

Как подготовить себя к отказу от курения.



Причины, по которым начинают курить подростки

У мальчиков причинами начала курения являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности. У девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться мужчине.

Практически каждый ребенок имеет комплекс, который доставляет ему переживания и не дает покоя даже во время досуга и развлечений, а родители слишком заняты, чтобы с этим разобраться или же сами являются источником такого комплекса, часто не догадываясь об этом. Сигарета, таким образом, является самым доступным и дешевым средством для того, чтобы справиться с потоком негативных эмоций, вызванных и комплексом, и другими упомянутыми причинами, отвлечься, а также снижает барьеры для завязывания новых знакомств в надежде найти поддержку.

Некурящие дети ошибочно считают, что если они начнут курить, они расширят свой круг общения, добьются уважения и признания со стороны окружающих, компании. Они думают, что курение поможет справиться с жизненными трудностями, учебным стрессом. Но в течение 2–3 недель экспериментирования с курением, у детей развивается дорогостоящая табачная зависимость, подрывающая их силы, освободиться от которой очень трудно.

Большинство детей вынуждено скрывать свое курение от родных и близких людей, вести двойную жизнь. Поэтому наше отношение к курению должно быть как к болезни.

Где дети впервые пробуют курить?

Момент первой пробы табака происходит, когда дети находятся в укромном месте, вдали от родителей, от дома: на улице; в кустах у магазина; на стройке; во дворе; у сломанного строения; в лесу; у друга; после уроков на улице, за гаражом; иногда вне места жительства: у бабушки в другом городе; в лагере. Таким образом, в момент первой пробы дети понимают, что курить — плохо.

В каких ситуациях дети обычно курят?

Когда есть потребность:

- регулировать эмоциональное состояние;
- соответствовать компании;
- заполнить пустоту, «когда делать нечего».

Как предотвратить детское курение

Лучше всего начинать профилактику курения у детей с того возраста, когда маленький человек начинает что-то понимать и задавать вопросы. В это время он доверяет родителям, и постоянные ненавязчивые разговоры о взрослой жизни, о том, что ребенок будет делать, а чего не будет, когда вырастет, прочно запишутся у него в подсознании. По мере взросления и накопления информации, нужно продолжать приводить новые и новые аргументы в пользу здорового образа жизни, усложняя их постепенно. В доме, где родители или другие взрослые сами курят, удержаться от курения ребенка сложно вдвойне. Но, все же, попытайтесь нарочито театралью сваливать вину за все недомогания на курение, никогда не оставляйте сигареты в доступных местах, окурки в пепельнице, по возможности избавьте ребенка от пассивного курения.

Широко известно, что лучшим средством против курения является спорт. Если ребенок регулярно, в идеале каждый день, имеет индивидуально дозированную, не до изнеможения, физическую нагрузку, у него идет постоянная подпитка эндорфином, так называемым «гормоном счастья». Это тоже в каком-то роде наркотическое вещество, но только выработанное организмом от естественной стимуляции и потому органическое и полезное для здоровья. Того же можно достичь с помощью медитации, серьезных занятий искусством, но это уже для более взрослых. Сигарета вызывает выработку эндорфина в организме как реакцию на никотин и другие алкалоиды табачного дыма.

При выборе вида спорта обязательно необходимо учитывать интересы ребенка. Если ребенок бросает спорт в подростковом возрасте, вероятность начала курения возрастает. Кроме того, спорт повышает самооценку и ускоряет физическое развитие, так что возникает меньше необходимости в дополнительных атрибутах взрослости.

Что делать, если ребенок закурил?

Если ребенок уличен в курении, то можно быть уверенным — это далеко не первая его сигарета, что бы он ни говорил.

Запретить подростку курить наказаниями и скандалами не получится. Вся надежда на его собственный здравый смысл и генетическую устойчивость к наркотическим веществам. Но, к сожалению, оба эти фактора начинают действовать в полной мере только во взрослом состоянии, а вред ребенок наносит себе с первой же сигаретой и совершенно неосознанно. Важно понимать, что дети начинают курить не родителям назло, а потому, что сами не справились со своими проблемами, и грамотно помочь им было некому. Что случилось-то случилось, но, возможно, еще не упущено время, чтобы оградить его от алкоголя и наркотиков, т. е. самое важное грубыми окриками не оттолкнуть ребенка от себя. Стоит попытаться понять, какие проблемы мучают ребенка, а не кричать на него, лишать карманных денег и запрещать встречаться с друзьями. Может быть, даже лучше поинтересоваться, какие сигареты он курит, сколько штук в день, как давно, хочет ли бросить, и чем вы можете ему помочь.

При уличении ребенка в курении необходимо родителям и педагогам постараться сдерживать свои эмоции, не ругать ребенка, но и не скрывать, что расстроены, и вам это далеко безразлично. Если в семье есть человек, отношения с которым у ребенка в данный момент лучше, чем с родителями, и который имеет авторитет, можно попросить его прояснить ситуацию, по-дружески пообщавшись с ребенком. Убедитесь, что ребенок действительно знает реальные причины, почему курение наносит вред организму, какой именно вред. Если не знает, спокойно объясните ему, но не пугайте, укажите лишний раз на индивидуальность реакции каждого организма, напомните, что «яд — не вещество, а доза» (это сказал еще Парацельс). Т. е. любым способом давайте понять, что исправить такую ситуацию можно, но под силу это только ему самому, нужно лишь понять, что для него более важно (имидж сейчас или здоровье потом). Так или иначе, эта неприятность — не повод воспитывать в ребенке комплекс вины, делать его пребывание дома невыносимыми

из-за постоянных нотаций и поучений. Не забывайте, что подростку особенно необходим дом со спокойной обстановкой, уважительным и доверительным отношением к нему родителей.

Помощь в борьбе с табакокурением у детей можно получить у врачей, занимающихся лечением табачной зависимости.