

О вреде курения

В настоящее время курение табака признается Всемирной Организацией Здравоохранения основной причиной не инфекционных заболеваний и преждевременной смерти людей во многих странах. Каждый день в мире от последствий "вредной привычки" умирает свыше 10 тыс. человек. В России ежегодно от причин, связанных с курением табака, умирает 300 тыс. человек.

В последние годы растет число курящих детей и подростков. Первая проба курения у мальчиков происходит в 10-11 лет; у девочек - в 13 лет. В России постоянно курят в возрасте 16-17 лет 45% юношей и 16% девушек. В Республике Татарстан, в казанских школах, курят постоянно 30% юношей и девушек.

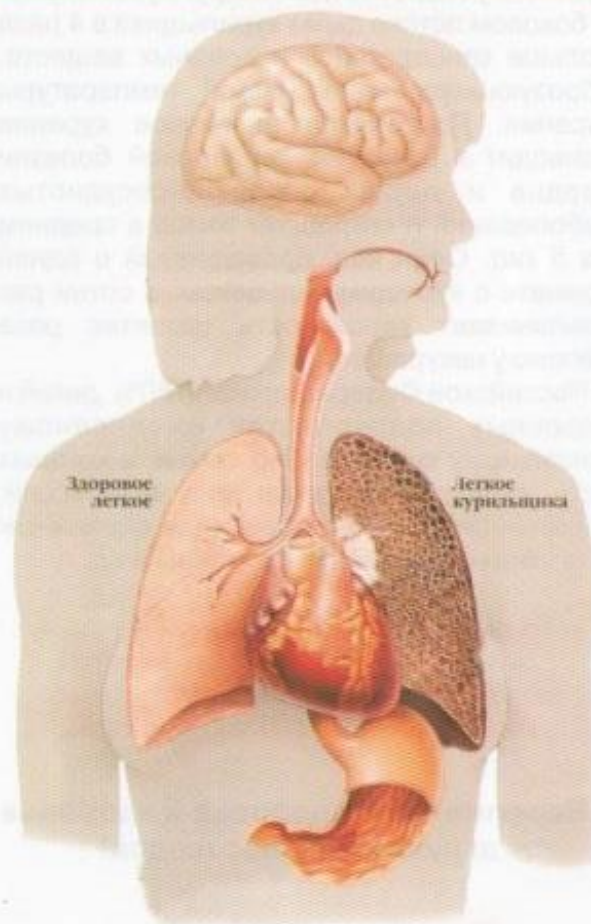
Среди мотивов первой пробы курения школьников является:

- любопытство
- влияние сверстников
- подражание взрослым
- негативное влияние рекламы и СМИ (кино, видеофильмы)
- уход от проблем
- стрессы, неврозы

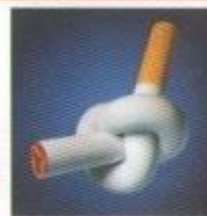


Курение табака является самой распространенной причиной смерти, которую можно предотвратить!

Все знают, что курение вредно,
но не понимают насколько
ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Если вы курите,
**НЕМЕДЛЕННО
БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**



Влияние табака на организм человека

- 1 Никотин, находящийся в сигаретах, вызывает сильнейшее пристрастие и нарушения функции мозга.
- 2 Курение уменьшает приток крови к коже. Она становится морщинистой и блестящей.
- 3 Чем больше Вы курите, тем больше у Вас вероятность появления катаракты, которая ведет к слепоте.
- 4 Курение вызывает рак языка и ротовой полости. Слюна курильщика не может нейтрализовать бактерии во рту.
- 5 От смолы, содержащейся в табачном дыме, желтеют пальцы, ногти покрываются пятнами.
- 6 Курение является причиной рака пищевода.
- 7 У курильщика появляется красно-серая сыпь, вызывающая зуд.
- 8 Курение вызывает повышение артериального давления, сужение кровеносных сосудов и учащение сердцебиения.
- 9 У курильщиков в 20 раз выше вероятность рака легких, бронхиальной астмы и эмфиземы.
- 10 Курение вызывает язву желудка, которая часто обостряется.

Детям запрещено курить!

- это правомерное требование родителей по отношению к детям и должно соблюдаться во благо самих детей.

Однако этот справедливый запрет нарушается детьми при наличии ряда условий:

- когда запрет носит внешний, формальный характер: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе — можно, там никто не сделает замечания.

- когда запрет не мотивирован. Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: «Курить нельзя» — «Почему?» — «Потому, что нельзя»... Такое «обоснование», может быть, удовлетворит младшего школьника, но не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

- когда запрет носит «несправедливый» характер. Нередко и родители, и другие взрослые взывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решений. В то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоящих». Открытое курение взрослые подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Запрет родителей на курение для подростков должен быть обоснован, мотивирован и неформален!

Курение и семья

На вопрос: «Будет ли курить ваш ребенок?» — большинство опрошенных курящих родителей ответило отрицательно. К сожалению, статистика говорит о другом: 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко не осознают своего «вклада» в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам. С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки. Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубно привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?

Что делать родителям, если подросток начал курить?

- Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

- Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания.

- Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему.

- Запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может принести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

- Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье, В частности, это может означать, что ваш ребенок не удовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

- Обратить пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.