**Чем опасно курение для подростка.**

 Подростковый возраст – критически важный период для ребенка. Переход от детства к взрослой жизни может проходить не совсем гладко, и, несмотря на наставления и советы взрослых, школьники могут легко приобщиться к сигаретам, не сознавая, какой вред наносит курение их здоровью.

**Почему подростки курят?**

Среди множества причин, способствующих курению у подростков, можно выделить несколько важных:

* ***Курящие родители***

По некоторым данным, дети курящих родителей пробуют свои первые сигареты в возрасте от 13 лет до 21 года в 2 раза чаще, чем их сверстники из некурящих семей. Неудивительно, потому что дети берут пример с родителей. С большой долей вероятности ребенок станет копировать ваши привычки, когда подрастет. Ребенок, часто видящий маму, папу или обоих родителей с сигаретой в руках, оценивает их привычки и поведение, а затем формирует свое представление о том, что значит быть взрослым.

* ***Влияние окружения***

Юноши и девушки хотят быть похожими на своих ровесников, старших братьев и сестер, быть принятыми компанией и окружением. Поэтому если в компании его друзей принято курить, то шансы на то, что ребенок рано или поздно закурит, довольно высоки. Фактор «курящей компании» больше влияет на выбор школьников средних классов. По мере взросления пример сверстников становится менее значимым, однако не теряет своей важности. Некоторые опросы сообщают, что «за компанию» курили около 8,7% школьников, тем самым пытаясь продемонстрировать свою значимость и независимость.

* ***Реклама курения***

С введением нового закона реклама табачной продукции на телеканалах запрещена. Тем не менее, родители не всегда контролируют пропаганду курения в видеоиграх, соцсетях, фильмах и телешоу, которые ребенок может смотреть через интернет. Поэтому курение у подростков все еще остается актуальной проблемой.

**Насколько вредно подросткам курить?**

Некоторые родители думают, что 1-2 редкие сигареты для школьника — это баловство, что он просто попробует, а затем откажется сам. Также бытует мнение, что курение подростку вредит только в долгосрочной перспективе. Но нужно посмотреть правде в глаза. Курение может нанести вред организму подростка с первой затяжки.

***Табакокурение опасно развитием табачной зависимости!*** Ее симптомы могут появиться всего через несколько недель и даже дней после того, как подросток начал курить. Чем в более раннем возрасте ребенок приобщается к табакокурению, тем выше риск развития у него табачной зависимости.

***Из-за курения у подростка:***

* темнеет зубная эмаль, повышается риск болезней околозубных тканей и потери зубов;
* наблюдается умеренно выраженное сужение просвета дыхательных путей;
* появляется склонность к простудным заболеваниям, и вообще слабеет иммунитет;
* возникают кашель, одышка, выделение мокроты;
* частота сердечных сокращений увеличивается — в состоянии покоя пульс на два-три удара в минуту чаще, чем у некурящих;
* снижается слух, ухудшается зрение;
* появляются головные боли;
* нарушаются умственные функции, возникают проблемы с концентрацией внимания;
* ухудшается настроение;
* замедляется развитие легких, уменьшаетсяих жизненная емкость, способствуя развитию болезней органов дыхания (бронхитов, эмфиземы легких);
* повышается риск развития раковых опухолей, а также болезней сердечно-сосудистой системы.

**Вредит ли подростку курение электронных сигарет?**

Если раньше курение у подростков ограничивалось обычными сигаретами, то современные школьники больше предпочитают электронные сигареты и вейпы. Они становятся все более популярными, поскольку производители электронных систем доставки никотина предлагают широкий ассортимент устройств. Однако, они тоже далеко не безобидны! В жидкости для электронных сигарет также присутствует никотин в концентрации 6-24 мг, но его реальное содержание часто не совпадает с указанным на упаковке.

 Электронные сигареты также способствуют развитию заболеваний легких и формированию зависимости от курения. В исследованиях американских ученых зафиксировано, что организму сильно вредят вкусовые добавки – ароматизаторы в жидкости для электронных систем доставки никотина.

 Не менее опасным являются кальяны. За один час раскуривания кальяна подросток может вдыхать количество дыма, равноценное выкуриванию одной пачки сигарет, а иногда и больше.

**Как предупредить курение у подростков?**

 Чтобы ваш ребенок не пристрастился к табачной продукции, вам необходимо учитывать особенности его возраста. Достигая подросткового периода, дети часто ощущают разрыв между физическим взрослением (изменением своей физиологии) и взрослением в социальном смысле. И этот разрыв может составлять в среднем 3-4 года. Подросток уже ощущает себя взрослым, но с точки зрения общественности еще не является таковым. Поэтому многие из них «бунтуют» и стараются активно отстаивать свое «место под солнцем».

 Если вы хотите предупредить курение у подростка, не обращайтесь к нему в авторитарной форме и не прибегайте к угрозам. Запреты в этом возрасте или отношение как к маленькому ребенку тоже неэффективны. Вместо этого постарайтесь больше общаться с ним, поддержать его, убедить отказаться от сигарет и подать правильный пример, бросив курить первым.

 Конечно, не все родители курящих подростков курят сами. Как мы писали ранее, пагубные привычки дети часто приобретают в «плохой компании». Если вам удалось убедить ребенка отказаться от сигарет, то остается выработать правильную мотивацию и систему поддержки.

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог

Подготовлено по материалам интернет-источников.