

## Профилактика табакокурения

Курение – одна из самых распространенных причин смерти, которую можно предотвратить.

В семьях, где один из супругов курит, риск возникновения рака легких у некурящей «половины» на 30% выше, чем в некурящих семьях.

В 80 – 90 % случаев курение является причиной хронических заболеваний органов сердца.

30% всех сердечнососудистых заболеваний вызвано курением.

85% рака легких вызвано курением.

### Табак и его свойства

Табак – однолетнее растение семейства пасленовых. Прежде чем получить специальный табак, его листья подвергают специальной обработке, состоящей из нескольких стадий: сортировка, вяление, ферментация, сушка. После этого листья, в достаточной степени измельченные, используются для приготовления табачных изделий. Табак отличается от других растений семейства пасленовых тем, что в его состав входит никотин. Табачный дым это целая «химическая лаборатория» и других ядовитых веществ: пиридина, синильной кислоты, аммиака, окиси углерода, эфирных масел, табачного дегтя и т.д.

### Состав табачного дыма

Никотин – главная составная часть табачного дыма. В чистом виде он представляет собой бесцветную маслянистую жидкость с неприятным запахом, горькую на вкус. Это один из самых сильных растительных ядов. Смертельная доза для человека — является 50-75 мг никотина. Никотин, поступающий в организм с табачным дымом, составляет примерно 1/25 часть всего его количества, содержащегося в табаке, т.е. при выкуривании 20-25 сигарет в день человек поглощает смертельную дозу никотина. Несмотря на смертельные дозы, смерть не наступает, поскольку: часть никотина обезвреживается находящимся в нем самом особым веществом — формальдегидом. Во вторых, имеет значение то, что никотин поступает в организм малыми дозами, т.е. постепенно.

Никотин попадает в кровь и распространяется по всему организму, через несколько минут он достигает головного мозга, связываясь с дофаминовыми рецепторами, проникает внутрь нервных клеток, резко нарушая деятельность Центральной нервной системы. Появляются первые признаки отравления: головокружение, беспокойство, дрожание рук, спазмы мышц глотки, пищевода, желудка.

Аммиак – бесцветный газ с характерным острым запахом.

Вызывает кровоточивость десен, их разрыхление, снижение вкусовых ощущений и обоняния.

Угарный газ – легко вступает в соединения с гемоглобином, образуя соединения карбоксигемоглобин.

Создает препятствия к насыщению крови кислородом, приводит к нарушениям зрения, действуя на сетчатку глаза, приводит к гипоксии органов и тканей.

Синильная кислота — яд с запахом горького миндаля

Даже в малых дозах приносит непоправимый вред.

Другие вещества (бензипрен, бензатрацен, радиоактивные элементы) при определённых условиях могут становиться канцерогенными, т.е. приобретают способность вызывать образование опухолей.

#### Когда Вы бросите курить...

...через 20 минут — после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

...через 8 часов — нормализуется содержание кислорода в крови;

...через 2 суток — усилится способность ощущать вкус и запах;

...через неделю — улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта при выдохе;

...через месяц — явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

...через полгода — пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты — начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

...через 1 год — риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

...через 5 лет — резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

#### Рекомендации родителям по профилактике табакокурения среди детей и подростков

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции, – все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет ли профилактика

табакокурения детей и подростков успешной, во многом зависит от семьи. Что же родителям нужно знать, в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос.

### Табакокурение – это проблема?

Конечно, проблема, с этим никто не спорит! Но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение – такая уж страшная проблема. «Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле... «Покуривает – плохо, конечно, но, слава богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер... Беседу, конечно, надо провести, поругать...». В действительности же, от нашего отношения очень многое зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг! – число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так бояться все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблеме алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, и призываем серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

### Мы не курим

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны делать этого. 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. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

### Уважение к некурящим

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых для подростка взрослых входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится,— обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации надо честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а

старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к людям в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки от сигарет и т. д. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения.

Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес.

Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

#### Правила для курильщиков

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас.

#### Единая позиция семьи и социального окружения

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Как обстоит с этим вопросом в секции и ли кружке, который посещает ваш ребенок? Если вам повезло и в школе и в спортивной школе (школе искусств) проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический и тренерский коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиции семьи и всего социального окружения подростка. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, секции, 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.

#### Поговорите со своим ребенком

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом 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.

#### Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

Из любопытства — Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.

Чтобы казаться взрослее — Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше.

Подражая моде — Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.

За компанию — Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

#### Если ваш ребенок курит

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 наказаниям, 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.

Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них.

«Ты еще мал курить!» – «Отлично! Как только вырасту...Хотя я уже взрослый».

«Чтоб я не видел тебя с сигаретой!» – «Нет проблем! Буду курить в более приятной компании».

«Курят только глупые люди» – «Может, твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят».

«Не смей курить!» – «Не надо мне приказывать!»

«Увижу с сигаретой – выгоню из дома!» – «Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть».

«Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь» – «Это банально, к тому же я не лошадь».

«Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики» – «А что, можно попробовать!»

20.11.2020г.