



Правонарушения  
подростков:  
Курение НАС убивает

Полянская Александра, 8 класс  
МОКУ «Любачанская СОШ»

# Правонарушение

- Правонарушение - это противоправное поведение гражданина.
- Административная ответственность за правонарушение наступает с 14 лет.
- Уголовная ответственность наступает с 14 лет (за тяжкие преступления – с 12 лет).

# Начало

- В последнее время увеличивается число преступлений со стороны подростков (акты вандализма, причинения тяжких телесных повреждений, убийства, грабежи). Но это тяжкие преступления. А все начинается с малого. Подросток начинает грубить старшим, прогуливать школу... Подростки приобщаются к пагубным привычкам: курению, токсикомании, наркомании, алкоголизму.
- Обратим внимание на те проблемы, с которых всё и начинается. Одной из таких проблем является табакокурение. Почему подросток начинает курить?

# Содержание

- Что такое курение?
- Иллюзии курения
- « Польза курения »
- Влияние курения на состояние здоровья
- Меры борьбы с курением
- Как победить зависимость?



# Что такое курение?

- Курение – это самая коварная, самая зловещая ловушка, созданная совместными усилиями человека и природы. А ведь курение это тяжелая зависимость — психическая и физическая. С зависимостью психической знакомы многие курильщики: нервы не в порядке? Сигарета поможет. Скучно? Сигарета если не развеселит, то, по крайней мере, поможет скоротать незанятые минуты.

# Физическая зависимость

- Физическая зависимость распознается сложнее, но ее тоже вполне можно увидеть в поведении завязавшего курильщика.
- Во-первых, это повышение толерантности — от нескольких сигарет в неделю до пары пачек в сутки со временем.
- Во-вторых, это синдром отмены при отказе от сигарет — с тошнотой, кашлем, нарушением сна, раздражительностью.
- Огромное количество изменений происходит в организме человека под воздействием курения. Причем, вред наносит не только никотин (хотя он, конечно, главный источник проблем), но и компоненты дыма.

# Иллюзии курения

- У курильщиков есть очень много иллюзий.

**Первая иллюзия:** их страсть – «благороднее», чем алкоголизм:

- курение якобы благоприятно воздействует на обоняние, зрение, работоспособность и т. д.;
- при курении создается особая, интимная, доверительная обстановка в общении (характерно, что этот аргумент в ходу и у приверженцев всех других наркотических веществ) ;
- никотин повышает уровень нервнопсихической деятельности человека;
- курение способствует похудению.
- При такой программе мышления человеку начинает даже казаться, что курение дает положительный эффект. В определенный момент, из-за наличия веры, может это и так, но... Никотин быстро истощает нервную систему. Курение отнимает у человека жизненные силы, энергию. Жизнь его становится, по оценкам специалистов, короче вдвое.

Но человек всегда может успокоить себя и убедить в обратном. Так возникает следующая в цепи абсурдистского мышления.

# Иллюзии курения

- **Вторая иллюзия** – возможность, несмотря на вредное воздействие курения, сохранить свое здоровье.

Болезни, что придут в будущем, экономические затраты мало беспокоят здорового человека. Особенно поражают своей беспечностью рассуждения подростков: «Да, я уже знаю, что это плохо, зато мне приятно. Пишут, что может быть рак легких, желудка... Это будет нескоро, лет через 15–20... И со мной ли такое случится?... А будем ли мы живы к тому времени?»

# Иллюзии курения

- **Третья иллюзия** – это преодоление трудностей реальной жизни путем определенного стереотипа поведения на основе курения. Человек привыкает к мысли, что для успешной жизнедеятельности он должен периодически закуривать. Иначе все валится из рук, голова плохо соображает и т. п. «Начало дела – закури! Конец дела – закури! Сложность в деле – закури!»

Под влиянием этой иллюзии человек настраивается на быстрое снятие стресса и на пассивную защиту от жизненных невзгод и проблем. Он «утешается» при закуривании, а жизненные силы вместо мобилизации на отпор расслабляются. Схема мышления проста: «Вот я покурю, с горечью дыма переборолся, преодолел его, все более менее терпимо – жить можно...», А на самом деле при курении никотин достигает мозга в течение 7 секунд, вызывая в нем сложные отрицательные биохимические и физиологические процессы. В результате их человек теряет нравственную степень свободы, суживается потенциал его личности. Психика обедняется и делается роботизированной, рабской. А проблемы, стрессы, увы, не пропадают.

# Иллюзии курения

- **Четвертая иллюзия для курильщика** – независимость и престижность. Человеку кажется, что он с папиросой или с трубкой выглядит лучше и значительней. Как важен, высокомерен был писатель Александр Чаковский, который с трубкой в руках, пыхтя в лицо юным почитателям, раздавал автографы.

Не потому ли социально неуверенный в себе человек берет в руки сигарету, пытаясь выровняться с кумирами, лидерами, встать хотя бы в этом на одну ногу с ними. Не потому ли молодой рабочий, недавно окончивший ПТУ, идет смело в курилку, зная, что там он и покурит, и посидит, и постоит рядом с ветеранами производства...

# Иллюзии курения

- **Пятая иллюзия** – курение помогает оставаться стройным. Это широко распространенное заблуждение. Многие школьники наверняка знают тучных людей, которые много курят; тем не менее это не помогает им избавиться от лишней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить свою двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса.

# « Польза курения »

За много лет, прошедших с того момента, как вредная привычка стала гонимой во всем мире ученые выяснили некоторые любопытные факты, свидетельствующие о том, что курение табака напрямую влияет на предотвращение некоторых опасных заболеваний. Рассмотрим некоторые аргументы в пользу вредной привычки более подробно.

# Польза курения

- **Профилактика болезни Альцгеймера.**
- Этот сенсационный факт стал известен еще в 1993 году. Доктор Джеймс де Фану сделал сенсационное открытие, что курильщики на 50% реже заболевают старческим слабоумием. Ему вторят американские ученые Меруан Банчериф и Марио Марреро. Они доказали, что норникотин, который выделяется при распаде в организме никотина, предупреждает гибель клеток мозга в результате болезни.
- Однако, норникотин является очень токсичным, в связи с чем специалисты все-таки не рекомендуют использовать вредную привычку в качестве защиты от болезни. Курильщики рискуют просто не дожить до того момента, когда болезнь Альцгеймера начнет прогрессировать.

# Польза курения

- **Профилактика болезни Паркинсона.**
- И снова первооткрывателями в вопрос о пользе курения стали американцы. Доктор Х.Чековэй доказал, что регулярно получающие никотин люди на 70% менее подвержены болезни Паркинсона. Ученый предположил, что причина тому кроется в положительном воздействии никотина на дофаминовые рецепторы. И действительно, внимание и концентрированность у курящих людей становятся намного выше, в особенности при выкуривании очередной сигареты. Однако, этот эффект является кратковременным, поэтому курильщик практически сразу тянется за очередной сигаретой. При этом, большое количество выкуренных сигарет способствует интоксикации организма, и при отсутствии помощи человек может погибнуть.

# Польза курения

- **Облегчение протекания Шизофрении.**
- **Какая польза может быть от курения сигарет при таком заболевании? Никотин благотворно влияет на мыслительные способности больных, сдерживает прогрессирование заболевания. Препарат на основе никотина улучшает состояние больных при галлюцинациях и безучастности, свойственных больным шизофренией.**

# Влияние курения на состояние здоровья

- Подросткам кажется, что они уже не дети, и им вполне доступны взрослые «радости», в том числе курение. А ведь организм подростков физиологически и функционально еще незрел — только с окончанием юношеского периода (примерно к 22 — 24 годам) происходит окончательное формирование организма и созревание его функций.
- Негативное действие никотина на организм подростков настолько многообразно, что выделить какое-то самое яркое практически невозможно. Истощение нервных клеток (из-за токсического воздействия никотина) приводит к ухудшению мнестических функций, проблемам с учебой, запоминанием, восприятием, логикой.

- Курение нередко становится причиной подростковой миопии и так называемой «табачной амблиопии» - причина их развития в хроническом воспалении зрительного нерва и сетчатки.
- Нарушение работы эндокринной системы приводит к разнообразным патологиям: избыточной массе тела, акне, жирной себорее, гипотиреозу, дисрегуляции нервно-психических функций.
- Курение ухудшает работу сердца и сосудов, легких, и одним из последствий является снижение выносливости у курящих.



- Негативное влияние курения на организм человека настолько многообразно и разнопланово, что необходимость бросить курить является уже не способом оздоровления, а скорее залогом выживания.
- Не стоит переоценивать компенсационные возможности организма — они не способны в течение одного-двух месяцев вернуть организм в качественное состояние «до курения». Однако чем раньше произойдет отказ от курения, тем быстрее начнутся процессы репарации в органах и системах, и можно — как минимум — не ожидать ухудшения здоровья в связи с курением.
- Будь то кодирование от курения или психологические тренинги, помощь родных или сила воли — любые методы хороши для отказа от поистине смертельной никотиновой ловушки.

# Меры борьбы с курением

- В настоящее время проводится активная борьба с курением на федеральном уровне. Регулярно издаются законы, благодаря которым цены на табачные изделия увеличиваются, теперь на каждой пачке сигарет есть мотивационные картинки и надписи. Не разрешается продавать сигареты несовершенно летним. Последним, но не заключительным, этапом стал запрет курения в общественных местах. Всё это конечно хорошо, но это не даёт не каких положительных результатов.

# Меры борьбы с курением

- В большей степени уровень никотинового пристрастия зависит от самих людей. Самая уязвимая категория это дети и подростки. Именно с этого возраста нужно прививать желание – вести здоровый образ жизни. Естественно сейчас с молодёжью проводятся беседы о воздействии сигарет. Но подрастающему поколению можно рассказывать сколько угодно о вреде курения, но эффект будет минимальный, если сами педагоги курят.

# Меры борьбы с курением. В заключении

- Для того чтобы изменить окружающий мир и воздействовать на общество, необходимо начать с себя. Самому принять меры. В первую очередь вы должны помнить, что только вы в ответе за состояние своего здоровья. Именно ваше поведение и привычки будут являться примером для подрастающего поколения.

# Как победить зависимость?

- Никакое лечение не поможет курящему человеку, если у него у самого не будет желания бороться со своей зависимостью. Только уверенность и сила воли помогут раз и навсегда избавиться от этой привычки. Только от желание человека будет зависеть его дальнейшее состояние здоровья. Конечно самому бросить курить довольно сложно. Почти 70% человек, бросивших курить, через несколько месяцев снова берутся за сигареты. Но есть пара занятий, которые могу вас отвлечь от сигареты, но только если вы сами решите

# Как победить зависимость?

Занятия спортом. Спорт – средство, которое помогает справиться со многими проблемами. В том числе и победить курение. Курение и спорт это категорически две не совместимые вещи. Но умеренная и регулярная физическая нагрузка способствует выработке гормонов удовольствия. И в дальнейшем спорт абсолютно заменит курение.

# Как победить зависимость

- Ещё один способ это заняться каким-то интересным делом, которое будет вас изматывать и у вас совсем не останется времени на то чтобы насладиться сигаретой. Ваша голова будет думать только о отдыхе и сне, а не о сигарете. Таким образом вы в скором времени уже забудете о курении и начнёте жить прежней жизнью.

# Как победить зависимость?

- Существуют и другие методы, но это основные методов борьбы с курением. Но эти методы это только то на что можно опираться. Главное в борьбе с курением – это желание. При сильном желании можно будет довольствоваться только лишь силой воли и пренебречь всем остальным, а без него не поможет даже целый комплекс мер. Всё зависит только от нас и нашего желания.

# Вывод.

- Курение причиняет огромный вред здоровью и вызывают страшные заболевания. Лучший способ борьбы с вредным соблазном – это некогда не брать в рот сигарету. В настоящее время курение вошло в быт многих людей, и стало повседневным явлением. К тому же возникает ещё одна проблема: по статистике к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Что же станет с будущим поколением если мы всё в будущем времени не исправим?
- Задумайтесь над этим и сделайте свой вывод!