

Вред курения для подростков

Курение в раннем возрасте может увеличить шансы молодежи заболеть раком. Тело растёт на данном этапе жизни, и курение в этот период также может влиять на развитие легких. Лёгкие курящих детей растут медленнее и поэтому они хуже переносят физические нагрузки. Кислорода не хватает, возникает одышка. Говоря совсем просто - курящие хуже бегают, им нечем дышать. Подростки, которые курят сигареты каждый день приобретают постоянный кашель с мокротой и низкое сопротивление к простудным заболеваниям. Когда эти подростки заболевают, они вдруг обнаруживают, что не могут вернуться в здоровое состояние так легко, как раньше. Курение также может создать проблемы с сердцем.

Оно может уменьшить прочность костей и снизить скорость роста, поскольку снижает выработку соматотропного гормона гипофиза. Вот тут чуть подробнее. Никотин действует на надпочечники, увеличивая выработку ими гормонов. Эти гормоны в свою очередь подавляют секрецию гормона роста и мужских половых гормонов. Получается, что сигарета, дорогие наши обожаемые дети придаёт вам картинной мужественности и отбирает настоящую - высокий рост, выносливость и возможность полноценных сексуальных отношений. Кроме этого гормоны надпочечников снижают действие инсулина, глюкоза не поступает в клетки, поэтому снижается эффективность спортивных тренировок, организм плохо восстанавливается. Начиная курить, вы обрекаете себя, кроме всего прочего, на раннее старение.

Вред курения для молодежи и детей имеет катастрофические масштабы. Это не только нанесение существенного урона собственному здоровью, но и скрытые психологические проблемы в будущем. Еще одна печальная статистика – курение среди девочек-подростков стало встречаться гораздо чаще, чем в среде мальчиков. А если учесть, что это будущие мамы, что именно в этом переходном возрасте формируются все системы организма, отвечающие в будущем за вынашивание и рождение ребенка, можно смело сказать, что наша нация находится в опасности. Может получиться так, что большинство детей будут рождаться от курящих матерей, что автоматически означает возникновение проблем со здоровьем психическим или даже умственным у будущего поколения.

Курящие дети и подростки выделяются среди сверстников быстрой возбудимостью, вспыльчивостью, рассеянным вниманием, склонностью к депрессиям, плохой памятью. Практически всегда такие дети учатся хуже остальных. Их физическое и психическое развитие находится под большой угрозой.

Почти все начинают курить в начале или в середине подросткового возраста. Проблема курения среди детей беспокоит общество уже очень давно. Множество причин приводят малолетних подростков к первой сигарете.

Эти причины, как правило, следующие:

1. Повсеместная реклама на улицах, "привязка к определённому образу". Для девочек курение - это один из атрибутов сексуальности и привлекательности, а для мальчиков один из признаков индивидуальности, веселости или "крутизны". Если подросток покупается на этот образ, на эту приманку, на эту наживку, то курение начинается.
2. Неблагоприятная семейная обстановка, или просто наличие курящих в семье.
3. Подростки начинают подражать для того, чтобы казаться старше.
4. Давление в среде сверстников. Подростки подвергаются демонстративному прессингу со стороны друзей или одноклассников, которые хотят заставить их попробовать курить, приобщить к этому, вовлечь в свои ряды. Молодые люди обычно соглашаются, несмотря на наличие сомнений или сильного предубеждения против курения. Если они соглашаются, они затем будут приняты в коллектив

- курящих сверстников. Дети с низкой самооценкой, в частности, начинают курить именно для того, чтобы вписаться в популярный круг детей и подружиться с ними.
5. Элементарное подражание взрослым. Некоторые подростки часто имеют кумира, являются его фанатами, смотрят на свою любимую знаменитость с восторженным обожанием, не в силах критиковать даже негативные его привычки, которым не следует подражать. Они могут начать курить только потому, что их кумир делает это. Они желают чувствовать себя причастными хотя бы к чему-нибудь, что делает их любимая звезда.
 6. Определённое число детей берёт сигарету из любопытства. Как и многие вещи, которые запрещены, курение рассматривается как нечто захватывающее и увлекательное. Некоторые дети хотят почувствовать вседозволенность, запретный плод, как известно, сладок. К сожалению, у некоторых из них развивается привыкание, и они продолжают курить во взрослой жизни.
 7. Курение из желания досадить, многие подростки начинают курить, потому что они знают, что это раздражает, бесит их родителей и других взрослых. Это проявление протеста при конфликте с окружающим миром.

Как можно понять, причины курения среди несовершеннолетних скорее психологические и социальные. Однако стоит помнить о том, что именно на детский организм никотин оказывает свое самое губительное негативное влияние.

Способы бросить курить, предлагаемые взрослыми, должны отличаться тактичностью, уважительностью. Ребенок должен понимать, что его несколько не унижают, а лишь хотят помочь. Пример некурящего отца лучше всех нравоучений или внушений убедит в ненужности и вреде курения. И наоборот, ребенок, привыкший видеть родителей либо родственников с сигаретой в руках, воспринимает курение как нечто естественное. К тому же, по ошибочным представлениям подростка, курение - признак мужества, самостоятельности, к которым он стремится в силу возрастных особенностей. Далеко не всегда оно доставляет удовольствие, и, разумеется, никакой потребности в табаке организм не испытывает - просто хочется казаться взрослее.

Родителям следует знать: чем меньше возраст ребенка, тем чувствительнее его организм к табаку. Прежде всего, никотин и другие табачные яды нарушают нормальную деятельность центральной нервной и сердечнососудистой систем. Причем не только курение, но и просто вдыхание дыма в накуренном помещении способствуют расстройству сна, ведет к раздражительности и, в конце концов, к неврозам.

Нельзя не обратить внимание на исследования американских ученых-психологов, которые убедительно показали, что частота курения среди населения любой страны обратно пропорциональна социальному положению курящих людей. Т.е., чем ниже социальное положение, тем выше процент курильщиков и тем больше они выкуривают табака. Такая прямая зависимость позволила американцам во всеуслышание объявить, что курение - это «привычка неудачников» и людей низкого интеллекта. Дошло даже до того, что служащие стали бояться курить только лишь из-за того, чтобы окружающие не причислили их к неудачникам без перспектив продвижения по службе. Самый низкий процент курильщиков наблюдается среди миллионеров, научной элиты и правительственных чиновников высшего звена. Самый высокий процент - среди людей, выполняющих низкоквалифицированную работу и с трудом говорящих на своем родном языке.

Будем надеяться, что портрет успешного человека, культивирующего здоровый образ жизни, привлечение к спорту, разнообразие интересных кружков и секций – все это рано или поздно принесёт свои положительные плоды, в результате чего курение для детей и подростков перестанет быть столь модным и притягательным.