

## **Методические рекомендации по профилактике курения (для педагогов).**

На данный момент курение среди подростков является одной из важнейших проблем здравоохранения и всего общества. По статистике в настоящее время в России курение сигарет и вейпов среди подростков распространено повсеместно. В возрасте 15-17 лет курит **каждый второй мальчик и каждая четвёртая девочка**. Причём среди девочек курение в последнее время увеличилось в два раза.

Курение среди подростков распространяется без всяких препятствий со стороны государства и общества. К курению относятся как к вредной привычке, которая не сильно опасна. С помощью фильмов и рекламы подросткам навязывается определённый стиль жизни, где нет места здоровому образу жизни. Все профилактические меры на фоне современной массовой культуры кажутся просто смешными.

Можно выделить **основные причины курения** среди подростков:

- курящие родители, друзья;
- влияние и давление со стороны сверстников;
- подражание взрослым, друзьям и своим кумирам;
- снятие стресса;
- стремление выделиться, выглядеть «круто»;
- желание казаться самостоятельным и взрослым;
- доступность сигарет;
- влияние рекламы;
- влияние кино и фильмов, в которых главные герои курят (подростки берут с них пример).

Раннее начало курения формирует у подростков стойкую никотиновую зависимость, от которой трудно избавиться в дальнейшем. В подростковом возрасте идёт интенсивный рост всего организма, и курение значительно замедляет этот рост. Большинству функций и систем организма так и не удаётся развиваться на тот уровень, который заложен природой. У подростков, очень рано начавших курить наблюдается маленький рост, слаборазвитая грудная клетка, отмечается ослабление мышечной силы. Курение среди подростков ведёт к сильному снижению общего показателя здоровья всей нации.

### **Вред курения для подростков**

- Никотин, содержащийся в электронных сигаретах, оказывает мощнейшее влияние на организм ребенка. Никотин, потребляемый с электронной сигаретой в неограниченных количествах, сильно перестраивает метаболизм человека. В связи с этим развивается стойкая зависимость.

- Из-за постоянного раздражения глаз табачным дымом, постепенно снижается острота зрения. В результате пагубного воздействия никотина на сетчатку глаза происходит снижение чувствительности к свету, повышается внутриглазное давление. Со временем развивается глаукома.

- Ухудшается память. Экспериментально доказано, что курение (особенно в подростковом возрасте, когда память ещё формируется) значительно снижает объём памяти и скорость заучивания информации.

- Замедляется рост.
- Снижается мышечная сила, выносливость, замедляется реакция и координация движения.
- Истощаются нервные клетки.
- Нарушается работа эндокринной системы (угнетается работа щитовидной железы).
- Возникают различные поражения кожи: себорея, угри.
- Происходит изнашивание сердечной мышцы, что в будущем проявляется в виде различных проблем с сердцем: ишемической болезни, стенокардии, инфаркта.
- Официально доказано, что пары пропиленгликоля и глицерина в вейпах негативно сказываются на работе легочной системы детей и способны вызвать удушье, стать провокаторами астмы, туберкулеза.
- Курение сильно снижает работоспособность у подростков, они становятся вялыми и раздражительными.
- Ментол, который обязательно содержится в «безникотиновых» электронных сигаретах, снижает активность сперматозоидов. Такое устройство, как электронный кальян с ментолом абсолютно точно не полезен ни подросткам, ни взрослым мужчинам!
- В электронных сигаретах содержится неконтролируемое никем количество ароматических добавок, содержащих в себе, в том числе, и диацетил.
- Из 159 ароматизаторов для добавления в электронные сигареты, обследованных группой греческих исследователей, было выяснено, что 43 % жидкостей содержат диацетил в нормах, опасных для здоровья, а одна из жидкостей содержала данный компонент в объеме, который превышал норму в 490 раз.
- Ароматизаторы и пропиленгликоль, содержащийся в вейпах, способен вызывать сильную аллергию.
- Если ребенок начинает курить в подростковом возрасте, это может сказаться и на его геномном наборе – известно, что канцерогены, выделяющиеся при горении и испарении никотина, провоцируют генные мутации. Из них и формируются пресловутые раковые опухоли в бронхолегочной системе.

**Профилактика табакокурения** среди подростков должна начинаться, когда стереотипы поведения и мышления ещё не сформировались. Когда ещё нет стойкой табачной зависимости. Только в случае такого подхода, можно надеяться на какой-то положительный результат.

Профилактика табакокурения среди подростков – это не только профилактика никотиновой зависимости, но и профилактика сохранения здоровья всей нации, это реальная возможность увеличить продолжительность жизни, предотвратить развитие распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы, хронических бронхо-лёгочных заболеваний, рака лёгких и других болезней.

Чтобы профилактика табакокурения среди подростков была полной, она должна проводиться в двух направлениях:

- первичная профилактика курения;
- вторичная профилактика курения.

### **Первичная профилактика курения.**

Меры первичной профилактики направлены на предотвращение начала курения. Первичная профилактика табакокурения и вейпов среди подростков должна осуществляться на уровне семьи и школы. В семье закладываются основы ведения здорового образа жизни, родители формируют у детей правильное (негативное) отношение к вредным привычкам. Школа также выполняет данные функции. На уровне школы должны проводиться не только просветительные мероприятия, рассказывающие о вреде курения, но и наглядные демонстрации последствий курения.

### **Вторичная профилактика курения.**

Данное направление профилактики способствует прекращению курения у тех подростков, которые уже курят. Чтобы меры вторичной профилактики оказались действенными нужно выявить индивидуальные особенности курения каждого конкретного подростка. Только после этого дальнейшая профилактическая работа будет эффективной.

К методам вторичной профилактики можно отнести индивидуальную консультацию психолога и обучение подростков методам релаксации. На индивидуальной консультации психолог должен помочь подростку сформировать твёрдую мотивацию к отказу от курения. Знание методов релаксации поможет подростку руководить своим эмоциональным состоянием, научит расслабляться в различных стрессовых ситуациях. Это будет способствовать более лёгкому отвыканию от привычки – снимать эмоциональное напряжение курением.

Также к методам вторичной профилактики относятся групповые тренинги-дискуссии, на которых подростки закрепляют полученную от психологов информацию (вести здоровый образ жизни, методы защиты от давления сверстников).

**Внимание! Раннее начало профилактики может привести к более эффективным результатам.**