

Курение среди подростков и методы его профилактики

Курение среди подростков распространяется без всяких препятствий со стороны государства и общества. К курению относятся как к вредной привычке, которая не сильно опасна. С помощью фильмов и рекламы подросткам навязывается определённый стиль жизни, где нет места здоровому образу жизни. Все профилактические меры на фоне современной массовой культуры кажутся просто смешными.

Можно выделить **основные причины курения** среди подростков:

1. Курящие родители, друзья;
2. Влияние и давление со стороны сверстников;
3. Подражание взрослым, друзьям и своим кумирам;
4. Снятие стресса;
5. Стремление выделиться, выглядеть «круто»;
6. Желание казаться самостоятельным и взрослым;
7. Доступность сигарет;
8. Влияние рекламы;
9. Влияние кино и фильмов, в которых главные герои курят (подростки берут с них пример).

Раннее начало курения формирует у подростков стойкую никотиновую зависимость, от которой трудно избавиться в дальнейшем. В подростковом возрасте идёт интенсивный рост всего организма, и курение значительно замедляет этот рост. Большинству функций и систем организма так и не удаётся развиваться на тот уровень, который заложен природой. У подростков, очень рано начавших курить наблюдается маленький рост, слаборазвитая грудная клетка, отмечается ослабление мышечной силы. Курение среди подростков ведёт к сильному снижению общего показателя здоровья всей нации.

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.

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.

Чтобы профилактика табакокурения среди подростков была полной, она должна проводиться в двух направлениях:

1. Первичная профилактика табакокурения;
2. Вторичная профилактика табакокурения.

Первичная профилактика табакокурения.

Меры первичной профилактики направлены на предотвращение начала курения. Первичная профилактика табакокурения среди подростков должна осуществляться на уровне семьи и учреждения образования. В семье закладываются основы ведения здорового образа жизни, родители формируют у детей правильное (негативное) отношение к вредным привычкам. Школа также выполняет данные функции. На уровне учреждения образования должны проводиться не только просветительные мероприятия, рассказывающие о вреде курения, но и наглядные демонстрации последствий курения.

Вторичная профилактика табакокурения.

Данное направление профилактики способствует прекращению курения у тех подростков, которые уже курят.

Чтобы меры вторичной профилактики оказались действенными нужно выявить индивидуальные особенности курения каждого конкретного

подростка. Только после этого дальнейшая профилактическая работа будет эффективной.

К методам вторичной профилактики можно отнести индивидуальную консультацию психолога и обучение подростков методам релаксации. На индивидуальной консультации психолог должен помочь подростку сформировать твёрдую мотивацию к отказу от курения. Знание методов релаксации поможет подростку руководить своим эмоциональным состоянием, научит расслабляться в различных стрессовых ситуациях. Это будет способствовать более лёгкому отвыканию от привычки – снимать эмоциональное напряжение курением.

Также к методам вторичной профилактики относятся групповые тренинги-дискуссии, на которых подростки закрепляют полученную от психологов информацию (вести здоровый образ жизни, методы защиты от давления сверстников).

Внимание! Раннее начало профилактики может привести к более эффективным результатам.