

Проведенные многочисленные исследования показывают, что курение повреждает практически все системы человеческого организма и представляет собой привычку, от которой трудно избавиться даже с профессиональной помощью специалиста. Курение вызывает как физиологическую, так и психологическую зависимость и имеет тесную связь с социальными и культурными факторами.

По оценке ВОЗ курильщики на планете составляют треть всех жителей старше 15 лет. Этот показатель постоянно растет благодаря подрастающим поколениям, поэтому разработка и внедрение методов профилактики курения требует в помощь медицине привлечения работающих в социальных сферах воспитателей, педагогов и, конечно же, психологов.

### **Профилактика курения среди детей и подростков**

Каждому из нас с самого детства рассказывают о вреде курения. Кто-то принимает информацию всерьез, кто-то как очередное поучение родителей и учителей, которое можно проигнорировать.

Курение в подростковом возрасте имеет большое психологическое влияние. Среди детей в школах, ближе к выпускному классу, многие уже уверенно держат в руках сигарету и на переменных между уроками бегают покурить. Некурящему школьнику некомфортно находиться среди своих курящих одноклассников.

### **Что нужно знать вашему ребенку, чтобы не начать курить**

Вне зависимости от того, насколько активно и качественно проводятся профилактические мероприятия в школах, основная забота о будущем детей лежит на плечах родителей. Можно ругать и наказывать, можно запрещать и контролировать расходование карманных денег. Но такие меры — это попытка исправления своих же ошибок, «воспитание вдогонку».

Гораздо правильнее — позаботиться о том, чтобы догонять не пришлось. А для этого нужно настойчиво и своевременно дать своему ребенку максимум информации. Не читать нотации, а заблаговременно сформировать у него правильное отношение к такому негативному явлению, как курение.

- Вашему сыну или дочери необходимо знать всю правду о вреде курения как активного, так и пассивного.
- Подростку нужно понимать, что, несмотря на то что любимые герои фильмов и сериалов, которым хочется подражать, и держат сигарету в руках на экране, в жизни все в основном ведут здоровый образ и занимаются спортом.
- Необходимо помочь ребенку занять себя каким-то видом спорта, от которого пользы намного больше, чем от сигарет.
- Нужно объяснить, что при знакомстве и общении со сверстниками следует всегда оставаться свободным от их давления и придерживаться своего мнения. Нет необходимости курить за компанию или чтобы не быть белой вороной.
- Сделайте подсчет финансовых растрат на сигареты. А затем обсудите, не лучше ли потратить эти деньги на что-то более приятное для себя.

Профилактику курения надо проводить, начиная еще с детского сада, когда у ребенка идет формирование ценностей жизни, восприятия различных явлений. Важно привить ребенку негативное отношение к курению с раннего возраста, чтобы, придя в школу, он не поддавался влиянию старшеклассников или детей из неблагополучных семей и смог устоять перед соблазном попробовать закурить.

### **Профилактические мероприятия должны быть регулярными**

Необходимы активные и постоянные действия на разных уровнях по всем основным направлениям профилактики курения:

- профилактика курения, начиная с детского возраста;
- проведение широких мероприятий пропаганды против курения с привлечением СМИ;
- разработка программ поощрения некурящих для воздержания их от начала курения;
- запрет свободного курения в общественных местах для снижения пассивного курения некурящих;
- психологическая поддержка и помощь всем, кто решил для себя бросить курить, чтобы они вновь не закурили.

Подростки должны понять, что начать курить легко, а вот бросить очень трудно. Родителям нужно настойчиво объяснять, что, начав курить, становишься зависимым от сигарет и медленно, но уверенно приносишь вред своему организму. Подростки должны уяснить для себя, что некурящие лучше выглядят, дольше живут, намного активнее и более успешны, чем курильщики. Наша задача — помочь сделать выбор в пользу отказа от курения.

Научно доказано, что самый эффективный способ профилактики зависимости от табака являются занятия каким-либо видом спорта. Физические нагрузки стимулируют выработку «гормонов удовольствия» и решают проблемы, с которыми раньше «боролась» сигарета, — это снятие состояния стресса, снижение веса, повышение самооценки.

Пусть не пагубная зависимость, а спорт и активный образ жизни станет выбором всех — от мала до велика.