

## **Профилактика курения у детей и подростков.**



Табакокурение или употребление никотинсодержащей продукции (далее – табакокурение) – важная проблема общественного здоровья. Особенно опасные последствия для здоровья возникают, если эта привычка начинается в детском или подростковом возрасте.

По данным ВОЗ, ранний дебют и стаж табакокурения более 20 лет сокращает продолжительность жизни на 20–25 лет, по сравнению с теми, кто никогда не курил. Согласно эпидемиологическим исследованиям, проведенным в России, установлено, что средний возраст начала табакокурения 11–13 лет.

Табакокурение в подростковом возрасте имеет большое психологическое влияние. Среди детей в школах, ближе к выпускному классу, многие уже уверенно держат в руках сигарету, или устройство для доставки никотина, и на переменах между уроками бегают покурить.

Все это ставит проблему табакокурения достаточно остро.

Насколько успешной будет профилактика табакокурения среди детей и подростков, во многом зависит от семьи, но так же требует помощь воспитателей, педагогов и, конечно же, психологов.

Давайте посмотрим, какой вред здоровью детей и подростков наносит табакокурение.

При сгорании табака образуется несколько тысяч токсичных газообразных и твердых веществ, которые действуют на растущий организм подростка гораздо сильнее, чем на взрослого человека. Ранние проявления вреда курения для детского организма – это частые инфекционные заболевания, появление кашля, анемии, разрушение зубов, грубый голос, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость, ослабление памяти, ухудшение успеваемости в школе, раздражительность, плохой сон.

Чем раньше подросток начинает курить, тем быстрее развивается у него никотиновая зависимость. Этому способствуют особенности, которые сопровождают подростковое табакокурение:

- дети обычно курят тайком, они торопятся, боясь быть застигнутыми за этим занятием родителями или учителями. Быстрое курение с маленькими интервалами способствует тому, что при сгорании табака в дым попадает в 2 раза больше никотина, чем при медленном;

- у детей нет возможности покупать качественные сигареты с фильтром, а значит, в их организм попадает гораздо больше вредных веществ;

- недостаток денег приводит к тому, что подросток экономит сигареты, докуривает их до конца, иногда курит даже окурки, то есть ту часть табачного изделия, где сосредоточено максимальное количество токсичных веществ.

Скрывая от близких пагубную привычку, подросток, постоянно находится в нервном напряжении. Курение превращается в хронический стресс, который усугубляется нехваткой кислорода, быстрой физической утомляемостью подростка - курильщика.

Именно поэтому крайне важно начинать профилактику в раннем возрасте. Вне зависимости от того, насколько активно и качественно проводятся профилактические мероприятия в школах, основная забота о будущем детей лежит на плечах родителей. Можно ругать и наказывать, можно запрещать и контролировать расходование карманных денег. Но такие меры - это попытка исправления ошибок, догоняя проблему.

Гораздо правильнее позаботиться о том, чтобы «догнать» не пришлось. А для этого нужно своевременно дать своему ребенку максимум информации, чтобы сформировать у него правильное отношение к такому негативному явлению, как употребление табака и никотинсодержащей продукции.

- Вашему сыну или дочери необходимо знать всю правду о вреде курения как активного, так и пассивного.
- Подростку нужно понимать, что, несмотря на то, что любимые герои фильмов и сериалов, которым хочется подражать, и держат сигарету в руках на экране, в жизни все в основном ведут здоровый образ и занимаются спортом.
- Необходимо помочь ребенку занять себя каким-то видом спорта, от которого пользы намного больше, чем от сигарет.
- Нужно объяснить, что при знакомстве и общении со сверстниками следует всегда оставаться свободным от их давления и придерживаться своего мнения. Нет необходимости курить за компанию или чтобы не быть белой вороной.
- Сделайте подсчет финансовых растрат на сигареты или средства для доставки никотина. А затем обсудите, не лучше ли потратить эти деньги на что-то более приятное для себя.

Как ранее отмечалось, профилактику табакокурения надо проводить, начиная еще с детского сада, когда у ребенка идет формирование ценностей жизни, восприятия различных явлений. Важно привить ребенку негативное отношение к этой привычке с раннего возраста, чтобы, придя в школу, он не поддавался влиянию старшеклассников или детей из неблагополучных семей и смог устоять перед соблазном попробовать закурить.

Подростки должны понять, что начать курить легко, а вот бросить очень трудно. Родителям нужно настойчиво объяснять, что, начав курить, становишься зависимым от сигарет и медленно, но уверенно приносишь вред своему организму.

Научно доказано, что самый эффективный способ профилактики зависимости от табака - это физическая активность. Физические нагрузки стимулируют выработку «гормонов удовольствия» и решают проблемы, с которыми раньше «боролась» сигарета.

Будьте здоровы – занимайтесь искусством, наукой, спортом и постоянно обогащаетесь духовно, интеллектуально, физически!

Врач – методист

Офкин А.О.