



## Консультация психолога

### **Влияние курения на здоровье подростка.**

О вреде курения и алкоголя известно всем. Однако беспокойство учёных, врачей, вызванное распространением этих привычек растёт. Самым критическим пиком приобщения к курению и алкоголю является подростковый возраст (12-16) лет.

**Курение – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий.** Это скрытая наркомания, и тем опасная, что многие её не принимают всерьёз. Зло приносимое курением столь велико, что борьба с ним во всём мире приобрела значение социальной проблемы.

Подсчитано, что в табачном дыме содержится около 200 различных веществ, примерно 100 из которых влияют на человеческий организм крайне неблагоприятно, а их вредное воздействие рано или поздно сказывается на здоровье курильщика. Одним из самых ядовитых компонентов табака является никотин, поражающий преимущественно центральную нервную систему и смертельный для человека в дозе всего 0,06-0,08 г ( столько, сколько попадает в организм при быстром выкуривании 20-25 сигарет). Медицина считает, что заядлый курильщик сокращает свою жизнь на 8, 3 года.

Привычка курить особенно опасна для детей и подростков. Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств - такова плата за детское и подростковое курение. Школьники - курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, памятью, слабо успевают, часто нарушают дисциплину, то есть эмоционально неустойчивы. У подростков никотин поражает в первую очередь неокрепшую нервную и сердечно - сосудистую системы.

Обычно дети курят тайком, быстро и торопливо. При быстром сгорании табака в дым переходит в 2 раза больше никотина. К тому же подростки докуривают сигарету до конца, нередко курят окурки, т.е. именно ту часть табачных изделий, которые содержатся больше всего ядовитых веществ.

## **Запомните:**

- Самую большую опасность никотин, содержащийся в табачных изделиях, представляет для нервной системы. Это химическое соединение с лёгкостью истощает нервные клетки, что проявляется переутомлением, раздражительностью, чрезмерной возбудимостью. Юные курильщики всегда нервны и раздражительны.

- Страдают от курения и основные психические процессы. Стремительно ухудшается память, мышление также начинает работать со сбоями. И чем больше курит ребенок, тем ярственнее проявляются негативные тенденции.

- Ещё одна страдающая сторона – дыхательная система. Несовершенные пока органы дыхания не могут переработать табачный дым и содержащиеся в нём смолу, метан, азот. Большая часть этих химических соединений оседает на лёгких, что провоцирует многочисленные простудные заболевания. Затем у курящих подростков начинает меняться голос, появляется одышка и лающий кашель.

## **Психологические аспекты курения, как зависимости.**

В основном дети и подростки начинают курить в той среде, где уже курят их товарищи или взрослые. В этом плане очень важен пример родителей и старших. Мало только рассказывать, как это вредно, дети очень редко слушают, в основном они смотрят, и единственный вариант здесь - это личный пример. Так как дети очень склонны к подражанию и стремятся быть и чувствовать себя взрослее, курить они начинают, чтобы не отставать от сверстников, быть модными, популярными. Здесь большое значение имеет пропаганда здорового образа жизни и различные мероприятия, которые показывают плюсы такого образа жизни. Если ребенок начинает курить и поддерживает эту привычку в течение даже небольшого времени, происходит привыкание организма, формируется зависимость. Это сложный психологический и физиологический механизм. Дальше, взрослея, человек курит не столько для удовольствия, сколько чтобы снять стресс, получить быструю временную разрядку. Вырваться из этого состояния намного сложнее, чем предупредить его.

**Задача родителей и взрослых - не допустить формирования зависимостей у подрастающего поколения и привить правильные привычки и образ жизни.**

