

Курение – это бич современности, причем эта глобальная проблема значительно «помолодела» за последнее десятилетие. Если раньше с сигаретой можно было увидеть взрослого мужчину, то сегодня каждый третий подросток имеет острую никотиновую зависимость. В равных соотношениях курят парни и девушки, причем не до конца понимают, насколько вредная эта «взрослая» привычка.

### **Советы по профилактике**

Существует несколько рекомендаций, которые помогут предотвратить подростковое или детское курение:

- Не пытайтесь запугать ребенка. Он не должен бояться наказания.
- Говорите с детьми об опасности употребления табака. Даже в самом раннем возрасте ребенок способен понять, что курение вредно для организма.
- Займитесь спортом сами и приобщите к этому ребенка. Мнение вашего ребенка ценно для вас.
- Обсудите способы реагирования на давление со стороны сверстников. Расскажите, какое поведение является правильным, а какое нет. Объясните свою позицию.
- Уверенность в себе - лучшая защита ребенка от давления со стороны сверстников.
- Поощряйте подростков избегать друзей, которые не уважают их нежелание курить.

- Объясните ребенку, что курение изменит и его повседневную жизнь.

- Обсудите финансовую сторону проблемы и психологическую: как это повлияет на ваши отношения? Установите четкие правила, исключая курение и жевательный табак в вашем доме, объяснив, почему курильщики плохо выглядят и плохо себя чувствуют.

### **Причины курения подростков**

Основными причинами курения подростков являются:

- стремление стать взрослыми; подражание сверстникам и старшим товарищам;
- желание получить авторитет; подражание взрослым, родителям и родственникам;
- негативная обстановка в семье; психологические проблемы;
- проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения;
- подростковый кризис эмоционального и физического становления;
- подражание экранному герою, персонажам из СМИ и телевидения; депрессия.

Подростковое курение постепенно становится не только мнимым средством решения определенной проблемы, но и пагубной привычкой и потребностью в никотине, который является ядом нейтропного типа, вызывающим патологические изменения и болезни.

### **Как распознать подростка курильщика?**

1. Табачный запах — это основной признак, так как сигаретный дым стойко удерживается на одежде и волосах. Конечно, ребенок может сказать, что был в накуренном помещении, но такой вариант может сойти с рук 1-2 раза.

2. Жвачки, дезодоранты, одеколоны. Если раньше подросток не увлекался подобными атрибутами, заглушающими табачный запах, а теперь испытывает острую в них нужду — стоит насторожиться.

3. Финансы на покупку сигарет нужны всегда. Поэтому стоит уделить этому вопросу больше внимания, чтобы понять, сколько тратит ребенок денег на сигареты.

4. Сигареты можно хорошо прятать от родителей, но тайное, тем не менее, становится явным. Рано или поздно удастся обнаружить табачный сор или сами сигареты в карманах, шкафу или на полках.

5. Нервозность ребенка можно заметить на выходных или каникулах, когда он подолгу сидит дома и никуда не ходит. Для того чтобы покурить, он будет искать различные поводы вырваться из дома.

6. Ребенок избегает контакта — это повод задуматься тем родителям, у которых раньше ребенок любил посидеть с родителями в обнимку, а теперь избегает любого физического воздействия.

Как правило, этих явлений вполне достаточно, чтобы понять, имеет ли подросток зависимость и нужно ли что-то предпринимать.

## **Курение в подростковом возрасте: последствия**

Давно не секрет, к каким серьёзным патологиям способно привести подростковое курение.

Последствия никотиновой зависимости, которые чаще всего диагностируют у юных курильщиков:

- снижением способности к запоминанию информации и её восприятию;
- ухудшением остроты зрения;
- замедлением реакций в движениях;
- снижением мышечной силы;
- истощением нервных клеток, что приводит к преждевременной усталости, снижению мозговых способностей в решении логических задач;
- активизацией функционирования щитовидки, что сопровождается учащением пульса, повышением температурных показателей, появлением жажды, раздражительности, нарушениями сна;
- отрицательным воздействием на кожные покровы, проявляющимся появлением угрей, себореи, изменением оттенка кожи;
- стремительным изнашиванием сердечной мышцы;
- развитием рака легких – онкологического заболевания, которое

признано проблемой №1 среди курильщиков со стажем;

- нарушением надлежащего режима труда и отдыха в связи с регулярно возникающим желанием выкурить очередную сигарету;
- частыми головными болями, раздражительностью и снижением работоспособности;
- задержкой роста.



**Наш адрес:**

г. Когалым  
ул. Дружбы Народов, д. 12 кв. 36

**Контактный телефон:**

*отделение психологической помощи  
гражданам:*  
8 (34667) 2-92-91

**Сайт учреждения:**

[www.kson86.ru](http://www.kson86.ru)

*Бюджетное учреждение Ханты –  
Мансийского автономного округа – Югры  
«Когалымский комплексный центр социального  
обслуживания населения»*

## **ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**

### *«Глупость курения»*



г. Когалым