

## **Памятка для родителей по предупреждению курения подростков**

### **Причины:**

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

### **Подросткам запрещено курить!**

Это правомерное требование родителей по отношению к подростку должно соблюдаться во благо самих детей.

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

### **Итак, 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. Вместе с тем, не давать подростку ложной устрашающей информации.

— 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 неудовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

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

— Помните, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

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

### ***ЭТО НАДО ЗНАТЬ!***

Не начинайте курить!

Минздрав не зря предупреждает, что курение опасно для Вашего здоровья прежде всего потому, что в состав табачного дыма входят многочисленные вредные для здоровья вещества: никотин, угарный газ, синильная кислота, канцерогенные вещества и многие другие, которые попадая в организм, действуют на него либо сразу, либо спустя некоторое время.

Ощущения, возникающие в первое время при курении: головокружение, слабость, тошнота, иногда рвота, сердцебиение, потливость – это не только немедленная защитная реакция организма но и результат его острого отравления.

При систематическом табакокурении у курильщика исчезают неприятные ощущения, что свидетельствует о формировании никотиновой зависимости. Привыкание

и нарастание устойчивости к никотину происходят относительно быстро. В начале человек выкуривает несколько сигарет в день, иногда может даже не курить определенное время. Однако, постепенно число выкуриваемых сигарет возрастает в 2-3 раза по сравнению с первым годом курения, процесс курения перерастает в привычку. И вот, уже появляются расстройства сердечно-сосудистой системы, невротические и другие проявления. Затем – болезненное стремление к никотину, удовольствие от курения, потребность в нем. При этом увеличивается число выкуриваемых сигарет (от 1 до 2-х пачек в день). На привыкание мужчинам требуется около 5 лет, женщинам – несколько больше, а подросткам - гораздо меньше. С течением времени курение перестает доставлять удовольствие, потребность в курении становится жизненно необходимой в связи с тем, что никотин прочно включился во все обменные процессы в организме.

Тому, кто начал курить, бросить очень трудно, курение затягивает. Спросите любого, кто пытался бросить курить – это очень трудно, и, как правило, почти никому не удается.

Курение является причиной развития многих опасных для жизни заболеваний, что приводит к преждевременной гибели каждого четвертого жителя страны, курильщики со стажем живут на 20 лет меньше. Например, заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63 %, а в ряде городов превысила самые высокие показатели, когда-либо зарегистрированные в мире.