**ВПЛИВ ТЮТЮНОПАЛІННЯ**

**на ЗДОРОВ’Я та ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

**Частина четверта: Підліток і тютюнопаління.**

  Нікотинова залежність сьогодні поширюється серед народних мас з такою швидкістю, що її не встигають зупинити або хоча б сповільнити навіть при всіх спробах. Їй підвладні всі: жінки та чоловіки, молодь і літні люди, а найстрашніше, що курити починають вже в підлітковому віці, абсолютно не надаючи значення тому, як це впливає на стан юного організму, що розвивається.

 Приклад дорослих у нормальних сім’ях буває найчастіше заразливим: якщо мама і тато курять у присутності дитини, навіть не намагаючись пояснити йому, що так робити неправильно або не намагаючись хоча б ховатися від свого чада, то, швидше за все, звичка буде перейнята. Компанії, в які потрапляють підлітки, рано починають пробувати всякі спиртні напої і куріння. Згідно невтішною статистикою в нашій країні куріння серед підлітків досягло вселенського розмаху: у віці 15-17 років палить кожна четверта дівчинка і кожен другий хлопчик.

Підлітки знаходять масу причин, щоб почати курити:

* наслідування старшим товаришам, своїм «авторитетам», батькам;
* тиск з боку однолітків;
* відчуття новизни, інтересу;
* бажання «виділитися» і здаватися дорослішими;
* вплив фільмів та реклами.



Підліткам в силу своєї незрілості важко оцінити, чим небезпечне куріння. Що живуть сьогоднішнім днем, підлітки насилу уявляють собі, що в якості наслідків куріння через 10-15 років виникають хронічні захворювання і недуги. У підлітковому віці увага приділяється кожній системі органів, у тому числі і психологічному, фізичному, розумовому розвитку. Нікотинова залежність не впливає вибірково на які-небудь групи органів. Вона вражає все підряд. Тому варто сказати про комплексну шкоду, що виникає від куріння в підлітковому віці.

* Куріння провокує виникнення раку легенів та інших захворювання дихальної системи.
* Куріння виснажує нервові клітини: підлітки стають неуважними, повільніше міркують і швидко стомлюються.
* Куріння викликає патологію зорової кори, змінюючи відчуття кольору і зорово сприйняття в цілому, що може негативно вплинути на гостроту зору. Крім того, останнім часом окулісти ввели нове поняття – тютюнова амбліопія – яка виникає як наслідок інтоксикації при курінні.
* Куріння серед підлітків часто несприятливо впливає на діяльність щитовидної залози, витягав за собою порушення сну, загального стану здоров'я.
* Куріння передчасно зношує серцевий м'яз: за даними досліджень, ризик інсультів значно збільшується, якщо курити людина почала в підлітковому віці.

 Шкода куріння для підлітка очевидна, але сумно те, що, навіть знаючи про наслідки, школярі продовжують курити.

 Для підлітка смертельною є доза в кількості половини пачки сигарет. Підліток, який приохотився до куріння у віці ще до п’ятнадцяти років, збільшує свої шанси на болісну смерть. Якщо продовжувати палити кілька років, то організм дуже швидко насититься нікотином настільки, що вже неможливо буде зайнятися спортивними навантаженнями через ослаблення серця та виснаження легенів. 

 Подумайте, чи варто заради кількох років куріння зіпсувати все життя, і позбутися радості займатися, можливо, професійним спортом?

 Основна роль в профілактиці паління у підлітків належить батькам, які повинні формувати з дитинства здорові звички. Необхідно з’ясувати зацікавленість дитини та відвести в спортивну секцію або в танцювальну групу, щоб хоч якось спробувати виховати в них переконання, що куріння – це погано. Традиційні лекції про шкоду куріння, які проводяться в шкільних установах, вже не роблять на підлітків ніякого враження. 

Основні принципи підтримки дитини, які вбережуть її здоров’я і щастя вашої родини:

* терпимість;
* увага;
* тактовність і делікатність;
* обов’язкове дотримування слова як важливого інструменту в родинних стосунках;
* уміння поставити себе на місце дитини;
* гнучка система контролю, яка не пригнічує підлітка, а підтримує його.

**Ніяка профілактика не матиме результату, якщо батьки і найближче оточення не будуть демонструвати здоровий образ життя!**