

■ ВОЗ определяет курение табака как глобальную угрозу для населения всего мира. В настоящее время в мире каждые 6 секунд умирает 1 человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине уходят из жизни 5 млн человек. К 2020 г., если нарастание распространенности курения не остановится, ежегодно преждевременно будут умирать 10 млн человек.

■ **Курение** - значимый фактор риска в развитии хронических болезней органов дыхания, атеросклероза, хронической ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, новообразований различной локализации (лейкемии, рака легких, желудка, мочевого пузыря, молочной железы, шейки матки, пищевода, толстой кишки, полости рта, поджелудочной железы). Согласно статистике курящие, по сравнению с некурящими, в 13 раз чаще страдают ишемической болезнью сердца, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвенной болезнью желудка, в 30 раз - раком легких.

■ Тяжесть заболеваний и частота осложнений связаны с интенсивностью курения. По мнению экспертов ВОЗ, нет неопасных видов табачных изделий, так как спектр вредных веществ в табачном дыме настолько широк, что меры по уменьшению одного-двух из них (например, с помощью специальных фильтров и др.) в целом не снижают опасность курения. В ответ на глобализацию табачной эпидемии ВОЗ была разработана Рамочная конвенция по борьбе против табака.

■ **ТАБАЧНЫЙ ДЫМ** – это смесь ядовитых компонентов.

Кроме никотина, в нём содержится ещё около 4000 веществ, из них более 30 – яды. В табачном дыме, которым курящие так усердно наполняют свои лёгкие и окружающий воздух, 73% азота, 5% угарного газа, 9% углекислого. Входят в него аммоний, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы и другие химические соединения, вредные для организма.

■ **НИКОТИН**, содержащийся в табаке (до 2%), - это сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм (привыкание). Сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений.

Никотин легко усваивается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов и желудка и может проникать даже через неповрежденную кожу. По ядовитости никотин сравним с синильной кислотой, смертельные дозы этих ядов одинаковы и равны 0,08 г.

■ **Поговорите со своим ребенком**

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия:

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
- нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней, и на этой основе строить дальнейший разговор;

• таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

Причины	Действия
Из любопытства	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.
Чтобы казаться взрослее	Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше.
Подражая моде	Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.
За компанию	Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

■ Если ваш ребенок курит

Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это Вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

■ **Профилактика курения подростков** — тема достаточно актуальная, не только в школах среди подростков, но и во всем мире. Основы пропаганды здорового образа жизни должны закладываться с юношеского возраста, а именно в стенах школы. Никотин в форме сигарет — наиболее распространённое (наряду с алкоголем) психоактивное вещество.

Увлечение курением, как и другими вредными привычками и занятиями, ослабевает, если у школьника правильно организован досуг, исключено безделье, он увлекается искусством, наукой, спортом и постоянно обогащается духовно, интеллектуально, физически.