**Профилактика курения у подростков.**

Табакокурение уже давно стало проблемой мирового масштаба. И, несмотря на активную антитабачную пропаганду, подорожание сигарет, вводимые запреты и ограничения на курение в общественных местах, число курильщиков практически не уменьшилось. Более того, отмечается тенденция к росту курения среди подростков (причем курят не только дети асоциальной прослойки общества, эта беда касается многих и даже вполне обеспеченных семей).

Такое увлечение для молодых лиц чрезвычайно опасно, ведь дело касается неокрепшего еще здоровья и не сформированного до конца организма. У людей юного возраста сигареты вызывают стремительное привыкание и привязанность на психическом и физическом уровне. Поэтому профилактика курения среди подростков чрезвычайно важна и занимает одну из ведущих мест в общем деле борьбы за здоровье наших граждан.

**По статистическим показаниям в России курят порядка 65—70% школьников старших классов, не отстают от них и молодые девушки – среди старшеклассниц курящих выявляется около 35—40%.**

## Причины курения школьников

В нашем государстве сейчас работают постановления, которые препятствуют подрастающему поколению доступ к сигаретам. Но, рассматривая реальность, данные положения становятся неэффективными. Подростковое курение становится распространенным и привычным делом.

**Чтобы определить, какая именно станет эффективной профилактика курения, кратко следует остановиться на причинах, подталкивающих детей взять в руки сигарету**.

К основным виновникам, из-за которых школьники начинают курить, относятся следующие:

1. Депрессивные состояния.
2. Различные расстройства психики.
3. Подражание героям любимых фильмов.
4. Негативная семейная обстановка (в психологическом плане).
5. Желание подражать старшим курящим друзьям и членам семьи.
6. Попытка выглядеть опытнее и значительнее в глазах сверстников.
7. Тяжелый переходный период, сопровождающийся проблемами с адаптацией.

В юном возрасте редко кто задумывается о последствиях, которые несет с собой раннее начало курения. В основном, заботы о здоровье приходят лишь тогда, когда стаж курения переваливает за 10-летний рубеж. Именно в этом время начинаются проявляться первые проблемы со здоровьем на почве длительного курительного стажа.

Многие подростки в силу юношеского максимализма уверены, что стоит им захотеть, и они легко бросят сигареты. Но эта убежденность меркнет при первой же попытке.

 **Никотиновое соединение вызывает стойкую зависимость (физическую и психическую) и расстаться с сигаретами быстро и безболезненно не представляется возможным**.

Дружба с никотином отражается на здоровье подростков намного быстрее, чем того следует ожидать. Курение полностью подрывает детское здоровье. Страдают самые важные внутренние органы.

### Бронхолегочная система

Смолы, находящиеся в табачном дыме, со временем устилают слизистую ткань легких и тормозят работу реснитчатого эпителия. Итогом становится печально известный «кашель курильщика». Мучительный, надсадный, с отхождением бурой мокроты. Постоянное раздражение органов дыхания приводит к регулярным воспалениям, что сужает дыхательные пути.

При горении сигарета образует ядовитые канцерогенные соединения, которые активно стимулируют рост злокачественных образований. Среди лиц, погибших от рака легких, подавляющее большинство являлось заядлыми курильщиками. Кроме рака легких, табакозависимость становится главной причиной онкологии органов ЖКТ.



### Сердечно-сосудистая система

Курение работает на повышении кровяного давления, что приводит к скачкам АД и тахикардии. **Ядовитые соединения сигаретного дыма сужают кровеносные сосуды, что тормозит снабжение мозговых клеток кислородом**. Происходит и следующие изменения:

* сигаретный дым провоцирует тромбообразование;
* значительно повышается уровень холестерина в крови;
* в несколько раз увеличивается риск развития различных сердечных патологий;
* усиливаются дегенеративные проявления в сосудах, это чревато синдромом внезапной смерти;
* оксид углерода контактирует с кровяными тельцами (гемоглобином), из-за чего происходит падение нормального снабжения органов кислородом.

### Мозг и центрально-нервная система

Табакокурение молодых лиц, которые еще учатся в школе, непременно скажутся на будущих успехах подростка. Это касается обучения и получения профессии. Из-за влияния сигаретного дыма в головном мозге значительно понижается скорость создания рецепторных связей, что приводит к:

* провалам в памяти;
* скачкам настроения;
* падению зрения и слуха;
* постоянной раздражительности;
* невозможности воспринимать новый учебный материал.

В целом негативное воздействие курения на подростковый организм настолько разнообразно и опасно, что порой врачами с трудом удается выделить самую существенную патологию.

 **Часто начинается глобальное нарушение работы практически всех внутренних процессов**.

**Профилактика табакокурения**

Здоровье подрастающего поколения определяет в будущем здоровье всей нации. Профилактика курения у подростков может реально увеличить на несколько лет продолжительность жизни, предотвратить возникновение болезней сердца и сосудов, бронхов и легких, а также множества сопутствующих заболеваний. Профилактику в этом направлении можно разделить на первичную и вторичную. Меры первичной профилактики направлены на упреждение желания начинать курить. Они должны проводиться в самом раннем возрасте, когда стереотипы мышления и поведенческие факторы только начинают формироваться. Главное влияние на ребенка оказывают школа и семья. Здесь должны прививаться основы здорового образа жизни, негативное отношение к всевозможным вредным зависимостям (в том числе и к табакокурению). Методы вторичной профилактики направлены на прекращение курения среди подростков. С учетом индивидуальных особенностей разрабатываются методы защиты от оказываемого давления авторитетных сверстников, проводятся групповые тренинги. Действенным методом является беседа о вреде курения с психологом.

 **Разъяснительные беседы**

Данные некоторых исследований говорят о том, что не более 15% нуждаются в медикаментозной помощи при избавлении от тяги к употреблению никотина. В остальном это психологическая привычка, поэтому основная масса курильщиков нуждается в помощи психотерапевта. Профилактическая беседа о вреде курения, разъяснение врачом угрожающих последствий для организма, наносимых табачной зависимостью, а еще лучше наглядная демонстрация могут отбить надолго охоту затянуться сигаретой. Хороший специалист может дать дельный совет, как бросить курить, не сильно ломая при этом организм, разобраться в индивидуальном порядке, какие мотивации могут стать основными в желании прекратить курить. Каждый зависимый должен осознавать, с какими трудностями он может столкнуться. Придется несколько изменить свои привычки: найти, чем заниматься в свободное время, избегать попадания в места сбора курильщиков. Беседа по профилактике курения может проводиться с участием людей, которые избавились от табачной зависимости. Их рекомендации и рассказы, как меняется жизнь без сигарет, примеры из собственного опыта о достижениях и победах могут стать веским аргументом в глазах курильщика в пользу избавления от привычки.

**Запрет рекламы табака**

Подростки особенно восприимчивы ко всему новому, поэтому реклама товаров и услуг, приобщающих к вредным привычкам, на еще несформированное мировоззрение может оказать решающее влияние. На государственном уровне организован ряд мер, направленных против курения. Так в 2013 году был наложен полный запрет на рекламу табака в нашей стране. Всемирная организация здравоохранения еще в 2008 году призывала правительства всех стран запретить рекламу табачных изделий. В России также был принят Федеральный закон «О продаже табачных изделий», которым определены места продажи изделий из табака и их удаленность от школ и иных учебных заведений, продажа сигарет лицам, не достигшим совершеннолетнего возраста. Другое дело, что выполнение этих законов не очень хорошо пока контролируется. Очень хочется верить, что Россия в недалеком будущем составит конкуренцию ведущим мировым странам в борьбе с табакокурением.

**Внутришкольные мероприятия**

Профилактика курения в школе играет особую роль. Здесь молодое поколение проводит огромный отрезок времени, плюс ко всему сверстники часто общаются друг с другом и после школьных занятий. Администрации школ проводят ряд мероприятий, направленных на избавления от вредных зависимостей своих учащихся. Тематическое планирование включает изучение проблем алкоголизма, наркомании и курения на уроках биологии, ОБЖ. Могут приглашаться для беседы с несовершеннолетними инспекторы ОВД, врачи. Часто в школах вывешиваются тематические стенгазеты, разрабатываются уголки о вреде приобретенных привычек. Некоторые школы с целью выявления порога проблемы проводят анкетирование среди учеников, таким образом можно выяснить, насколько дети осведомлены о вреде табакокурения, понять их отношение к ведению здорового образа жизни. В противовес нездоровым привычкам организуются Дни здоровья, спортивные соревнования. Школьники приобщаются к досуговой деятельности: участвуют в различных секциях и кружках. Профилактика курения у подростков должна включать изучение школой неблагоприятных семей с точки зрения употребления алкоголя, наркотиков и никотина. Руководство школы может проводить беседы с родителями, и в случае усугубления ситуации обращаться в соответствующие органы.

**Приобщение к здоровому образу жизни**

 Вредными привычками чаще всего обзаводятся дети и подростки, не имеющие увлечений и не приобщенные к ведению здорового образа жизни. Во многом стереотипы поведения родителей перенимаются детьми, и если в семье не культивируется здоровое питание, занятия физкультурой или какими-либо видами спорта, риск у подростка занять себя чем-то другим, не очень полезным, очень велик. Воспитание здорового образа жизни у ребенка родители должны начинать, воспитывая себя. К сожалению не все это осознают и пытаются ругать детей за приобретенные вредные привычки, за нежелание заниматься спортом, при этом забывая о том, что сами выкуривают несколько пачек сигарет в день и потихоньку обрастают жиром, проводя вечера, лежа на диване перед телевизором. Вероятность приобретения вредных привычек у подростков, где родители ведут активный здоровый образ жизни, невелика. Очень важно, чтобы у ребенка появился в детском возрасте интерес к какому-либо спорту, будь то плавание или карате, главное - чтобы загорелся огонек в глазах, увеличилось желание посещать секцию, и мысли о дурных привычках переместятся далеко на задний план.

 **Медикаментозная помощь в решении проблемы**

Когда у человека все же сформировалась привычка в употреблении никотина, но профилактика курения подвела к решению избавиться от зависимости, ему может понадобиться помощь медика. О психотерапевтическом воздействии мы уже писали, однако для снятия тяжелого состояния в момент никотиновой абстиненции (т.е. отмены) некоторым необходимо медикаментозное вмешательство. Врач может назначить препараты, которые успокаивают нервную систему, сердечное лекарство или снотворное. Часто бывшему курильщику (в основном со значительным стажем) требуется принятие никотинозаменяющих таблеток или применение специальных пластырей, полоскание ротовой полости различными вяжущими средствами, которые вызывают неприятие дыма от сгорания табака. Степень, частоту использования подобных средств должен определять специалист.

Как видим, процесс избавления от вредной привычки можно превратить в довольно приятную процедуру.

Главное - желание сделать свою жизнь здоровой и улучшить качество жизни близких и окружающих людей!