



Профилактика курения среди детей и подростков

Решение бросить курить дается с трудом и не каждому. К сожалению, большинство курильщиков понимает, насколько вредную привычку они приобрели, уже в тот момент, когда избавиться от нее очень сложно.

Что же собой представляет процесс курения?

Втягивание в легкие дыма, образуемого в результате сгорания листьев табака, доставляет несомненное удовольствие курильщикам (по их утверждениям). Все дело в том, что некоторые природные вещества (а также и искусственные), такие как никотин и некоторые его производные, оказывают на организм человека влияние подобно гормону удовольствия.

Поэтому выступить против курения очень сложно, несмотря на то, что многие осознают, что никотин - это сосудистый яд. Вначале он расширяет сосуды, а немногим позже наступает их сужение. Это вносит негативное влияние в работу органов, прежде всего, сердца и головного мозга. Частота сокращений сердца под действием никотина увеличивается, а это дополнительная нагрузка на него. Кроме того, в процессе курения никотин растворяется в слюне и попадает в желудок. Слизистая желудка раздражается, происходит дополнительное выделение кислоты, а это влечет за собой возникновение язвенной болезни.

Дети особенно подвержены негативному воздействию табака на организм, даже если просто часто находятся в накуренной комнате, не говоря уже о том, когда сами затягиваются сигаретой. Поэтому профилактика курения среди подростков особенно важна.

Распространенность в мире

По оценкам Всемирной организации здравоохранения около трети населения нашей планеты от 15 лет и старше являются заядлыми курильщиками. В России процент мужчин, имеющих вредную привычку, значительно превышает аналогичный показатель среди женщин. Это 63,2 % против 9,7%. Самое печальное то, что за последний десяток лет табакокурение явилось прямой и опосредованной причиной ухода из жизни 30% из всего количества людей возрастом от 35 до 69 лет и 14% людей старше этого возраста.

К сожалению, ряды курильщиков постоянно пополняются подрастающим поколением. Масштабы проблемы на фоне ухудшающейся экологической обстановки начинают принимать серьезные размеры. Именно поэтому мероприятия по профилактике курения среди молодежи должны представлять симбиоз совместной работы в этом

направлении государства, медиков, работников социальных служб, учителей и родителей.



Причины возникновения тяги к курению

Известно, что около 80% курильщиков в нашей стране свою первую сигарету попробовали в возрасте до 18 лет. Причем чем раньше подросток начинает курить, тем большая вероятность, что впоследствии он станет заядлым курильщиком. Для того чтобы выработать эффективные методы борьбы против курения в начале осознанного жизненного пути ребенка, нужно понимать причины возникновения этой вредной привычки.

Огромное влияние на детей оказывает фактор наличия курильщика в семье (особенно если это мать), старших братьев или сестер и, конечно, курение сверстников. Подавляющее большинство детей и подростков начинают приобщаться к курению в кругу друзей или под влиянием различных компаний. Нередко принятие алкоголя является сопутствующим компонентом в формировании тяжелой зависимости. Низкий социальный статус и отсутствие образования у родителей, их нежелание принимать участие в формировании личности ребенка, неполная семья, а также недостаточная информация о вреде курения могут также оказывать негативное влияние на полноценное развитие подростка, формировать низкую самооценку, ухудшать успеваемость в школе и являться факторами, подталкивающими к возникновению привычки табакокурения.

Профилактика табакокурения

Здоровье подрастающего поколения определяет в будущем здоровье всей нации. Профилактика курения у подростков может реально увеличить на несколько лет продолжительность жизни, предотвратить возникновение болезней сердца и сосудов, бронхов и легких, а также множества сопутствующих заболеваний.

Профилактику в этом направлении можно разделить на первичную и вторичную. Меры первичной профилактики направлены на упреждение желания начинать курить. Они должны проводиться в самом раннем возрасте, когда стереотипы мышления и поведенческие факторы только начинают формироваться.

Главное влияние на ребенка оказывают школа и семья. Здесь должны прививаться основы здорового образа жизни, негативное отношение к всевозможным вредным зависимостям (в том числе и к табакокурению).

Методы вторичной профилактики направлены на прекращение курения среди подростков. С учетом индивидуальных особенностей разрабатываются методы защиты от оказываемого давления авторитетных сверстников, проводятся групповые тренинги. Действенным методом является беседа о вреде курения с психологом. Разъяснительные беседы. Данные некоторых исследований говорят о том, что не более 15% нуждаются в медикаментозной помощи при избавлении от тяги к употреблению никотина. В остальном это психологическая привычка, поэтому основная масса курильщиков нуждается в помощи психотерапевта.

Профилактическая беседа о вреде курения, разъяснение врачом угрожающих последствий для организма, наносимых табачной зависимостью, а еще лучше наглядная демонстрация могут отбить надолго охоту затянуться сигаретой.

Хороший специалист может дать дельный совет, как бросить курить, не сильно ломая при этом организм, разобраться в индивидуальном порядке, какие мотивации могут стать основными в желании прекратить курить. Каждый зависимый должен осознавать, с какими трудностями он может столкнуться. Придется несколько изменить свои привычки: найти, чем заниматься в свободное время, избегать попадания в места сбора курильщиков.

Беседа по профилактике курения может проводиться с участием людей, которые избавились от табачной зависимости. Их рекомендации и рассказы, как меняется жизнь без сигарет, примеры из собственного опыта о достижениях и победах могут стать веским аргументом в глазах курильщика в пользу избавления от привычки.

Запрет рекламы табака

Подростки особенно восприимчивы ко всему новому, поэтому реклама товаров и услуг, приобщающих к вредным привычкам, на еще несформированное мировоззрение может оказать решающее влияние.

На государственном уровне организован ряд мер, направленных против курения. Так в 2013 году был наложен полный запрет на рекламу табака в нашей стране.

Всемирная организация здравоохранения еще в 2008 году призывала правительства всех стран запретить рекламу табачных изделий. В Канаде, например, где запрет действует уже довольно долго, за 40-летний период число курильщиков достигло рекордно низкого значения. В России также был принят Федеральный закон «О продаже табачных изделий», которым определены места продажи изделий из табака и их удаленность от школ и иных учебных заведений, продажа сигарет лицам, не достигшим совершеннолетнего возраста. Другое дело, что выполнение этих законов не очень хорошо пока контролируется. Очень хочется верить, что Россия в недалеком будущем составит конкуренцию ведущим мировым странам в борьбе с табакокурением.

Внутришкольные мероприятия

Профилактика курения в школе играет особую роль. Здесь молодое поколение проводит огромный отрезок времени, плюс ко всему сверстники часто общаются друг с другом и после школьных занятий. Администрации школ проводят ряд мероприятий, направленных на избавления от вредных зависимостей своих учащихся.

Тематическое планирование включает изучение проблем алкоголизма, наркомании и курения на уроках биологии, ОБЖ. Могут приглашаться для беседы с несовершеннолетними инспекторы ОВД, врачи.

Часто в школах вывешиваются тематические стенгазеты, разрабатываются уголки о вреде приобретенных привычек. Некоторые школы с целью выявления порога проблемы проводят анкетирование среди учеников, таким образом можно выяснить, насколько дети осведомлены о вреде табакокурения, понять их отношение к ведению здорового образа жизни.

В противовес нездоровым привычкам организуются Дни здоровья, спортивные соревнования. Школьники приобщаются к досуговой деятельности: участвуют в различных секциях и кружках. Профилактика курения у подростков должна включать изучение школой неблагоприятных семей с точки зрения употребления алкоголя, наркотиков и никотина. Руководство школы может проводить беседы с родителями, и в случае усугубления ситуации обращаться в соответствующие органы.

Приобщение к здоровому образу жизни

Вредными привычками чаще всего обзаводятся дети и подростки, не имеющие увлечений и не приобщенные к ведению здорового образа жизни. Во многом стереотипы поведения родителей перенимаются детьми, и если в семье не культивируется здоровое питание, занятия физкультурой или какими-либо видами спорта, риск у подростка занять себя чем-то другим, не очень полезным, очень велик. Воспитание здорового образа жизни у ребенка родители должны начинать, воспитывая себя. К сожалению не все это осознают и пытаются ругать детей за приобретенные вредные привычки, за нежелание заниматься спортом, при этом забывая о том, что сами выкуривают несколько пачек сигарет в день и потихоньку обрастают жиром, проводя вечера, лежа на диване перед телевизором. Вероятность приобретения вредных привычек у подростков, где родители ведут активный здоровый образ жизни, невелика.

Очень важно, чтобы у ребенка появился в детском возрасте интерес к какому-либо спорту, будь то плавание или карате, главное - чтобы загорелся огонек в глазах, увеличилось желание посещать секцию, и мысли о дурных привычках переместятся далеко на задний план.

Медикаментозная помощь в решении проблемы

Когда у человека все же сформировалась привычка в употреблении никотина, но профилактика курения подвела к решению избавиться от зависимости, ему может понадобиться помощь медика.

О психотерапевтическом воздействии мы уже писали, однако для снятия тяжелого состояния в момент никотиновой абстиненции (т.е. отмены) некоторым необходимо медикаментозное вмешательство. Врач может назначить препараты, которые успокаивают нервную систему, сердечное лекарство или снотворное. Часто бывшему курильщику (в основном со значительным стажем) требуется принятие никотинозамещающих таблеток или применение специальных пластырей, полоскание ротовой полости различными вяжущими средствами, которые вызывают неприятие дыма от сгорания табака. Степень, частоту использования подобных средств должен определять специалист.

Нетрадиционный подход к проблеме

Великое множество различных методик разработано с одной целью – помочь курильщикам избавиться от их зависимости. Большинство из них пользуются популярностью и имеют определенный успех. Некоторым сигарету может заменить пачка леденцов, а кому-то потребуется гипнотическое воздействие. Гипноз часто используется как профилактика курения и в лечении зависимости. Известны методики, по которым пациент погружается в состояние релаксации и ему вводится в подсознание утверждение о том, что сигареты вредны и опасны для организма. Как правило, для успешного закрепления данной методики требуется несколько сеансов.

Специальная программа поддерживающих физических упражнений для контроля над дыханием и увеличения процента поглощения кислорода также активно применяется как профилактика курения и метод избавления от зависимости.

Известно, что увеличение количества потребляемого кислорода улучшает самочувствие, а так как курение сокращает объем легких, упражнения аэробики по методикам цигун, йоги, тай-цзи являются очень полезными как для тех, кто бросает курить, так и для всех людей, следящих за своим здоровьем.

Также хорошо зарекомендовал себя в мировой медицине метод дыхания по Бутейко. Он прекрасно стимулирует поверхностное дыхание, в результате чего происходит изменение кислотно-щелочного баланса организма и исчезает тяга к курению.

Выведению никотина из организма помогает массаж, особенно лимфодренажный и шиатсу. Также хороша как профилактика курения и акупунктура. В сочетании с другими методами она отлично помогает в избавлении от табакокурения.

Не следует списывать со счетов такой известный народный метод, как баня. Во время принятия этой любимой многими процедуры, происходит очищение нашего организма от шлаков, в том числе и никотиновых. Человек после принятия баньки чувствует себя свежим, бодрым, нервная система успокаивается.

Как видим, процесс избавления от вредной привычки можно превратить в довольно приятную процедуру. Главное - желание сделать свою жизнь здоровой и улучшить качество жизни близких и окружающих людей!