**Консультация**

**«Курение – глобальная проблема нашего времени»**

Курение - глобальная проблема нашего времени. Особенно большое распространение оно получило молодёжной среде. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной. Проблема подросткового курения становится год от года все острее.

На данный момент Россия занимает первое место по потреблению табака в мире, а также первое место по подростковому курению. Согласно последним данным Всемирной Организации Здравоохранения, курение в России ежегодно убивает 332000 человек. Сейчас в России регулярно курят 75% мужчин и 21% женщин и это несмотря на то, что в нашей стране идет пропаганда антикурения.

Почему человек начинает курить? Ещё в раннем возрасте он видит курящих взрослых, возможно даже родителей. На подсознательном уровне это поведение откладывается как пример для подражания и, рано или поздно, этот посыл выльется в действия. В подростковом возрасте, курение является неотъемлемой частью имиджа девочки или мальчика. Если он хочет быть в компании, соответствовать её статусу, быть крутым, то он должен делать как все, то есть курить. К сожалению, в этом возрасте, колоссальное влияние оказывает мнение сверстников и коллектива, нежели здравое мнение взрослых: родителей, преподавателей, врачей и т.д. Со стороны достаточно очевидно, что здесь у подростка проявляется слабоволие, слабохарактерность, так как он в чистом виде подражает большинству, а не поступает индивидуально. Но в тот самый момент, когда подросток приобщается к курильщикам, он уверенно считает, что таким образом он «выделяется», выглядит «взрослым» и «независимым».

Первая сигарета появилась много веков назад, ещё в 1492 году, тогда Колумб впервые увидел курящего индейца. Оттуда один из капитанов судна Колумба захватил табак с собой. Затем Колумб привёз курительные сигары в Европу, а уж потом Пётр I в начале XVIII века привёз их в Россию.

С тех пор, курение стало одной из самых острых и актуальных проблем. С ним тяжело бороться лишь порицательными мерами, поэтому ряд государств издаёт специальные антитабачные законы, то есть выводит решение этой проблемы на государственный уровень.23 февраля 2013 года в России вступил в силу закон № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Антитабачный закон предполагает не только запрет на курение в местах массового скопления, в тексте есть много других немаловажных аспектов.

Но, очевидно, что одними законами не выбьешь из сознания граждан мысль, о том, что курение – это норма. Сейчас появились огромные компании, которые занимаются антитабачной пропагандой, такие организации мотивируют людей бросить курить, либо создают условия, при которых можно не начать.

Разработаны целые стратегии психологами, социологами, позволявшие бросить курить, либо хотя бы уменьшить количество сигарет. Существуют вспомогательные методы, заменяющие сигареты – никотиновые пластыри, жвачки.

В совокупности эти стратегии и вспомогательные методы позволяют отказаться от вредной привычки, если конечно человек сам хочет этого.

Особую тревогу вызывает возраст курильщиков, контингент которых в последние годы резко «помолодел». Несмотря на широкую пропаганду здорового образа жизни, распространенность курения среди молодежи остается высокой. Заботясь о здоровье россиян, нельзя ограничиваться только борьбой с вредными привычками и социально опасными заболеваниями. Нужно проводить полноценную работу по здоровому образу жизни.

**Как решить проблему курения**

Прежде всего, это полный запрет на рекламу табачной продукции и пропаганда не курения. Особо стоит отметить пакет мер экономического воздействия на курильщиков. Во многих фирмах и компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются ежемесячные премии. А что если и некурящим несовершеннолетним платить стипендию? Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак. Но всё это требует пересмотра, как экономической, так и социальной политики государства, в котором мы живём. Что касается курения среди подростков‚ то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым, т.е. имеет место подражание‚ лишь, затем привычка укореняется, и вступают в действие факторы зависимости.

Таким образом, за счет вышеперечисленных мер, снизив привлекательность курения среди взрослого населения‚ можно устранить тягу к этому у подростков. Не надо избегать "щекотливых" тем, пусть знают, что расплата неминуема - своим здоровьем, счастьем, жизнью своей. И пока ещё не слишком поздно, не безнадёжно, давайте все вместе думать над тем, как восполнить эти зияющие пустоты. Просто запретить людям курить, наверное, еще невозможно, а вот убедить бросить курить можно. Сейчас молодежи нужно запомнить: «Курить не модно – модно не курить!».

**Подготовил:** Горскова Ирина Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам

**Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:**

8 (34667) 2-92-91.

**При подготовке информации использованы:**

**интернет-ресурсы:**

<https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/02/28/issledovatelskaya-rabota-kurenie-globalnaya-problema-nashego-vremeni>