

## ***Никотиновая зависимость***



Никотиновая зависимость, или попросту курение - это один из многочисленных видов токсикомании, который порождает собой как физическую, так и психологическую зависимость, в связи с сильной тягой к употреблению никотина.

Никотиновую зависимость принято считать, как самую распространенную и известную во всём мире зависимость, никотин легализован, что способствует росту количества курящих людей. В наше время курит каждый второй подросток, считая эту привычку безобидной, не приносящей никакого сильного вреда организму, но это вовсе не так. Курение принято считать одной из самых страшных привычек, так как курить молодые люди начинают еще в очень юном возрасте, показывая свою независимость и взрослость, что в итоге перерастает в никотиновую зависимость.

Сколько бы не было лекций и уроков про здоровый образ жизни и о вреде курения в школе, каждый второй школьник хоть раз, да и попробует сделать несколько затяжек безобидной, на первый взгляд, сигареты, ведь её достать гораздо легче, чем какой-то иной наркотик.

Огромные денежные суммы крутятся вокруг табачного бизнеса, что не даёт государствам принять отказ от этого тёмного дела, ведь курение табака, повторимся, самое распространенное в мире, и если принять закон об отмене его легального импорта, экономика стран резко снизится. По этому, не смотря на вред никотина, он продолжает процветать на наших рынках.

### ***Причины развития никотиновой зависимости***

- Прежде всего, стоит отметить курящих матерей во время беременности. В этот период их будущие дети предрасположены к развитию никотиновой зависимости. Иногда бывают случаи, когда дети рождаются уже с никотиновой зависимостью, и для их успокоения стоит курить, находясь с ними, что бы ребёнок получил дозу никотина в свой не развитый организм.
- В семьях, где курят родители, ребёнок так же рискует стать зависимым от никотина, так как пассивное курение не меньше вредит здоровью, чем активное. Некоторые эксперты даже утверждают, что пассивное курение гораздо хуже вредит организму, чем активное.
- Немало важной причиной развития никотиновой зависимости у ребёнка, так же является и пример подражателей и взрослых, в первую очередь родителей. Если в семье родители курят, существует большая вероятность того, что и их чадо будет курить.
- Ну и напоследок, не забываем про период становления личности в подростковом возрасте, когда всё хочется попробовать. Так же влияние сверстников, в этом периоде развития очень важно для подростка, не отставать от своих одноклассников – друзей.

### ***Симптомы никотиновой зависимости***

Прежде всего - запах. Никотин имеет очень неприятный аромат, что характерный только для него. Один из первых и основных признаков курения. Обращайте внимание, как пахнут вещи Вашего ребёнка, руки, волосы и тело, это о многом может Вас поведать.

Исследования в специальных центрах, которые занимаются этими вопросами, выяснили, что в течение месяца достаточно выкурить всего около семи сигарет, что бы развилась никотиновая зависимость у подростка. Если человеку хочется покурить, это говорит о том, что он зависим, само желание выражает ту самую зависимость, и если он не выкурит сигарету другую, и не получит нужную дозу никотина в свой молодой организм, он будет раздражительный и нервный, будет легко заводиться и раздражаться по пустякам. Так же, никотин имеет плохое влияние на память.

### ***Диагностика никотиновой зависимости***

Если подросток испытывает желание выкурить как минимум одну сигарету в день, это уже и есть поводом для установления диагноза никотиновой зависимости.

#### ***Лечение никотиновой зависимости***

Как такового лечения никотиновой зависимости по сей день, нет, то есть препаратов, которые раз и навсегда могут заставить курильщика покинуть это дело. Некоторые медики, с целью заработать на этой пагубной привычке денег, придумывают различные пластыри, чаи, таблетки, которые якобы помогают бросить курить, но, увы, все эти предметы не могут раз и навсегда заставить подростка - курильщика оставить эту привычку.

Сегодня многие эксперты предлагают прочитать их книги, которые помогают прийти до вывода, что курение – это не нужная привычка, не приносящая никакой пользы, это некая мотивация для курильщика, объясняющая не так о вреде курения как просто о его бессмыслии. Подросток должен сам прийти до вывода, надо ли это ему, а книга в этом помогает, так же в помощь может прийти психолог. Ведь желание самого курильщика бросить курить, и есть основным методом, так званого, лечения. Без желания не будет никакого результата.



### ***Профилактика никотиновой зависимости***

Основным и самым влияющим методом предупреждения никотиновой зависимости у ребёнка, прежде всего, есть образец его родителей. Если родители не курят, и не подают такого примера вероятность того, что и ребёнок может закурить, так же резко снижается. Здоровый образ жизни родителей – гарантия успеха. Занимайтесь спортом со своим ребёнком, найдите ему увлечение, что заинтересует его и займёт свободное время, так же можете подключить к такому роду занятий и его друзей, так будет еще интересней и лучше, ведь в частых случаях курить начинают от безделья.

Объясните Вашему ребёнку, что круг общения с людьми, для которых курение и алкоголь основа в жизни и больше ничего, ни к чему хорошему, ни приведёт, только не запрещайте, а тактично объясните и донесите, пускай сам дойдёт до вывода. Так же проводите беседы не так о вреде, как о последствиях курения, какие болезни могут возникнуть вследствие, и какой может быть итог. Обращайте внимание на друзей Вашего чада, их увлечения, а так же об их способе жизни. Главное и основное, любите своего ребёнка, берегите его, и успех Вам обеспечен.



Даже курящие взрослые не желают, чтобы их ребенок пристрастился к сигаретам ещё в школе. Однако подростковое и детское курение – очень распространённая проблема, и многие семьи сталкиваются с ней.

Что же делать взрослым в такой ситуации, как вести себя, чтобы он не начал курить? Что делать, если ребенок уже попробовал сигареты?

Первое, было доказано – ни угрозы взрослых, ни попытка напугать, ни наказания не могут уберечь ребенка от курения. Не редко все происходит наоборот, чем больше «нельзя», тем привлекательнее для детей будут сигареты.

Нужно помнить – если школьник уже попробовал курить, он непременно захочет снов это повторить, тайком от взрослых. Поэтому, чтобы уберечь ребенка от вредной привычки,

нужно начать формировать отношение малыша к курению еще до того, как он попробовал «запретный плод».

### ***Если ребенок еще не пробовал сигареты***

Если ещё не курил, то попытайтесь сформировать у него нужное взрослым отношение к курению.

1. Перед тем, как проводить беседу о вреде курения, взрослым надо бросить курить самим, ведь примером вы все испортите. Статистика говорит, что большая часть курящих подростков появляется в тех семьях, где родители курили.
2. Говорить надо в спокойных тонах, не угрожая и не запугивая, просто покажите факты, и если есть необходимость – неприятные фотографии и примеры.
3. Как бы взрослых не волновала эта тема, не нужно использовать приказного тона, шантажа, ругани и угроз в разговорах о курении. Подростки могут поднять бунт и назло взрослым начать курить.
4. Взрослые могут рассказать подростку истории из своей жизни, связанные с вредными привычками и с тем, что многие дети именно в школе пробуют курить, но не нужно превращать такой опыт в привычку.

### ***Если ребенок курит***

Если взрослые узнали, что их подросток уже пробовал или постоянно курит, то в первую очередь, попытайтесь узнать причину курения.

Как правило, они пробуют курить либо, хотят быть такие, как взрослые, либо курения для них кажется «модным» занятием, либо не хочет отличаться от курящих одноклассников, либо делает взрослым назло.

Стоит не забывать, что в классе ребенок проходит через испытания характера и воли, и многие курят из боязни показаться «белой вороной» или «слабаком».

### ***Советы родителям***

1. Взрослым, которые не хотят или не могут бросить курение, лучше всего не хранить сигареты в карманах одежды или дома, чтобы не делать их легкодоступным для своих детей.
2. Курение нельзя объяснять «взрослостью»: такой образ может быть очень привлекательным для подростка, а связав с ним вредные привычки, он будет изо всех сил стараться достичь «идеала».
3. Разговор о курении должен проходить в спокойной обстановке, не нежно себя вести агрессивно. Нельзя обговаривать все минусы и плюсы вредных привычек.
4. Постарайтесь доказать или объяснить подростку, что в будущем некурящие люди все равно будут «модными» в любом коллективе. Хорошо, если есть возможность его познакомить с преуспевающим некурящим человеком, который мог бы стать большим авторитетом для юного поколения.
5. Во многих случаях полезна консультация детского психолога, однако к этому надо прибегать очень деликатно и осторожно, чтобы не возник резкий протест подростка.