***Профилактика курения среди детей и подростков***



Решение бросить курить дается с трудом и не каждому. К сожалению, большинство курильщиков понимает, насколько вредную привычку они приобрели, уже в тот момент, когда избавиться от нее очень сложно. Что же собой представляет процесс курения? Втягивание в легкие дыма, образуемого в результате сгорания листьев табака, доставляет несомненное удовольствие курильщикам (по их утверждениям). Все дело в том, что некоторые природные вещества (а также и искусственные), такие как никотин и некоторые его производные, оказывают на организм человека влияние подобно гормону удовольствия. Поэтому выступить против курения очень сложно, несмотря на то, что многие осознают, что никотин - это сосудистый яд. Вначале он расширяет сосуды, а немногим позже наступает их сужение. Это вносит негативное влияние в работу органов, прежде всего, сердца и головного мозга. Частота сокращений сердца под действием никотина увеличивается, а это дополнительная нагрузка на него. Кроме того, в процессе курения никотин растворяется в слюне и попадает в желудок. Слизистая желудка раздражается, происходит дополнительное выделение кислоты, а это влечет за собой возникновение язвенной болезни. Дети особенно подвержены негативному воздействию табака на организм, даже если просто часто находятся в накуренной комнате, не говоря уже о том, когда сами затягиваются сигаретой. Поэтому профилактика курения среди подростков особенно важна.

Для того, чтобы выработать эффективные методы борьбы против курения в начале осознанного жизненного пути ребенка, нужно понимать причины возникновения этой вредной привычки. Огромное влияние на детей оказывает фактор наличия курильщика в семье (особенно если это мать), старших братьев или сестер и, конечно, курение сверстников. Подавляющее большинство детей и подростков начинают приобщаться к курению в кругу друзей или под влиянием различных компаний. Нередко принятие алкоголя является сопутствующим компонентом в формировании тяжелой зависимости. Низкий социальный статус и отсутствие образования у родителей, их нежелание принимать участие в формировании личности ребенка, неполная семья, а также недостаточная информация о вреде курения могут также оказывать негативное влияние на полноценное развитие подростка, формировать низкую самооценку, ухудшать успеваемость в школе и являться факторами, подталкивающими к возникновению привычки табакокурения.

**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. 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. Всемирная организация здравоохранения еще в 2008 году призывала правительства всех стран запретить рекламу табачных изделий. В Канаде, например, где запрет действует уже довольно долго, за 40-летний период число курильщиков достигло рекордно низкого значения.

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