

## Памятка

Профилактика табакокурения и алкоголизма особенно среди детей и подростков — одна из наиболее актуальных задач современного российского общества. Если западные страны тяготеют к здоровому образу жизни и возврату к семейным ценностям, то в нашей стране последние десятилетия наблюдается обратная тенденция.



Курение изделий табачной промышленности и злоупотребление алкоголем в подростковой среде — это проблема и медицинская и социальная. Сегодняшний день предоставляет широкие возможности для интеллектуального развития молодежи, ее социальной самореализации. Именно эти возможности теряют подростки с девиантным поведением. Если в жизни человека на первый план выступает зависимость, он становится социально инертным, и направляет свои усилия на ее удовлетворение. С этой проблемой ни один социальный институт отдельно не справится. Для профилактики табакокурения и иных зависимостей важна государственная поддержка и усилия всех социальных структур, которые работают с молодежью.

### Как возникает зависимость?

Причинами, по которым у человека развивается пристрастие к сигарете или желание принимать неограниченные дозы алкоголя, могут быть:



- желание уйти от реальности;
- желание стать социально желательной личностью (казаться взрослым, самостоятельным);
- желание принять участие в социальном общении (в помещениях для курения люди делятся новостями);
- сделать себе перерыв в работе (если человек просто дышит воздухом, он прогуливает, если курит — то это допустимый перерыв).

В подростковом возрасте, да и в более зрелом, человек сталкивается с ситуациями, которые вызывают у него дискомфорт, но повлиять на них он не может. Находиться постоянно в состоянии стресса, в угнетенном состоянии, испытывая моральную и психологическую усталость, сложно. И человек ищет выход, то есть способ изменить психологическое состояние. Иногда он находит продуктивные способы, но часто обращается к аддиктивному поведению (употреблению алкоголя, курению, наркотизации), после нескольких повторений аддикции становятся стереотипом. **Если бегство от реальности становится доминантой, то способы ухода от нее — такие, как курение и прием алкоголя — становятся проблемой.** Причем чем раньше ребенок изберет такой способ решения психологических проблем, тем вероятнее, что в будущем это приведет его к алкоголизму или он сделается заядлым курильщиком.



В детском и подростковом возрасте для курения и употребления алкоголя сильным стимулом является любопытство и желание подражать сверстникам и значимым взрослым. Обычно первая сигарета или стакан никакого удовольствия не вызывают, даже наоборот. Но желание выглядеть взрослым и страх показаться слабым заставляют это скрывать. Психологически человек с сигаретой, особенно в определенном возрасте воспринимается, как личность созревшая. Бутылка алкоголя и пачка сигарет — атрибуты взрослого мужчины или самостоятельной бизнес-леди. Этому учит современный кинематограф. Поэтому подростки, желающие приобщиться к миру взрослых, пробуют и то, и другое. Затем развивается алкоголизм и зависимость от табака.

Последние два пункта перечня взаимосвязаны и относятся больше к взрослому населению. Если человек в рабочее время стоит в коридоре и разговаривает, это трата ресурсов, а если он курит, то удовлетворяет естественную потребность, как ест, например. Это неверно, но

воспринимается именно так. Собираясь за столом с бутылочкой алкоголя или в курительной комнате с сигаретой, люди общаются. И те, кто воздерживается от употребления алкоголя или курения, оказываются изолированными от части общества, теряют большую долю полезной информации. Профилактика табакокурения, алкогольной зависимости и прочих аддикций должна быть комплексной и направленной на все указанные причины.

## Методы профилактики

Все социальные институты должны принимать активное участие в борьбе с закреплением аддиктивного поведения у детей и подростков:



- в семье не должно быть примеров такого поведения;
- на государственном уровне должен существовать постоянный запрет на рекламу табачных изделий и алкоголя;
- во всех учебных заведениях, начиная от ДООУ, заканчивая ВУЗами, должна проводиться пропаганда здорового образа жизни, спорта и физической культуры;
- должны существовать программы, созданные на государственном уровне, которые занимаются информированием детей и подростков о вреде аддикций такого рода в доступной и интересной форме;
- кинематограф должен принимать посильное участие в пропаганде здорового образа жизни;
- должен быть контроль исполнения запрета на продажу алкоголя и сигарет несовершеннолетним;
- контроль исполнения запрета на курение и распитие алкоголя в общественных местах и на улице.

В определенном возрасте родители для ребенка являются идеалом, которому он следует, и учатся дети методом подражания значимому взрослому («делаю, как ты»). Дети, чьи родители являются приверженцами здорового образа жизни, ведут активную, полную интересных увлечений жизнь, редко приобретают аддикции и девиации поведения. Они видят пример родителей, у них много интересов, удовлетворение которых требует сил и времени. Меры профилактики табакокурения и алкоголизации молодежи начинаются с семейного воспитания. Они должны поддерживаться в садике, школе, институте.

## Социальные меры как профилактика табакокурения



Если на уровне государства будет проводиться политика, что быть здоровым, сильным и умным — это не просто хорошо, но и модно, и престижно, то со временем число курящей и пьющей молодежи будет уменьшаться. Социальная профилактика невозможна без участия в этом процессе средств массовой информации и кинематографа. В детском и подростковом возрасте, когда персонажи, любимые литературные и киногерои являются идеалом, примером для подражания, а их образ включает прием горячительных напитков и постоянное курение, никакие советы родителей или учителей не окажутся сильнее такого стереотипа героя.

Согласно имеющимся данным, не все курильщики нуждаются в медикаментозной терапии. Эта категория составляет около 15%, остальным нужна помощь психолога или психотерапевта. Для некоторых людей значимым фактором является демонстрация вреда, наносимого никотином. После нее они даже могут на какое-то время оставить свое пристрастие, в этот момент нужны советы специалиста, который подскажет, как закрепиться в этом состоянии и не вернуться снова к сигарете или стакану, а также чем можно заменить пагубную привычку, как переключать свое внимание на другие интересы и т.д. Не всем достаточно бесед, но проводить их нужно регулярно, для какого-то количества людей этой капли будет достаточно, чтобы отказаться от алкоголя или табака. Профилактика алкоголизма и табакокурения должна проводиться начиная со школьной скамьи.

### Виды профилактики



Профилактика алкогольной, табакокурения и прочих аддикций может быть первичной и вторичной. Первая направлена на то чтобы поддержать у молодых людей отсутствие желания курить. Такая профилактика проводится с раннего детства, когда формируются стереотипы мировосприятия, мышления и поведения. На этом этапе необходимо закладывать:

- отношение к вредным привычкам;
- основы рационального питания;
- отношение к труду и отдыху.

Вторичная профилактика табакокурения и алкоголизма направлена на прекращение распространения аддикций среди подростков и отказ от вредных привычек теми детьми, которые уже пристрастились к табаку и алкоголю. При работе с подростками важно учитывать особенности личности каждого молодого человека и интенсивность давления со стороны сверстников, особенно пользующихся авторитетом.

Для людей, которые хотят бросить курить разработано много методик. Если решение созрело, то помочь может и обыкновенная русская баня, которая хорошо очищает организм и помогает снять стресс. Это и массаж шиацу, и специальные дыхательные методики (например, по Бутейко). Благодаря им меняется электролитический баланс организма и снижается тяга к курению. Незаменимую помощь оказывает акупунктура. Некоторым помогает такой простой способ, как рассасывание леденцов.