

**Информация для родителей:**

**«Табакокурение среди подростков»**

**ЦЕЛЬ:** формирование здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ:**

1. Воспитать ответственность родителей за здоровье детей;
2. Показать глобальный характер проблемы курения;
3. Расширить знание родителей о вреде курения для подростков;
4. Сформировать негативное отношение к курению и потребности в здоровом образе жизни;
5. Выработать алгоритм действий при выявлении пагубной привычки у подростка;
6. Выработать алгоритм действий при оказании помощи подростку в отказе от табакокурения;
7. Расширить знание законодательной базы в отношении курения.

**1 ЧАСТЬ (ВСТУПЛЕНИЕ)**

В России 40% населения – курильщики (из них 30% - дети и подростки).В Мурманской области 26,6% курящего населения.

По мировым показателям смертность по причине табакокурения находится на первом месте, затем идут смерть от СПИДа, туберкулеза и малярии. В последние годы все больше увеличивается количество курящей молодежи и все уменьшается возраст, когда дети начинают курить. Эта проблема тревожит многих родителей, которые уже и сами подошли к пониманию пагубности курения, а вот подростки воспринимают сигарету, как некий символ взрослости, солидности, причастности к современности. Им еще свойственны иллюзии того, что они всегда успеют бросить вредную привычку. Они не понимают, что преобретают ее на долгие годы, если не на всю жизнь. Прежде чем решать проблему табакокурения среди детей и подростков необходимо понять причину такого их увлечения.

Рассмотрим причины курения подростков:

* Подражание другим школьникам, студентам;
* Чувство новизны, интереса;
* Желание казаться взрослыми**,** самостоятельными;
* У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Анкетирование курящих девочек-подростков выявило следующую статистику. На вопрос: «Почему Вы курите?» ответы распределились следующим образом:

- 60% девочек курильщиц ответили, что это модно и красиво;

- 20% девочек курильщиц ответили, что таким образом хотят нравиться мальчикам;

- 15% девочек курильщиц ответили, что таким образом хотят привлечь к себе внимание;

- 5% девочек курильщиц ответили, что так лучше смотрятся.

**2 ЧАСТЬ (О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ)**

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. Но ни в коем случае не токсинов — в том числе и из табачного дыма.

Формирование легких у ребенка анатомически завершается только к 12 годам. А физиологически и того позже — к 18, а у некоторых до 21 года. Да и все остальные органы начинают работать во «взрослом» режиме только после достижения человеком совершеннолетия.

При курении в кровь ребенка поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ проще присоединяется к  гемоглобину, замещая кислород. При достаточной концентрации способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма. Из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушье» — недостаток кислорода.

На этапе роста организма это становится большой опасностью. Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закурил в младших классах школы, то уже к 12–13 годам у него могут появиться одышка инарушение сердечного ритма. Даже при стаже курения в полтора года, по наблюдениям ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания.

Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частыепростуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.

Не менее сильно никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются на мозге ребенка. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, его функции.

Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков.

Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться гормональный статус. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем.

Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым. Никотиновая зависимость у ребенка формируется очень быстро. Ведь нервная система в таком возрасте еще очень незрелая, — воздействие на нее любого психоактивного вещества, к которым относится и табак, будет вызывать более сильный эффект, чем у взрослого организма.

Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом: с хронической обструктивной болезнью легких, больным сердцем и избыточным весом. О вреде курения для школьников и подростков говорит и то, что состояние его здоровья в таком случае будет намного хуже, чем в 50 лет у того, кто закурил гораздо позже совершеннолетия.

**3 ЧАСТЬ (КАК РАСПОЗНАТЬ?)**

Как понять, курит ли ребенок или нет? Совет покажется простым, но на практике он работает лучше всего – и не только в ситуации с курением: будьте всегда крайне внимательны к своему ребенку. Это не значит мучить его подозрениями и расспросами, запрещать все на свете и перетряхивать его вещи, пока он в школе. Это значит буквально: проявлять внимание к каждому слову и поступку ребенка. Он сказал что-то необычное? Возвращается из школы кислый целую неделю? Вдруг начал опаздывать? Есть повод проверить! Присмотреться внимательнее, поинтересоваться, осторожно расспросить.

В 90% случаев на ранних этапах развития любых подростковых проблем еще можно что-то сделать, если просто вовремя догадаться, узнать, вникнуть (настоящие «Штирлицы» в этом возрасте – редкость, поэтому объяснение: «А я и подумать не мог» звучит не очень убедительно). Но пора переходить к признакам, по которым можно догадаться, что ваш ребенок начал курить.

1. **Запах.** Первый и самый верный способ поймать ребенка на курении. К счастью, сигаретный дым по запаху очень въедливый и стойкий, долго держится на одежде (особенно на рукавах), на волосах, на пальцах. Отмазка про то, что «там просто было накурено», может сработать лишь однажды.
2. **Кашель.** Каждый может простудиться, но «сигаретный кашель» ни с чем не перепутаешь: он идет без других симптомов простуды, звучит сухо и натужно. Пара приступов такого кашля у ребенка – и смело можно бить тревогу. Кстати, даже если ребенок просто чаще, чем обычно, простужается, это тоже повод задуматься.
3. **Внешние изменения.** Чувствительная подростковая кожа сразу отреагирует на курение; присмотритесь к цвету лица ребенка: если замечаете землистый, сероватый оттенок, нездоровые высыпания,

постоянные трещинки на губах, вероятность пристрастия к сигаретам очень высока. Пожелтение зубов и пальцев на руках – еще один признак.

1. **Поведение.** Если ребенок уже хотя бы немного пристрастился к сигаретам, его может выдать нервозность в ситуации, когда ему приходится долго сидеть дома и нет возможности покурить. Если подросток «мечется» по дому, как тигр в клетке, притом что никаких планов и развлечений у него не намечается, очень возможно, что его просто слегка «ломает» от невозможности выкурить привычную сигарету.
2. **Подозрительные траты.** Проследить за тем, на что тратит деньги подросток, не так уж сложно. А покупка сигарет требует периодичности. Это значит, что ваш ребенок будет в каждый отрезок времени тратить непонятно на что примерно одинаковые суммы денег (их величина зависит от того, как много он выкуривает). Если подозреваете ребенка в курении, не упускайте из виду состояние его финансов.
3. **Мелкие признаки.** Если включить «внутреннего Шерлока Холмса», то поймать ребенка на курении можно, просто обратив внимание на сущие мелочи, которые мы обычно даже не замечаем. Например, в карманах курильщика почти наверняка обнаружатся табачные хлопья из сигарет (детям как-то не свойственно носить сигареты в портсигарах).
4. Еще один незначительный, но очень говорящий признак – **постоянное жевание жевательных резинок** с очень резким ароматом и вкусом (мята, лимон), который призван перебить табачный запах изо рта. Если ребенок не курит, он с большим удовольствием купит жвачку с фруктовым вкусом или вообще выберет конфеты, батончики, чипсы.

**4 ЧАСТЬ (ЧТО ДЕЛАТЬ?)**

Как быть, если вы застали вашего ребёнка за курением, или узнали, что он начал курить? Не паникуйте, и не набрасывайтесь тут же с упрёками и угрозами. Крики, ругань или наказание делу не помогут. Психика подростка очень ранима, и вы можете лишиться доверия в отношениях с ребенком. Или даже заставить действовать его наперекор вашим требованиям.

Не говорите, что, узнав о том, что ваш ребенок закурил, вы его не будете любить. Не кричите, а то он просто отключится и перестанет слышать, что именно вы говорите. Вам надо поговорить с ним так, чтобы ему не хотелось больше курить, а не пришлось доказывать свою «взрослость» вам, курить вопреки вашему желанию. Если у вас не было до сих пор профилактических разговоров о вреде табакокурения, то провести его придётся именно сейчас.

Помните, что в таком молодом возрасте большинство детей, особенно юношей всё же пробуют курить. И ничего страшного, если это произошло действительно один раз. Можете просто поинтересоваться у ребёнка, понравилось ему или нет, какие ощущения. А потом спокойно посоветуйте больше так не делать, и переключите его внимание на что-то другое. И таким образом ваш ребёнок будет знать, что вы заботитесь о его здоровье, и раз не ругаете, значит, доверяете ему. А это залог успеха, ведь ему обязательно захочется оправдать ваше доверие.

Позиция «пусть курит — зато не пьет и не колется» в корне не верна. Ведь привыкание к одному наркотику может повлеч за собой и увлечение другими. А последствия вреда, который никотин наносит формирующемуся организму, придется расхлебывать не вам, а вашему ребенку несколько лет спустя – и, возможно, всю жизнь.

Соберите всю необходимую информацию о вреде курения и спокойно поговорите с подростком.

НЕ НАЧИНАЙТЕ с вранья. Доводы о том, что у курящего не будет бицепсов, мозгов и он не состоится в жизни, не имеют под собой основания, поскольку вокруг вашего ребенка полно сильных и курящих людей, а по телевизору он видит вполне состоявшихся артистов и академиков с сигаретой в руках.

Если ваш ребенок полагает, что курение помогает оставаться стройным, объясните, что это заблуждение и вокруг полно толстых и курящих. А если сигарета на какое-то время и притупляет чувство голода, то очень дорогой ценой - развиваются гастрит и язва**.** Пытаться похудеть с помощью сигареты - это все равно, что привить себе какую-то болезнь и «таять» от нее, стать в итоге худым, но с серым лицом, тусклыми волосами, слезящимися глазами и желтыми зубами.

Если у вас сын, расскажите о печальных последствиях для его мужского здоровья, о рисках импотенции и бесплодия**.** Дочке нужно также знать, что это негативно сказывается на женском здоровье и на будущих детях**.** Кроме того, что только редкий мужчина будет терпеть курящую девушку, а жену тем более. Также курение сказывается и на красоте: цвет лица становится нездорового цвета, желтеют зубы, и грубеет голос.

Дети должны знать, что увеличивается в разы риск онкологических заболеваний. Можно привести в пример авторитетных лиц: знакомого, родственника, кумира, которые ведут здоровый образ жизни. А ещё лучше, чтобы ваш ребёнок сам занимался любым видом спорта, тогда он просто физически не сможет курить – и некогда, и несовместимо с тренировками, как и спиртное.

Приготовьте для ребенка морковные палочки, тарелки с фруктами и сухофруктами — ему обязательно захочется «заесть» желание покурить. Объясните, что конфетки и чипсы для этой процедуры непригодны и вредны для фигуры.

Постройте режим дня подростка таким образом, чтобы у него не оставалось времени для безделья: дайте ему дополнительные поручения, предложите взять на себя часть «взрослых» обязанностей в семье. Это позволит ребенку почувствовать свою значительность и без внешнего атрибута — сигареты. Желательно, чтобы он ложился спать вовремя и больше бывал на воздухе днем — это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

Хорошая идея — вместо курения начать заниматься спортом. Активное движение позволяет вырабатывать организму те же гормоны удовольствия, что и табак. Поддержите подростка в его начинании и даже составьте ему компанию. Ведь и вам дополнительное движение не повредит. Особенно, если вы тоже отказались от табака.

Врачи утверждают, что люди, которые хоть раз в жизни увидели лёгкие курящего человека (после смерти), никогда в жизни не возьмут в рот сигарету. Но этот способ, конечно, лучше оставить на крайний случай**.**

По статистике, если в семье курит мама, то вероятность того, что закурит дочь такая же, как вероятность закурить сыну, если курит отец, около 12-14%. Но если курят оба родителя, то риск увеличивается ровно в два раза. Поэтому родителям в первую очередь необходимо обеспечить в семье негативное отношение к табаку. И по возможности всегда порицать курение, и главное не курильщика, сделавшего неправильный выбор, а сам процесс. Даже с долей сожаления, что какое ж у него здоровье будет плохое, и зубы некрасивые, кто за него замуж - то выйдет, ужас!   Бывает, что ребёнок начинает курить как раз в знак протеста родителям, вследствие подросткового периода. Здесь важно

найти общий язык с ним в целом, и тогда вопрос о курении будет снят самим собой, как побочное явление.

К постулату о трех каплях никотина, убивающих лошадь, выработался иммунитет еще в вашем поколении. Поэтому придется искать другие аргументы. Если ваш ребенок говорит, что курят все в классе и это круто, объясните, что сейчас круто быть спортивным и здоровым, курить вообще-то уже немодно. Мода приходит и уходит… В свое время была мода на нюхательный табак и табакерки, она прошла, как сейчас проходит мода на сигареты.

Выясните, нет ли у вашего сына или дочери приятелей, которые уже бросили курить или собираются это сделать. За компанию многое получается намного легче. Маленькое отступление для курящих родителей: ваш закуривший «малыш» может стать отличным поводом бросить и вам. Тем более, подростки падки на всевозможные соревнования. Стимул «не курить дольше, чем папа» тоже подойдет. Главное, чтобы ваше желание расстаться с привычки стало искренним: честно признайтесь подростку, что вам тоже нелегко расставаться с привычкой, и не покуривайте тайком — ребенок быстро вас раскусит и поймет, что курить можно и скрытно.

Если ваш ребенок говорит, что в школе чудовищные нагрузки, и он нервничает, а сигарета его успокаивает, объясните, что эффект «расслабления» достигается за счет тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы, что курящий трактует как расслабление. А привыкая к курению, он получает новый источник стресса — отсутствие сигареты, без которой он уже не может расслабиться. Получается порочный круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

Молодому организму требуется 3–4 месяца, чтобы полностью избавиться от привычки к табаку. Приготовьтесь к тому, что у подростка появятся приступы раздражительности, плаксивость, снизятся отметки в школе — дело того стоит. Научите его справляться со стрессами и получать удовольствие безвредными способами. Постоянно подчеркивайте, что вы очень гордитесь тем, что у вашего сына или дочери хватило силы воли отказаться от сигареты.

Если он утверждает, что закурил, потому что долго ждал приятеля на морозе и,  ему стало холодно, объясните, что табачные яды способствуют выработке веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления и это действительно создает кратковременный согревающий эффект. Однако те же учащения пульса и повышение давления

в конечном итоге приводят к массе заболеваний.

К тому же курение на морозе чревато и испорченными зубами, так как чередование морозного воздуха и горячего табачного дыма приводит к образованию трещин на эмали и в конечном итоге к развитию кариеса.

Если ваш ребенок падок на рекламу, ему нравятся красивые, молодые, здоровые и преуспевающие люди, небрежно открывающие пачку сигарет, объясните, что «не все то золото, что блестит». Спросите, почему в рекламе никогда не показывают окурки и грязные пепельницы, почему не показывают людей с дрожащими руками, нервно закуривающих и закашливающихся от табачного дыма. Почему человек в рекламе никогда не курит в безвыходной ситуации, после ссоры, проигрыша, скандала? Просто потому что это реклама, а ведь в жизни такое сплошь и рядом.

Объясните сыну или дочери, что с курящими неприятно целоваться. Что если его избранница (избранник) не совсем глупа (а зачем тебе, милый, совсем глупая?), то она поймет, что, может быть лет 10 –15 ты еще покуришь но, когда тебе будет 30–35, все заработанные тобой деньги будут уходить на лечение. А тебе, доченька, весьма проблематично будет родить здорового ребенка, да и для того ли ты его будешь рожать, чтобы всю жизнь ходить по больницам.

Существуют 14 болезней, появление которых у человека связывают именно с курением. Четко доказано, что болезни бронхолегочной системы на 92% вызваны курением; рак губы, гортани, глотки — на 90% от курения; облитерирующий эндартериит, когда артерии зарастают и наступает гангрена конечностей, — на 95% от курения**,** 72% рака поджелудочной железы**,** 70% рака мочевого пузыря — курение; 25% ишемической болезни сердца — курение. Никто в мире уже не занимается доказательством того, что курить вредно, — это аксиома. Теперь только пытаются донести ее до людей.

Объясните, что если он считает себя личностью, то вполне может отказаться от предложения закурить, не опасаясь насмешек. Достаточно сказать: «Я не хочу». Можно сказать «нет» без объяснения причин, можно отказаться и объяснить причины отказа, можно проигнорировать предложение или вообще постараться не попадать в нежелательные ситуации.

И наконец, если ребенок спросит, почему же столько взрослых курят, если знают, что все так плохо, скажите, что они просто не могут бросить курить, что сигарета — это зависимость на всю жизнь, от которой даже при большом желании избавляются лишь 2–3 человека из 10.

Факты:

1. Если человек закурил в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
2. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.
3. Из закуривших подростков каждый четвертый умрет от заболеваний, связанных с курением.
4. Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580–1100 раз превышает санитарные нормы.
5. Уровень смертности у детей при родах у курящей матери на 30% выше, чем у некурящих.
6. 80% мужчин осуждают женское курение.
7. 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили.

**5 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Сейчас проблема табакокурения решается на государственном уровне. 12.02.2013 года Госдума приняла «антитабачный» законопроект в третьем (окончательном) чтении.

С 1 июня 2013 года полностью вступил в силу Федеральный закон №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Запрещается курение в госучреждениях, вузах, школах, больницах, стадионах, поездах, на вокзалах и у метро. «Курилки» останутся только на предприятиях и в офисах, на усмотрение их руководства.

Нарушение закона приведет к административной ответственности.

Дети в подростковом возрасте не понимают всей пагубности вредных привычек, а мы в ответе за здоровье наших детей. Если вы подозреваете вашего ребенка в курении или других пагубных привычек, не откладывайте, действуйте незамедлительно. Помните, времени на раздумье НЕТ.

**Список используемых источников:**

1. [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru).
2. russlav.ru.
3. zdravo.by.
4. gazeta.aif.ru.
5. [www.1tv.ru](http://www.1tv.ru).
6. arctic-tv.ru.
7. [www.spravkoved.ru](http://www.spravkoved.ru).