**Вред курения для подростков**

В любом возрасте ребёнка влечёт ко всему новому. А запреты пробуждают ещё больший интерес. Курящие подростки чувствуют себя увереннее, смелее, особенно если об их пристрастии не знают родители.

Школьные годы - время, когда детский организм растёт и развивается. И каждая выкуренная сигарета наносит значительный ущерб. Курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких). Хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки - курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

Для курения подростков существует множество причин:

* подражание другим школьникам, студентам;
* чувство новизны, интереса;
* желание казаться взрослыми, самостоятельными;
* у девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Табакокурение - это вид бытовой наркомании, наиболее распространенной формой, которой является никотинизм. Вначале кратковременное и нерегулярное курение, незаметно приводит к самой настоящей зависимости к табаку, к никотину. Никотин - являющийся нейротропным ядом становится привычным и без него в силу установившихся рефлексов становится трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определённом «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.). Школьники мало заботятся о своем здоровье и не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения. Для школьника срок в 10-15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можно спросить любого курильщика.

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти. Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа. При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате - снижение чувствительности к свету. Так же, как у детей, родившихся от курящих матерей, у юных курящих подростков исчезает восприимчивость сначала к зелёному, затем к красному и, наконец, к синему цвету. В последнее время у окулистов появилось новое название слепоты - табачная амблиопатия, которая возникает как проявление подострой интоксикации при злоупотреблении курением. Особенно чувствительны к загрязнению продуктами табачного дыма слизистые оболочки глаз у детей и подростков. Никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома. Состояние клеток слуховой коры после курения в подростковом возрасте совершенно чётко и бесспорно свидетельствует о мощном подавлении и угнетении их функций. Это отражается на слуховом восприятии и воссоздании слухового образа в ответ на звуковое раздражение внешней среды. Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи - угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желёз эндокринной системы. О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон. Сосуды у курящих подростков теряют свою эластичность намного интенсивнее,  чем у некурящих.

Известно, что с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни - сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы - это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности. Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. Курящие подростки не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока стремятся удовлетворить свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности. В результате ученик приходит на следующий урок в нерабочем состоянии. Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост, но и объём груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы. Такова цена курения для молодёжи. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

Профилактика курения подростков - тема достаточно актуальная. Основы пропаганды здорового образа жизни должны закладываться с юношеского возраста, а именно в стенах школы. Никотин в форме сигарет - наиболее распространённое (наряду с алкоголем) психоактивное вещество. За последние два десятилетия курение среди взрослых существенно сократилось в развитых странах, а в развивающихся - возросло. Ситуация в нашей стране неблагоприятная, такая же как и в развивающихся странах, число курильщиков не только растет, но и активно молодеет. По данным опроса среди школьников, курение - серьёзная проблема подростков: подавляющее большинство школьников курили хотя бы один раз в жизни, к старшим классам курит 50-70% мальчиков и 30-40% девочек. Всё это обуславливает определённые требования к профилактике курения.

Долг каждого взрослого - рассказывать школьникам о вреде курения. В наших силах защитить подрастающее поколение от этой разрушающей привычки.

**Памятка по профилактике вредных привычек**

**среди детей и подростков**

**(Информация для родителей)**

Большинство подростков мечтает быстрее стать взрослыми. Они стараются подражать взрослым, стараясь использовать атрибуты взрослой жизни. К сожалению, наиболее распространенной вещью, которая показывает, что человек «повзрослел», является сигарета. Курение навязывается подрастающему поколению через рекламу и фильмы. Они видят, что их старшие друзья и знакомые курят. Они хотят им подражать, и в юношеском возрасте начинают приобщаться к такой пагубной привычке, как курение. Сигарета позволяет им самоутвердиться в компании, показать приятелям свою «крутость» и независимость. К сожалению, именно в молодом возрасте сигарета имеет как нельзя более пагубное влияние на здоровье.

Вред курения для подростков - это, в первую очередь, тяжелая травма для не вполне сформировавшегося молодого организма. В юношеском возрасте организм все еще растет, развиваются все его системы. Именно в такой ситуации сигареты наносят максимальный вред: они жестко ломают процесс формирования защитных сил организма, что обязательно скажется на здоровье подростка в будущем. Сигареты «вымывают» из костей кальций, который является основой костного аппарата и множества важных процессов, происходящих в организме. Помимо кальция, тело курильщика ежедневно теряет витамин B6, который является основным витамином для нормального функционирования нервной системы.

Основной вред курения для подростков заключается в нарушении работы сердечнососудистой и нервной системы. От курения, в первую очередь, страдает сердце. В подростковом возрасте сердце человека работает с повышенными нагрузками: человек много двигается, учится, занимается спортом. Курение в такой ситуации дает дополнительную нагрузку на сердце. Вследствие этого начинают развиваться  такие заболевания как тахикардия, аритмия, ишемическая болезнь сердца. Курение повышает кровяное давление, а ведь гипертония - одна из самых страшных болезней современности. Сигареты влияют на нервную систему: ребенок становится более раздражительным, у него пропадает концентрация, что негативным образом сказывается на успеваемости в учебе. Табачный дым является причиной развития астмы у подростков, которая впоследствии может привести к тяжелым формам заболеваний бронхов и легких. Курение также вызывает развитие гастрита, который в дальнейшем может перерасти в язву. Все вышеперечисленное замедляет процесс нормального развития и роста молодого организма, неизбежно приводит к задержке роста внутренних органов и негативным образом сказывается на умственном развитии ребенка.

Подростки, за неимением денег, покупают самые дешевые сорта сигарет, в которых содержится самое большое количество смол и вредных веществ, тем самым еще больше усугубляя вред табакокурения. Привыкая к курению в юном возрасте, подросток не только наносит вред своему организму, но и становится морально менее устойчивым к другим вредным привычкам. Пристрастие к сигаретам может стать первым шагом к алкогольной и даже наркотической зависимости. Основная задача взрослых в этой ситуации - максимально подробно и обширно рассказать ребенку об огромном вреде сигарет для здоровья. Нет смысла ругать ребенка и наказывать. Запретный плод еще более притягателен, и ребенок обязательно будет продолжать курить, скрывая это от взрослых. Именно поэтому так важен нормальный спокойный разговор с ребенком - без ругани и скандалов. Нужно сесть и спокойно поговорить, рассказать ребенку о сигаретах, объяснить каким образом они негативно влияют на его здоровье и жизнь в целом. Очень важно заинтересовать ребенка таким разговором - только тогда он прислушается к вам и примет самостоятельное решение отказаться от сигарет.

Внимательно следите за своими детьми, никогда не ругайте ребенка, если он оступился. Только правильный подход и верные слова помогут вашему ребенку сохранить свое здоровье!