

О вреде курения для подростков

В настоящее время остро стоит проблема подросткового курения. Актуален и вопрос, связанный с его пассивной формой. С каждым годом все большее число молодых людей становятся жертвами этой очень вредной привычки.

Нередко первый опыт употребления табака приходится на 13-летний возраст. Проблема осложняется заметным увлечением интереса молодежи запрещенными препаратами (наркотиками, насваем, снюсом). Пользуется популярностью в подростковой среде кальян и вейп. Курение среди молодых людей имеет свои причины. Возникающая на его фоне зависимость пагубно влияет на организм подростков.

Причины распространения курения

К факторам, способствующим приобщению несовершеннолетних к табаку, относятся:

стремление подражать школьным друзьям и взрослым;

наличие интереса ко всему новому;

желание казаться самостоятельным;

воздействие рекламы и телевизионных программ;

домашние проблемы, протест против родителей;

убеждение в приобретении авторитета среди сверстников через курение;

трудности детского, подросткового возраста, связанные с адаптацией и общением.

Многие подростки начинают курить из-за оказываемого на них давления со стороны других людей. Не желая выделяться из толпы и опасаясь потери статуса, ребенок приобщается к пагубной привычке. Среди подростков распространена мода на курение. Это занятие считается престижным и авторитетным. Дети начинают курить различные смеси. Так происходит их приобщение к спайсу, обладающему психоактивным действием на организм.

Вредная привычка распространена не только среди подростков с трудным детством, но и среди детей из благополучных семей. Чаще всего люди в молодости склонны к экспериментам, у них возникает желание

попробовать что-то новое и испытать необычные ощущения. На фоне этой потребности дети начинают не только курить сигареты, но и пить спиртное. Последнее чревато развитием подросткового алкоголизма.

Причинами, почему к пагубной привычке приобщаются девочки, являются:

подражание моде;

мнение об эстетичности самого процесса;

желание понравиться мальчикам;

стремление привлечь внимание окружающих людей.

Вовлечение некоторых школьниц в зависимое от табака состояние связано с убеждением, что они лучше смотрятся с сигаретой в руке.

Признаки курящего подростка

Выяснить, имеет ли пагубное пристрастие ребенок, удастся по определенным проявлениям. К ним относятся:

Запах табака. У увлекающегося папиросами подростка он исходит не только изо рта, но и от одежды, волос, кожи. Он может пытаться скрыть его наличие от родителей. Подросток начинает перебивать сигаретный аромат духами, лосьонами, жевательными резинками, кофе. При этом табачный дым очень стойкий и легко улавливается даже при попытках его маскировки.

Характерный желтоватый налет на зубах. У длительно курящих людей он заметен невооруженным глазом. По нему несложно узнавать о наличии вредной привычки.

Изменения самочувствия. Начавший употреблять никотин ребенок сталкивается с утренним кашлем. В ходе него может выделяться мокрота. Несовершеннолетний чаще сталкивается с респираторными заболеваниями, при дыхании у него прослушиваются хрипы, становится характерным признаком одышка. Часто возникает слезотечение и раздражение глаз.

Непредсказуемое поведение. У курящей молодежи оно становится аддиктивным. Юноши и девушки чрезмерно раздражительны, они постоянно ругаются с родителями, сверстниками и учителями. Их беспокоит смена настроения по несколько раз в течение одного часа. Особенно это заметно в ситуациях, когда начинает хотеться затянуться сигаретой.

Распознать употребление ребенком марихуаны можно по покраснению его глаз. Применение травы проявляется в виде повышения кровяного давления, частого пульса, сильной жажды. Определить факт курения молодым человеком анаши также можно по резкому усилению аппетита.

Когда тинейджер начинает закуривать папиросу, то нередко у него появляются ожоги на подушечках пальцев рук. Это тоже служит признаком юного курильщика.

Распознать использование подростком электронных сигарет можно по заметному раздражению слизистых оболочек. Из-за затяга в ротовую полость пара, содержащего в себе пропиленгликоль, у ребенка развивается воспалительный процесс в ней. Молодой человек чаще кашляет. Начиная курить электронные сигареты подросток нередко сталкивается с проявлениями аллергии на коже. Она связана с воздействием на нее искусственных ароматизаторов.

Отрицательные последствия

Ученые установили, что будет, если курить в 14 лет. Вредная привычка отразится на работе всех органов. Она сокращает жизнь начавшего рано курить подростка на 15 лет. Наиболее опасным последствием является развитие онкологических заболеваний. В связи с увеличением числа курящих молодых людей среди них возросла частота возникновения рака губы, гортани и легких.

Вред курения для подростков также заключается в следующем:

ухудшается зрение и память;

снижается сила в мышцах;

возникает опасность преждевременного изнашивания сердца;

истощаются нервные клетки;

портится кожа от вредного воздействия табачного дыма, появляется угревая сыпь;

перестает расти тело;

угнетается слух;

нарушается сон;

проявляются проблемы в репродуктивной системе молодых людей (плохая эрекция, раннее бесплодие);

формируются частые гормональные сбои.

Из-за никотина ребенок испытывает постоянную нехватку жидкости. На фоне сохранения пагубной привычки в дальнейшем у него развиваются заболевания (обструкция легких, аритмия, тахикардия, эмфизема). Из-за влияния курения на организм подростка у него уже в молодом возрасте могут развиваться:

атеросклероз;

инфаркт миокарда;

инсульт;

гастрит;

язва желудка.

Если тинейджер продолжает выкуривать по пачке сигарет за сутки, то у него возрастает риск возникновения табачной амблиопии. При данной патологии на фоне никотиновой интоксикации у человека развивается полная потеря зрения.

Важно! По статистике курящие несовершеннолетние чаще испытывают проблемы с мозговой активностью. У учащихся отмечается ухудшение усвоения материала в школах. В сравнении с некурящими детьми такие тинейджеры более склонны к потере как спортивных, так и творческих способностей.

Вред электронной сигареты для здоровья подростков выражается в отравлении их организма нейротоксинами. Из-за химических ароматизаторов и глицерина частыми явлениями у них в будущем становятся аллергия и сухость слизистой рта.

Использование как обычных сигарет, так и травки, марихуаны, гашиша приводит к формированию стойкой зависимости. На ее фоне у несовершеннолетних возникает физическое и психическое привыкание к курению, что нередко становится предвестником наркомании.

Профилактика табакокурения

Родителям в целях предотвращения распространения сигарет среди своих детей необходимо повлиять на них. Это должны делать и учителя с психологами. Для профилактики требуется следовать советам:

При нормальных условиях и спокойной обстановке объяснить ребенку, в какой степени табак вредит его здоровью.

Нельзя кричать на подростка. Не будет иметь эффекта какое-либо назначенное для него наказание. Это только оттолкнет от разговора и спровоцирует протестное поведение, которое сведет на нет все попытки отучить несовершеннолетнего от пристрастия. После беседы тинейджер должен понимать, в чем была ее цель и как для него может обернуться опасное увлечение.

В ходе разговора важно получить информацию о причинах, побудивших ребенка начать курить. Совершенно не стоит давить на малолетнего и чрезмерно активно допытываться у него об этом.

Важно проводить беседу с подростком на равных. Необходимо расположить его к себе и не указывать на еще юный возраст.

Если проблема кроется в давлении со стороны сверстников, то рекомендуется предложить ему прекратить общение с ними и найти другую компанию.

Если в семье имеет привычку покурить сам родитель, то лучшим средством станет совместная борьба с ней. Важно мотивировать себя и ребенка в пользу данного шага.

Отцу с матерью также необходимо провести анализ обстановки в их семье. Должен быть сделан вывод о возможном влиянии отношений между родителями на формирование у их детей пагубного пристрастия к сигаретам.

Особо важно! Если после разговора ребенок пообещал завязать с табакокурением, то необходимо в дальнейшем поддерживать его в данном решении. Требуется интересоваться его жизнью, но не делать это слишком назойливо. Важно всячески поощрять и одобрять его действия по борьбе с вредной привычкой.

Для предупреждения вероятного увлечения ребенка алкоголем и наркотиками рекомендуется совместно с ним посетить психолога. Подобная профилактическая мера вкупе с грамотным педагогическим подходом

позволит родителям и их детям избежать в дальнейшем необдуманных действий.

Распространение табакокурения в молодежной среде является серьезной общественной проблемой. При этом основная ее причина заключается в неблагоприятных социальных отношениях. Проблема имеет особую актуальность в семьях, где детям не уделяется должного внимания или процветает атмосфера вседозволенности. Курение несовершеннолетних приводит к тяжелым последствиям для их организма.

Привычка пагубно воздействует как на физическое, так и психологическое здоровье тинейджеров. Несмотря на предусмотренную законом форму ответственности в виде штрафов за продажу детям табачной продукции, задача по борьбе с курением в подростковой среде продолжает оставаться нерешенной.

Несмотря на распространенную информацию о том, что сигарета разрушает здоровье, количество курильщиков не уменьшается. Особенно тревожным является курение подростков, чей хрупкий организм и неокрепшая нервная система особенно тяжело реагируют на никотиновое воздействие.

Полезные рекомендации

Узнав о том, что ребенок курит, большинство родителей впадают в отчаяние или в ярость. Обе эти реакции совершенно неправильные, и они могут лишь усугубить ситуацию. Очень важно принять эту ситуацию спокойно, чтобы затем грамотно с ней справиться.

Агрессией, криками и упреками добиться от подростка того, чтобы он расстался с сигаретой, невозможно. Любая попытка подавить ребенка обернется протестом – подросток не бросит пагубную привычку, но будет курить так, что вы об этом даже не узнаете.

Важно проявить терпение, чтобы подросток понял, что вы рядом с ним и хотите ему помочь, а не собираетесь досаждать и заставлять делать что-то против его воли.

Необходимо выяснить причину курения вашего ребенка. Если речь идет о психологических проблемах, нужно обязательно поговорить с ним о том, что его тревожит. Курящий ребенок не сразу сможет довериться вам, но если он почувствует ваше понимание и желание помочь, он начнет верить вам и захочет раскрыться. В этом случае избавление от курения пойдет гораздо

быстрее. Вы можете попытаться решить вопросы, которые мучают вашего сына или дочь, а объяснить, как влияет курение на организм подростка.

Если в семье есть курильщики, им необходимо постараться бросить эту пагубную привычку. Если ребенок ориентируется на вас или на кого-то из членов семьи, которые имеют на него влияние, важно подать правильный пример и оставить курение в прошлом.

Учитывая тот факт, что никотин вызывает не только физическую, но и психологическую зависимость, ребенка нужно показать специалисту. Работа с профессионалами, предполагающая не резкое, а ступенчатое отвыкание от сигарет хоть и займет не менее 3–4 месяцев, но гарантированно поможет ребенку избавиться от пагубной зависимости.

КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?



? Состояние сетчатки глаза ухудшается из-за нарушения кровоснабжения.

- ! - нарушение зрения (табачная амблиопия)
- аллергический конъюнктивит
- слепота
- катаракта



? Образуется желтый налет, повреждается зубная эмаль.

- ! - заболевания десен
- выпадение зубов



? Нарушается питание, кожа становится сухой и тусклой.

- ! - ранние морщины
- серый оттенок кожи
- круги под глазами
- пигментные пятна



? Сердечная мышца изнашивается из-за частых сокращений.

- ! - ишемическая болезнь сердца
- инфаркт миокарда
- гипертоническая болезнь
- заболевание кровеносных сосудов



! У мужчин

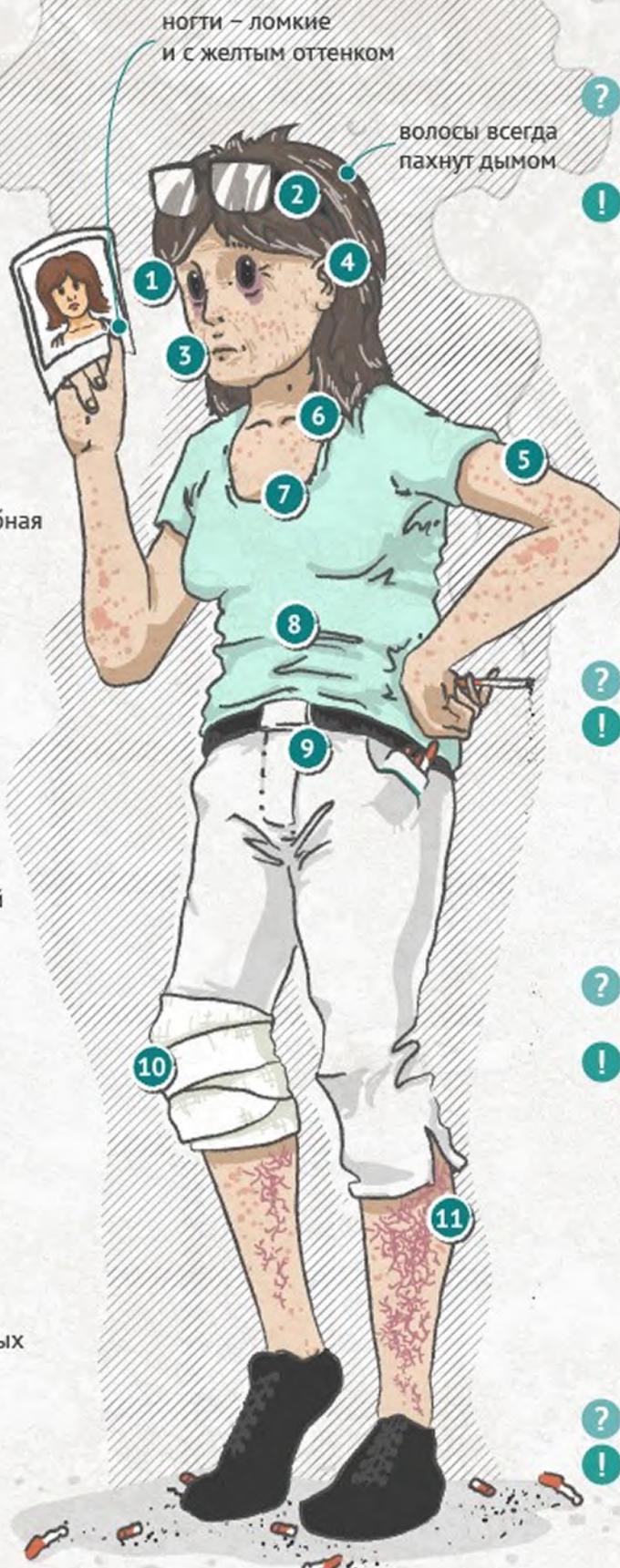
- снижение потенции, риск бесплодия

У женщин

- бесплодие, раковые изменения шейки матки, мастопатия, фиброаденомы молочных желез, ранняя менопауза,
- риск преждевременных родов, рождения мертвого ребенка, риск рождения ребенка с низким весом.

? Что происходит

! Последствия



? Никотин воздействует на нервную систему возбуждающе, ухудшается кровоснабжение мозга.

- ! - поведенческие нарушения
- нарушения сна
- нарушения аппетита
- головные боли
- атеросклероз сосудов головного мозга
- риск развития внутримозгового кровоизлияния
- рак мозга



? Нарушается способность восприятия речи.

- ! - тугоухость



? Повреждается слизистая ротовой полости и бронхов, гортань, носоглотка, легкие.

- ! - хронический бронхит
- рак губы, языка или гортани
- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)



? Нарушается кровоснабжение желудка.

- ! - гастрит
- язва желудка или двенадцатиперстной кишки



? Токсины из табачного дыма влияют на выработку женского гормона эстрогена, недостаток которого сказывается на костях.

- ! - остеопороз
- риск частых переломов
- хромота



? Стенки сосудов повреждаются и покрываются с внутренних сторон атеросклеротическими бляшками.

- ! - отеки ног
- венозные заболевания ног (варикоз)
- гангрена

Влияние курения на организм человека

Органы дыхания первыми принимают на себя удар табачных ядов. Компоненты табачного дыма вызывают раздражение слизистой оболочки гортани, трахеи, бронхов, маленьких лёгочных пузырьков альвеол. Эти раздражающие факторы вызывают хроническое воспаление дыхательных путей, что в конечном счёте приводит к различным серьёзным заболеваниям.



ПОМНИ!

НИКТО НЕ ЗАЩИТИТ ТЕБЯ ОТ ОПАСНОСТИ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ!

НЕ прокури свое ЗДОРОВЬЕ!



на организм человека?



СЕРДЦЕ. СОСУДЫ

Могут развиваться заболевания: гипертония, инфаркт, заболевания кровеносных сосудов с развитием тромбов, гангрена



МОЗГ

Из-за сужения сосудов возникают головные боли, ухудшается память, увеличивается риск развития атеросклероза сосудов головного мозга.



УШИ

Нарушение способности восприятия речи. Это ведет к постепенной потере слуха.



ЛЕГКИЕ. ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

Риск развития заболеваний: хронический бронхит, рак легких, хроническая обструктивная болезнь легких.



ЗУБЫ

Атрофия слюнной оболочки десен, ускорение развития зубного камня, кариеса.



КОЖА

Серо-желтый цвет лица, сухость кожи, потеря эластичности, ранние морщины.



ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Снижается аппетит, появляются тяжесть и боли в желудке.



ГЛАЗА

Ухудшается состояние сетчатки глаза, что ведет к ухудшению зрения.



ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

Женщины угрожают бесплодием, ранняя менопауза. Мужчинам грозит снижение потенции, бесплодие.



пассивного КУРЕНИЯ

- От никотиновой зависимости страдают не только курящие, но и люди, окружающие их.
- Вдыхание ядовитого дыма, исходящего от сигарет, называется пассивным курением.
- В семьях курильщиков некурящие члены семьи чаще заболевают раком желудка, раком легких, чем в семьях, в которых не курят.
- У детей, родители которых курят, ежегодно фиксируется до 1 млн. случаев бронхиальной астмы, а также почти втрое выше вероятность тяжелых аллергических реакций

