

# О вреде курения в подростковом возрасте

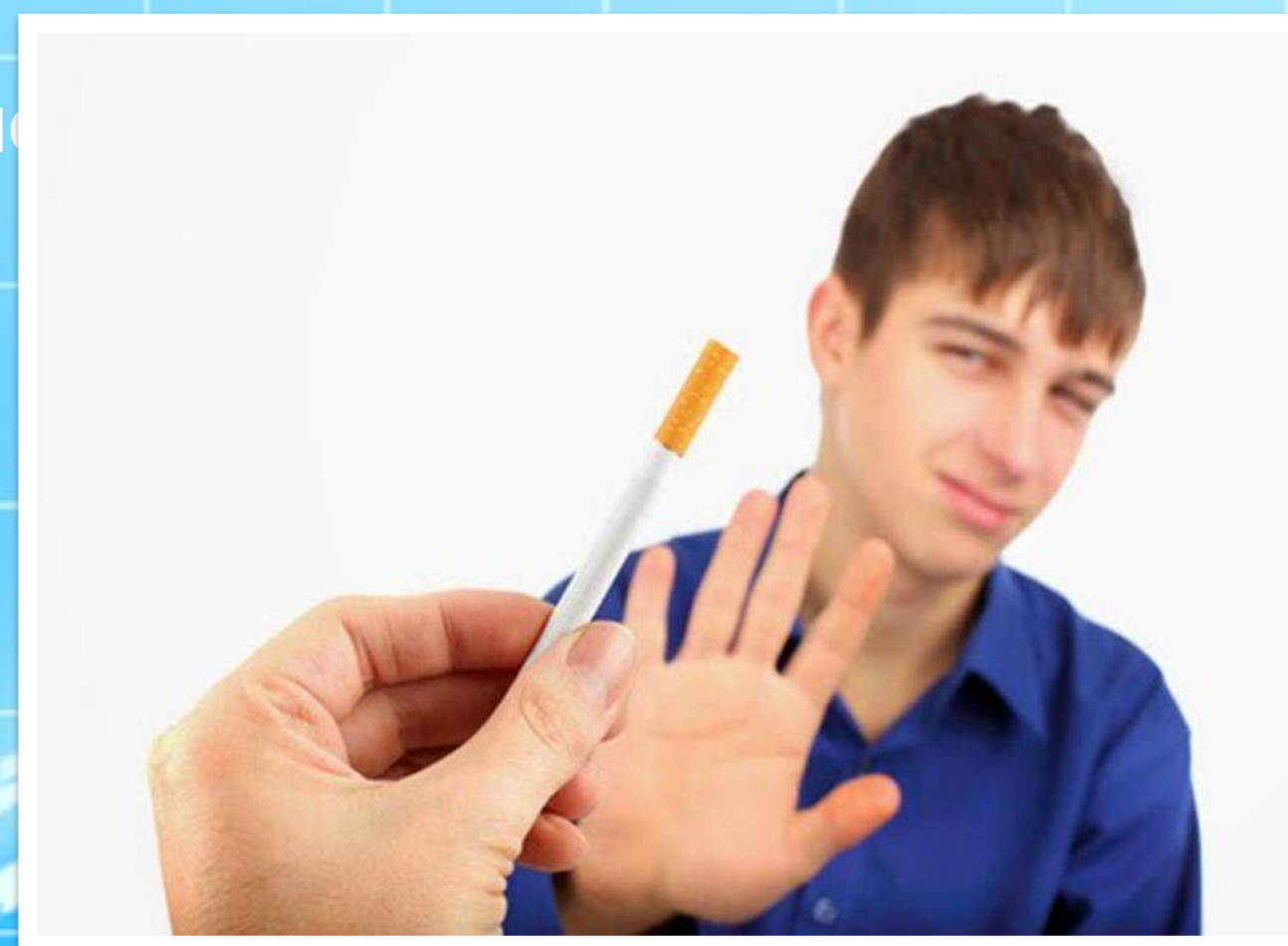
**Курение и подростки – очень серьезная проблема**, проблема не только медицинская, но и социальная, и становится она год от года все острее. Согласно статистике ВОЗ, **почти 90% взрослых курильщиков начали курить, будучи подростками**, т. к. им больше всего хотелось казаться взрослыми. В большинстве стран **курит примерно треть пятнадцатилетних подростков**, значительная часть которых начали курить уже с 7 - 10 лет. Печально, но факт, что количество курящих в последние годы популяция за счет девочек, причем с опережением числа курящих мальчиков. **Подростки не осознают опасностей, связанных с курением, потому что постоянно наблюдают за тем, как это непринужденно делают их старшие.** 83% приватно опрошенных 12–15 летних подростков, имевших опыт курения, характеризовали свои ощущения от первой сигареты фразами: «**Кружится голова**», «**Туман в сознании**», «**Жжет в желудке, тошнит**» и др. Опрошенные же в присутствии товарищей свои ответы сверяли с реакцией сверстников, преувеличенно расписывая «**кайф**», но что это такое, внятно объяснить не могли. При групповой форме опроса только 15% подростков неодобрительно отозвались о курении, однако

Факторами подталкивающими детей взять сигарету являлись:

- Повсеместная реклама сигарет (у подростков создается впечатление, что курить модно);
- Давление со стороны сверстников (если ты не куришь значит ты слабак);
- Неблагоприятная социальная обстановка;
- Простое любопытство и подражание.

**Почему ребенку курить вреднее, чем взрослому.**

Ребенок - это не совсем копия взрослого по всем параметрам. У него еще находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому ребенок, подросток значительно чувствительнее, уязвимее к действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов, чем взрослый человек. У курящих детей в первую очередь изменяются функции центральной нервной и сердечно - сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными. Постепенно развивается зависимость от табака, и если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта в самочувствии, что выражается в виде беспокойства. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее закурить. Американские ученые установили, что у курящих юношей ухудшается память, затрудняется заучивание текстов. Установлено, что 50% курящих школьников учатся плохо. У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост. Вследствие курения часто развивается малокровие, а также близорукость. Появляются воспалительные процессы в носоглотке. Курение в раннем возрасте ухудшает слух, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки. Установлено, что дети курят наиболее



**ПОМНИ**

**Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная за раз. Для подростка - ПОЛ ПАЧКИ!**

Курение является болезнью века, как алкоголизм, наркомания, туберкулез. От употребления алкоголя один человек из миллиона умирает каждые 4-5 дней, от автомобильных катастроф - каждые 2-3 дня, а от курения - каждые 2-3 часа. От последствий курения и употребления алкоголя ежегодно умирают более 3 млн. жителей планеты. Вы хотите попасть в их число?

**Сломай сигарету, пока сигарета не сломала тебя.**

