

## Почему вред курения для подростков катастрофически велик?

- Курение мешает росту организма
- Курение оказывает губительное воздействие на ротовую полость подростка.
- Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия.
- Никотин оказывает негативное воздействие на работу головного мозга.
- Особую тревогу вызывает распространение табакокурения среди девочек. Ведь отравленный с детства организм не сможет выносить и родить здорового ребенка.
- Помимо физиологической опасности, огромен и психологический вред курения для подростков. Ведь, начав курить в то время, когда формируются основные поведенческие реакции, бросить курить позднее будет очень и очень сложно.



### Вред курения для подростков

Подростковое курение – распространённая проблема в современном мире. Кто-то приходит к нему из-за проблем внутри семьи, другие пытаются подражать взрослым, многие дымят просто за компанию, чтобы не выделяться среди своих. Так или иначе, курение на неокрепшем организме сказывается разрушительно, влияя не только на здоровье в целом, но и на физическое и умственное развитие среди подростков

#### Почему подростки начинают курить.

Самая популярная причина – это стремление не выделяться из общей компании сверстников. Школьнику кажется, что таким образом он повышает свой авторитет в глазах всей компании. Так проще завести новые знакомства и не отбиться от уже существующей толпы. Ещё одна черта, свойственная всем подросткам, – это чрезмерное любопытство. Если взрослые курят и им так это нравится, значит, надо узнать, что же это такое. А запреты на сигареты только подогревают интерес к ним. Первая затяжка кажется игрой и чем-то несерьёзным, но потом подросток сам не замечает, как уже втянулся и выкуривает целую пачку. Подражание взрослым – третья причина из основных. Подростки часто перенимают внешние атрибуты того, что по их мнению показывает «взрослость». Разумеется, такая позиция в корне не верна. Взрослого человека определяют поступки и ответственность за свои действия. Отдельно стоит выделить девочек. Часто они начинают курить не только по вышеперечисленным причинам, но и для того, чтобы понравиться парню или казаться модной. Девочкам-подросткам кажется, что с сигаретой в руках они выглядят старше и привлекательнее. Но это не так.

#### Вред курения для подросткового организма.

Вред никотина для растущего организма намного серьёзнее, чем для взрослых. Токсины действуют на подростков сильнее и быстрее вызывают привыкание, поскольку тело ещё не до конца сформировано. От курения страдают все системы организма. Подвергаются негативному воздействию процессы роста, умственное и половое развитие. Влияние на мозг и нервную систему. Никотин пагубно влияет на состояние сосудов, в результате чего нарушается кровообращение в головном мозге. У курящего подростка заметно ухудшаются концентрация внимания и память, что для школьника является большим минусом. Кроме этого, снижается качество зрения, повышается риск появления глаукомы. Никотин разрушительно влияет и на состояние некоторых зон коры, в результате чего ухудшается слух. Под воздействием сигарет сильно страдает нервная система. Последствия этого непредсказуемы: одни

подростки становятся чересчур эмоциональными и вспыльчивыми, другие же, наоборот, замыкаются в себе, страдая от депрессии и мнительности.

. Никотиновая зависимость у подростка в будущем приводит к таким проблемам, как: плохая память; неспособность сконцентрироваться на деле; ухудшение зрения; слабый слух; плохое обоняние; замедление реакции на раздражитель; низкая выносливость; нервное истощение; гормональные нарушения; бессонница; сердечные заболевания; болезни печени и почек; заболевания дыхательной системы; плохая кожа; ухудшение состояния волос, зубов и ногтей; быстрое изнашивание сердца и сосудов; риск онкологических образований; патологии репродуктивной системы; задержки в физическом и умственном развитии. Перечисленных причин вполне достаточно, чтобы убедить тинейджера не начинать курить не только в 14-16 лет, но и во взрослом возрасте. **Как определить, курит ли подросток.**

Определить, потребляет ли сигареты ребёнок, на самом деле просто. Достаточно проявить больше внимания к нему. На вредную привычку указывает несколько признаков: Кашель. Конечно, это далеко не всегда последствие курения, но присмотреться стоит. Характерный для курильщика кашель чаще всего усиливается по утрам, а из лёгких выходит слизь. Цвет её варьируется от прозрачного до желтоватого или зеленоватого. Запах изо рта. Он появляется после любой выкуренной сигареты, никакие ароматизаторы не способны его скрыть. Если ребёнок стал часто пользоваться жевательной резинкой и чистить зубы не только утром и вечером, скорее всего, он курит. Электронные сигареты не дают неприятного запаха и не оставляют жёлтого налёта на зубах, поэтому заметить, что ребёнок курит, сложнее. Здесь стоит обращать внимание, опять же, на кашель. Кроме того, дым электронных сигарет раздражает слизистую рта, что тоже будет видно при осмотре. Хриплое дыхание. Одышка. Частый спутник курильщика, особенно в совокупности с другими признаками. Если подросток быстро выдыхается при малейших нагрузках, это может говорить о том, что он пристрастился к сигаретам. Простудные заболевания. Никотин снижает иммунитет, поэтому у курящих людей количество простудных недугов, бронхитов и других заболеваний такого типа резко возрастает. Запах сигарет. Не заметить его сложно, табачный дым вьедается в ткань, кожу и волосы, и избавиться от него трудно. Даже парфюм не способен его замаскировать. Зажигалка или спички. Если ребёнок курит, скорее всего, он носит зажигалку в кармане куртки или рюкзака. Этот предмет небольшой, и его легко спрятать в любом месте. Если зажигалка всё-таки нашлась в вещах подростка, высока вероятность того, что он курит. Ну а обнаружение пачки сигарет и вовсе не оставляет сомнений. Есть ещё один признак, но он косвенный. Если тинейджер осмеливается смолить дома в отсутствие родителей, он будет часто проветривать свою комнату в любую погоду.

### **Что делать родителям, если ребенок начал курить.**

Конечно, лучше и вовсе не допускать такой ситуации. О вреде сигарет с ребёнком нужно говорить до того, как он попадётся с ними. Подобные разговоры не бывают «слишком рано», поскольку напрямую касаются здоровья ребёнка. С детства нужно создавать негативный образ сигарет, чтобы подросток даже думать о них не хотел. Если же ребёнок уже курит, не стоит кричать на него и давить, лучше спокойно поговорить с ним. О чём стоит побеседовать с подростком: Прямо задать вопрос о том, курит он или нет. Откровенность с детьми очень важна, как и доверие. Не стоит при этом угрожать или повышать голос. Подросток должен понять, что его любят и относятся к нему с пониманием. Если ребёнок курит, необходимо показать неодобрение, но не перегибать палку. Для разъяснительных бесед требуется время. Не нужно ругать подростка, если он признался в курении сам. В этом случае можно попытаться выяснить, как он пришёл к мыслям о сигаретах и почему пристрастился. Выявив причины курения, будет проще избавиться от вредной привычки. Важно подробно рассказать о последствиях курения и рисках. Сигареты – это не круто, модно и по-взрослому, это в первую очередь источник серьёзных заболеваний. Стоит объяснить ребёнку, что происходит с организмом курильщика, какие болезни вызывает никотин и чем это чревато. Можно сделать упор на деньги. Сигареты стоят дорого, а карманные расходы подростков обычно ограничены. Если подросток курит, можно с ним подсчитать, сколько личных денег тратится на сигареты в течение года. Набежавшая сумма может отрезвить ребёнка, если он начал курить недавно: на сэкономленные деньги можно купить что-то, о чём он давно мечтает. Нужно прямо говорить о зависимости. Дело не только в привычке к никотину, курение меняет распорядок всей жизни. Курильщик вынужден выкраивать время под сигарету, что порой заставляет жертвовать другими делами. Если разговоры с подростком не помогают, имеет смысл обратиться к специалистам.

### **Профилактика курения среди подростков.**

Проблема детского и подросткового курения актуальна, поэтому важно думать о профилактике. Что могут сделать родители и школа: Проинформировать детей о никотиновой зависимости, её вреде и влиянии на жизнь. Всё это можно подтверждать статистическими исследованиями. Больше говорить о людях, которые добились многого в жизни без сигарет. Скучную для подростков информацию преподносить в виде книг, фильмов, реальных историй из жизни. С раннего возраста приобщать детей к спорту и разнообразным хобби. В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без никотиновой зависимости, а не на строгие запреты. Всё, что взрослые запретили, по мнению детей, обязательно нужно попробовать.

### **Заключение**

Курение в подростковом возрасте проще предотвратить, чем бороться с ним. Поэтому так важны доверительные разговоры с ребёнком о вреде никотиновой зависимости. В семье, где царит дружественная и безопасная атмосфера, намного проще отследить все перемены, происходящие с подростком. Поддержка родителей — вот что важно в этот сложный период жизни.