



## Дети учатся на примерах, которые их окружают

Одно дело – начинать или не начинать курить, а другое – бросать курить. Стратегия «как бросить курить» у каждого своя, здесь нет универсального способа. Все зависит от личности, характера и силы воли. Для того чтобы бросить курить, нужно – принять решение бросить курить. Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться!

Подростку, который решил бросить курить, нужна помощь специалистов и поддержка близких. Клиника, дружественная к молодежи Березовской ЦГБ предлагает помощь подросткам, желающим решить проблему по отказу от курения. На занятиях подросткам помогут разобраться и определить тактику своего поведения в ситуации отказа от курения.

Обратиться за помощью можно по телефону 8-9000-41-41-27



ГБУЗ СО «Березовская ЦГБ»  
Клиника, дружественная к молодежи

**Оказание психологической помощи подросткам и их родителям: диагностика психологических проблем, психологическое консультирование, тренинговые занятия по формированию позитивного отношения к собственному здоровью, по формированию мотивационного отказа от курения для подростков, по формированию позитивных установок воспитания для родителей.**

**Адрес:**  
г.Березовский, ул. Шиловская, д. 28,  
здание детского стационара

**Телефон для предварительной записи на консультацию: 8-9000-41-41-27 (в рабочие дни с 08.00 до 10.00)**

**Эл. почта: kdm\_vita@mail.ru**



ГБУЗ СО «Березовская ЦГБ»  
Клиника, дружественная к молодежи

## 31 мая – День всемирного отказа от курения



г.Березовский, 2016

# Дети учатся на примерах, которые их окружают



*Если спросить любого подростка, вредно ли курение, он ответит «да». Так почему же подростки курят? Что приводит их к первой сигарете? Почему курение сигарет в молодежной среде широко распространено?*

Курение – одна из первых и наиболее распространенных попыток подростка почувствовать себя взрослым. Основными причинами начала курения многие подростки называют: желание казаться взрослым, быть принятым в подростковой среде, снять стресс. Чем моложе возраст юного курильщика – тем стремительнее формируется зависимость. Начиная курить, некоторые подростки в 16 лет уже сожалеют об этом, но чувствуют, что не способны остановиться. Большинство взрослых курильщиков к 18-ти годам уже пробовали курить, а некоторые приобрели никотиновую зависимость.



Курение в подростковом возрасте замедляет темпы физического развития, усугубляет течение гормональных изменений, связанных с половым созреванием, негативно сказывается на состоянии еще не окрепшей сердечно-сосудистой системы и легких. Из-за курения может снизиться успеваемость, ухудшиться память. Кроме неприятного запаха изо рта и потемневших зубов, курильщик рискует ранней потерей зубов из-за заболеваний десен. У мужчин снижается потенция. Курение во время беременности негативно сказывается на развитии плода, формирует у еще не родившегося ребенка никотиновую зависимость. Дети, родившиеся у курящих матерей чаще рождаются недоношенными и с врожденными пороками развития, отстают в физическом и интеллектуальном развитии, чаще болеют. Негативное влияние табачного дыма на организм давно доказано. Даже у некурящего подростка в ситуации постоянного курения в социальном окружении (родители, родственники, знакомые) может сформировать внутренний мотив на выкуривание первой сигареты. Физиологической потребности к курению сигарет вырабатывается очень быстро, особенно если оно подкреп-



ляется внутренними убеждениями: все курят, хочу быть такими как все, хочу быть взрослым, не хочу быть белой вороной, и др. При этом можно наблюдать парадокс: подростки в полной мере владеют информацией о вреде курения, а поведение показывает обратное. Вот так иногда бывает: то, что кажется нам позитивным, может на самом деле таковым не быть. Так как внутренних установок на отказ от вредных привычек нет, внутреннего ресурса на противостояние влиянию группы не хватает, поддержка среди окружающих отсутствует. Настораживает тот факт, что курение распространяется среди девушек-подростков. И чаще всего это те подростки, у которых курят родители, особенно матери. Подростку сложно выстроить собственную систему мотивационного поведения с выбором правильного. Информации о вреде курения не хватает и модели поведения окружения тоже не способствуют формированию внутреннего отказа.

