

Подростки и курение

Так как же бороться с этими ужасными проявлениями «самостоятельности» вчера еще послушных сыновей и дочек? Начну, наверное, с самого распространенного среди подростков порока — курения, о вреде которого не знает разве что слепо-глухонемой. Табачный дым содержит около тридцати вредных для здоровья веществ: алкалоид никотина, канцерогены (вещества, вызывающие раковую опухоль), такие, как бензопирен и его производные. Поэтому среди курильщиков особенно много больных бронхолегочными заболеваниями, растет число страдающих раком легких — пожалуй, самым грозным последствием курения.

По данным исследования, возраст приобщения к курению снизился до 10 лет у мальчиков и до 12 лет у девочек. Надо сказать, что на детский организм никотин оказывает особо пагубное воздействие. Кроме всего прочего, у подростка формируется комплекс нервно-психических отклонений, страдают внимание, память, сон, «скачет» настроение, развивается никотиновый синдром — это та же зависимость, что и от алкоголя или наркотиков, немногим менее разрушительная для здоровья.

По данным международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость официально признана недугом. Добавлю — греховным, так как курение — это потворство своим прихотям, вид самоуслаждения. Правильно сказано, что курить — бесам кадить.

Так как же оградить подростка от никотиновой зависимости?

В первую очередь — личным примером родителей и близких. Курить в доме не должен никто — даже гости.

Во-вторых, ребенок должен знать о всех пагубных последствиях курения, в данном случае лучше перепугать его.

Если вы не поймали своего ребенка за курением, а только подозреваете, что он курит, не набрасывайтесь на него, а посочувствуйте за отсутствие силы воли какому-нибудь курящему знакомому.