

ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»

## Как оградить детей от табачного дыма и курения

*Информационно-методический материал  
для педагогов и родителей*



г. Курган, 2016 г.

## Содержание

1. Факты и цифры	3
2. Первичная профилактика	3
3. Если подросток начал курить	5
4. Что отвечать на вопрос: «Почему же взрослые курят, если это так вредно?»	6
5. Почему подростки нарушают запрет на курение?	7
Литература	8

## 1. Факты и цифры

По распространенности потребления табака среди подростков наша страна занимает первое место в мире.

В подростковый период, который отличается интенсивным физическим развитием, повышена чувствительность организма к токсическим продуктам табачного дыма. На фоне школьных факторов риска (большие учебные нагрузки, нарушения режима труда, отдыха, питания и др.) курение провоцирует заболевания, ранее не свойственные этому возрасту. Прежде всего, это отклонения в работе сердечно-сосудистой системы: функциональные расстройства, артериальная гипертензия, гипотония.

В настоящее время в России курят 40% детей от 12 до 15 лет. По данным социологических исследований удалось установить четыре основные причины, побуждающие подростков курить: все мои друзья тоже курят; захотелось попробовать; хотел выглядеть круче; курят родители.

Конечно, это прежде всего возможность вкусить "запретный плод", возможность почувствовать себя "большим", "важным", взрослым. Взрослые ведь курят! Курят родители (любимые люди), звезды кино, музыканты. И это не какие-то там "больные"... нормальные люди.

***Уважаемые родители, если Вам действительно важно оградить своего ребенка от курения, необходимо избавиться от курения самим!***

## 2. Первичная профилактика

**Личный пример** – лучший способ уберечь детей.

Двухлетние малыши не просто так начинают «курить» палочки, карандаши и настоящие окурки – они, как маленькие обезьянки, готовы имитировать взрослое поведение во всем. А дети постарше легко найдут того, кто даст им прикурить.

Стоит помнить, что табачный дым проникает всюду в пределах одного помещения. Если кто-то курит в туалете, «на кухне в форточку», в подъезде многоквартирного дома – дети дышат этим дымом. И даже система вентиляции, вытяжки и проветривание не помогают.

Вы можете оградить детей от воздействия вторичного дыма, отправляясь покурить на улицу. Но, если не курите вовсе, то увеличиваете шансы на то, что и ваши дети не станут этого делать. К сожалению, российские дети начинают курить в 10–12 лет. Дети курильщиков – в группе риска.

80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. С самого раннего возраста ребенок видит в доме 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 бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки.

### **Не позволяйте гостям курить у себя дома**

Предупредите всех участников вечеринки заранее, что сигареты в доме под запретом, и им придется выходить для курения на улицу. Вы удивитесь, скольким из ваших друзей будет просто лень идти, и они проведут вечер без сигарет.

### **Не ходите с детьми в места, где курят**

Если в доме ваших друзей курят, не ходите к ним в гости с детьми. Не стесняйтесь просить водителей общественного транспорта или такси не курить в

салоне. И будьте готовы просто собраться и уйти, если кто-то дымит прямо на детской площадке.

### **Не покупайте вещи с табачной символикой и имитации сигарет**

Шоколадные «сигаретки», майки, куртки, сумки, бейсболки с символикой сигаретных брендов – эти вещи появились в ассортименте детских товаров неспроста. Они исподволь прививают детям и подросткам мысль о том, что курить нормально. Зачастую табачная реклама на детских вещах «прячется» на спортивной форме любимых клубов и предметах с символикой автогонок.

### **Говорите с детьми о вреде табакокурения**

Здесь главное найти золотую середину – не переборщить, вызвав невольный интерес к запретному, и не перепугать слишком сильно. К возрасту «первой затяжки из любопытства» дети уже должны понимать, к чему это приводит. Ведь ребенку только от незнания кажется, что курение повысит его статус в глазах сверстников, а не сделает нездоровым и некрасивым.

#### **А чем конкретно вредно курение?**

- *Табачный дым содержит более 4000 вредных веществ (сажа, бензпирен, мышьяк, радиоактивные элементы...). При курении выделяются смолы, которые содержат 60 канцерогенных веществ, вызывающих рак. И это все попадает в организм курильщика.*
- *Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов провоцирует развитие бронхиальной астмы, а хроническое воспаление верхних дыхательных путей – хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем.*
- *Курение – основная причина возникновения рака легких у человека (80% случаев заболеваемости раком легкого происходит из-за курения).*
- *Сердце курильщика делает за сутки на 12 – 15 тысяч сокращений больше, чем некурящего и быстрее изнашивается.*
- *Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка. И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 19 лет.*

### **Отрепетируйте отказ**

Любой ребенок однажды сталкивается с тем, что ровесники или ребята постарше предлагают ему закурить. И даже подначивают: «Боишься попробовать? Слабак, маменькин сынок!». Поэтому к такой ситуации подростка лучше подготовить заранее. Проговорите алгоритм отказа, чтобы ребенок не растерялся, когда во дворе ему предложат сигарету, чтобы не боялся услышать насмешку: «Ты что, слабак?»

Психологи советуют отказ построить так: отказ + аргумент + встречное предложение.

Аргументом может быть слабое здоровье: «Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. Может, лучше покатаемся на велосипеде?»

Или уже существующий отрицательный опыт: «Я пробовал, мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике 7 раз?»

Встречное предложение переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить.

### **Приведите доводы против курения значимые и убедительные для подростков**

Можно сказать ребенку, что «развитый» Запад курит меньше «неразвитых» стран. Курить в цивилизованном обществе не модно.

И это на самом деле так. В США в 1966 году, когда началась антитабачная национальная кампания, курило 42,6% населения страны. Сейчас курит 16%. В США не разрешается курить в общественных местах и офисах, там много кафе и ресторанов для не курящих. Солидные фирмы предпочитают нанимать на работу людей, не имеющих этой вредной привычки. Они не хотят, чтобы их сотрудник пропускал по болезни много рабочих дней. А то, что курящие болеют чаще, давно доказано.

**И главное – дети должны быть постоянно заняты чем-то полезным и интересным, тогда у них не будет желания закурить в школе или дома.**

### **3. Если подросток начал курить (Вторичная профилактика курения среди подростков)**

***Никакие угрозы и скандалы с Вашей стороны не смогут привести к желанию подростка бросить курить, поэтому прислушайтесь к рекомендациям психологов:***

**1. Постарайтесь спокойно выяснить у ребенка причину,** по которой он начал курить. Не давите и не пытайтесь выбить информацию угрозами или силой. Разговор должен принять доверительный характер. Не забывайте, что Вы, возможно, тоже виноваты в его потребности самовыражаться таким образом.

Многие родители думают, что чем строже накажут за курение, тем это будет эффективнее. Однако это далеко не так, наказание ожесточает ребенка, разрушает доверительные отношения с родителями, вызывает обиду, но отнюдь не всегда приводит к отказу от курения.

**2. Объясните подростку, что Вас очень сильно расстраивает тот факт, что он курит,** нанося вред своему здоровью. Расскажите о последствиях курения и подтвердите это жизненными примерами, но при этом не превращайте беседу в нравоучения.

Информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной. Нередко родители прибегают к недостоверной, но запугивающей информации, например: «Если ты будешь курить у тебя выпадут волосы и зубы»; «Ты станешь умственно неполноценным» и т.д. Со временем подросток удостоверится в ложности этих сведений и потеряет доверие к родителям не только в связи с проблемой курения. Часто наряду с полезной информацией дают бесполезную. Например, говорят о пагубных последствиях курения в далеком будущем: «Через 50 лет у тебя будет рак, большое сердце...», - такая отсроченная на десятки лет расплата не производит на подростка впечатления. Далекое будущее представляется ему маловероятным.

Многие подростки не понимают, что бросить курить трудно. Они считают, что смогут отказаться от сигарет, когда захотят. Эту иллюзию нужно разрушить.

**3. Честно и без утайки расскажите подростку, что его ждет в первое время после отказа от сигарет** (“ломка”, головные боли, возможно, депрессия), но при этом приведите примеры известных и уважаемых молодежью людей, которые справились с курением. Дайте понять, что Вы всячески поддержите ребенка в этой непростой ситуации и будете очень гордиться его победой над губительной

привычкой. Составьте совместный план действий по борьбе с курением в Вашей семье.

**4. Совместно с ребенком рассмотрите все минусы, связанные с курением, в том числе и трату денег, которые можно собрать, отказавшись от сигарет, и потратить на более привлекательные для подростка покупки.**

**5. Поощряйте занятия спортом и другие, интересующие подростка полезные увлечения.**

Спорт является отличным средством профилактики против курения. Занимаясь спортом, ребёнок получает свою долю эндорфинов – «гормонов счастья». Это тоже своего рода наркотическое вещество, но его вырабатывает сам организм, и оно полезно для здоровья.

**6. Поговорите с учителями о возможности проведения в школе ряда лекций по поводу курения.** Такие лекции должны носить характер неформального разговора и вызывать неподдельный интерес у подростков.

**7. Если Вы сами курите, то откажитесь от этого и подайте ребенку положительный пример.**

**8. Если на подростка оказывают давление его сверстники, то подскажите ему варианты самоутверждения в своей среде, не прибегая к курению.** Варианты зависят от способностей подростка, которые можно обернуть в сильные и завидные для окружающих стороны.

**9. Если подросток готов расстаться с курением, но у него никак не получается это сделать самостоятельно, то обратитесь за помощью к специалистам (психологам).** Сегодня существуют специальные школы по отказу от курения, которые отлично помогают справляться с пристрастием к курению у подростков. Возможно, ребенок не откажется от посторонней помощи в решении своей проблемы. Кстати, если Вы сами не знаете, как подойти к разговору с ребенком, то тоже можете проконсультироваться у специалистов.

Помните, что преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

#### **4. Что отвечать на вопрос: «Почему же взрослые курят, если это так вредно?»**

Когда подростку говорят о вреде курения, часто слышишь в ответ, что это не правда, так как курят многие взрослые, в частности учителя, врачи, и что не редко курящие доживают до преклонных лет. Почему же курят взрослые и сказывается ли курение на продолжительности жизни? По данным исследования «Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака» в России курят около 60,2% мужчин и 27% женщин. Почти 80% взрослых курильщиков хотели бы бросить и делали попытки, но безуспешно. Из регулярно курящих лишь немногим (20%) удается бросить курить самостоятельно. То, что курение не сказывается на продолжительности жизни – это заблуждение. В данном случае срабатывает психологическая закономерность: человек запоминает только хорошее, например долгую жизнь близкого человека, который курил. В действительности курящие доживают до старости редко, но такие случаи бросаются в глаза и действуют

успокаивающе на курящих. Они думают, что их не коснутся последствия курения – развитие болезней, преждевременная смерть. Такие люди похожи на тех, кто перебегает улицу на красный свет. Иногда это удается...

## 5. Почему подростки нарушают запрет на курение?

Подросткам запрещено курить. Это правомерное требование должно соблюдаться во благо самих детей. Однако этот справедливый запрет нарушается подростком 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. **Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано!**
- **Когда запрет носит «несправедливый» характер.** Нередко и родители, и учителя вызывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятия правильных решений и в то же время курят при нем, тем самым, показывая плохой пример. **Курение родителей и учителей в присутствии подростков недопустимо!**

Открытое курение взрослых подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

## Литература

1. Александров А.А., Зырянова Н.М., Радионова М.С. Дыши легко! Профилактика подросткового курения в вопросах и ответах. М.: ЗАО «Издательский дом журнала «Здоровье», 2005. – 33с.
2. Александров А.А., Котова М.Б., Ваганов А.Д. Если подросток начал курить... Программа работы с детьми и подростками по отказу от курения. М.: РИО ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздравсоцразвития России. – 28с.
3. Вартапетова Н.В., Карпушкина А.В., Добрикова П.И. Курение убивает. Только факты. Информационная брошюра для медицинских работников. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Тюмень, 2011.- 36с.