



ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО КУРЕНИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Работа с родителями. ЧАСТЬ 1 СОБЛАЗН ВЕЛИКИЙ И УЖАСНЫЙ

"Что заставляет подростка впервые взяться за сигарету?"

Психологи считают, что мальчиков и девочек подталкивают к этому разные причины.

Мальчики хотят быстрее стать взрослыми, выглядеть в глазах окружающих опытными, "крутыми". А по их мнению курение сигарет - несомненный атрибут взрослости.

Мальчики - существа "стайные", дружат компаниями и очень подвержены влиянию сверстников. Если в компании ребята курят, подростку бывает трудно противостоять мнению друзей. К тому же курение удовлетворяет потребность мальчишек совершать рискованные поступки и быть посвященным в тайну.

Для девочек важно обратить на себя внимание мальчиков. Причем мальчиков более взрослых, более "крутых", именно к таким тянутся девочки и ради их компании готовы закурить.

ЗАВИСИМОСТЬ ОДНА, ПРИЧИНЫ РАЗНЫЕ

"Пробуют курить многие, но курят потом не все. Может ли у ребенка быть особая предрасположенность к курению?"

Без вины виноватые. У некоторых людей есть предрасположенность к злоупотреблению психоактивными веществами, к которым относится и табак.

Если родители курят, у их младенца еще до рождения может появиться зависимость от никотина. Когда такой ребенок вырастет и попробует курить, привыкание у него наступит гораздо быстрее, чем у подростков из некурящих семей.

Если мама активно курила во время беременности, предрасположенность к курению у ее ребенка будет еще сильнее.

Склонны к курению подростки с психоневрологическими проблемами: те, кто страдает эпилепсией, перенес сотрясение мозга, имеет минимальные мозговые нарушения из-за родовых травм... Они стремятся смягчить свое состояние с помощью наркотических веществ, в том числе и табака. Никотином облегчают свое состояние и страдающие психическими заболеваниями. Они тоже очень быстро попадают в зависимость от психоактивных веществ.

Подражаем старшим

И все-таки генетика - не главная причина того, что дети курильщиков предрасположены к никотину. Важнее то, что у них перед глазами родительский пример. Папа или мама могут регулярно повторять, что курить вредно, но грош цена этим словам, если сын не менее регулярно видит их с сигаретой. Бессознательно она будет восприниматься как атрибут элегантности (если курит мама) или мужественности (если дымит отец).

Если вы хотите, чтобы подросток не закурил, старайтесь, чтобы с детства у него не было положительных ассоциаций с курением. В 13-15 лет подростки "перерастают" жизнь, замкнутую на семье, им теперь интереснее общаться с ровесниками. Если в компании вашего ребенка "модно" курить, он тоже закурит, ведь в этом возрасте ему важно быть похожим на всех в выбранной им группе.

Недосыпающие курят?

Дети, которые мало спят, в 2 раза чаще начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики, чем их высыпавшиеся сверстники (по исследованиям Мичиганского университета). 10 лет они наблюдали за развитием 257 мальчиков и обнаружили, что многие из тех, у кого с раннего детства были проблемы со сном, к 14 годам уже познакомились с табаком, алкогольными напитками и наркотическими веществами. Проблемы со сном часто являются маркером скрытой тревожности и агрессии, поэтому родителям не надо оставлять без внимания нарушения сна у ребенка.

Дверь в страшный мир

Если подросток курит и у него сформировалась зависимость от никотина, вполне вероятно, что в дальнейшем он будет злоупотреблять и алкоголем, может пристра-

ститься к наркотикам. Некоторые врачи считают, что курение - это "ключ", который открывает в человеке "дверь" к более сильным психоактивным веществам.

Атрибут взрослости

Британские социологи установили, что, получив в свое распоряжение мобильные телефоны, подростки стали меньше курить.

Британская организация по борьбе с курением считает, что мобильники как атрибут взрослой жизни вытеснили другой атрибут "взрослости" - сигареты. К тому же карманные деньги, которые раньше шли на табак, подростки тратят теперь на телефонные счета.

А кто кумиры?

Сцены из фильмов, где кумиры молодежи позволяют себе курить, существенно влияют на отношение подростков к этой пагубной привычке.

ЧАСТЬ 2

РЕБЕНОК НЕ ЗАКУРИТ, ЕСЛИ...

"Что могут сделать родители, чтобы ребенок не начал курить?"

•...считаться с ним, уважать его взгляды, не подавлять его.

Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: ведь, общество разрешает курить взрослым, но не позволяет это делать детям. Курение для подростка - жест: "Я теперь взрослый!" Психологи считают, что если родители не подавляют взрослеющего ребенка, постепенно позволяют ему все больше и больше вопросов решать самостоятельно (с кем дружить, какую музыку слушать, какой моде следовать, как стричься...), у него не будет острой потребности доказывать свою взрослость с помощью сигареты. Нелепую подростковую манеру одеваться можно и перетерпеть, ради того чтобы сын не закурил.

• ...использовать любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению.

Любую историю, увиденную по TV или услышанную по радио, из которой явно видно, что курение приносит вред, прокомментируйте, расставьте акценты. Это только кажется, что дети не воспринимают то, что при них говорят. На самом деле все услышанное накапливается у них в голове, как разрозненные кусочки мозаики, а потом складывается единая картина - точка зрения.

• ...помогать ему стать хоть в чем-то более успешным и более компетентным, чем сверстники.

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих его ребят. Часто он начинает

курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком опытным и искушенным. Но если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других, авторитет среди друзей ему и так обеспечен. И не нужна тогда сигарета.

ЧЕЙ ПРИМЕР ЗАРАЗИТЕЛЕН?

"Папа у нас не курит, а я курю, значит ли это, что наш сын будет курить тоже?"

Да, у вашего сына гораздо больше шансов пристраститься к этой пагубной привычке, чем у детей некурящих родителей. По расчетам наркологов вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 80%, если в его семье курят трое взрослых, и 40%, если курит хотя бы один. Подумайте, может, вы решитесь бросить курить ради того, чтобы сын не закурил? Это будет сильный ход, подросток его оценит.

ОТРЕПЕТИРУЙТЕ ОТКАЗ

"Если подростку ровесники предлагают закурить, как он может отказаться?"

К такой ситуации лучше подготовиться 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 велосипедах?" Или желание сохранить голову светлой: "Я не буду. У меня завтра контрольная. Ты уже все уроки сделал?"

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. Сделав встречное предложение, ваш ребенок достойно выходит из сложной ситуации.

ДЫМ "ЛОМАЕТ" ОРГАНИЗМ

"А чем конкретно вредно курение?"

Дети этого не знают, раз задают подобные вопросы.

Донесите до собственного ребенка информацию.

В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак и мн. Другие вредные элементы. Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. И все это попадает в организм курильщика. Выкуривая пачку сигарет, в организм попадает свыше 400 миллилитров угарного газа, отчего концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-

10%. Таким образом, все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов провоцирует развитие бронхиальной астмы, а хроническое воспаление верхних дыхательных путей - хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет.

ЧАСТЬ 3 **ПРО ТЕХ, КТО ЗАКУРИЛ**

В СИГАРЕТНОМ ПЛЕНУ

"Как формируется зависимость от табака?"

Механизм формирования зависимости одинаков и для табака, и для алкоголя, и для наркотиков. Думать, что "курить - не пить, вреда меньше, да и бросить легко", могут только очень несведущие люди.

В табачном дыме содержится около 4000 химических компонентов. Привыкание вызывает лишь одно - никотин. Это алкалоид, который есть не только в листьях табака, но и в некоторых других растениях. Сам по себе он не наносит такого вреда здоровью, как многие другие составляющие табачного дыма. Но именно потребность в никотине заставляет подростка вновь и вновь вдыхать "дымовую завесу".

Сначала никотин возбуждает. Курильщик, с одной стороны, чувствует повышение активности, с другой - некоторое одурманивание, ощущение расплывчатости и нечеткости окружающей действительности. Малая доза никотина также увеличивает выброс адреналина - гормона стресса. Пульс повышается на 30%, артериальное давление - на 5-10 мм рт. ст., и подросток испытывает почти эйфорию.

При развитии зависимости перерыв в курении сопровождается неспособностью сосредоточиться, плохим настроением, волнением. Со временем организм курильщика уже не может удовлетвориться той дозой поступающего никотина, которого хватало вначале, что заставляет человека чаще брать за сигарету, а затем вообще сменить марку на более крепкую. Так формируется привыкание.

ЖИЗНЬ НА ТОРМОЗАХ

"Можно ли по внешнему состоянию ребенка определить, зависим ли он от никотина?"

Попал ли уже подросток в зависимость от никотина или только соприкоснулся с его дурманом, можно понять по внешним признакам.

Никотин зависимый ребенок без сигареты раздражителен, неусидчив, невнимателен. Он будет долго и тупо смотреть на экран компьютера, но так и не пройдет сложный участок игры, пока не взбодрит себя никотином. Утром сонливость у него не проходит даже после душа и чашки кофе. Чтобы взбодриться, курящие ребята часто уединяются,

если же скрыться негде, подросток может прямо заявить: "Мне надо покурить!" Это значит, он не просто курит, но уже зависим от курения.

Со временем привычка к никотину проявляет себя в полной мере. Без сигарет болит голова, нарушается сон, подросток видит навязчивые сны о курении, начинается астения. Не покуришь - и хочется спать в течение всего дня.

ДВА МЕСЯЦА - И ТЫ РАБ

"Как быстро возникает привыкание к никотину?"

Это зависит от многих факторов. Больше всего влияют физическое состояние подростка, возраст, вес.

Очень важно, как часто он употребляет табачные изделия и какие. Чем чаще он курит сигареты с большим содержанием никотина, тем быстрее возникнет у него зависимость. Можно сказать, что если подросток стал курить ежедневно или через день, уже через 1-2 месяца он окажется в плену зависимости.

У многих ребят от первой сигареты радости никакой - головная боль, сухость в горле, слабость, тошнота и даже рвота. Ведь никотин не только "забивает" рецепторы мозга, но и является сильным ядом. Если выкурить 20 сигарет подряд, может наступить никотиновое отравление. Его симптомы, тошнота, рвота, усиленное сердцебиение, судороги... Если первый опыт оставил неприятное впечатление, подростка долго не потянет вновь взяться за сигарету. А вот если он сделал лишь несколько легких затяжек или начал с легких сигарет, отрицательных впечатлений будет меньше и втянуться окажется легче.

ЧЕТЫРЕ ШАГА ДО ГЛАВНОГО РАЗГОВОРА

"Я заметил, что сын начал курить, но вида, что я об этом знаю, пока не подал. Как правильно себя вести?"

Ну, уж конечно не кричать и не хвататься за ремень. Угрозами вы ничего не добьетесь. Вам предстоит серьезный разговор с ребенком, и к этому разговору надо подготовиться.

Подумайте, что курение ему дает?

Возможность экспериментировать? Если причина в этом, ребенка надо мягко контролировать, увлечение пройдет само собой, когда подросток перейдет к следующему эксперименту.

Избавиться от лишнего веса (типичная "девичья" причина) или физических недомоганий? Да, никотин, как и любое наркотическое вещество, может облегчить боль в уставших от бега мышцах или позволит на время забыть о проблемах большого желудка. Если причина в этом, ребенка надо показать врачам, которые помогут справиться с болезнью.

Выразить таким образом протест против вашего родительского насилия? Может, вы запрещаете сыну с кем-то дружить или настаиваете, чтобы он носил купленную бабушкой немодную куртку? Но ваш ребенок вырос, у него появилась потребность быть самостоятельным и независимым. Наверное, надо дать ему больше прав, не забыв при этом подбросить и обязанностей.

Принадлежать к касте "крутых"- той компании подростков, в которой он хочет быть своим? Постарайтесь мягко выяснить, курят ли ребята его класса. Поговорите с классным руководителем или школьным психологом - они лучше знают обстановку в школе.

Установите контакт

Ребенок начал курить, а вы об этом не сразу узнали - скорее всего у вас нарушен с ним контакт. Попробуйте сначала восстановить доверие, не акцентируя внимание на проблеме курения.

Прикиньте, что предложить взамен

Постарайтесь подобрать такие аргументы, которые действительно заставят подростка задуматься о последствиях курения.

Возьмите правильный тон

Вы обречены на провал, если первым делом заявите: "Ты еще мал курить!" или сообщите "новость": "Курить нельзя, это вредно!" А вот фраза "Можно ли с тобой серьезно поговорить?" будет воспринята благожелательно: у ребенка спрашивают разрешения, что автоматически ставит его на одну ступеньку со взрослыми. Не отчаивайтесь, если с первого раза ничего не получится и подросток уйдет от ответа. На этом этапе ему важно знать, что близкие готовы спокойно разговаривать: без крика, упреков и нотаций.

ПОГОВОРИМ КАК ЛЮДИ ВЗРОСЛЫЕ

"Как говорить с закурившим подростком о вреде табака?"

Прежде всего надо найти правильную форму для выражения своего отношения к этому событию.

Подростки обычно бывают не против сути наших требований - они уже интеллектуально развиты настолько, что понимают справедливость наших опасений за состояние их здоровья. Их возмущает форма предъявления этих требований.

Попробуем поговорить с ними как со взрослыми: уважая их мнение, даже если мы с ними не соглашаемся. Дадим им возможность самим принять решение. Они сейчас так жаждут все решать сами.

ЧАСТЬ 4 ПОПРОБУЕМ БРОСИТЬ

РЕЖИМ, ВИТАМИНЫ, ДВИЖЕНИЕ...

"Сын бросил курить, но теперь плохо себя чувствует. Можем мы ему чем-нибудь помочь?"

Отказавшись от курения, подросток остался без искусственного возбуждения нервной системы, которое давал никотин. Организм не может сразу к этому привыкнуть и запустить те внутренние процессы, которые будут держать нервную систему в нормальном тоне. Неудивительно, что ребенок чувствует постоянную вялость, подавленность настроения, не может сосредоточиться и раздражается по любому пустяку. Помогите его нервной системе адаптироваться.

Для начала нужно наладить режим дня: ложиться спать до 12 ночи, спать не меньше 8 часов в день, заранее планировать распорядок дня - учеба, еда, домашние задания, прогулка, хобби.

Очень важно, чтобы не было недосыпа. Организм ослаблен, ему нужно восстанавливаться, а сон - лучший отдых. Не упрекайте подростка за то, что в выходные он отсыпается чуть ли не до полудня. Возможно, в период отвыкания от никотина ему даже стоит устраивать сиесту - спать после обеда.

Желательно есть побольше овощей и фруктов. Курильщики обычно страдают от нехватки витаминов. Никотин ухудшает их усвоение, а прочие вредные вещества, выделяемые при сгорании табака, разрушают те витамины, которые все-таки усвоились. Можно пить аптечные препараты, но получать витамины из вкусной пищи все-таки приятнее.

Важная часть программы отвыкания от никотина - физические упражнения. Они дадут тот адреналин, то возбуждение, которого подростку теперь не хватает. Неважно, будет это утренняя гимнастика, бег трусцой, катание на роликах, велосипеде, коньках или лыжах, аэробика или танцы. Если нет сил бегать-прыгать, хотя бы вытащите подростка на прогулку.

Свежий воздух - в парке, сквере или на даче - необходим, чем больше, тем лучше. У курильщика все бронхо-легочное дерево забито табачным дегтем. Он покрывает весь реснитчатый эпителий, которым выстланы дыхательные пути. Когда подросток перестает курить, реснички начинают очищаться, сбрасывая деготь. Чем больше и активнее человек дышит свежим воздухом, тем быстрее проходит очистка. Правда, поначалу бывший курильщик все время кашляет и отхаркивает черные хлопья или комки. Не пугайтесь - это нормально, легкие и бронхи очищаются. Заодно пусть подросток посмотрит, что к нему попадало внутрь во время курения.

ПОДДЕРЖКА-ТРЕНИНГ

"Как психологически поддержать подростка, который решил бросить курить?"

Для этого нужно понять, почему он закурил. Если подросток использует курение как повод для общения, можно научить его другим способам завязывать знакомства и привлекать к себе внимание сверстников. Возможно, тренинг межличностного общения -то, что ему надо в этом случае.

Если он курит потому, что не видит другой возможности продемонстрировать свою взрослость, утвердиться в глазах сверстников, помогите ему обнаружить в себе те достоинства, которые позволят приобрести авторитет, стать популярным и уважаемым в среде ребят. Такому подростку поможет тренинг уверенности в себе.

Если же ваш ребенок курит просто "за компанию", потому что не находит в себе сил сказать "нет" тем, кто соблазняет, важно научить его противостоять чужому влиянию, не быть конформистом, уметь отстаивать собственные интересы. Для воспитания этих качеств характера тоже есть тренинги.

ДОЛГИЕ СБОРЫ

"Бросать курить лучше резко, одним махом, или плавно сокращать количество выкуренных сигарет?"

Бросать надо разом, но готовиться к этому шагу - долго и всерьез.

Прежде всего попробуйте вместе с подростком понять, что хорошее он получает от курения. Оно помогает ему расслабиться? Успокоиться? Повысить самооценку или обратить на себя внимание сверстников?.. Это первый вопрос. А что может дать такой же эффект и в то же время не принесет вреда здоровью?

Например, повысить самооценку своему ребенку можно, если показать ему, какие у него есть достоинства, в чем он силен и чем интересен окружающим.

Научиться успокаиваться можно с помощью аутотренинга.

А расслабляться и получать радость надо естественным путем, без применения химических стимуляторов. "Гормон счастья" вырабатывается от солнца, тактильных ощущений (массажа, водных процедур, плавания...), прогулок по лесу, общения с приятным собеседником, от самого процесса интересной работы... И сон до 12 часов ночи очень важен - именно в это время в организме восстанавливаются вещества, отвечающие за выработку этого гормона.

Второй вопрос, который ребенок должен себе задать: чем курение мне мешает?

Например, табачный дым плохо влияет на голосовые связки, значит, курение явно мешает тому, кто любит и хочет петь.

Курение разрушает легкие, оно не совместимо с занятиями спортом, во время которых на легкие ложится большая нагрузка.

Курение очень плохо влияет на кожу. У курильщика она становится серой, морщинистой, рано стареет, значит, курение не подходит тому, кто заботится о своей внешности и хочет выглядеть красивым.

Чем курение мешает именно вашему ребенку? Ведя с ним такие разговоры, учтите: болезнями подростков не запугаешь, это для них абстракция, но оказаться несостоятельными перед друзьями, перед представителями противоположного пола

страшно. Вот на этом и надо играть.

Подготовка

Все обдумав и обговорив, назначайте час "Ч" и начинайте к нему готовиться. Подготовка может занять 2 недели - месяц. Важно, чтобы день расставания с сигаретой выпал на выходной или на каникулы, когда ребенок был бы максимально защищен от стрессов. Время экзаменов, годовых контрольных, окончания четверти для этого важного события не подойдет. А вот воспользоваться болезнью, если ребенок уже решил, что будет бросать курить, очень удобно. Когда повышена температура, мучает кашель или болит горло, курить не хочется. Вот и надо в этот момент отказаться от сигарет навсегда.

Подросток должен предупредить друзей, на какой шаг он решился, и попросить их не соблазнять его, не провоцировать, а поддержать.

Из дома надо убрать пепельницы, мундштуки, трубки - все, что создает романтическую ауру этого занятия. Если кто-то из взрослых в семье курит, попросите его не делать этого при ребенке - дым провоцирует бывшего курильщика на возвращение к вредной привычке.

Предупредите ребенка, что с ним может в первое время происходить:

- появится раздражительность
- будет трудно сосредоточиться
- может возникнуть чувство тревоги
- будет очень хотеться курить
- расстроится сон

Но если он знает, что его ждет, справиться с этим будет легче.

Час настал...

...и тут бросать надо резко. Все, кто сумел бросить курить, делали это сразу. Попытка постепенно ограничивать количество выкуренных сигарет приводит к тому, что когда доза употребляемого никотина снижается до какого-то уровня, возникает его нехватка, подросток не выдерживает и начинает повышать дозу. Расставания с табаком не происходит.

День прощания с сигаретой хорошо бы обыграть: ведь подростки - еще дети, и игровые моменты их психологически поддержат.

Ребенок может дать обет, что он бросает курить раз и навсегда, в письменном виде, красиво его оформить, повесить в рамке на стену... Может написать самому себе письмо, где объяснить, почему бросает курить и что ему этот отказ даст...

Первый день без сигареты постарайтесь провести вместе за каким-нибудь приятным занятием или поезжайте за город, в лес... Всячески поддерживайте и подбадривайте ребенка - ему сейчас действительно тяжело.

Для избавляющихся от зависимости любого психоактивного вещества очень важно общаться с себе подобными - расспрашивать, как это было у других, что они чувствовали в первый день, как отвлекали себя, когда очень хотелось курить.. Такой живой опыт очень помогает. Если кто-то из ваших родственников или друзей бросил

курить, пригласите его к себе - пусть как бы невзначай заведет об этом разговор и расскажет, как он справился с никотиновой зависимостью.

"НЕТ" ВРАЧЕБНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

"Нужны ли ребенку медикаментозные средства для снятия никотиновой зависимости?"

Решить это может только врач.

Никаких антеникотинных пластырей, никаких антеникотинных жвачек родители назначать своим детям не должны! Подростковый организм - хрупкий, очень легко антеникотинными средствами вызвать у ребенка интоксикацию.

Брось курить, не паникуй!

Вопреки популярному представлению, что курящие подростки - это возбудимые дети, которые с помощью табака пытаются успокоиться, ученые Колумбийского университета утверждают, что регулярное курение вызывает у молодых тревогу.

Они обнаружили, что подростки, выкуривающие по 20 сигарет в день, в 12 раз больше рискуют пострадать от приступов паники и в 5 раз больше - от агорафобии (страха открытого пространства), чем их некурящие ровесники. Эти серьезные расстройства могут возникнуть уже через несколько лет после начала курения пачки сигарет в день.

ПОБЕДИТЬ И УДЕРЖАТЬСЯ!

"Какова вероятность срыва у подростка, который бросил курить?"

Большая. Но если сорвется и снова закурит, не надо отчаиваться, готовьтесь ко второй попытке. От срыва не застрахован никто.

Труднее всего продержаться без сигарет первые три месяца. В это время надо всячески избегать тех мест, где активные курильщики не заботятся о некурящих - запах дыма вызывает у бросившего курить тягу закурить снова.

Тягу вызывает также:

- алкоголь
- усталость
- голод
- стрессы.

Очень важно так выстроить день подростка, чтобы он вовремя ел, спал положенные часы, больше бывал на воздухе и занимался спортом, но не измощдал себя тренировками.

Но если уж ваше чадо держится, радуйтесь и празднуйте победу. Торжества в честь освобождения от сигареты можно устраивать уже через неделю, потом через две, через месяц, через три месяца... А уж если ребенок продержался год - это событие! И его надо отметить как следует.

Но помните: с первой новой сигареты все, к сожалению, вернется на круги своя - организму потребуются те же дозы никотина, к которым он привык до того, как ребенок бросил курить, и зависимость от табака возникнет той же силы.