

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ: НАЧИНАЕМ В ДЕТСТВЕ



Ругать курящего подростка практически бесполезно, поэтому профилактика курения должна начинаться значительно раньше – в начальной школе.

О том, как правильно подавать информацию о вреде табака **школьникам младшего возраста**, рассказывает профессор Александр Александров, руководитель лаборатории профилактики факторов риска неинфекционных заболеваний среди детей и подростков ФГУ ГНИЦ профилактической медицины Минздравсоцразвития России.

Курящее детство

Школьники курят очень активно. Резкий подъем количества курящих учеников происходит к концу школы – в выпускном классе **курит половина учеников**. Причем в последние годы среди мальчиков наблюдается определенная стабилизация количества курящих, а среди девочек рост увлечения табаком.

Поэтому среди подростков сохраняется та же тенденция, что и среди взрослых курильщиков. А [женское курение](#) среди взрослых за последние десятилетия возросло более чем в два раза – с 9,6 до 20 процентов.

«Как ребенка учат читать и писать в первом классе, так его надо учить и основам здорового образа жизни, — замечает Александров, — к сожалению, этому мало внимания уделяется в школе».

Откажитесь от нотаций

В российской школе профилактика курения носит информационный характер, а зарубежный опыт демонстрирует, что такой принцип работы с детьми не эффективен.

Как показывает практика, обычная лекция дает всего 10 процентов запоминания материала. Но если по тому же вопросу состоялась дискуссия, ее содержание **запоминается на 50 процентов**. Поэтому лучший способ профилактической беседы о курении – это не рассказ взрослого и даже не диалог с ребенком один на один, а коллективное обсуждение проблемы в группе.

В ней каждый участник сможет высказать свое мнение и послушать не только взрослого, но и всех своих сверстников. Этим методом пользуются учителя, но его можно взять на вооружение и родителям.

Придется импровизировать

Родителям и учителям надо внимательно следить за тем, как они подают информацию о курении детям. Не пересказывайте слово в слово содержание брошюр или популярных сайтов о профилактике курения для взрослых.

«Если вы скажете школьнику, что через 40 лет он умрет от сердечно-сосудистых заболеваний, он вас поднимет на смех, – говорит Александров. – Зато, если **девочке** объяснить, как курение ухудшает состояние кожи, и мнимая продвинутость способна затруднить общение с противоположным полом, результат беседы может оказаться совсем другим».

Мальчикам можно рассказать, что курение ухудшает кровоснабжение органов и тканей. Результат — снижение спортивных результатов. Такая информация более доходчива.

«Но не стоит детям врать, – напоминает специалист, — рассказывать, что курение сделает из них, например, умственно неполноценных, не надо». Ребенок может перепроверить ваши слова и если найдет ложь, больше вам не поверит.

Здоровье – не ценность?

«Есть три стадии использования полученной информации: знание, отношение к нему и поведение, основывающееся на знании и отношении», — рассказывает Александров.

О вреде курения знают даже младшие школьники. Но относятся дети к этому знанию в основном легкомысленно, во многом копируя взрослых. Классический пример – «дедушка, который курил и дожил до 90 лет».

«В России вообще отношение к своему здоровью **наплевательское** – в значительной степени оно определено исторически, — объясняет профессор. — В иерархии жизненных ценностей здоровье всегда занимало далеко не первое место, а лидировала необходимость жертвовать собой ради высоких идеалов».

До сих пор здоровье не относится к числу приоритетных для большинства, и это служит примером подрастающему поколению.

Когда пример заразителен

Курение для большинства взрослых людей – не предмет беспокойства. Во-первых, курят многие родители. **Не стесняются дымить** на глазах у учеников и сами учителя – среди них курящих почти 40 процентов мужчин и около 10 – женщин. Даже среди учительниц начальных классов курит почти 7 процентов.

Во-вторых, пока курение подростка не приносит серьезных проблем, на него часто закрывают глаза.

Возможно, именно поэтому часто оказывается неэффективной профилактика будущих проблем, в том числе — употребления алкоголя и наркотиков.

«Практически не бывает наркоманов, которые **не начинали бы с курения**, — говорит Александров, — я немного утрирую, но это близко к истине».

Самое важное

Начинать профилактику курения среди школьников нужно как можно раньше – и не в виде лекций, а в формате дискуссий, ролевых игр, интерактивных бесед. Подавать информацию надо в виде конкретных примеров и максимально честно. Дети учатся на примере родителей и учителей, и курение взрослых никак не помогает им ориентироваться на здоровый образ жизни.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными

заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.