Курение – это бич современности, причем эта глобальная проблема значительно «помолодела» за последнее десятилетие. Если раньше с сигаретой можно было увидеть взрослого мужчину, то сегодня каждый третий подросток имеет острую никотиновую зависимость. В равных соотношениях курят парни и девушки, причем не до конца понимают, насколько вредная эта «взрослая» привычка.

Советы по профилактике.

Существует несколько рекомендаций, которые помогут предотвратить подростковое или детское курение:

Не пытайтесь запугать ребенка. Он не должен бояться наказания.

Говорите с детьми об опасности употребления табака. Даже в самом раннем возрасте ребенок способен понять, что курение вредно для организма.

Займитесь спортом сами и приобщите к этому ребенка. Мнение вашего ребенка ценно для вас.

Обсудите способы реагирования на давление со стороны сверстников.

Расскажите, какое поведение является правильным, а какое нет. Объясните свою позицию.

Уверенность в себе - лучшая защита ребенка от давления со стороны сверстников.

Поощряйте подростков избегать друзей, которые не уважают их нежелание курить.

Объясните ребенку, что курение изменит и его повседневную жизнь.

Обсудите финансовую сторону проблемы и психологическую: как это повлияет на ваши отношения? Установите четкие правила, исключающие курение и жевательный табак в вашем доме, объяснив, почему курильщики плохо выглядят и плохо себя чувствуют.

Причины курения подростков.

Основными **причинами** курения подростков являются:

стремление стать взрослыми; подражание сверстникам и старшим товарищам; желание получить авторитет; подражание взрослым, родителям и родственникам;

негативная обстановка в семье; психологические проблемы;

проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения; подростковый кризис эмоционального и физического становления;

подражание экранным героям, персонажам из СМИ и телевидения; депрессия.

Подростковое курение постепенно становится не только мнимым средством решения определенной проблемы, но и пагубной привычкой и потребностью в никотине, который является ядом нейтропного типа, вызывающим патологические изменения и болезни.