Проблема куріння в підлітковому віці

Згідно з невтішною статистикою в нашій країні куріння серед підлітків досягло вселенського розмаху: у віці 15-17 років палить кожна четверта дівчина і кожен другий юнак.

ПРИЧИНИ КУРІННЯ ПІДЛІТКІВ

Проблема куріння серед підлітків поширюється зі швидкістю епідемії, не зустрічаючи перепон з боку держави і суспільства. Куріння, на думку підлітків, це шкідлива звичка, яка не несе сильної загрози.

Підлітки знаходять масу причин, щоб почати курити:

- наслідування старшим товаришам, своїм «авторитетам», батькам;
- тиск з боку однолітків;
- відчуття новизни, інтересу;
- бажання «виділитися» і здаватися дорослішими;
- вплив фільмів та реклами;
- доступність і відносна дешевизна сигарет.

Підліткам у силу своєї незрілості важко оцінити, чим небезпечне куріння. Вони не уявляють собі, що через куріння вже за 10-15 років виникають хронічні захворювання і недуги.

ВПЛИВ КУРІННЯ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКА

1. Куріння провокує виникнення раку легенів та інших захворювання дихальної системи.
2. Куріння виснажує нервові клітини: підлітки стають неуважними, повільніше міркують і швидко стомлюються.
3. Куріння викликає патологію зорової кори, змінюючи відчуття кольору і зорове сприйняття в цілому, що може негативно вплинути на гостроту зору. Крім того, останнім часом окулісти ввели нове поняття – тютюнова амбліопія, яка виникає як наслідок інтоксикації при курінні.
4. Куріння серед підлітків часто несприятливо впливає на діяльність щитовидної залози, призводить до порушення сну, погіршення загального стану здоров'я.
5. Куріння передчасно зношує серцевий м'яз: за даними досліджень, ризик інсультів значно збільшується, якщо курити людина почала в підлітковому віці.

ПРОФІЛАКТИКА КУРІННЯ У ПІДЛІТКІВ

Негативні наслідки від куріння для підлітка очевидні, але сумно те, що, навіть знаючи про наслідки, учні продовжують курити. Щоб ефективно боротися з цією проблемою, потрібно педагогам і батькам об'єднати методи і прийоми, спрямовані на те, як відучити підлітка від куріння.

1. Інформуючи підлітків про куріння, слід застосовувати диференційований підхід: доза інформації повинна відповідати зрілості сприйняття учнів.
2. Розглядати паління з позиції негативного впливу, пропонуючи альтернативну поведінку: що людина набуває за відсутності куріння.
3. Використовувати нестандартні методи впливу і представлення інформації: фільми, наочні засоби.
4. Намагатися зацікавити підлітка, захопити його цікавим хобі, а ще краще заняттями спортом.

Ніяка профілактика не матиме результату, якщо батьки й найближче оточення не будуть демонструвати позитивний приклад.