**Курение –**это бич современности, причем эта**глобальная проблема** значительно «помолодела» за последнее десятилетие. Если раньше с сигаретой можно было увидеть взрослого мужчину, то сегодня каждый третий подросток имеет острую никотиновую зависимость. В равных соотношениях курят парни и девушки, причем не до конца понимают, насколько вредная эта «взрослая» привычка.

В столь юном возрасте курение особенно опасно, поскольку такое увлечение может остаться на всю оставшуюся жизнь и сделать человека зависимым от никотина если не навсегда, то очень надолго. Кроме того, не совсем правильный образ жизни может привести к обострению хронических болезней, которые имеют страшные последствия. Вспомнить хотя бы ужасающие картинки, изображенные на всех пачках сигарет.

На сегодняшний день курение – это модно, стильно и смело; как раз в лучших традициях подросткового максимализма. Да и выглядеть «белой вороной» на фоне курильщиков не очень хотелось бы. И, тем не менее, имеются другие причины, почему подросток берется за сигареты и делает свою первую в жизни затяжку.

***Основные причины курения подростков:***

Последствия курения сигарет для подростков – достаточно популярная тема на сегодняшний день, ведь никотиновая зависимость является очень устойчивой и многие после первого знакомства с сигаретами в дальнейшем не могут расстаться с пагубной привычкой до конца жизни.

Заботливые родители стараются донести ребенку, какой может быть вред курения в подростковом возрасте, но этого не всегда оказывается достаточно для предотвращения проблемы.

Основные причины, в связи с которыми подростки впервые тянутся к сигарете, представлены:

* ***стремлением подражать сверстникам или взрослым;***
* ***влиянием телевидения;***
* ***доступностью сигарет;***
* ***стремлением ко всему новому и неизведанному;***
* ***желанием продемонстрировать тем самым зрелость и самостоятельность;***
* ***целью понравиться представителям противоположной стати, если речь идёт о курени среди девушек.***

После первых сигарет вред курения на организм подростка является ещё не настолько серьёзным, но со временем практически каждый приходит к формированию устойчивой никотиновой зависимости. По мере увлечения пагубной привычкой подросток сталкивается со многими болезненными изменениями в организме.

***Курение в подростковом возрасте: последствия:***

Давно не секрет, к каким серьёзным патологиям способно привести подростковое курение. Последствия никотиновой зависимости, которые чаще всего диагностируют у юных курильщиков:

* ***плохая память;***
* ***неспособность сконцентрироваться на деле;***
* ***ухудшение зрения; слабый слух;***
* ***плохое обоняние;***
* ***замедление реакции на раздражитель;***
* ***низкая выносливость;***
* ***нервное истощение;***
* ***гормональные нарушения;***
* ***бессонница;***
* ***сердечные заболевания;***
* ***болезни печени и почек;***
* ***заболевания дыхательной системы;***
* ***плохая кожа;***
* ***ухудшение состояния волос, зубов и ногтей;***
* ***быстрое изнашивание сердца и сосудов;***
* ***риск онкологических образований;***
* ***патологии репродуктивной системы;***
* ***задержки в физическом и умственном развитии.***

Вред курения для школьников и подростков является весьма актуальной темой среди окулистов, которые связывают многие серьезные патологии органов зрения и нарушения зрительного восприятия окружающего мира с постоянным воздействием на организм никотином. Со временем курильщики рискуют столкнуться с блеклостью оттенков, быстрой утомляемостью при чтении, мельканием и двоением в глазах, появлением слезоточивости, покраснения и припухлости органов зрения.

Вред подросткового курения проявляется и серьезным заболеванием, именуемым в медицинской области табачной амблиопатией и связанным с острым отравлением табачным дымом и никотином. Злоупотребление пагубной привычкой со временем может привести и к глаукоме.

***Как определить, курит ли подросток:***

Определить, потребляет ли сигареты ребёнок, на самом деле просто. Достаточно проявить больше внимания к нему. На вредную привычку указывает несколько признаков:

1. ***Кашель.*** Конечно, это далеко не всегда последствие курения, но присмотреться стоит. Характерный для курильщика кашель чаще всего усиливается по утрам, а из лёгких выходит слизь. Цвет её варьируется от прозрачного до желтоватого или зеленоватого.
2. ***Запах изо рта.*** Он появляется после любой выкуренной сигареты, никакие ароматизаторы не способны его скрыть. Если ребёнок стал часто пользоваться жевательной резинкой и чистить зубы не только утром и вечером, скорее всего, он курит.
3. ***Электронные сигареты не дают неприятного запаха и не оставляют жёлтого налёта на зубах, поэтому заметить, что ребёнок курит, сложнее. Здесь стоит обращать внимание, опять же, на кашель. Кроме того, дым электронных сигарет раздражает слизистую рта, что тоже будет видно при осмотре.***
4. ***Хриплое дыхание.***
5. ***Одышка.*** Частый спутник курильщика, особенно в совокупности с другими признаками. Если подросток быстро выдыхается при малейших нагрузках, это может говорить о том, что он пристрастился к сигаретам.
6. ***Простудные заболевания.*** Никотин снижает иммунитет, поэтому у курящих людей количество простудных недугов, бронхитов и других заболеваний такого типа резко возрастает.
7. ***Запах сигарет.*** Не заметить его сложно, табачный дым въедается в ткань, кожу и волосы, и избавиться от него трудно. Даже парфюм не способен его замаскировать.
8. ***Зажигалка или спички.*** Если ребёнок курит, скорее всего, он носит зажигалку в кармане куртки или рюкзака. Этот предмет небольшой, и его легко спрятать в любом месте. Если зажигалка всё-таки нашлась в вещах подростка, высока вероятность того, что он курит. Ну а обнаружение пачки сигарет и вовсе не оставляет сомнений.

Есть ещё один признак, но он косвенный. Если тинейджер осмеливается смолить дома в отсутствие родителей, он будет часто проветривать свою комнату в любую погоду.

***Что делать родителям, если ребенок начал курить:***

Конечно, лучше и вовсе не допускать такой ситуации. О вреде сигарет с ребёнком нужно говорить до того, как он попадётся с ними. Подобные разговоры не бывают «слишком рано», поскольку напрямую касаются здоровья ребёнка. С детства нужно создавать негативный образ сигарет, чтобы подросток даже думать о них не хотел.

Если же ребёнок уже курит, не стоит кричать на него и давить, лучше спокойно поговорить с ним. О чём стоит побеседовать с подростком:

1. *Прямо задать вопрос о том, курит он или нет. Откровенность с детьми очень важна, как и доверие. Не стоит при этом угрожать или повышать голос. Подросток должен понять, что его любят и относятся в нему с пониманием. Если ребёнок курит, необходимо показать неодобрение, но не перегибать палку. Для разъяснительных бесед требуется время.*
2. *Не нужно ругать подростка, если он признался в курении сам. В этом случае можно попытаться выяснить, как он пришёл к мыслям о сигаретах и почему пристрастился. Выявив причины курения, будет проще избавиться от вредной привычки.*
3. *Важно подробно рассказать о последствиях курения и рисках. Сигареты – это не круто, модно и по-взрослому, это в первую очередь источник серьёзных заболеваний. Стоит объяснить ребёнку, что происходит с организмом курильщика, какие болезни вызывает никотин и чем это чревато.*
4. *Можно сделать упор на деньги. Сигареты стоят дорого, а карманные расходы подростков обычно ограничены. Если подросток курит, можно с ним подсчитать, сколько личных денег тратится на сигареты в течение года. Набежавшая сумма может отрезвить ребёнка, если он начал курить недавно: на сэкономленные деньги можно купить что-то, о чём он давно мечтает.*
5. *Нужно прямо говорить о зависимости. Дело не только в привычке к никотину, курение меняет распорядок всей жизни. Курильщик вынужден выкраивать время под сигарету, что порой заставляет жертвовать другими делами.*

Если разговоры с подростком не помогают, имеет смысл обратиться к специалистам.

***Профилактика курения среди подростков*** ***:***

Проблема детского и подросткового курения актуальна, поэтому важно думать о профилактике. Что могут сделать родители и школа:

* *Проинформировать детей о никотиновой зависимости, её вреде и влияние на жизнь. Всё это можно подтверждать статистическими исследованиями.*
* *Больше говорить о людях, которые добились многого в жизни без сигарет.*
* *Скучную для подростков информацию преподносить в виде книг, фильмов, реальных историй из жизни.*
* *С раннего возраста приобщать детей к спорту и разнообразным хобби.*
* ***В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без никотиновой зависимости, а не на строгие запреты. Всё, что взрослые запретили, по мнению детей, обязательно нужно попробовать.***

***Заключение***

***Курение в подростковом возрасте проще предотвратить, чем бороться с ним. Поэтому так важны доверительные разговоры с ребёнком о вреде никотиновой зависимости. В семье, где царит дружественная и безопасная атмосфера, намного проще отследить все перемены, происходящими с подростком. Поддержка родителей — вот что важно в этот сложный период жизни.***