**Исследование психологических аспектов формирования никотиновой зависимости в молодежной среде**

О.И. Новикова, преподаватель дисциплины «Психология»

КГБПОУ «Лесосибирский медицинский техникум»

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодого поколения. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек, адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

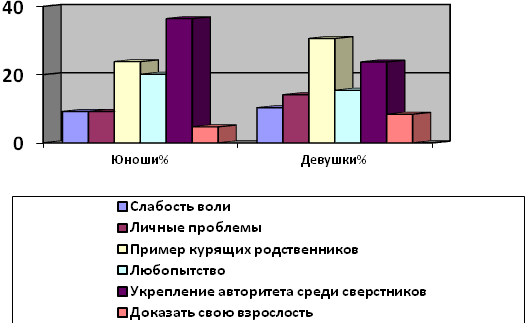
Целю нашей работы является теоретическое изучение проблемы табачной зависимости у подростков, и ее первичной профилактики на ранних стадиях.

В учебнике «Психология здоровья» под редакцией Г.С Никифорова, описывается здоровье, как необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. По мнению Никифорова факторы, способствующие началу и продолжению курения, весьма многочисленны и многообразны. В качестве примера можно привести классификацию этих факторов:

* Психологические факторы (любопытство, потребность в экспериментировании, вызов, потребность казаться сильным, «досрочная» взрослость).
* Социальное окружение (пример и отношение родителей, старших братьев и сестер, давление товарищей, пример «ключевых» взрослых, например преподавателей, знаменитых актеров, певцов, т. е. кумиров пр.).
* Физиологические факторы (эффект никотина и оксида углерода, длительность фазы экспериментирования).
* Воспитательные или познавательные факторы.

Методы исследования:анализ литературы, анкетирование,наблюдение, опрос.

Согласно полученных данных опроса школьников, нами были выявлены причины начала курения – это любопытство, пример взрослых, друзей, наличие карманных денег, желание не отстать от сверстников. Основным мотивом начала курения является желание приобрести друзей, стать «своим» в компании сверстников или старших ребят. Сигарета для подростков является своего рода паролем, благодаря которому подросток может попасть на желаемую территорию и быть уверенным, что его примут.



**Мотивы начала курения, по мнению подростков**

Для определения распространенности курения среди подростков нами были разработаны анкеты и проведено анкетирование учащихся 9-11 классов школы №2 г. Лесосибирска. В ходе нашего исследования нами было опрошено 120 человек, в возрасте от 14 до 17 лет. Среди них 50 % - девочки, 50% - мальчики.

На вопрос «Знаете ли Вы о вреде курения?» положительно ответили 117 человек (96 %), т.е. практически 100 % учащихся из всех возрастных подгрупп осведомлены о вреде курения. Всего 3 человека (4 %) сказали, что не знают.

На вопрос анкеты «Курите ли Вы в настоящее время?», среди опрошенных, курят - 69%. Из них: юноши - 74 %, девушки - 64%.

Заявили что курят постоянно сигареты - 43% из них юношей - 49%, девушек – 24%, 37 % имели пробы курения в прошлом ( из них девушек 14%, юношей 12%. Вообще не курит 20%, из них девушек (27%) и 7 юношей (12%)

На вопрос «Зависите ли Вы от курения?» ответы распределились следующим образом: считают себя зависимыми от курения из общего числа курящих подростков (57%),юноши - 53% и девушки -14%

Для понимания важности профилактической работы по отказу от курения, имеет значение возраст начала курения. На вопрос, «С какого возраста Вы начали курить?» юноши ответили в среднем – 12 лет, а у девушки – 13 лет. Таким образом, уже в 12-13 лет необходимо заниматься активной профилактикой курения, т.к. уже в 13 лет подростки нуждаются еще и в лечебных мероприятиях, направленные на купирование зависимости от табака.

Известно, что чаще курят подростки, воспитывающиеся в семьях курящих родителей. Мы определили, что среди некурящих подростков распространенность курения ниже, чем у их сверстников, в семьях которых кто-то из ближайших родственников курит.

Следующий вопрос «Вам нравятся курящие люди, запах дыма?» был направлен на выяснение толерантности к проблеме курения, а именно -отношение подростков к курящим близким. Среди курящих доминирует безразличное отношение (56%), хотя достаточно высокий процент (44%) не одобряющих курение близких. Из некурящие 62% подростков негативно относятся к курению близких и 38% не высказывают своего неодобрения

На вопрос «Вы хотите бросить курить?» из той же группы курящих 36 подростков (44%), из них: юношей - (53%) и девушек - (40%) выразили желание бросить курить. Из курящих (71%) (из них: юноши- (73%) и (32%) из группы постоянно курящих уже пытались бросить курить самостоятельно, опять начали курить.

Таким образом, результаты исследования распространенности среди подростков 14-17 лет очень многие хотя бы раз пробовали курить и достаточно большое число являются постоянными курильщиками. Подростки достаточно хорошо осведомлены об отрицательном влиянии табака на здоровье. Раннее начало курения формирует у подростков стойкую никотиновую зависимость, от которой трудно избавиться в дальнейшем. Итоги опроса свидетельствуют, что профилактика отказа от курения должна быть ориентирована на формирование мотивации на здоровый образ жизни, укрепление и сохранения здоровья.

На основании полученных данных анкетирования мы можем сделать следующие выводы, что профилактическая работа с подростками должна быть направлена на контроль за курением, профилактику закуривания и отказа от курения.

Задачи профилактической деятельности по отказу от курения были нами определены в соответствии с рекомендациям ВОЗ:

1.​ Способствовать тому, чтобы меньше стало вновь закуривающих, среди подростков;

2.​ Оказать консультативную помощь всем курящим, стремиться к отказу от курения среди них;

3.​ Стремиться к предотвращению возврата к курению, особенно в течение первого года после отказа, когда высока вероятность рецидива (повторное консультирование).

Мы определили, что особое внимание должно уделяться тем подросткам, которые только начали свои «эксперименты» с сигаретами. Курение у них носит эпизодический характер, и еще не сформировалось ни физической, ни психической зависимости от никотина. С ними полезно обсудить вопрос о том, чем он сможет заменить сигарету. Необходимо научить их справляться со стрессами и неприятностями без сигареты, овладеть такой простой методикой, как «заесть», «заспать», «заговорить» свои проблемы. Подростков важно информировать об отрицательном влиянии никотина на репродуктивную функцию.Молодых людей, которые уже курят ежедневно, необходимо знакомить с методами и средствами отказа от курения и, если они готовы к изменению своего поведения, можно разработать с ними вместе конкретный план мероприятий по отказу от курениясимптомах, которые могут возникнуть. Подросток должен быть информирован о возможных реакциях и при отказе от курения: сильное желание закурить, возбудимость, беспокойство, нарушение концентрации внимания, раздражительность, ухудшение настроения, чувство гнева, депрессия, сонливость, головная боль, головокружение, бессонница, тремор, потливость, увеличение веса, усиления кашля, затруднение отхождения мокроты, чувство заложенности в груди, боли в мышцах и др. В этих ситуациях рекомендовать обратиться к врачу.

Меры первичной профилактики направлены на предотвращение начала курения. Первичная профилактика табакокурения среди подростков должна осуществляется совместно педагогами и родителями. Совместная работа по профилактике и отказу от курения способствует формированию основ ведения здорового образа жизни, негативного отношение к вредным привычкам. В рамках первичной профилактики проводятся мероприятия, рассказывающие о вреде курения, наглядные демонстрации последствий курения.

Таким образом, подводя итоги нашего исследования по проблеме табачной зависимости у подростков, и ее первичной профилактики на ранних стадиях, мы пришли к следующим выводам. По данным исследования потребления табака в подростковой среде общеобразовательных учреждений наглядно показывают, что современные подростки достаточно хорошо осведомлены об отрицательном влиянии курения на здоровье и в то же время многие хотя бы раз пробовали курить и достаточно большое число являются постоянными курильщиками. Меры первичной профилактики должны быть направлены на предотвращение начала курения, на контроль за курением подростков, профилактику закуривания и отказа от курения. Необходимо подчеркнуть, что проблема табакокурения подростков - проблема комплексная, поэтому и ее решение может дать положительные результаты только при условии, что ее реализация будет осуществляться усилиями педагогов, семьи.

Библиография:

1. Баранова С.В. Вредные привычки: Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. – Ростов н-Дону: Феникс, 2007;

2. Волкова С. В. Первичная профилактика табакокурения среди несовершеннолетних, М.: «Твоё время», 2004;

3. Зайцев С.Н. Горькая правда о пиве и табаке, М.: «Философская книга», 2008;

4. Миркин В.И. Как легко бросить курить и не поправиться. Уникальная авторская методика.: М.: Центрполиграф; 2009;

5.Чучалин А.Г., Сахарова Г.М., Новиков К.Ю. Практическое руководство по лечению табачной зависимости // Русский медицинский журнал. - 2001.

6. Киселева Е.A. Влияние табакокурения на здоровье // Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости. - 2003. - №4

7.http://ne-kurim.ru

8. http://www.vredno-vsyo.ru