**Курение** - привычная система действий, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину, содержащемуся в табаке.

**Свойства никотина.**

Распространение курения связано со способностью никотина оказывать на ЦНС человека эйфорическое действие, которое сводится к ощущению приятного возбуждения и душевного подъема.

Это ощущение объединяется с запахом табачного дыма, ощущением пощипывания в горле, с видом табачных изделий. В результате все это напоминает курильщику о его действиях и вызывает желание вновь его испытывать. Формируется множество вторичных привычек – ритуалов (распечатывание пачки, доставание сигареты, прикуривание). Никотин ядовит, но при длительном использовании табака организм привыкает к нему. В смертельных дозах никотин вызывает угнетение дыхательного центра, смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания, наблюдаются судороги. Образующийся при курении дым содержит множество веществ (более 800), среди которых нет ни одного полезного для организма. Они оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку рта, дыхательных путей, легких. В течение года через легкие курильщика проходит до 800 г. табачных смол. Курение наносит вред многим органам, больше всего сердечнососудистой и дыхательной системам. Происходит спазм сосудов, перерождение их внутренних оболочки, это приводит к развитиюатеросклероза. Типичным осложнением курения является спазм коронарных сосудов, питающих сердечную мышцу, что может привести к инфаркту. Инфарктом курильщики страдают в 10-12 раз чаще. Учащение ритма сердечных сокращений ведет к перегрузке сердца. Еще одно осложнение курения – спазмы сосудов нижних конечностей.

Это заболевание проявляется в виде перемежающейся хромоты. Боль в икрах, онемение. Мышцы страдают от недостатка кислорода, появляется боль и онемение. Страдают сосуды, расположенные под кожей – это приводит к преждевременному старению. Кожа дрябнет и желтеет. Больше страдают органы дыхания – раздражение слизистой табачными смолами. Голосовые связки утолщаются, голос грубеет, появляется постоянный кашель. Снижается общий иммунитет, развиваются различные воспалительные процессы. Сильнее страдают органы дыхания молодых.

Курящие подростки более рассеянны, раздражительны, успеваемость снижена. На уроке они думают только о том, как быстрее покурить. Желанное место – туалет. Среди табачного дыма они проводят свой «отдых». Ничего, кроме головной боли, раздражительности, снижения работоспособности, это не вызывает. Женщины быстрее втягиваются в курение и сложнее бросают. Беременность протекает с осложнениями и для матери, и для ребенка. Курение приносит организму большой вред, что в итоге продолжительность жизни оказывается низкой.

Курильщик наносит вред не только себе, но и окружающим. Дым сигарет попадает во внешнюю среду, пребывание в накуренном помещении в течение часа равносильно выкуриванию 4 сигарет. Пассивными курильщиками, к сожалению, становятся многие люди.

******

Краевое государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального

обслуживания населения Туруханского района» Г. Игарка

2 микрорайон, дом 22, 2 этаж

Отделение социальной помощи семье и детям

* Любопытство.

Эксперименты над собой, своими ощущениями, возможностями. Жизнь – цепь удовольствий. Главное – не отставать от других в их получении. Распространению курения способствует пример родителей, друзей, снисходительное, равнодушное отношение окружающих – пассивных курильщиков.

Доступность табачных изделий.

Курение похоже на инфекцию. В обществе есть курящие и некурящие.

Убедить курильщиков бросить курить сложно. Нужны яркие эмоциональные воздействия, вырабатывающие отрицательное отношение к табаку. Запугивание приводит лишь к нервному напряжению. Не имея сил бросить курить, курильщик живет в постоянном страхе за свое здоровье. Молодых это пока не пугает. Для бросивших курить есть опасность возврата. Это происходит почти автоматически. В определенной ситуации рука сама тянется за сигаретой. Бросившему курить следует избегать общества курильщиков. Проблема борьбы с курением носит международный характер. Разрабатываются средства, снимающие тягу к курению, предотвращающие развитие абстиненции. Антиникотиновое воспитание начинается в детстве. У ребенка должно быть выработано отрицательное отношение к курению. В помещении необходимо обращать внимание детей на то, как здесь плохо пахнет, трудно дышать. Необходимо научить испытывать отрицательные эмоции при виде табачных изделий, курящих людей. Подчеркивать отрицательные качества курильщиков. Нужно объяснить, что первая реакция на никотин – признак не слабости, а свидетельство здоровья. Отсутствие реакции – признак отравления организма. Необдуманное подражание другим – признак слабости, несамостоятельности. Необходимо контролировать круг общения подростков, обращать внимание на общее состояние.

**Психология курения.**

В общении людей значение имеют определенные моменты объединения, подчеркивающие сходство по какому-то признаку. Таковым является и процесс курения. У курильщиков возникает чувство солидарности, основанное на осознании общей потребности.

Давление среды сверстников на подростка более сильное, чем на взрослых. За счет внешних моментов курение становится объединяющим, способствующим общению. Курящие оказывают на некурящих психологическое давление. Курение позволяет легче включиться в процесс общения. Курение само создает обстановку для общения. Курение помогает заполнить паузы, дает время на обдумывание ответа. Первоначальное знакомство с табаком болезненно. Необходимо делать усилия, чтобы преодолеть отвращение, быстрее привыкнуть. Привыкание происходит постепенно. Решающее значение имеет само нахождение в обществе курильщиков.

**Что побуждает к курению?**

* Подражание.

Умышленное подражание кому-то из компании, в которую подросток хочет быть принят. Курение становится необходимым.

Подражание нравящемуся человеку. Во всем, даже в недостатках. Здесь сказывается еще неумение разбираться в людях.

Неосознанное подражание. Если курят дома.

* Стремление к взрослости.
* Стремление показать независимость, самостоятельность.
* Способ самоутверждения, возможность выделиться, быть модным, современным. Для подростков характерна демонстративная манера курить. Курение становится ценностью, важным занятием. Результат курения очевиден, а вред проявится еще не скоро.

Подростки устраивают соревнования – кто больше выкурит. Курение для них престижно.

* Стремление попробовать все. Другие могут, почему я не могу?

**Начало курения, развитие пристрастия.**

Первая встреча с табаком проходит для человека довольно болезненно. При выраженном отравлении никотином наблюдается беспокойство, дрожание конечностей, бледность, пот, падение давления. Может наступить сон. В течение нескольких дней сохраняется общая разбитость, головная боль, тошнота. При повторном курении токсическое действие никотина ослабевает, чувствуется приятное возбуждение, курение становится желанным, табачный дым приятным. Происходит явление, характерное для наркомании: моменты, неприятные сами по себе, становятся приятными и желанными как сигнал последующего наступления эйфории. Потребление табака становится приятным, желанным, необходимым. Сам образ жизни подчиняется потребности в курении. Со временем курение уже не вызывает приятных ощущений, превращается в обременительную обязанность, появляются проблемы со здоровьем, курильщик пытается бросить курить. Курение влияет и на психику. В момент любого волнения курильщик хватается за сигарету. Без курения он чувствует себя потерянным. Для курильщика необходимым становится периодически держать что-либо во рту: конфеты, просто спичку. Курение – видоизмененный сосательный рефлекс, с которым ребенок появляется на свет. Сигарета играет роль пустышки.

Никотин приводит к развитию абстиненции. Усиливается раздражительность, нервозность или наоборот – слабость, подавленность, снижение работоспособности. Наиболее сильны психологические нарушения – курильщик испытывает сильную тягу курить.