

О вреде курения для школьников и подростков

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ.

Но ни в коем случае не токсинов — в том числе из табачного дыма.

«И не потому, что какие-то злые дяди и тети хотят испортить подростку счастливую жизнь и лишить его атрибута взросления, запрещая курить. Сами подростки должны понимать ответственность перед собой и дать собственному организму вырасти», - комментирует доктор медицинских наук, заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова.

Подумать о будущем?

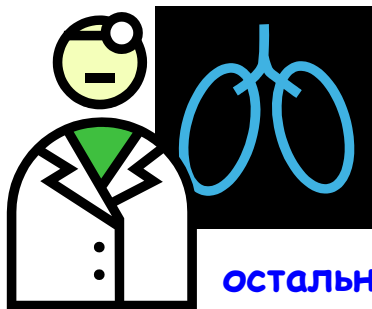
Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться гормональный статус. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем.

Например, у курящих школьниц вероятность болезненных менструаций увеличивается примерно в полтора раза по сравнению с девочками, не прикасавшихся к табаку.

Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом: с хронической обструктивной болезнью легких, больным сердцем и избыточным весом. О вреде курения для школьников и подростков говорит и то, что состояние его здоровья в таком случае будет намного хуже, чем в 60 лет у того, кто совсем не курил.



Тяжелое дыхание

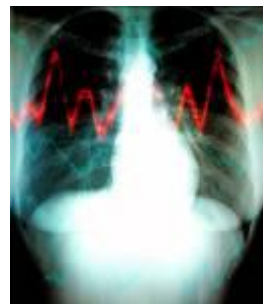


Например, формирование легких у ребенка анатомически завершается только к 12 годам. А физиологически и того позже — к 18, а у некоторых до 21 года. Да и все остальные органы начинают работать во «взрослом» режиме только после достижения человеком совершеннолетия.

При курении в кровь ребенка поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушьё» — недостаток кислорода. На этапе роста организма это становится большой опасностью.

Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ проще присоединяется к гемоглобину, замещая кислород. При достаточной концентрации он способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма.

Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закуривает в младших классах школы, то уже к 12-13 годам у него могут появиться одышка и нарушение сердечного ритма. Даже при стаже курения в полтора года, по наблюдениям ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания.



Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.

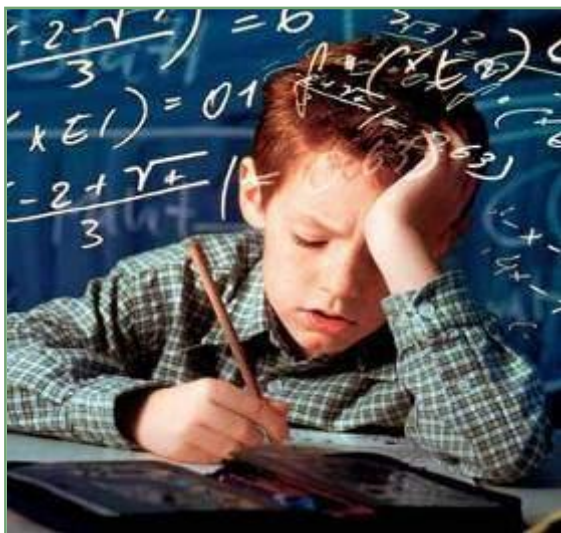
Опять двойка



Не менее сильно никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются на мозге ребенка. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, его функции.

Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков.

Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым. «Никотиновая зависимость у ребенка формируется



очень быстро. Ведь нервная система в таком возрасте еще очень незрелая, — напоминает Сахарова, — и воздействие на нее любого психоактивного вещества, к которым относится и табак, будет вызывать более сильный эффект, чем у взрослого организма».





Как помочь подростку бросить курить

Итак, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребенок признался, что он курит. И это не единственная сигарета за углом школы, а уже сформировавшаяся привычка. Как помочь подростку бросить курить?

Только спокойствие

Крики, ругань или наказание делу не помогут. Психика

подростка очень ранима, и вы можете лишиться доверия в отношениях с ребенком. Или даже заставить действовать его наперекор вашим требованиям.

Соберите всю необходимую информацию о вреде курения и спокойно поговорите с подростком.

Выясните, почему он начал курить, чем ему нравится и не нравится его новая привычка.

Честно расскажите, что его ожидает в будущем, если он продолжит курить. И обозначьте свое отношение к ситуации: вам не нравится, что подросток курит, но он сам, отдельно от его привычки — по-прежнему ваш любимый ребенок, которому вы всегда поможете.

Будьте честными

Правда, в этой ситуации есть одно «но»: если вы курите сами, этот разговор не принесет никакой пользы. Как говорит сотрудник психотерапевтической группы Клиники института питания РАМН Юлия Моргунова, дети и подростки судят родителей не по словам, а по делам. Ваш ребенок наблюдал за вами всю жизнь, и теперь для него сигарета в руках — абсолютная норма.

Позиция «пусть курит — зато не пьет и не колется» в корне не верна. Ведь привыкание к одному наркотику может повлечь за собой и увлечение другими. А последствия вреда, который никотин наносит формирующемуся организму, придется расхлебывать не вам, а вашему ребенку несколько лет спустя — и, возможно, всю жизнь.

Начинаем действовать

Зависимость от табака у подростка вырабатывается быстро, а проходит тяжело.

Поэтому стоит запастись терпением: за пять минут ничего не получится.

Решите с ребенком, почему он хочет отказаться от курения. Возможность сэкономить деньги или стать похожим на любимого героя фильма, бросившего курить, станет неплохим стимулом. Объясните дочери, что у курящих женщин быстро старится кожа и портятся волосы. А сыну — что из-за табака он скоро не сможет гонять на любимом велосипеде так же, как его некурящие приятели.

За компанию

Выясните, нет ли у вашего сына или дочери приятелей, которые уже бросили курить или собираются это сделать. [За компанию](#) многое получается намного легче.

Маленькое отступление для курящих родителей: ваш закуривший «мальш» может стать отличным поводом бросить и вам. Тем более, подростки падки на всевозможные соревнования. Стимул «не курить дольше, чем папа» тоже



подойдет. Главное, чтобы ваше желание расстаться с привычкой стало искренним: честно признайтесь подростку, что вам тоже нелегко расставаться с привычкой, и не покуривайте тайком — ребенок быстро вас раскусит и поймет, что курить можно и скрытно.

День отказа от курения

Если решение принято, то бросить курить надо сразу — в один день. Заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова советует определить торжественную дату, которая поделит жизнь на две части — недолгий стаж курильщика и долгие годы здоровой и счастливой жизни.

Придумайте какой-нибудь ритуал для последней сигареты.

Лучше, если днем отказа от курения будет выходной. Вы сможете бросить все дела и совершить семейную вылазку на природу: новые впечатления и общество родителей помогут подростку перенести «ломку» первого дня гораздо легче.

Выбросите все пепельницы и сигаретные заначки. Перестирайте одежду вашего ребенка, чтобы запах дыма от нее не напоминал о вредной привычке. А, если у вас есть родственники или друзья, которые успешно бросили курить, пригласите их в гости и попросите ненавязчиво рассказать вашему ребенку о том, как проходил процесс расставания с сигаретой.

Меняем режим

Приготовьте для ребенка морковные палочки, тарелки с фруктами и сухофруктами — ему обязательно захочется «заесть» желание покурить. Объясните, что конфетки и чипсы для этой процедуры непригодны и вредны для фигуры.

Постройте режим дня подростка таким образом, чтобы у него не оставалось времени для безделья: дайте ему дополнительные поручения, предложите взять на себя часть «взрослых» обязанностей в семье. Это позволит ребенку почувствовать свою значительность и без внешнего атрибута — сигареты.

Желательно, чтобы он ложился спать вовремя и побольше бывал на воздухе днем — это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

Хорошая идея — вместо курения начать заниматься спортом. Активное движение позволяет вырабатывать организму те же гормоны удовольствия, что и табак. Поддержите подростка в его начинании и даже составьте ему компанию. Ведь и вам дополнительное движение не повредит. Особенно, если вы тоже отказались от табака.

На будущее

Молодому организму требуется 3-4 месяца, чтобы полностью избавиться от привычки к табаку. Приготовьтесь к тому, что у подростка появятся приступы раздражительности, плаксивость, снизятся отметки в школе — дело того стоит. Научите его справляться со стрессами и получать удовольствие безвредными способами. Постоянно подчеркивайте, что вы очень гордитесь тем, что у вашего сына или дочери хватило силы воли отказаться от сигареты.

