Приложение № 2

Текст буклета №2 «**Подростковое курение**»

Министерство здравоохранения Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики

и реабилитации им. Я.С. Стечкина»,

г. Тула, 2024 год

**Подростковое курение**

**Подростковое курение** - глобальная проблема общества. Согласно исследованиям, не менее 60% подростков в возрасте до 17 лет пробовали курить. Большая часть из них юноши, но девушки составляют не менее четверти от этого числа. Вся мировая общественность, ученые, врачи, социальные работники, педагоги и родители озабочены проблемой подросткового курения, а в некоторых странах настолько, что бьют тревогу на уровне социальной трагедии. К сожалению, число курящих подростков увеличивается. В большинстве стран курит примерно треть пятнадцатилетних подростков, значительная часть которых начали курить уже с 7–10 лет. Печально, но факт, что количество курящих в последние годы пополняется за счет девочек, причем с опережением числа курящих мальчиков. Главная причина этого явления – курящие родители и субкультура в молодежной среде (как следствие). Табачные яды резко отрицательно влияют на подрастающий организм. У курящих подростков в первую очередь изменяются функции центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными. Постепенно развивается зависимость от табака, и, если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта, тревога и беспокойство. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее закурить. У курящих учащихся ухудшается память, затрудняется заучивание текстов. Нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост. Вследствие курения часто развивается малокровие, а также близорукость. Появляются воспалительные процессы в носоглотке. Курение в раннем возрасте ухудшает слух, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки. Степень вреда подросткового курения для здоровья, подростки воспринимают достаточно серьезно, соглашаются с тем, что курение - дурная привычка и пустая трата времени. Проблема подросткового курения в нашей стране уже давно превратилась в настоящее национальное бедствие.

**Почему подростки курят?**

* Влияние сверстников, давление с их стороны.

• Курящие друзья.

• Стремление выглядеть «круто».

• Сознание того, что делаешь что-то запретное.

• Стремление подражать взрослым, авторитетным людям.

• Сигареты легко можно купить.

• Снятие стресса.

• Желание поступить наперекор.

• Курящие родители.

• Удовольствие от курения.

• Примеры, которые видят по телевидению или в кино.

• Потому что это опасно.

• Влияние рекламы.

**Рекомендации для родителей.** Будет ли профилактика табакокурения подростков и молодежи успешной или нет, во многом зависит от семьи.

Мы приводим некоторые рекомендации для профилактики подросткового курения в семье.

**1 правило.** «Табакокурение – это проблема!» Как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение – «страшная проблема». Покуривает – плохо, конечно, но, слава Богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер. Необходимо усилить фактор влияния на курение как на очень острую и даже страшную проблему, независимо от того, курят родители или нет. Родителям самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема, а не просто так- легкая привычка.

**2 правило.** В семье - не курим. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. Ребенок не должен видеть родителей курящими – это должно стать непреложной истиной и жестким правилом поведения в семье.

**3 правило.** Уважение к некурящим. Родители должны демонстрировать уважение к людям, которые не курят, всегда при случае подчеркивать его достоинства. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения и курильщики не хозяева положения.

**4 правило.** Единая позиция семьи и школы. Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения среди подростков. Если в школе проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиций семьи и школы. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

**5 правило.** Откровенный разговор. Надо ли с ребенком говорить о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия. Разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных. Нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения. Нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней и на этой основе строить дальнейший разговор. Таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

**6 правило.** Установление причин курения. Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить, и постараться нейтрализовать причины. Если подростков начал курить из любопытства, то необходимо расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные для него и доступные ему. Если ребенок хочет казаться взрослее, то скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме того, он должен получить больше свобод, чем раньше. В случае подражания моде, следует критически и с юмором осмеивать курящих героев в кинофильмах. Подростки, курящие «за компанию», должны быть по возможности ограждены от вредного общения. Родители могут научить ребенка самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

**7 правило.** Реакция на курение. Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказанию: это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

**Здоровая семья – здоровые дети! Берегите своё здоровье и здоровье своих детей!**