**ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ. Социальные последствия курения.**

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции, – все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет ли профилактика табакокурения детей и подростков успешной, во многом зависит от семьи. Что же родителям нужно знать, в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил?  
Попробуем ответить на этот вопрос.

**Табакокурение – это проблема?**

Конечно, проблема, с этим никто не спорит! Но, как это ни странно звучит, 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.

**Мы не курим**

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.

**Уважение к некурящим**

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых для подростка взрослых входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?  
  
Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, - обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации надо честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.  
  
Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к людям в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки от сигарет и т.д. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения.  
  
Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес.  
  
Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

**Правила для курильщиков**

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас.

**Единая позиция семьи и социального окружения**

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Как обстоит с эти вопросом в секции и ли кружке, который посещает ваш ребенок? Если вам повезло и в школе и в спортивной школе (школе искусств) проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический и тренерский коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиции семьи и всего социального окружения подростка. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, секции, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

**Поговорите со своим ребенком**

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? 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.

**Если ваш ребенок курит**

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 литературу 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!»

**ТАБАЧНЫЙ ДЫМ – это смесь ядовитых компонентов.**

Кроме никотина, в нём содержится ещё около 4000 веществ, из них более 30 – яды. В табачном дыме, которым курящие так усердно наполняют свои лёгкие и окружающий воздух, 73% азота, 5% угарного газа, 9% углекислого. Входят в него аммоний, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы и другие химические соединения, вредные для организма.  
  
**НИКОТИН**, содержащийся в табаке (до 2%), - это сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм (привыкание). Сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений.  
  
Никотин легко усваивается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов и желудка и может проникать даже через неповреждённую кожу. По ядовитости никотин сравним с синильной кислотой, смертельные дозы этих ядов одинаковы и равны 0,08 г.  
  
  
Угарный газ (точно такой же, как в автомобильный выхлопе!), входящий в состав табачного дыма, в 300 раз быстрее, чем кислород, связывается с гемоглобином крови. Тем самым вызывается недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.  
  
При сгорании табака образуется так называемый табачный дёготь, который оседает в лёгких. Смолистые вещества табачного дёгтя канцерогенны, то есть способствуют злокачественному перерождению клеток и развитию рака.  
  
**ЦЕНА ЗАТЯЖКИ**

**КУРЕНИЕ**, ослабляя защитные реакции организма, приводит к развитию многих заболеваний со смертельным исходом. Курение увеличивает риск развития рака лёгкого. Курильщики составляют 96-100% всех больных этим жутким заболеванием. У курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки. Смертность среди курящих на 30-80 % выше, чем у некурящих, возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет, выше среди людей, начавших курить в малолетнем возрасте. 25% регулярных курильщиков сигарет умрут преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

Под влиянием курения изменяется состав крови. Курильщик, вдыхая табачный дым, обрекает себя на кислородное голодание.

Курение отрицательно сказывается на органах дыхания. Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, в том числе туберкулёзом. Состояние лёгких курильщика с 25-летним стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, вдыхавших радиоактивную пыль.

Никотин вызывает сужение сосудов и повышение артериального давления. Известно, что после выкуривания сигареты спазм сосудов длится около 30 минут, то есть если человек курит каждые полчаса, то кровеносные сосуды у него почти непрерывно сужены.

Спазмы сосудов сердца – наиболее частые осложнения при курении. Результатом такого спазма может быть инфаркт миокарда – омертвение участка сердечной мышцы в результате нарушения её питания. Омертвение большого участка сердечной мышцы приводит к смерти.

**Никотин угнетает обмен веществ.** Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Риск превращения в крота возрастает в три раза.

Если у Вас диабет,и Вы курите, то Вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

При хроническом отравлении никотином повышается кислотность желудочного сока, что содействует развитию гастрита (воспаления слизистой оболочки желудка). Иногда у курящих развивается хронический гепатит (воспаление печени).

Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому “Лицо курильщика”.

Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле, бросив курить, в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того, как Вы бросили курить.

**КУРЕНИЕ И ДЕТИ**

Все больше подростков оказывается втянутыми в курение со школьной скамьи.

Курящие подростки становятся беспокойными, теряют аппетит, плохо спят, отстают в росте и развитии. У школьников в результате курения ослабевает внимание, ухудшается память, снижается успеваемость. Они начинают худеть, мышечная сила у них ослабевает, появляется сердцебиение. Но самые тяжелые последствия курения проявляются спустя годы в виде серьёзных хронических заболеваний. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная сразу. Для подростка - ПОЛ ПАЧКИ (!). Недаром говорят: "Капля никотина убивает лошадь." Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить 3-х лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2-3 сигарет - из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

**Опасность "лёгких" сигарет** Безвредных табачных изделий не существует. В этом состоит их основное и принципиальное отличие от любых других товаров, предназначенных для свободного и легального потребления людьми.

**ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН**

Очень вредно курение для организма женщин и девушек, так как оно способствует быстрому увяданию организма. У курящих женщин раньше появляются морщины, грубеют черты лица, кожа приобретает неприятный сероватый оттенок, голос становится хриплым, грубым, зубы желтеют, изо рта дурно пахнет. Курящая женщина, девушка теряет свою женственность, на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: "всего" 1 пачка сигарет в день - и родившийся ребёнок почти обязательно (в 85% случаев) будет умственно отсталым, а может быть ещё и глухим. Доказано также, что во время беременности никотин поступает в кровь плода, а после родов – в молоко. Таким образом, никотин продолжает отравлять ребёнка, который питается грудным молоком. Дети, рождённые от матерей, злоупотреблявших курением, бывают беспокойными и часто плачут из-за того, что им не хватает никотина, к которому они привыкли в чреве матери.

**Курение – привычка, противная Глазу, омерзительная Носу, вредная Мозгу, опасная Легким.**

Когда Вы бросите курить...

* ...через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
* через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови
* через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах
* через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
* через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
* через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок