

Подросток и курение. Стадии табакокурения»

Воспитание, оценившее важность привычек и навыков, строящее на них своё здание, стоит прочно. Только привычка открывает воспитателю возможность вносить те или иные принципы в характер воспитанника, в его нервную систему, в его природу.

К.Д. Ушинский

Привычкой называют потребность человека совершать определённые действия в определённых условиях. Курение – это привычная система действий, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину, содержащемуся в табаке.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растёт, так как большое число людей не считают курение вредным для здоровья. Так во Франции в г. Ницца проводился конкурс “Кто больше выкурит сигарет?”. В итоге – двое победителей, выкурив 60 сигарет, умерли на месте, остальные участники соревнования с тяжёлыми травмами были госпитализированы. В Англии, зарегистрирован случай, когда курильщик “со стажем” во время трудной работы выкурил 14 сигар и 13 сигарет, после оказанной медицинской помощи, он умер. В литературе описан случай, когда ребёнка положили спать в комнате, где сушился табак, на утро – ему стало плохо, и он умер. Живущие в постоянно накуренных помещениях дети чаще страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течении первого года увеличивается частота бронхитов и пневмоний, повышается риск развития серьёзных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для организма растущего ребёнка, отрицательно влияет на обмен веществ, ухудшает усвоемость сахара и разрушает витамин С. В возрасте 7-9, лет у ребёнка нарушается функция лёгких. Это снижает способность к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз. Табачный дым представляет собой

смесь газов и аэрозолей, включающую несколько тысяч различных веществ, наиболее важные из которых – углеводы, спирты, фенолы, никотин, оксид углерода, аммиак, оксиды азота, синильная кислота, сероводород, кадмий, мышьяк, хром, формальдегид, радиоактивный полоний. Риск заболеть раком от табачного дыма возрастает по ряду: пассивные курильщики – курящие трубку – курящие сигары – курящие сигареты.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Продолжительность жизни курильщиков на 7–15 лет меньше, чем их некурящих собратьев. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показывают, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась пословица, что “Капля никотина убивает лошадь”, но если быть точным, не одну, а целых три лошади. Пиявка, поставленная курильщику, вскоре отваливается в судорогах и погибает от высосанной крови, содержащий никотин. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробы, голуби) погибают, если к клюву поднести палочку смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2. Человеку достаточно 2-3 капли. В кровь курильщика эта доза вводится постепенно. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, зависимость, пристрастие к курению.

Учёные – медики выяснили, что никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте. Окись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержание кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Длительное курение является побудительной причиной целого ряда тяжёлых заболеваний.

Почему же курильщики, знающие о негативных последствиях табакокурения, продолжают себе вредить?

По мнению учёных, табакокурение можно отнести к токсикомании, т.е. болезни, при которой формируется патологическое пристрастие к курению табака, напоминающее алкоголизм.

Начало курения приходится в основном на подростковый или даже детский возраст. Дети в возрасте 8–10 лет закуривают из любопытства и подражания взрослым. В более старшем возрасте (11–14 лет) курят преимущественно в угоду моде, подражая взрослым. В 15–18 лет курение – своеобразная защита

от различных неприятностей, огорчений и переживаний. Большую роль в формировании этой вредной привычки у детей играет отношение к ней взрослых членов семьи. Половина курящих школьников растёт в семьях курящих родителей. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ), проведя опрос среди курящих, начиная с 14-летнего возраста, выявил самые популярные, по которым люди курят:

1. чтобы казаться взрослее – 18 %;
2. потому что все вокруг курят – 22 %;
3. для удовольствия – 24 %;
4. чтобы сделать перерыв в работе – 24 %;
5. чтобы отвлечься от неприятных мыслей – 30 %;
6. чтобы расслабиться – 33 %;
7. чтобы поддержать компанию – 34 %;
8. чтобы снять напряжение – 38 %;
9. по привычке – 50 %.

Многие считают курение привычкой, от которой легко отказаться. Но это не так! Курение – это вредная привычка, очень сильное навязчивое влечение. Систематическое курение порождает привыкание и пагубное пристрастие к никотину.

По данным отечественных исследователей, влечение к курению формируется от нескольких недель до нескольких месяцев. Постепенно никотин включается в процесс обмена веществ. По мере его окисления в организме курильщик испытывает потребность

в новых порциях, т.е. развивает пристрастие к никотину, очень напоминающее тягу к алкоголю. Без хорошо поставленного антиникотинового воспитания подрастающего поколения эта проблема не может быть решена. Антиникотиновое воспитание должно начинаться с самого раннего возраста. У ребёнка должно быть выработано резко отрицательное отношение к курению и курящим. В помещении, где накурено, следует обращать внимание даже маленького ребёнка на неприятный запах, на то, что дышать здесь трудно и противно. Следует учить его ценить свежий воздух и выказывать признаки отвращения при виде

табачных изделий, благодаря которым люди чистого, свежего воздуха лишаются. Вредные для здоровья последствия курения в этом возрасте разъяснять ещё не обязательно, так как это обычно именуемую пониманию ребёнка недоступно. Необходимо не просто сообщать ребёнка знания всего этого, но и прививать ему отрицательную реакцию, так, чтобы он действительно испытал отрицательные эмоции при виде табачных изделий, при ощущении табачного дыма, при виде курящих. Делать это необходимо заблаговременно, до того, как ребёнок пойдёт в школу и контроль за ним родителей ослабеет. Всего этого не следует прекращать и в дальнейшем, но в дополнении к этому, в общении со школьником нужно подчёркивать отрицательные качества курящих людей, разъясняя, что курящие – это не столько особенно “взрослые”, “самостоятельные”, “мужественные” люди, сколько рабы этой вредной привычки, от которой они с радостью бы избавились, если бы имели достаточно воли и самообладания.

Следует внушать подросткам, что курящие “герои фильмов”, любимые артисты – это тоже жертвы пагубного пристрастия, и они как и все рядовые курильщики охотно избавились бы от этой привычки, но видимо, не могут.

Необходимо, внимательно контролировать контакты школьников: нередко младшие тянутся к более старшим, курящим ребятам. К этому надо внимательно присмотреться. Подросткам следует внушать, что необдуманное подражание действиям других людей, признак несамостоятельности человека, истинное проявление недостаточной его взрослости. И если подросток принимает не всякое предложение другого, то этим он обнаруживает не свою боязнь чего-то, а способность принять самостоятельное решение, определять собственную линию поведения – качества, весьма ценного в любом возрасте.

При предупреждении курения следует учитывать, что у подростков порой проходит некоторое время от испробованной первой сигареты до того, как они начинают по-настоящему курить, и очень важно никогда не упускать из поля зрения необходимость ведения антиникотиновой борьбы. В семьях, где курят взрослые, надо стараться делать это не на глазах у детей, или совсем отказаться от сигарет.

В нашей стране уже принят закон “О запрещении курения в общественных местах”. Меры по усилению борьбы с курением могут оказаться достаточно эффективными лишь в том случае, если они будут дополнять настойчиво осуществляющую систему никотинового воспитания, проводимую в первую очередь в семье, родителями.