**ОТКАЖИСЬ И ТЫ**

31 мая – Всемирный день без табака.

На Земле – целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака 31 мая, и Международный день отказа от курения, который отмечается в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.

Статистика сообщает, что каждая десятая женщина в России курит, а 50-60% мужчин – заядлые курильщики. Несмотря на усилия организаций здравоохранения, не так уж много людей бросает курить, не помогает даже риск смерти: курение и заболевания, которые оно вызывает, каждый год убивают около миллиона россиян. Это больше, чем от СПИДА, аварий на дорогах или употребления тяжелых наркотиков. Каждый год огромное количество денег тратится на то, чтобы разъяснить вред курения, разработать новые методы избавления от зависимости и донести до населения уже существующие. В то же время табачная индустрия тратит миллионы, чтобы провоцировать людей покупать больше, дороже и регулярнее.

**Психолог – старшекласснику**

Не хочется повторять, что курение вредно, никотин – яд. Об этом очень много написано, и ты все это прекрасно знаешь сам. Но от приятелей, курящих уже не первый год, ты знаешь, что сигарета может приносить расслабленность и успокоение. Правда, зачастую, особенно когда ты только начинал пробовать курить, проявлялись головокружение, кашель, тошнота, сильное слюнотечение, но ведь организм крепкий – все выдержит, и эти неприятности через год-два пройдут. Курение перебивает чувство голода, значит, можно есть меньше и стать от этого стройнее. Что делают многие взрослые? Курят. И ты куришь. Почему бы и нет? Ведь это нормальное поведение взрослых людей, которое мы часто наблюдаем в семье, где один или оба родителя курят, где курят многие родственники и знакомые, да и просто на улице. Наверняка у тебя есть друзья, с которыми тебе было бы приятно посидеть после тяжелого учебного дня, поговорить, покурить... Стоп! Вспомни, ведь именно в компании друзей ты закурил свою первую сигарету, закурил взатяжку, кашляя и давясь дымом. Кружилась голова, слезы наворачивались на глаза, но ты мужественно стерпел все это – ты же взрослый человек!

Почему возникают такие ощущения, что происходит в этот момент в организме? Ты образованный человек и наверняка знаешь, что в состав табачного дыма входят газы, раздражающие слизистую оболочку глаз, отсюда слезотечение. Механизм головокружения более сложен: угарный газ, также входящий в состав табачного дыма, в легких всасывается в кровоток, с кровью попадает в мозг – происходит легкое отравление угарным газом, которое проявляется в виде головокружения, Ну, а расслабленность, чувство успокоения, откуда берутся они? В этом тоже нетрудно разобраться. Никотин, попадая в кровь, стимулирует повышенный выброс надпочечниками в кровоток вещества, которое называется адреналин. Это очень активное вещество, которое вырабатывается в ответ на какой-либо физический или эмоциональный раздражитель. Если в стрессовой ситуации или после физической нагрузки человек ощущает сильное сердцебиение, то это вызвано наличием адреналина в крови. Так вот, наряду с сердцебиением, адреналин повышает кровяное давление и извлекает из мышц и печени глюкозу. Все это приводит к тому, что растет уровень сахара в крови, притупляются чувство голода и чувство усталости, курильщик ощущает расслабленность и успокоение. Однако следует признать, что это неестественные, ложные ощущения, которые являются лишь результатом отравления организма угарным газом и никотином.

К сожалению, вредное воздействие табачного дыма этим не исчерпывается. Взять, к примеру, угарный газ. Из курса химии ты хорошо знаешь, что это – ядовитое вещество, которое гораздо легче кислорода. Именно это свойство позволяет ему быстрее связываться в крови с гемоглобином, образуя очень стабильное соединение – карбоксигемоглобин. Связанный таким образом гемоглобин, содержащийся в красных кровяных клетках-эритроцитах, уже не способен выполнять свою главную функцию – доставлять кислород к органам и тканям. Значит, чем больше куришь, тембольше образуется карбоксигемоглобина и тем сильнее дефицит кислорода в организме. Между прочим, это легко проверить, подвергнув курящего и некурящего с одинаковыми данными равноценной физической нагрузке, например, бегу.

Во многих подобных исследованиях было доказано, что курильщик начинает задыхаться быстрее, поскольку он по сравнению с некурящим как бы находится в разреженной атмосфере, на высоте более 2000 м над уровнем моря. Именно поэтому тренеры запрещают спортсменам курить: всем давно известно, что курение и спортивные успехи несовместимы.

Угарный газ и никотин – только два из более чем трех тысяч компонентов, входящих в состав табачного дыма. Все они в конечном итоге вызывают множество болезней. Конечно, тебе известно, что в первую очередь это – рак легких и бронхов, различные заболевания сердца и сосудов. Но тебя это мало заботит, потому что молодость – тот период, когда человек живет, не думая о том, что с ним будет в дальнейшем. Поэтому ты в компании друзей без опасений за свое здоровье закуриваешь очередную сигарету и получаешь "удовольствие". И не думаешь о том, что через несколько лет у тебя разовьется так называемый бронхит курильщика, сопровождающийся кашлем и одышкой, пожелтеют и испортятся зубы. И ты попадешь в процент заболевших серьезными, неизлечимыми болезнями из-за курения. Не надейся на счастливую случайность.

По данным разных исследований, курящие болеют в три раза чаще, чем некурящие. И продолжительность жизни у них намного короче, чем у некурящих. Разговаривая с такими людьми, часто слышишь: "Как же я ошибался в молодости... Какой же я был глупец!". Давайте не будем повторять ошибок своих курящих родителей, родственников и знакомых. Лучше всего это сделать сразу. Чтобы не думать о курении, нужно занять свое свободное время. Как и чем заняться, придумаешь сам, ведь ты – взрослый человек. Если ты не куришь – никогда не пробуй курить! Если куришь – бросай сегодня, сейчас!

**Это нужно знать**

Минздрав 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 первое время при курении: головокружение, слабость, тошнота, иногда рвота, сердцебиение, потливость – это немедленная защитная реакция организма 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 не курить определенное время. Однако постепенно число выкуриваемых сигарет возрастает в два-три раза по сравнению с первым годом, 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 (до двух пачек в день). На привыкание к табаку мужчинам требуется около пяти лет, женщинам – несколько больше, подросткам – гораздо меньше. С течением времени курение перестает доставлять удовольствие, потребность в нем становится жизненно необходимой, поскольку никотин уже прочно включился во все обменные процессы в организме.

Тому, кто начал курить, бросить очень трудно, курение затягивает.

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

**Памятка родителям**

Подросткам курить запрещено. Это правомерное требование родителей к подростку 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;

- когда запрет носит "несправедливый" характер. Нередко и родители, и другие взрослые взывают к "взрослости" подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решений. В то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту "пропасть", которая отделяет "настоящих" взрослых от "ненастоящих". Открытое курение взрослые подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Таким образом, запрет родителей на курение для подростков должен быть обоснован, мотивирован и неформален!

**Курение и семья**

На вопрос: "Будет ли курить ваш ребенок?" большинство опрошенных курящих родителей ответило отрицательно. К сожалению, статистика говорит одругом: 80% курильщиков выросли в семьях, где курили родители. Следовательно, родители нередко не осознают своего "вклада" в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам. С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые 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 реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки. Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: курят потому, что не в силах избавиться от пагубной привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

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 привести 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.

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

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

И последний совет.

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

***Откажись и ты: 31 мая*** *—* ***Всемирный день без табака // Нарконет.*** *—* ***2014.*** *—* ***№ 5****—* ***С. 18****—****21.***