которая столь же вредоносна, как зависимость от алкоголя, наркотиков, игр и т.п.

Под ***термином «зависимость»*** понимается состояние человека, при котором после приема какого-то химического вещества появляется непреодолимая тяга к повторному его употреблению.

Зависимый человек уже не думает о смертельно опасных последствиях, которые таит в себе это вещество. Он становится его рабом, часто слепо подчиняющимся своей потребности. Сам факт употребления вещества начинает занимать первое место в системе жизненных ценностей и определять все поведение человека.

Первой начинает формироваться ***психологическая составляющая зависимости.*** Она проявляется в готовности человека пойти на все, лишь бы снова получить возможность ввести ожидаемое вещество в организм и

испытать подаренные им ощущения. По степени необходимости вещество начинает занимать лидирующее место в мыслях и чувствах зависимого. Часто психологическую зависимость сравнивают с состоянием влюбленности: для влюбленного объект его чувств самый главный, самый значимый; желание встречи с ним - наивысшее из всех желаний. В предчувствии встречи он томится, страдает и готов пойти на все, лишь бы ее ускорить.

В добавление к психологической зависимости возникает ***зависимость физиологическая.*** Физиологическая зависимость объясняется включением никотина в обменные процессы организма. За время употребления человеком данного вещества последнее сумело так встроиться в жизнедеятельность организма, стать настолько ему необходимым, что его отсутствие в обмене веществ расценивается организмом как болезненное состояние, как невозможность нормально существовать. Именно поэтому организм и начинает требовать нового введения вещества.

Стадии формирования табачной зависимости:

Выделяют ***три стадии***, которые определяются степенью нарастания толерантности к табаку:

1. ***первая стадия*** курение носит случайный характер в зависимости от ситуации. Преобладает психологическая зависимость от табака. Серьезных заболеваний еще нет. При отказе от курения абстиненция (реакция организма на прекращение курения) слабо выражена или отсутствует;

2. ***вторая стадия*** возникает при более длительном стаже употребления табака. Курильщик затягивается табачным дымом, и возникает уже физиологическая (а не только психологическая) зависимость от табака, толерантность к табаку повышена. Отказ от курения на этой стадии нередко сопровождается выраженными симптомами абстиненции

3. ***третья стадия*** наблюдается у «злостных» курильщиков. Выкуривается не менее 20 сигарет в сутки. Возможно курение натощак, среди ночи, через равные промежутки времени. На этой стадии отмечается выраженная физиологическая зависимость от табака, стремление курить через короткие промежутки времени.

Зависимость от курения бывает настолько выраженной, что даже в тяжелых случаях более половины лиц, перенесших инфаркт миокарда и операцию по частичному удалению (резекции) легких, возвращаются к курению. Многие больные, только недавно стоявшие на грани жизни и смерти, начинают курить сразу после выхода из реанимации.

Причин, по которым ребенок или подросток начинает курить, много:

1. Психологические особенности, обусловленные возрастом.

В подростковом возрасте, когда все большую значимость в жизни ребенка начинают приобретать сверстники, когда он становится особенно зависим от норм и правил поведения группы, курение обусловлено его стремлением ни в чем не отставать от членов своего коллектива. В этом

возрасте наблюдается учащение курительных проб, обусловленных основным мотивом — быть принятым группой. Курение является для подростка символом независимости и мужества, вызовом определенным нормам поведения.

2. Важным фактором, играющим роль в начале курения ребенка, служит его пол.

Мальчики до последнего времени закуривали чаще, поскольку женское курение гораздо больше осуждается обществом. Поэтому родители чаще знают о курении мальчиков, чем девочек; последние особенно старательно скрывают свое курение от родителей.

Мотивы курения у девочек и мальчиков значительно отличаются. У девочек среди мотивов начала курения присутствует стремление к повышению своей привлекательности и возможность поддерживать вес на должном уровне; у мальчиков часто начало курения сопровождают повышенная агрессивность и нарушения межличностных связей со сверстниками.

3. Определенные негативные эмоциональные состояния подростка могут быть не только вызваны фактом курения, но и послужить причиной его начала. Подростки часто говорят, что они курят для того, чтобы расслабиться, преодолеть плохое настроение, снять стресс. Действительно, у подростка вероятность курения с целью контроля стресса повышается в случае, если отсутствуют другие конструктивные формы выхода из стрессовой ситуации, имеется недостаток социальной поддержки.

Курящие подростки имеют меньше навыков преодоления негативных эмоций, гнева и с большей вероятностью проявляют высокий уровень тревоги, чем те, кто в состоянии стресса не курит. Депрессивное настроение также может приводить к курению.

4. Способствовать раннему началу курения могут различные поведенческие расстройства, вызванные функциональными нарушениями и недостаточной развитостью некоторых мозговых структур. В первую очередь к ним относится синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Этот синдром часто встречается у современных детей, его трудно лечить, и он часто сочетается с курением. Одна из причин такого сочетания в том, что никотин кратковременно повышает внимание и возможности его концентрации и, тем самым, как бы улучшает состояние ребенка. Поэтому ребенок прибегает к курению как к компенсаторному средству.

К сожалению, цена такого эффекта слишком высока, если учитывать отдаленные последствия курения для жизни человека.

5. Рискованное поведение, при котором сама проба сигарет и их дальнейшее употребление становятся, нередко, первым шагом на пути к поиску неординарных ощущений и открытому нарушению запретов.

6. Широкая распространенность курения в обществе и терпимое отношение к нему, доступность сигарет, наличие карманных денег.

7. Семейные отношения, психологический микроклимат в семье. Напряженные семейные отношения крайне негативно сказываются на всем образе жизни семьи, и способствуют раннему началу курения детей и подростков.

Однако среди ***основных причин начала курения ребенка*** всеми исследователями всегда выделяется одна, которая наиболее емко и полно отражает многие механизмы, лежащие в основе приобщения ребенка к табаку. Речь идет о фактах ***курения в семье,*** о том влиянии, которое оказывают на ребенка курящие родители. Родители являются одной из наиболее важных групп, способных оказать влияние на формирование многих основ психической и поведенческой составляющих в личности ребенка.

Курение родителей имеет тесную связь с попытками сына или дочери начать курить. Многие курильщики выросли в семьях, где оба или один из родителей курили.

Около половины родителей считают, что их собственный ***пример*** является важной причиной приобщения подростков к курению; удивителен тот факт, что при этом родители-курильщики от своей скверной привычки не отказываются. Среди тех взрослых, кто не курит, больше считающих, что курение взрослых провоцирует курение детей, чем среди самих курящих. Женщины оценивают роль родителей в формировании отношения подростка к курению выше, чем мужчины, которые часто склонны считать этот фактор второстепенным. Родители нередко ошибочно приписывают большее влияние на собственных детей теле- и киногероям, чем себе и близким родственникам.

Курящие родители влияют на вероятность превращения детей в курильщиков независимо друг от друга. Курение матери одинаково влияет на будущее курение и сыновей, и дочерей, но курение отца сильнее влияет на сыновей.

Почему велика опасность курения родителей в отношении возможности начала курения их детей?

Это происходит потому, что ребенок с раннего детства наблюдает за поведением взрослых и ***копирует их:***

- видит в доме красивые пачки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними;

- видит родителей курящими и стремится подражать им. В дальнейшем, если родители на словах и будут говорить о вреде этой привычки, ребенок станет перенимать их реальное бытовое отношение к курению, которое он видит изо дня в день.

Добавляется к этому постепенное, из года в год, привыкание к запаху табачного дыма, постепенное пассивное втягивание в процесс курения — и результат ясен!

Наблюдая за курящими взрослыми, ребенок формирует еще и ***эмоционально - оценочное отношение*** (положительное!) по принципу:

«Мама и папа не могут делать плохо»!

Поэтому, чисто психологически, детям курящих родителей намного легче воспринять свою первую сигарету.

Особенно остро проблема связи детского и взрослого курения начинает проявляться тогда, когда ребенок подрастает, становится подростком, и родители начинают требовать от него самостоятельности в поступках, принятии решений и других проявлений взрослости.

Однако они одновременно запрещают курить своему ребенку, продолжая сами курить на его глазах, тем самым, наглядно демонстрируя сыну или дочери ту пропасть, которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоящих». Открытое курение подростки воспринимают как возрастную привилегию; курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости и еще более начинает привлекать их.

Если вести разговор о действенных мерах против приобщения детей и подростков к курению, следует, в первую очередь, ***призвать курящих родителей обратить внимание на себя и на свою привычку.*** Даже если родители не могут отказаться от курения, следует хотя бы начать с того, чтобы откровенно признать свое поведение ошибочным перед ребенком, расписаться в собственной слабости и неспособности отказаться от пагубной привычки.

Чтобы понять, курит ребёнок или нет, и не обидеть его своим недоверием, родителям нужно быть особенно ***внимательными*** и ***деликатными.*** Нет необходимости обыскивать вещи, достаточно обратить внимание на ряд признаков.

Ребёнок курит, если:

- ***Появляется запах табака.*** Некурящим родителям почувствовать его будет легче. Дети, обычно, пытаются обмануть родителей, пожевав перед приходом домой жевательную резинку или конфету. Но запах остаётся на руках, в волосах, на одежде. Дети часто говорят, что просто стояли рядом с курящим человеком. В этом случае, следует объяснить ребёнку, что пассивное курение приносит не меньший вред, чем активное.

- ***Ребёнок виртуозно придумывает отговорки***, когда родители задают ему вопросы о вредных привычках. Порой бывает достаточно трудно отличить правду от обмана. Существуют признаки, по которым можно определить это с точностью. Это язык телодвижений, которые человек совершает бессознательно. Когда лжёт ребёнок пяти лет, он прикрывает рот

руками. Подросток, говорящий неправду, слегка касается пальцами губ или других частей лица, потирая их, или отводит в сторону глаза.

- ***Из кошельков и карманов родителей исчезают мелкие суммы денег.*** Это может послужить практически точным сигналом, свидетельствующим о том, что ребёнок курит. Также можно сделать соответствующие выводы, если из дома пропадают сигареты, спички и зажигалки. Тем более, тревожным сигналом бывает исчезновение более крупных сумм.

- ***Явным признаком курения является дым в квартире.*** Подросток может объяснить это курением своих друзей или знакомых. Тем не менее, скорее всего он тоже принимал участие в этом.

- ***Карманные и повседневные расходы ребёнка повышаются,*** например, дорожают завтраки и обеды в школе.

- ***Ребёнок становится рассеянным и раздражительным***, снижается его успеваемость в школе.

- ***У ребёнка без видимых на то причин ухудшается самочувствие,*** появляются бессонница и головные боли, пропадает аппетит.

Если у вас есть косвенные или прямые доказательства, что ваш ребенок курит, следует принимать меры.

Многие родители считают, что чем они жёстче, тем эффективнее.

На самом деле это заблуждение, которое часто приводит к прямо противоположному результату.

Что делать если подросток, все-таки, начал курить?

(памятка)

1. Прежде всего, задуматься о ***конкретных причинах*** появления этой вредной привычки, а не пытаться тут же пресечь ее строгим наказанием.

2. Ознакомиться с ***доступной литературой,*** содержащей обоснованную информацию о вреде курения, особенно на организм подростка, донести эту информацию до его сознания, вместе с тем, не давая подростку ложной устрашающей информации.

3. Создать и беречь обстановку ***доверительности в отношениях*** с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка. Выбрать момент, и в спокойной доверительной беседе обсудить с ним возникшую проблему.

4. Не только научно, но и житейски ***аргументировать запрет курения,*** делая это спокойно. Следует помнить, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется, и помочь ему станет значительно труднее.

5. Помнить о том, что курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о ***неблагополучии в семье.*** В частности, оно может означать,

что ваш ребенок неудовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

6. Обратить пристальное внимание на ***отношения подростка со сверстниками***, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

7. Помнить, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся ***не сразу.*** Поэтому родителям нужно запастись терпением, не пытаться решить проблему решительным нажимом.

8. Задуматься, если вы сами курите, не явились ли вы ***примером*** для своего ребенка.

9. Если подросток сообщает вам, что он уже сам пробовал бросить курить, но не смог, убедите его обратиться вместе с вами за ***помощью к специалистам***, работающим с зависимым поведением.

В профилактике детского и подросткового курения имеется ряд особенностей, которые необходимо учитывать.

В первую очередь, надо помнить, что ***курение подростков отличается от курения взрослых.*** Казалось бы, отказаться от сигареты в юном возрасте просто, ведь стаж курения невелик, курение еще не оказало на здоровье своего необратимого пагубного воздействия.

Однако именно это создает трудности для ***преодоления привычки курения в подростковом возрасте:***

- юный курильщик ***не замечает опасного воздействия курения*** на свой организм

- ***отдаленные последствия курения*** не являются для него существенным аргументом;

- чаще всего, подросток считает, что ***сможет отказаться от сигареты,*** когда пожелает, что курит «просто так», «от нечего делать», «за компанию»;

- нередко курение для подростка является ***групповой нормой***, и на индивидуальное поведение подростка трудно повлиять взрослым;

- в подростковом возрасте еще не в полной мере сформирован ***волевой компонент поведения;***

- образ правильного, благополучного и законопослушного человека кажется продиктованным волей взрослых и поэтому ***непривлекательным;***

- ***неумение решить свои психологические проблемы*** зачастую приводит подростка к употреблению табака и других психоактивных веществ.

Все эти особенности раннего курения говорят о необходимости специфического подхода к профилактике курения в подростковом возрасте.

Начинать профилактику курения следует довольно рано, уже в дошкольном и младшем школьном возрасте, когда еще не сформировались стереотипы поведения и велика роль взрослого, находящегося рядом.

Проводить ее следует с учетом возрастных особенностей тех, на кого она рассчитана: излишнее внимание к проблеме курения вместо ожидаемой пользы может вызвать у маленьких детей нездоровый интерес к сигарете.

Чего не надо говорить, а что следует делать, занимаясь профилактикой курения детей и подростков:

- Информация, предлагаемая подростку, должна носить достоверный характер и предоставляться без запугивания. Необходимо обсудить с ребенком положительные и отрицательные стороны курения, используя «мифы о пользе курения». В то же время, важно подчеркнуть, что некурение или факт отказа от него является признаком сильного характера и положительно скажется как на здоровье, так и на внешнем виде и успехах в спорте.
- Не стоит утверждать в разговоре с ребенком, что курят только плохие люди: преступники, бандиты и т.п. Даже если в вашем окружении нет курящих, то не исключено, что они могут появиться, и тогда придется объяснять ребенку, почему вы общаетесь с такими плохими людьми.
- Разговаривая с ребенком любого возраста, следует помнить о том, что оптимально делать упор на положительные стороны явления, т.е., в частности, говоря о курении, показывать не как плохо курить, а как хорошо не курить. Демонстрация здорового образа жизни гораздо действеннее, чем любые страшилки и запреты.
- Учитывая, что один из основных мотивов приобщения детей к курению – желание казаться взрослым, полезно воспользоваться возможностью показать ребенку, какова истинно взрослая позиция.
- Разговор о негативных аспектах курения будет более действенным если сам проводящий его взрослый придерживается позиции неприятия табака. Трудно убедить подростка отказаться от курения взрослым, которые сами курят.

Необходимо научить ребенка, как ***противостоять давлению окружающих, уговаривающих его попробовать сигарету.*** Известно, что даже те ребята, которые знают о вреде курения (хотя, как правило, весьма поверхностно) и не хотят курить, все-таки ***поддаются на уговоры*** и закуривают вместе со своими друзьями.

В разговоре с подростком нужно перечислить способы отказа, используемые в различных жизненных ситуациях:

- просто сказать «Нет!» без объяснения;
- отказаться и объяснить причины отказа;
- предложить сделать что-то другое взамен нежелательного;
- отказаться и уйти;
- убежать;

- демонстрировать вариант поведения «заезженная пластинка»: на все уговоры отвечать «нет», не буду»;
- проигнорировать предложение;
- постараться объединиться с кем-то, кто придерживается его мнения;
- избегать опасных ситуаций.

На примерах обсудить, когда какой ***способ самый желательный.*** Предложить ребенку понаблюдать, какие способы используют окружающие при отказе от предложения закурить.

Однако в реальной жизни типичной ситуацией часто оказывается иная, когда ***на отказ следует грубая реакция***, особенно, если ребенок оказывается перед целой группой сверстников.

Нужно объяснить подростку, что в ответ на жесткое давление, когда он поставлен перед выбором – сдаться или лишиться расположения группы, мнением которой он дорожит, ***нужно постараться разрядить напряжение, дав уклончивый ответ***, если речь, например, идет о курении: «Что-то сейчас не хочется» или «Я уже бросил».

Подросток должен понимать: чем ниже его статус в группе, тем более жесткое давление будет на него оказываться. Поэтому настойчивые предложения закурить - проявление не заботы и внимания, а неуважения к нему.

Что вы делаете, чтобы уберечь вашего ребенка от курения?

(тест для родителей)

Уважаемые родители!

Все ли возможные средства вы используете, чтобы проблема табачной зависимости не коснулась вашей семьи?

Предлагаем вам отметить те варианты антитабачного воспитания, которые вы используете в общении с вашим сыном или дочерью.

Посмотрите: если отмеченных пунктов мало, значит, у вас имеется ресурс, чтобы ввести в свой актив еще несколько эффективных приемов, направленных на сохранение здоровья ваших детей.

Итак, что вы делаете, чтобы уберечь вашего ребенка от курения?

- Привожу отрицательные примеры негативного жизненного опыта курящих .
- Привожу положительные примеры из жизни некурящих людей.
- Объясняю вред курения для организма человека.
- Говорю о последствиях курения для здоровья кого-либо из родных или знакомых.
- Рассказываю о влиянии курения на внешний вид человека.
- Вместе с ребенком подсчитываю денежные расходы на покупку табачных изделий.
- Затрагиваю тему курения и отношения полов.
- Беседую о вреде «пассивного курения».
- Говорю о безнравственной политике табачных компаний.

- Беседую на тему здорового образа жизни, сохранения здоровья, молодости и привлекательности.
- Провожу профилактические разговоры с друзьями моего ребенка.
- Стараюсь занять полезным делом.
- Прилагаю усилия к тому, чтобы мой ребенок занимался каким-либо видом спорта, в котором нет места курению.
- Ругаюсь, возмущаюсь, злюсь и т.д., если встречаю сопротивление моим усилиям.
- Наказываю, если вижу попытки покурить.
- Члены семьи ведут здоровый образ жизни.
- Осуждаю курение как явление.
- Хвалю ребенка за некурение.
- Просто запрещаю курить.
- Стараюсь не курить в присутствии ребенка.
- Прячусь от ребенка, когда сам(а) курю.
- Сам(а) бросил(а) курить.
- Никогда сам(а) не курил(а).

Список литературы:

1. Абрамова М. Алкоголь, табакокурение, употребление психоактивных веществ: как не допустить зависимости. // Справочник классного руководителя. – 2017. – № 3 – с. 64-70.

2. Александров А.А. Ваш ребёнок курит? / А.А.Александров и др. – М.: Эксма 2011. – 256 с.

3. Кросс П., Хопвуд К. 52 лёгких способа бросить курить / Перевод с англ. К.А. Никифоровой. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2008. – 192 с.