**Результаты анкетирования распространенности табакокурения**

**среди подростков.**

**Рекомендации психолога для родителей по борьбе с курением.**

     Проблема табакокурения существует уже давно. Курение - одна из самых пагубных привычек, являющаяся социальной проблемой общества.

     По данным ВОЗ во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. Однако проблема не только в росте количества людей, но и в снижение возрастного порога курения. Возрастает количество подростков, курящих сигареты.

     Подростковый возраст (особенно младший подростковый) является тем периодом, когда особенно острой является необходимость в проведении мероприятий по профилактике аддиктивного (зависимого) поведения. Часто причинами начала курения являются социально-психологические сложности подросткового возраста, психологические проблемы процесса взросления. Желание подражания, веяние  моды, подстрекательство сверстников также способствуют распространению  табакокурения.

     Таким образом, из-за особенностей подросткового возраста, дети нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации, поэтому встает необходимость предупреждения начала экспериментирования с токсическими веществами, вызывающими зависимость, обучения детей навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях.

     Исходя из вышесказанного, анкетирование является необходимой мерой социального контроля и предупреждения распространения курения в молодежной среде. В течении года, в МБУЗ «ЦМП» ведется активная профилактическая работа, где одним из аспектов работы является анкетирование по распространенности табакокурения среди учащихся образовательных учреждений. На данный момент (период с февраля по май), в анкетировании приняли участие 280 человек в возрасте от 10 до 24 лет, из них 66% лица мужского пола, 34% - женского.

     Анкеты включали блок вопросов, таких как: «Назовите основные причины курения среди подростков?», «В каком возрасте Вы начали курить?», «Курят ли Ваши родители?», «Сколько сигарет выкуриваете за день?», «Какие профилактические мероприятия проводятся с вами?» и т.д.

     В результате анкетирования было выявлено, что о вреде курения знают 79% опрошенных. В основном узнают из следующих источников: в школе, из телепередач, курят в семье.

     Отметили, что **курят в семье 34,5%,** из них:

     -курит отец – 25%

     -курят оба родителя – 5%

     -курят другие родственники – 2,5%

     -курит только мать – 2%.

     В результате проведенного исследования также было выяснено, что  курят 9%  молодых людей и пробовали сигареты 19%.

     Среди **основных причин курения** подростками отмечались такие как:

     -из-за влияния друзей – 31% ,

     -из-за безделья – 16%,

     -курят в семье – 8% ,

     -по незнанию – 7%,

**-желание выглядеть взрослее – 38%.**

     Учащиеся **впервые попробовали сигарету** в возрасте:

     -10 - 11лет – 6%

     -12-13 лет – 15%

**-14 - 15 лет – 40%**

     -16 -17 лет – 12%

     -18 -19 лет – 4%

     Как уже говорилось ранее, выявлена еще одна немаловажная закономерность – помимо роста числа курильщиков, «молодеет» возраст курящего населения. ВОЗ отмечает, что возраст первого опыта курения сигарет составляет в среднем 7-14 лет. Как видно из результатов **нашей анкеты,** средний возраст начала употребления сигарет **составляет 14-15 лет.**

     Проведенное исследование доказывает широкое распространение табакокурения среди молодежи, представителей обоих полов.

     Таким образом, очевидна возрастающая роль курения в современном обществе, особенно в молодежной среде, проблема на которую необходимо акцентировать внимание общественности.

     В этой связи, необходимым является формирование понимания значимости здорового образа жизни **как на индивидуальном, так групповом и социальном уровнях: семья, образовательные, медицинские и другие учреждения.**

     Как видно из **анализа результатов анкетирования** в образовательных учреждениях проводится активная работа по профилактике курения: классные часы, просмотр видеофильмов, недели профилактики и беседы с врачом. Тем не менее, число курильщиков в подростковой среде только возрастает. Большинство исследователей убеждены, что при обращении к курению ведущими выступают психологические мотивы и психологические причины курения.

     Как говорилось ранее **главная причина курения подростков – подражание** (взрослым или тем сверстникам, кто уже с гордостью «приобщился») **и** **желание самоутверждения.** Поэтому данный аспект нужно обязательно учитывать при проведении профилактической работы с подростками.

     Также **немаловажная роль в профилактике курения среди подростков отводиться семье.** Родители, как правило, первые замечают признаки того, что ребенок начал курить. Родитель, внимательный к своему ребенку, сразу обнаружит некоторые «сигаретные» изменения. Запах табака очень долго держится на волосах, одежде, аксессуарах, близких к лицу, например, шарфах или головных уборах. Начинающего и бывалого курильщика также можно узнать по характерному сухому **кашлю**. Кроме того, курение меняет **цвет кожи**, тем более чувствительной подростковой: она становится вялой и землистого цвета. Зубы и пальцы рук от дешевых сигарет желтеют.

     Обратите внимание на **эмоциональное состояние** ребенка: отсутствие возможности покурить и длительное пребывание в вашей компании может делать его нервозным.

     Проследите, нет ли каких-то **изменений в повседневных тратах** ребенка. Из неочевидных признаков – табачные крошки на дне карманов, ленты от прозрачной пленки на сигаретной пачке, бесконечно жевание жвачки с сильным ароматом.

**Обнаружив, что подросток курит**, родители должны быть готовы правильно среагировать. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации **неэффективно прибегать к скандалу и наказанию**: это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях,  а также вынудит его скрывать факт курения более тщательно. Лучше спокойно обсудить с ним возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка.

**Нельзя запугивать ребенка** или предоставлять ему недостоверную информацию. **Четко заявите свою позицию относительно курения**, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

     Прежде всего, нужно выяснить причину курения. Разговор должен принять доверительный характер. Вот некоторые причины начала курения:

* *Причина  1 –****из любопытства*.**Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные для него и доступные ему.
* *Причина   2 -****чтобы казаться взрослее****.* Подростка может не удовлетворять статус в семье – он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме того, он должен получить больше свобод, чем раньше. Все то, что поможет подростку в этом возрасте избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в дальнейшем.
* *Причина   3-* ***подражая моде.***Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничение в правах.
* *Причина   4 -* **за компанию.** Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

     Далее нужно **объяснить подростку, что Вас очень сильно расстраивает тот факт, что он курит.** Также Вы можете рассказать о последствиях курения и подтвердите это жизненными примерами, но при этом не превращайте беседу в нравоучения.

     Совместно с ребенком **рассмотрите все минусы, связанные с курением**, в том числе и трату денег, которые можно собрать, отказавшись от сигарет, и потратить на более привлекательные  для подростка покупки.

**Необходимо дать понять, что Вы поддерживаете ребенка в этой непростой ситуации и будете очень гордиться его победой над губительной привычкой.** Составьте совместный план действий по борьбе с курением в Вашей семье. Если же у подростка не получается это сделать самостоятельно, то предложите помощь специалистов.

**Загрузите его интересными занятиями:**танцы, спорт, творчество и т.д. Новая обстановка, новые впечатления, новые цели – все это поможет ребенку справиться с зависимостью.

     Если Вы сами курите, то откажитесь от этого и подайте тем самым ребенку пример.

**Если на подростка оказывают давление его сверстники**, то подскажите ему варианты самоутверждения в своей среде, не прибегая к курению. Расскажите, что мнимый крутой имидж с сигареткой не актуален, даже если весь класс «дымит»; что сейчас в моде другое - здоровье, спорт, активность, успешность и т.п. Девочку можно мотивировать тем, что курение портит внешний вид, зубы, волосы.

Психолог отдела координации и организационно-методического                                              Емельянова А. А.

обеспечения профилактической работы                                                                                29.05.2015