Дети и сигареты: взгляд психиатра

[Татьяна Смурова](http://letidor.ru/profile/4207)



Предупрежден - значит вооружен. Интересно, работает ли эта поговорка в ситуации, когда речь идет о наших с вами детях и о так называемых «вредных» привычках?

Когда мой сын учился в первом классе, учительница предложила мне, как детскому врачу-психиатру, прочитать ребятам лекцию «О вреде курения». Я почему-то, вместо того, чтобы с шашкой наголо ринутся в бой спасать своего сына от этой страшной напасти, задумалась, а надо ли в этом пока еще «ангельском» возрасте посвящать детей во все «смертные грехи»?

Ведь в возрасте 7 лет в связи с поступлением в школу резко меняются требования к ребенку, возрастают нагрузки, у многих детей все еще игровая мотивация преобладает над учебной. Это период второго возрастного криза, когда возможны обострения различных заболеваний, часты психогенные реакции. Я посчитала, что рассказ о вреде курения может возыметь обратное действие - спровоцировать интерес к нему. При этом на родительском собрании я предпочла поговорить с родителями о том, что для наших детей более уместен собственный пример и некурящее окружение.

Соответственно, тут возникает вопрос: **«Когда же и в какой форме рассказывать детям о вреде курения?»**

Начинать надо с самого рождения. Наши дети растут и воспитываются в первую очередь в семье, а затем уже в детском саду, школе, компании сверстников и т.д.

И поэтому начинать надо с семьи, то бишь с самих себя. Если в семье есть курящие взрослые (значимые для ребенка), то скорее всего, когда ребенок маленький (3-4 года), в период подражания и идентификации себя со взрослым своего пола, он будет «курить» - брать в руки какую-нибудь палочку или карандаш и повторять действия взрослых.

На этом этапе ругать ребенка не имеет смысла - он не понимает сути происходящего (просто сын пытается быть похожим на маму или отца). В этом случае нужно не обращать внимания на его действия, никак их не комментировать, либо отвлечь его какой-либо игрой, интересным занятием. Поэтому лучшая профилактика курения - отсутствие курящих людей в его окружении.

И вот в возрасте 10 лет, когда у детей появляются первые признаки взросления - реакции группирования, эмансипации; их восприятие, их мышление созрело для того, чтобы понять, проанализировать и сделать выводы - самое время поднести им информацию о вреде курения в доступной, интересной для них форме (по статистике, в России первую сигарету выкуривают в среднем в 11,5 лет).

Так вот, в 4 классе я сама предложила учителю свою помощь. В беседе с детьми 9-10 лет, учитывая их психологические особенности, информацию я преподнесла в большей части наглядной форме, с использованием примеров, а не на абстрактном уровне в стиле: «Если ты будешь курить, то через 50 лет заболеешь раком легких». Для них такие выражения сродни фантастике.

Получилось примерно следующее:

Мало кто сомневается в том, что курение - это вредная, опасная для здоровья привычка. Казалось бы, внешне ничего особенного - взял сигарету, прикурил, затянулся - с одного раза будут только определенные ощущения, но потому и называется «привычкой», что к курению все-таки привыкают. И чтобы не допустить этого, лучше не начинать. А для этого надо знать, что каждая выкуренная сигарета уменьшает жизнь на 5 минут. Известен случай: подросток заключил пари на то, что выкурит пачку сигарет, одну за одной без перерыва. Ему удалось выкурить все 20 штук, после чего он скончался в результате паралича сердечной мышцы.

Я рассказала ребятам, что в табачном дыме содержится никотин (нарисовала рисунок на доске в виде зубастого монстра), смолы, угарный газ. При его вдыхании эти вещества попадают в легкие и всасываются в кровь в течение 10 секунд.

Никотин - это нейротоксический яд, смертельной считается доза 1 мг на килограмм массы тела.

Действие никотина обусловлено тем, что он всасывается в кровь, сужает кровеносные сосуды, тем самым ухудшая кровоснабжение головного мозга и других органов и систем, что приводит к ухудшению памяти, невнимательности, замедлению скорости реакции, формированию привыкания. В результате со временем появляется масса разных болезней, в том числе ухудшение интеллектуальной деятельности.

Кстати, об этом эффекте табачного дыма знают и сами курильщики. Например, знаменитый шахматист А.А.Алехин был заядлым курильщиком. Однако во время двух своих самых ответственных матчей - матча с Капабланкой в 1927г. и матча-реванша с Эйве в 1937 г. он бросал курить. Шахматист понимал, что работоспособность его мозга будет гораздо выше.

Смолы «засоряют» легкие. Со временем появляется одышка, хронический кашель, зубы становятся желтыми, появляется неприятный запах изо рта.

Акцент я сделала на том, что при регулярном курении у подростков начинается отставание в росте, ухудшение качества волос, цвета лица.

Наиболее сильным ядом в продуктах горения табака является угарный газ, который связывается с гемоглобином. При этом способность крови переносить кислород существенно снижается. Ко всему прочему, страдают защитные силы организма к инфекции - иммунитет, человек начинает чаще болеть.

Здесь я показала в сравнении фото легких здорового человека и курящего. После чего последовала масса вопросов. Мальчиков больше интересовали вопросы, касающиеся физического развития, а девочек - как курение влияет на внешность.

И в конце беседы я коснулась самого важного вопроса, на мой взгляд. Это умение сказать «нет». Ребенок должен быть готов психологически к тому, что когда-нибудь ему предложат закурить и он смог бы правильно отреагировать на это, не растеряться. Если тебе в компании предлагают «затянуться», то нет ничего плохого в том, что ты скажешь «нет». Смелость (ну или крутизна, если хотите) в том и состоит, чтобы уметь отказаться от предложения, а не быть как все.

Теперь я знаю, что мой сын вооружен знаниями и готов психологически к ситуации, когда встанет вопрос: «Курить или отказаться?».

И еще, хотелось бы напомнить родителям: будьте всегда «на связи» с вашими детьми, интересуйтесь, о чем он думает; контролируйте, с кем он дружит. Ведь если в его компании большинство ребят курят, то, скорее всего, и вашему чаду этого не избежать. Пусть занимается спортом и ходит в разные кружки, у него не будет времени на что-то другое.

**А если вы уже стали замечать, что от ребенка пахнет сигаретами, что тогда делать, как себя вести? Этот вопрос, касающийся курения, чаще всего задают родители.**

**Во-первых**, не паниковать. Скорее всего, ребенок только пробует, зависимости еще нет.

**Во-вторых**, не наказывать. Тем самым можно только спровоцировать ситуацию протеста, когда он будет курить вам назло.

**В-третьих**, надо спокойно поговорить с ребенком. Очень важно выяснить причину, почему он впервые закурил, как часто курит, в каком количестве, в компании или один. Разъяснить ему последствия этой вредной привычки. Объяснить, что решать ему самому - продолжать курить или нет (здесь важно поговорить именно на равных, как с взрослым, возложить на него самого чувство ответственности).

А я планирую продолжить антитабачную кампанию и в 7 классе (когда начинают изучать химию и более продвинутую биологию): показать ребятам (вместе с учителями, конечно) опыты по выделению из табачного дыма вредных веществ, воздействию табачного дыма на живые организмы.