**Профилактика курения у детей и подростков**

**(лекция для родителей)**

**Факты.** Процесс курения - доступный способ борьбы со стрессом, который помогает курильщику обрести контроль над собой и своими эмоциями. Курение табака одновременно успокаивает и бодрит. К несчастью, никотин вызывает не менее сильную зависимость, чем наркотики.

И миллионы курильщиков это могут подтвердить. На сегодняшний день в мире проведено более 70 тысяч научных исследований, доказывающих связь между курением и заболеваниями легких, сердечно сосудистой системы, отклонениями в развитии плода. Разумеется, подростки, покуривающие тайком от родителей, считают, что все ужасы касаются других, а к ним не имеют отношения. Сами же они убеждены, что в любой момент смогут бросить курить, стоит им только захотеть. Между тем именно за счет этих подростков и пополняется армия курильщиков.

**Опасность для детей и подростков.**

Употребление табака и алкоголя относятся к факторам риска, способствующим экспериментам с наркотиками и развитию наркомании. По данным российских и зарубежных наркологов, употреблению наркотиков почти всегда предшествует употребление алкоголя и **табака.**

**Что способствует вовлечению детей в курение?**

Возраст. Риск экспериментирования заложен в самом возрасте. Он подробно описан по годам в лекции «Профилактика употребления алкоголя детьми и подростками».

Влияние группы сверстников**.** Большинство детей впервые попро­бовали курить или выпить под давлением группы сверстников. Ради того, чтобы быть принятым группой, подросток может, даже вполне осознавая опасные последствия, поступать «как все» - например, курить сигареты, пробовать пить пиво.

Чаще всего причинами экспериментов с табаком и алкоголем являются: любопытство, сниженная самооценка, желание быть приня­тым группой сверстников и стремление облегчить с ними общение, под­ражание «взрослому» поведению, неумение сказать «НЕТ».

Реклама. В прошлом осталось время, когда повсеместно в России велся агрессивный маркетинг табачных компаний. С 1 июня 2013 года введен «Антитабачный» закон с официальным названием [№15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»](http://subsidii.net/%D0%B5%D1%89%D1%91-%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8B/%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%BE-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%BC/item/385-%D1%84%D0%B7-15.html). В статье 4 закона, ограничивающего табакокурение, запрещается продажа сигарет лицам младше 18 лет. В полной мере данный закон будет действовать, начиная с 1 января 2017 года. Как сказано в законе о курении несовершеннолетних, за продажу табачной продукции должностным лицам грозит штраф в размере 8 – 10 тысяч рублей, а юридические лица будут обязаны выплатить сумму размером 80 – 90 тысяч рублей. Вовлечение несовершеннолетних в перекур теперь также карается законом и ведёт к штрафу от 500 до 1 000 рублей.

Запрет курения распространяется и на образовательные учреждения, и на прилегающую к ним территорию. А торговать сигаретами отныне можно будет лишь в 100 метрах от школы, вуза или любого другого образовательного учреждения.

Семья. На курение детей и подростков существенное влияние оказывает наличие и число курильщиков в семье. Если в семье курят 2-3 человека, то из таких семей курят 60% мальчиков и 30% девочек. Курение родителей увеличивает риск начала курения детей в 1,5 раза, а курение братьев и сестер в 2,5 раза.

**Стадии развития табачной зависимости**

Чаще всего первые пробы происходят в возрасте 10-14 лет. Разумеется, у подростка нет врожденной потребности в никотине. Основная причина, по которой он выкуривает первую сигарету, - это любопытство и желание выглядеть не хуже приятелей, казаться взрослее. Первая попытка, как правило, приводит к головокружению, тошноте и рвоте. Однако, несмотря на мучительный кашель и неприятные ощущения, подросток упрямо выкуривает пачку за пачкой. Цель - научиться курить также не­принужденно, как более опытные приятели. Это фаза добровольного научения курению. Никотиновой зависимости еще нет, курение находится под волевым контролем.

Однако, если подросток продолжает курить, то он постепенно учится воспринимать приятный стимулирующий и одновременно успокаи­вающий эффект никотина. Проходя такое «обучение», новичок незаметно втягивается и испытывает потребность в постоянном действии никотина.

Это фаза зависимости, для которой характерно то, что потребность в курении превращается в тягу и набирает силу. Зависимость доминирует над разумом, воля приспосабливается к ней. Когда курильщик на этой стадии пытается бросить курить, успех этого всегда остается под вопросом.

Сроки формирования никотиновой зависимости у разных людей разные. Но в среднем достаточно 60 выкуренных сигарет, чтобы почувствовать потребность в курении.

**Признаки зависимости от курения:**

1. увеличение количества, выкуриваемых сигарет;
2. укорочение промежутка между курением;

> ухудшение настроения, беспокойство, если нет сигарет или возможности покурить;

> улучшение настроения, повышение работоспособности после
курения.

**Чтобы предотвратить эксперименты с табаком или хотя бы отодви­нуть начало курения, применяйте следующую тактику поведения:**

1. *Будьте личным примером.* Вероятность начала курения повышается у тех детей, чьи родители курят. Может быть, родителям стоит осознать вредность и опасность собственной зависимости от табака и принять решение не курить. Во всяком случае, не курите при ребенке, так как до 10лет дети еще очень хотят походить на любимых маму и папу. Не оставляйте сигареты в доступных местах, из любопытства ребенок может ими воспользоваться. *Формируйте отношение к своему здоровью* у ребенка, как к величайшей ценности.
2. *Формируйте негативное отношение к курению* и другим формам опасного поведения. Если не вы его сформируете, значит, его сформируют сверстники.
3. *Используйте подходящие моменты для того, чтобы спокойно поговорить* с ребенком на эти темы. Таким моментом может быть курящий актер в фильме, или если кто-то курит рядом с вами. Обсуждайте вопросы: почему некоторые люди курят и употребляют алкоголь?

5. *Формируйте у ребенка критическое отношение к заманчивым предложениям рекламы,* и, заодно - критическое отношение к соблазнительным предложениям сверстников что-то попробовать, с чем-то поэкспериментировать, подкрепленным обещаниями, что «будет здорово, круто, стильно...» Дети должны знать, для чего служит реклама, кому это выгодно.

1. *Задавайте ребенку вопрос, какие потребности якобы удовлетворяются, по его мнению, при курении и выпивке.* И какие здоровые способы поведения может использовать человек для удовлетворения этих же потребностей. Например, что может помочь человеку развеселиться, почувствовать уверенность, развеять скуку или снять страх?
2. *Научите самого ребенка противостоять опасному давлению,* отказываться от опасных предложений и обращаться в таких случаях за помощью к взрослым. Помогите ребенку выработать тактику поведения в случаях, когда его принуждают сверстники, заставляющие, угрожающие, уговаривающие сделать то, чего ваш ребенок делать не хочет. Лучше научить ребенка, как себя вести в опасной ситуации, чем просто пугать последствиями этой ситуации
3. *Сохраняйте и укрепляйте доверие ребенка к вам.*

Часто дети не рискуют даже рассказывать дома о многих ситуациях, опасаясь наказания, упреков, что у них «плохие друзья», что родители нажалуются кому-то и других детей накажут, а самого ребенка компания может затем дразнить и всячески притеснять.

Для того чтобы ребенок рассказывал вам о таких **ситуациях,** чтобы вы могли помочь ему сохранять твердую позицию в отказе от пробования опасных веществ, договоритесь с ребенком, что в любом случае вы будете на его стороне, что он не будет наказан за правду.

В то же время честно предупредите ребенка, что если ему или другим детям будет угрожать опасность, то вы можете обратиться за помощью к учителям или другим родителям.

*9. Расскажите ребенку профилактическую сказку.* Любой ребенок может оказаться в ситуации, когда ему могут предложить что-то покурить, выпить, проглотить, понюхать и пообещают, что это будет интересно, весело. Предложат не посторонние даже, а приятели, друзья и старшие подростки. А вас рядом может не оказаться.

Чтобы научить ребенка принимать правильные решения, прогнозиро­вать свое поведение, примените специальные сказки и истории, которые можно рассказывать ребенку и даже сочинять их вместе с ним.

*10. Для детей, особенно подростков, более эффективна косвенная профилактика.*

Информация подается не напрямую, а как бы нечаянно. Подросток может думать, что вы его не видите. Подростки бережнее относятся к ин­формации, которую получили не напрямую и доверяют ей больше.

1. *Знаете друзей и приятелей своего ребенка.* Появление курильщиков в его окружении должно вас насторожить и лучше всего, если вы обсудите свое беспокойство вместе.
2. *Будьте наблюдательными.*

И все же, что должно насторожить - это *запахи.* Табак пахнет специфически, и для того, чтобы заглушить его, подростки могут злоупотреб­лять дезодорантами, мятными таблетками, чисткой зубов.

**План действий, если вы узнали, что ваш ребенок курит:**

1. Не ищите виновника происшедшего. Вместо взаимных обвинений ищите совместный выход из положения.
2. Оставайтесь спокойными, так как паника и страх – плохие советчики.
3. Выберите для разговора время, когда вы все спокойны.
4. Не запугивайте ребенка последствиями курения. Страх у ребенка вызовет любопытство и желание продолжать рискованное, опасное поведение.
5. Угрозы и наказания приводят к бунту.
6. При построении разговора с ребенком, поставьте перед собой две цели:

Первая - выяснить истинную причину курения ребенка.

Вторая - ограничить вредное, нежелательное поведение.

Для достижения первой цели лучше спокойно расспросить ребенка, что именно дает ему курение. Вы можете услышать: «Я курю, потому, что это облегчает мне общение с друзьями, потому, что курят мои друзья, по­тому, что я чувствую себя более взрослым и крутым».

Постарайтесь прийти к совместному выводу, что на самом деле ребенку необходим не табачный дым, а уверенность в себе при общении с друзьями. Обсудите с ребенком, как этого добиться без сигареты.

Для достижения второй цели, необходимо введение четких, **понятных** и справедливых ограничений. Очень важно обсудить их совместно с ребенком. На стадии экспериментов это достаточно эффективно.

Вас удивит, но большинство подростков хотят иметь четко очерченные рамки дозволенного. Они с одинаковым неодобрением относятся как к родителям, которые без всяких объяснений устанавливают жесткие границы, так и к «безвольным», не ставящим никаких ограничений.

В завершение беседы напоминаем, что если у вашего ребенка сохраняются детские страхи, он слишком застенчив или тревожен, если у него есть проблемы с учебой или поведением, а это способствует раннему курению и злоупотреблению другими опасными веществами. И вы хотите помочь ему стать более уверенным, спокойным и здоровым - обращайтесь к психологам**,** где специалисты проконсультируют вас по проблемам подростка, помогут выработать правильную воспитательную тактику, дадут рекомендации по исправлению проблемного поведения вашего ребенка.