

## Курение подростков



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.*

«Все курили, и я попробовал», - это классическое оправдание среднестатистического школьника, которого застукали за курением. С одной стороны можно сказать, что это банальная отговорка, но с другой – в этих словах кроется первая причина, почему подростки начинают курить еще со школьной скамьи. Школьник не хочет выделяться и идти вопреки толпе, тем более, если новая компания друзей проявила к нему оживленный интерес. Он уверен, что лучше закурить и завести много новых знакомств, чем стоять в одиночку и быть принципиально некурящим человеком. Да уж, оказывается, что всем известный «стадный инстинкт» прекрасно работает в реальной жизни.

Есть и вторая причина курения подростков, которая кроется в чрезмерном любопытстве, свойственном многим подросткам. А почему бы не попробовать, тем более, все взрослые делают это? Одна затяжка, за ней следует другая, и вот уже на исходе первая пачка сигарет. Сначала кажется, что никотиновая зависимость отсутствует, но со временем курильщик приходит к выводу, что без дымящейся сигареты уже не представляет своей жизни. Приходится признавать проблему, вот только решать ее никто не собирается – модно и стильно быть курящим.

Третьей причиной становится неумное желание стать взрослым. Затяга хорошая, вот только не все подростки понимают, что курением процесс взросления уж точно не ускоришь. И, тем не менее, подражая взрослым, многие школьники привыкают к никотину и гордо несут это звание – «курящий человек». Позиция в корне ошибочная, и может заметно ухудшить состояние здоровья и в один миг перечеркнуть все будущие перспективы жизни.

## *Курение девочек-подростков*



Отдельно хочется коснуться темы «Курение девочек-подростков». На самом деле такая проблема в современном обществе действительно существует и стоит достаточно остро. Юные прелестницы, желая понравиться парням и казаться старше, выбирают для себя путь никотиновой зависимости, а если взглянуть правде в глаза – «путь в никуда». Таким способом они стараются привлечь мужское внимание, продемонстрировать свой бунтарский и независимый характер, быть в центре всеобщего внимания и вызывать восхищение. Планы, конечно, грандиозные, но на самом деле этот способ не работает, поскольку далеко не все парням приятно целоваться с «пепельницами».

Подытожив полученную информацию, можно сделать следующие выводы об истинных причинах курения:

- Курить модно и смело;
- Курить – находить новых друзей;
- Курить – казаться старше;
- Курить – нравиться мальчикам;
- Курить ради "спортивного" интереса и любопытства.

Остается только задуматься, а оно того стоит? Чтобы правильно ответить на этот философский вопрос, требуется понять, в чем именно заключается **вред курения?**

### *Почему курить вредно?*

Начать, пожалуй, стоит с мнения экспертов.



Согласно многочисленным исследованиям, был установлен факт, что от курения страдает память, и нарушается концентрация внимания. Для школьника это самые критичные аргументы, поскольку при таких проблемах говорить о прилежной учебе не приходится, а значит – светлое будущее попадает под большой вопрос.

Однако это далеко не все опасности, которые поджидают молодой организм в случае острой никотиновой зависимости. Как сообщают медицинские сотрудники, отрицательный эффект сигарет негативно отражается на работе всех внутренних органов и жизненно важных систем.

**Здоровье глаз и острота зрения.** Поскольку никотин повышает внутриглазное давление, юный пациент попадает в группу риска заболевания глаукома, которое в дальнейшем негативно скажется на зрении и обеспечит его существенную посадку. При этом снижение остроты зрения зачастую имеет необратимый характер и может быть исправлено лишь операционным путем.

**Органы слуха.** Табачные изделия способствуют стремительному разрушению клеток слуховой коры, в результате чего не исключается угнетение функции слуха, рассеянность слухового восприятия, отсутствие нормальной реакции на внешних раздражителей.

**Нервная система** под воздействием никотина может вести себя самым непредсказуемым образом, например, подростку может быть присуща повышенная активность и эмоциональность, но также не исключены приступы хандры и депрессии.

**Состояние кожи** неразрывно связано с образом жизни пациента. Кожные покровы курильщика нуждаются в остром лечении угревой сыпи, акне и себореи, а свойственна им чрезмерная сухость, пятна пигментации и нарушение работы сальных желез.

**Эндокринная система.** При курении в организме подростка происходят серьезные нарушения в работе щитовидной железы. Как известно, дисфункция этого важного органа может привести к гормональному сбою, от которого страдает не только эндокринная, но и другие внутренние системы подросткового организма.

**Сердечно-сосудистая система.** Как правило, все заядлые курильщики – это хронические сердечники – гипертоники, а объясняется такая закономерность быстрым износом миокарда, спазмами сосудов, потерей эластичности капилляров, формированием атеросклеротических бляшек и повышением объема мышечных волокон сердца.

**Легкие.** Это первый орган человека, который в большей степени страдает от регулярного поступления никотина. Сначала подросток испытывает затрудненное дыхание при минимальных физических нагрузках, а потом жалуется на затяжной сухой кашель и одышку. Во взрослом возрасте «первенство по раку легких» отдано как раз заядлым курильщикам.

Так что теперь вполне очевидно, насколько опасную игру затеяли подростки, которые в столь юном возрасте пристрастились к табаку. Опять-таки, стоит вернуться к главному вопросу, а оно того стоит?

## *Распространенные проблемы курящих подростков*

Когда подросток сделал первую затяжку сигареты, то должен понимать, что отныне его жизнь изменится не в самую лучшую сторону. Перемены начнут проявляться со временем, а коснутся не только здоровья, но и привычного образа жизни.

- Курящий подросток не может сдать нормативы по физкультуре, да что там говорить, подъем по лестнице вызовет в его теле ощутимую усталость, раздвоение в глазах и легкое головокружение.
- Курильщик не способен запомнить тот объем полезной информации, который с легкостью откладывался в его голове еще до овладения этой пагубной привычкой. А плохая память – это резкий спад успеваемости в школе или другом учебном заведении.
- Курящие подростки чаще страдают от приступов мигрени на фоне интоксикации табачным дымом, поскольку чаще остальных посещают курилки и тесно контактируют с курящими собеседниками.
- Курение замедляет рост подростка, а курящие девушки могут не дождаться желаемого объема груди.

И это далеко не все проблемы и жизненные перемены, которые еще не раз на своем пути встретит курящий подросток. А сейчас оно того стоит, или все-таки лучше не идти на поводу моды и распушенности?

***Что можно сделать для спасения нации? В первую очередь брось курить сам! Займись спортом! Только своим примером можно показать окружающим, и в первую очередь детям, что жить без рабской зависимости от никотина - здорово!***



В нашем понимании никотиновая зависимость – это пачка сигарет, которая незаметно сменяет вторую, третью и последующую. Как ни странно, но сегодня сигареты преобладают в свободной продаже! Несмотря на то, что их покупка имеет ограничения по возрасту, изобретательные подростки уже нашли массу вариантов, как без труда достать себе очередную «дозу».

Государство предпринимает «антиникотиновые меры», однако такие способы далеко не всегда работают на практике. Это красочная реклама о вреде курения, яркие лозунги на билбордах города, устрашающие надписи и рисунки на каждой пачке сигарет. Но для зависимого человека такие доводы не являются вескими, а желание купить еще одну пачку не отпадает.

На самом деле, курение – это личное дело каждого, но, прежде чем решиться на столь роковые эксперименты, необходимо получить максимум сведений обо всех возможных последствиях. Если после всего прочитанного и изученного «включить мозг и отключить подростковый максимализм», то можно самостоятельно прийти к выводу, насколько опасным является курение. Так что не стоит с подросткового возраста губить свою молодость, тем более что в мире есть много других полезных и приятных привычек!