**Причины появления табачной зависимости**

Изучая причины огромной распространенности, исследователи установили, что основных мотивов к началу курения несколько. Одну группу людей привлекает непосредственно процесс. Для других привлекательны возникающие ощущения, которые закрепляются в мозгу и вызывают желание закурить при определенных условиях.

После систематизации полученных сведений выделили следующие причины, **приводящие к началу зависимости:**

1. ***Любопытство.*** Ребенок, постоянно наблюдающий вокруг себя людей с сигаретами, вольно или невольно задается вопросом: что же им дает процесс вдыхания дыма? Он размышляет, почему об этом так много говорят, объясняют, что это плохо, но взрослые и не думают отказываться от табачной продукции. И решает попробовать сам.
2. ***Давление общественных стереотипов.*** Сильное действие общественных представлений о курильщике как о благополучном человеке особенно отражается на подростках. Реклама табачной промышленности создает имидж личности загадочной, привлекательной, успешной.
3. ***Пример взрослых.*** Статистика показывает, что в семьях, где не курят, дети не имеют дурного примера и не стремятся рано пробовать табачную продукцию. В таких семьях пристрастие к табакокурению возникает у 25% детей, а там, где родители курильщики, зависимость приобретают 50% представителей младшего поколения.
4. ***Мода.*** Этот мотив является одним из ведущих для девушек. В соответствии с модой они хотят выглядеть привлекательно, особенно в компании. Они считают, что сигарета в тонких девичьих пальчиках выглядит сексуально и оригинально.
5. ***Стремление к принадлежности к социальной группе.*** Курильщики в современном обществе нередко объединяются в своеобразные группы общения. В курилке сплетничают, обсуждают новые модели телефонов и машин, делятся новостями и переживаниями. Всего этого некурящий лишен, потому и стремится примкнуть к обществу. Первые ощущения начинающих бывают не очень приятными, но, стремясь стать своим, человек продолжает затягиваться дымом и постепенно привыкает.

Основным фактором, формирующим привычку, является привыкание к воздействию никотина, который всасывается в кровь и вместе с ней разносится по всему телу. Через считанные минуты он достигает головного мозга и запускает своеобразные биохимические процессы. *Кратковременно активизируются клетки мозга, расширяются сосуды.* По нервным окончаниям передается субъективный сигнал о притоке сил. У некоторых возникает чувство покоя, благостности.

Влияние никотина кратковременно. Сосуды мозга сужаются, активность мозговой деятельности снижается. Уже через несколько минут приятные ощущения исчезают. Чтобы вернуть себе прежнее состояние, человек вынимает из пачки очередную сигарету. Возникающие неприятные ощущения во рту и неприятный запах от одежды его не смущают.

***Заядлые курильщики убеждены, что без затяжки они не могут работать***, общаться, отдыхать. Условно-рефлекторные связи, возникшие под воздействием никотина, разрушить действительно непросто.

**О вреде табакокурения**

Многочисленные источники подтверждают негативное действие табака на организм и настаивают на профилактике зависимости от курения.

**Вредоносное действие токсичных веществ неоспоримо:**

* Наблюдается снижение сопротивляемости к заболеваниям и обострение уже имеющихся.
* Повышается риск развития онкологических патологий.
* Вдыхание дыма поддерживает хронические воспалительные процессы в бронхах;
* Пассивное курение вредит тем, кто находится вблизи источника дыма.

О вреде курения знают все, но при этом все больше людей подвергают риску здоровье. ***Никотиновый синдром заставляет индивидуума увеличивать количество выкуриваемого табака.*** И если на начальной стадии еще есть возможность безболезненно расстаться с потребностью, то при значительном стаже без помощи врача-нарколога не обойтись.

Когда пристрастие носит затяжной характер и длится в течение нескольких лет, приходится бороться не только с психологической зависимостью, но и с возникшими соматическими патологиями.

Следует сказать об особой опасности увлечения табаком в детской и подростковой среде. *Стремление казаться взрослее, чувствовать себя на равных со сверстниками* приводит к раннему формированию пагубной потребности.

Не менее остро стоит проблема профилактики зависимости от курения среди девушек и женщин. Какими бы суперлегкими ни были новые табачные продукты, содержащихся в них токсинов с избытком хватит, чтобы причинить вред. Никотин разрушает женский организм, ведет к формированию различных отклонений в здоровье не только у самой женщины, но и у ее детей.

**Почему важна профилактика курения**

Разъяснение и постоянное напоминание о том, что ***сигарета — это серьезный враг***, никогда не будут лишними. И чем раньше эта работа начинается, тем большую отдачу она может дать.

О профилактике вредной привычки курения говорят не только врачи. Этого требуют представители многих социальных институтов, потому что табакокурение подрывает здоровье подрастающего поколения, ухудшает жизнь отдельных граждан, приводит к дополнительным затратам на лечение.

**Мероприятия направлены на:**

* становление норм здорового образа жизни;
* снижение риска развития рака и туберкулеза;
* рождение здоровых младенцев от некурящих матерей;
* поддержание здоровья нервной системы, без рабской привязанности в отравляющим веществам;
* распространение правильного социального поведения среди разных групп населения.

Снижение потребления табачных изделий позволит не только поддержать на должном уровне здоровье общества. Удастся снизить уровень загрязнения городской среды не только выдыхаемыми продуктами, но и окурками и пустыми пачками, которые не очень воспитанные граждане выбрасывают прямо на улицах населенных пунктов.

Отказ от курения, несомненно, скажется и на производительности труда, так как отпадет необходимость в многочисленных перерывах на перекур.

**Профилактика табакокурения в молодежной среде**

Чем раньше юные узнают о поджидающей опасности, тем больше шансов на то, что они поострегутся. Не зря говорят, что предупрежден, значит, вооружен. Стереотипы действий в среде сверстников еще не сложились, а мышление уже способно воспринимать информацию. Даже если имеется разовый опыт, то стойкая зависимость еще не сложилась. Есть все шансы, что удастся уберечь молодого человека.

В детях и подростках заложено будущее общества. Формируя здоровый образ жизни и отказ от никотинового рабства, молодое поколение создает реальные возможности для оздоровления общества в целом.

***Опыт показывает, что профилактика против курения в подростковой среде наиболее эффективна***, если проводится по двум направлениям. Каждое из них решает свои задачи.

**Первичная профилактическая работа**

Первоначальная работа направлена на воздержание от табакокурения тех, кто еще не пристрастился. Разъяснительная работа проводится на уровне семьи и образовательных учреждений.

*Члены семьи должны стать образцом для детей.* Но если родители находятся в зависимом положении, стоит рассказать своему чаду, почему так случилось и объяснить, в силу каких причин они не могут расстаться с потребностью. И обязательно постоянно предостерегать от попыток присоединиться к сообществу курящих, использовать все средства родительского влияния, чтобы не допустить этого.

Школа — это место, где дети проводят большую часть свободного времени. Здесь, в общении со сверстниками, могут формироваться ложные приоритеты. Школьным работникам непросто убедить учеников, что сигареты, кальяны, вейпы — это зло. В подростковом возрасте постепенно утрачивается авторитет взрослых. **В приятельской среде курильщика подзуживают:**

* отрицают последующий негатив;
* всячески подчеркивают взрослость курящего;
* насмехаются над «слабостью» тех, кто мотивирован на здоровый образ жизни;

При первичной профилактике табакокурения нужно не только рассказывать о вреде, но и демонстрировать наглядно результаты от употребления никотиновых продуктов. *Хорошим примером послужит здоровое поведение популярных в молодежной среде людей*: известных блогеров, спортсменов, лидеров молодежных движений. Живое общение с такими людьми даст позитивный результат.

**Вторичная профилактика**

Следующим этапом агитационной работы является профилактика рецидивов табакокурения в среде тех, кто уже пристрастился к сигарете. Работа основывается на личной мотивации курильщика, давление и угрозы со стороны могут оказаться скорее профилактикой отказа от курения.

Действия должны быть более индивидуализированы. Важно знать, как долго молодой человек курит, сколько сигарет расходует в день.**К профилактическим действиям привлекают психологов, которые могут провести:**

* индивидуальное консультирование;
* обучение методам релаксации без сигарет;
* групповые тематические тренинги;
* обучение средствам и способам защиты от психологического давления курящих товарищей.

Проводить вторичную работу могут врачи-наркологи при обращении в клинику, представители государственных органов здравоохранения, некоммерческие организации. *Определенную пользу принесет социальная реклама и ограничительные меры.*