

Методические рекомендации по содействию подросткам в отказе от табакокурения

Пояснительная записка

Исследования показывают, что чем раньше человек начинает курить, тем выше вероятность формирования у него серьезной зависимости от табака и, следовательно, вероятность того, что из-за этой зависимости он будет курить до конца своей жизни и преждевременно умрет от заболеваний, ассоциированных с табакокурением. Поэтому решение задач оказания помощи в прекращении курения тем, кто начал курить в подростковом возрасте, является важнейшим направлением педагогической работы.

Как показывают исследования социологов, подростки достаточно осведомлены о вредности курения для здоровья - до 85-92% опрошенных подростков отвечают, что курение даже в первые годы наносит вред здоровью и является причиной многих заболеваний (Коробкина З.В., Попов В.А. и др.). Девушки знают, что курение может оказать вред будущему потомству. Хотя эти знания для значительной части подростков оказались пассивными и не помешали их приобщению к вредным привычкам, в том числе и к табакокурению, тем не менее, половина курящих хотела бы бросить курить. Среди них каждый второй неоднократно пытался избавиться от этой привычки, но не смог. По данным опроса учащихся профессиональных училищ, бросили курить 16%.

Тот факт, что большинство окружающих взрослых курит без каких-либо видимых отрицательных последствий для здоровья, вызывает у детей сомнение в истинности антитабачной пропаганды. Коварство табака состоит в том, что положительные субъективные эффекты его воздействия значительно опережают наступление отрицательных объективных последствий. Серьезные отклонения в состоянии здоровья, связанные с табакокурением, возникают уже после формирования табачной зависимости.

Школьные программы по профилактике курения прошли несколько этапов развития. В 70е гг. предполагалось, что получение знаний о вреде курения приведет к тому, что изменится отношение к табаку в сторону негативного и школьник не начнет курить. Однако повлиять на поведение и соответственно на частоту курения таким способом не удалось. Информационные программы могут иметь эффект только в тех странах, где школьники не знают о вреде курения. У нас же даже младшие школьники хорошо об этом осведомлены, что не мешает им позже начинать курить.

Еще не везде ушли в прошлое линейки, куда вызывают подростков, застигнутых с сигаретой в школьном дворе или туалете. Противостояние

между администрацией школы и учениками в этом случае нарастает. И даже те подростки, которые не имели никакого желания курить, могут из чувства солидарности стать на сторону курящих, и не только в смысле их поддержки, а и в стремлении экспериментировать с сигаретой.

Массовые антитабачные мероприятия, проводимые в классе и школе на самом деле больше всего воздействуют на тех, кто и без них не имеет высокой вероятности приобщения к курению. Те же, кто уже начал курить или склонен к этому, оказываются за пределами воздействия таких программ. Следовательно, необходимо искать другие способы воздействия, в частности, индивидуальную работу с курящими подростками. Тот факт, что пока нет надежных данных относительно эффективности разных методов работы с подростками, желающими освободиться от курения, не должен сопровождаться выводом о ненужности такой работы в ОУ.

Мы последовательно выступаем против так называемых «мониторингов употребления психоактивных веществ», в том числе курения. Заполняя такие анкеты, респонденты обычно отвечают либо то, что, как им кажется, от них хотят услышать, либо то, что соответствует тому образу, который они хотят создать (некурящий напишет, что курит по пачке в день, а курящий напишет, что не курил и осуждает). Информационная ценность таких мониторингов, таким образом, ничтожна. В практике, как правило, системно курящие учащиеся рано или поздно себя обнаруживают, и это становится явным для классного руководителя или других педагогов. Вот с такими системными курильщиками и надо попытаться наладить диалог и провести беседу, алгоритм которой предложен ниже.

Курение как зависимость

Несмотря на распространенность установок о том, что табачная зависимость гораздо более социальна и тем самым существенно отличается от алкогольной или наркотической, у них больше общего, чем различного:

- Отрицание. Курильщик, так же, как алкоголик или наркоман, отрицает свою зависимость, отрицает свою неспособность отказаться от дальнейшего потребления, отрицает проблемы, возникающие в связи с потреблением.

- Потеря контроля. Курильщик, как и другие зависимые, теряет количественный и ситуационный контроль потребления. В результате он тратит на курение больше денег и времени, чем планировалось.

- Развитие медицинских, экономических, социальных последствий. У курильщика ухудшается физическая форма и здоровье, он тратит на сигареты деньги, которые могли бы принести пользу ему и его семье, он не слышит

близких, призывающих его отказаться от курения, и, возможно, отравляет их токсинами табачного дыма.

Стадии развития зависимости от табакокурения:

- В период появления предвестников никотинизма отмечается разовое курение, что приводит к неприятным ощущениям – першению в горле, кашлю, шуму в ушах, тошноте.

- Начальной стадией болезни следует считать время, когда пропадают неприятные ощущения, вызываемые курением, и появляется чувство довольства, легкой эйфории. Далее постепенно наступает психическое привыкание, появляется желание курить, ощущение, что курение повышает настроение, улучшает самочувствие. Физического влечения нет. На этой стадии подростки способны усилием воли прекратить курение. Продолжительность начальной стадии от 1 до 5 лет.

- Хроническая стадия курения носит стойкий характер, ибо имеется тяга к табаку, психическое влечение имеет навязчивый характер с периодическим получением комфорта. Физическое влечение начинает проявляться в желании после перерыва вновь закурить, некоторых явлениях дискомфорта при отсутствии возможности закурить.

- В поздней стадии реактивность организма меняется. Это выражается в снижении толерантности. Курение вызывает неприятные ощущения, боли в области сердца, общий дискомфорт, снижается психическое влечение, комфорт от употребления табака с годами появляется все меньше и меньше, часто остается просто автоматическая привычка курить.

Как правило, у подростка курение не выступает как самостоятельная форма поведения, оно тесно переплетено с общением, взаимодействием с социальным окружением, особенностями проведения досуга, на него влияют понимание своего группового статуса, самооценка, эмоциональность и многое другое. Зачастую для подростка отказ от курения желателен, но поскольку вреда от сигарет пока не видно, намерение бросить курить неустойчиво. Формирование мотивации к отказу от курения должно стать одной из важных задач специалистов в образовательных организациях.

В соответствии со степенью зависимости человека от никотина различают *первичную, вторичную и третичную профилактику*.

Первичная профилактика – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение табакокурения. Предусматривает работу с контингентом, не знакомым с действием табака. Она рассчитана на все население, но, прежде всего на детей и подростков. Программы первичной профилактики включают антитабачную пропаганду, вовлечение подростков в общественно полезную, творческую деятельность, занятия спортом, туризмом, искусством,

приобщение к посильному труду и т.д. Одной из задач первичной профилактики является выявление детей «группы риска».

Вторичная профилактика направлена на выявление подростков, имеющих опыт курения. Ориентирована на «группу риска». Главная задача – не опоздать с принятием превентивных мер (пока не сформировалась психическая и физическая зависимость).

Третичная профилактика – это помочь людям, страдающим заболеваниями, вызванными табакокурением, с целью поддержания дееспособности человека.

Обращаем внимание, что вторичная профилактика всякой зависимости проводится, как правило, в ИНДИВИДУАЛЬНОМ режиме.

Задачи деятельности по мотивации подростков к отказу от курения (вторичной профилактики курения):

- привлечь внимание курящих подростков к табакокурению как к важнейшей для их здоровья проблеме;
- сформировать у подростков мотивированное решение об отказе от курения в контексте принятия основ здорового стиля жизни;
- на основе психологических, немедикаментозных методов помочь подросткам прийти к самостоятельному решению об отказе от курения, основанному на осмысленном отношении к своему здоровью.

Отметим, что метод никотинзамещающей терапии запрещен к использованию для подростков младше 18 лет. В связи с тем, что многие курящие подростки имеют лишь психологическую зависимость от курения, необходимо дифференцированно, с учетом индивидуальных результатов обследования, применять психологические способы, методы и техники по отказу от курения.

Типы мотивации отказа от курения

При оценке желания курильщика освободиться от курения опираются на модель стадий изменения. Согласно этой модели, в каждый конкретный момент времени курильщики в отношении прекращения курения могут относиться к одной из групп:

1. Группа курильщиков в стадии предразмышления.
2. Группа курильщиков в стадии размышления.
3. Группа курильщиков в стадии готовности к прекращению курения.
4. Группа «действия».
5. Группа «бывших» курильщиков.
6. Группа «сорвавшихся».

В каждой стадии готовности к изменению курильщики имеют разные потребности, и необходима разная стратегия со стороны специалиста, оказывающего им помощь.

1. Группа курильщиков в стадии предразмышления. Они не думают о прекращении курения и могут сопротивляться любым попыткам даже обсудить эту тему. Они обычно видят больше позитивных аспектов курения, чем негативных. Разговор ведут довольно резко, пытаются говорить не столько о себе, сколько о «всебо́нности курения». Эти курильщики склонны к сопротивлению, и перемены маловероятны на этой стадии. Чтение лекций, запугивание и устрашающая тактика будут неэффективны и могут даже приводить к обратному эффекту.

Не готового к отказу от курения можно мягко поощрить к размышлениям о его привычке, обдумать «за» и «против» и подсказать, что к этому разговору можно будет обратиться позднее, если потребуется помочь в осуществлении желания прекратить курение.

2. Группа курильщиков в стадии размышления. Они «не уверены» или имеют двойственное отношение к собственному курению, размышляя над выгодами прекращения курения, но также боясь его нежелательных последствий. Открыты к обсуждению вопросов о курении.

Тактика работы с этой группой состоит в том, чтобы помочь им исследовать их привычку, помочь взвесить все «за» и «против» курения и решить, является ли продолжение курения разумным. Обсуждение того, что особенно беспокоит их в связи с курением или его прекращением, часто обнаруживает те барьеры, по поводу которых может быть предложена помощь. Это может быть, например, беспокойство по поводу увеличения массы тела или симптомов отмены. «Не уверенному» курильщику может потребоваться какое-то время для взвешивания «за» и «против» курения, прежде чем аргументы «против» возьмут верх.

3. Группа курильщиков в стадии готовности к прекращению курения. Для них недостатки курения перевешивают преимущества, и они приняли решение предпринять серьезную попытку прекратить курение. Именно эти люди при благоприятном результате взаимодействия могут «переместиться» в стадию действия.

Им необходима информация о том, что следует и чего не следует делать, чтобы достичь результата. «Готовые» к изменениям курильщики нуждаются в информации и поддержке, которые помогли бы им преодолеть симптомы отмены и факторы, провоцирующие курение. Они могут предпринимать несколько попыток освобождения от курения. Кроме рекомендации прекратить курение, на этой стадии могут быть предложены материалы для

самопомощи и последующие контакты с оказывающим помощь специалистом.

4. Группа «действия». Именно в этой стадии курильщик предпринимает усилия к прекращению курения. Время пребывания в этой стадии обычно непродолжительно, хотя иногда курильщику требуются заметные усилия для сохранения состояния некурения в течение ряда месяцев.

5. Группа «бывших» курильщиков

Стадия, которой курильщик достигает в долгосрочной перспективе. Поддерживается воздержание от курения, соблазн покурить постепенно снижается и исчезает. Мысли о курении у бывших курильщиков могут быть частыми или редкими, хотя могут быть ситуации, когда им хочется закурить. Только пройдя через стадию бывшего курильщика, человек может вновь стать некурящим, каким он был изначально.

6. Группа «сорвавшихся»

Срыв - это возврат к курению. После срыва курильщик может оказаться фактически на любой из перечисленных выше стадий. Задача профессионала, оказывающего помощь, состоит в том, чтобы помочь ему продвинуться как можно ближе к возможности отказа от курения, чтобы повторный путь был проделан в меньшие сроки.

По данным исследований¹, среди 1111 курящих подростков в стадии предразмышления оказались 52,5%; размышления - 16,0%; готовности - 7,5%; действия - 13,2%; поддержания состояния некурения - 10,8%.

Опыт показывает, что курильщики могут «перемещаться» от одной стадии готовности в другую под действием самых разных причин. При этом следует помнить, что они могут «перемещаться» как в сторону большей готовности к прекращению курения, так и, наоборот, в сторону большей уверенности в необходимости его продолжения. И на оба эти процесса можно повлиять, работая с подростком в индивидуальном режиме.

Алгоритм реализации цели содействия подросткам бросить курить:

1. Подготовительная стадия

Во-первых, подростки должны узнать, что кто-то оказывает помощь в прекращении курения, и что они могут к нему обратиться. Для этого им должна быть предоставлена информация.

Во-вторых, такое обращение за помощью должно быть для них безопасным. Не секрет, что многие подростки курят тайно от родителей и

¹ Андреева Т.И. Помощь курильщикам в прекращении курения. Практическое руководство для работников здравоохранения. - Киев, 2002. - 146 с.

учителей. Поэтому их обращение за помощью должно сопровождаться соблюдением принципа конфиденциальности.

В-третьих, обращение за помощью должно быть привлекательно для подростка. Многие профилактические антитабачные акции, в которых явно обозначено, что они для молодежи, не работают. В отношении курения подростков работать может только то, что не отличает их от взрослых. Поэтому привлекательной для подростков будет такая помощь в прекращении курения, которая не ориентирована на них специально, а направлена на всех курильщиков. Тогда они могут относиться к такой помощи серьезно, и за ней можно обращаться.

2. Стадия помощи

Уже сам разговор о курении, если он построен нужным образом, может быть шагом к изменению поведения курильщика.

Индивидуальные беседы с курящими подростками решают следующие задачи:

- выявление типа курения подростка, распространенности курения в его ближайшем социальном окружении, психологической готовности к отказу от курения;
- определение индивидуальных психологических резервов подростка, оценка особенностей ближайшего социального окружения (семья, одноклассники, друзья);
- помочь подросткам в поиске способов решения проблемы отказа от курения, поддержка в нем уверенности, что он сможет прекратить курить.

Как завести разговор о курении, если сам курящий подросток его не начинает? Некоторые курильщики становятся агрессивными или враждебными, если затрагивается их табачная привычка. В этом случае важно поднимать тему курения без конфронтации и без осуждения. Можно также после вопроса «Ты куришь?» спросить разрешения обсудить тему курения, например: «Мне хотелось бы поговорить с тобой о курении. Ты не против?» В случае утвердительного ответа может быть следующий открытый вопрос: «Что ты чувствуешь по поводу своего курения?» Этот вопрос может привести к разговору об обеспокоенности подростка по поводу его курения, и к этой обеспокоенности можно впоследствии обратиться.

Застигнув учащихся за курением, сотрудник ОУ не должен устраивать с ними немедленно самостоятельных разборок, а приводить всех к специалисту для беседы, которая *никогда* не должна происходить с группой подростков, а только индивидуально. Возможно, в какой-то школе роль специалиста возьмет на себя психолог, в другой - молодой (некурящий) педагог, имеющий хороший контакт с подростками (в этом случае в

некотором роде как бы реализуется технология «равный-равному»). Возможно, это другой педагог, с которым у подростка доверительные, или, по крайней мере, доброжелательные отношения.

Желательно предусмотреть обучение специалиста, который будет выбран в школе на роль собеседника с подростком о курении, специально разработанным приемам, техникам, индивидуальным и групповым занятиям для курящих подростков, а также методам и способам преодоления абстинентного синдрома при отказе от курения для никотинозависимых подростков, техникам снятия эмоционального напряжения и стресса.

К психологу или такому педагогу кто-то из коллег, кто застиг ученика за курением, его приводят. До этого можно просто задать курящему ученику неожиданный вопрос, например: «Тебе нравится курить?» Если подросток вместо традиционного выговора слышит такой неожиданный вопрос, он может очень легко рассказать о своем курении. Ответ может фактически обнаружить стадию готовности курящего подростка к изменениям.

Приведя подростка к специалисту, если подросток не готов к изменениям, и пока не думает о них, можно сказать: «Знакомьтесь, это Саша. Ему пока нравится курить, он считает, что выглядит, благодаря курению, взросле, круче, и что таким он больше нравится окружающим. Он пока не верит, что табак вызывает зависимость, и думает, что сможет бросить курить, как только захочет. Короче, я думаю, вам найдется, о чем поговорить...» В этом случае психолог (педагог) может поговорить с подростком о том, как он начал курить, или на какие-то другие, вызывающие интерес у подростка, темы. В данном случае задача состоит в установлении контакта, а не в решении задач, касающихся собственно курения. Итогом разговора может стать приглашение подростка зайти в следующий раз, поговорить подробнее.

Если подросток находится в стадии размышления, то сопровождающий его может сообщить: «Знакомьтесь, это Миша. Он курит, но порой задумывается о том, что это совсем не так здорово, как ему казалось прежде. Думаю, Вы можете поговорить с ним об этом подробнее». В этом случае психолог обсуждает с Мишой те проблемы, которые связаны для него с курением, и те преимущества, которые возможны при прекращении курения. Разговор также завершается приглашением к следующей встрече.

Если подросток сообщает, что уже давно думает о прекращении курения, но это ему не удается, то можно сказать психологу: «Этому человеку нужна Ваша помощь в прекращении курения».

Примерные вопросы о курении, которые рекомендуется обсудить специалисту в беседе с курящим подростком:

- Ты хочешь прекратить курить? Почему?

Вопрос служит оценке готовности к изменениям и выясняет проблемы, которые возникли у курильщика. Если он не может четко назвать причины, заставляющие его отказываться от курения, то таких причин, скорее всего, нет. В этом случае имеет смысл обсудить, что ему нравится и что не нравится в курении, а другие вопросы отложить до следующего разговора.

Важнейшими причинами попыток прекращения курения для подростков являются: 1) стоимость, 2) здоровье, 3) физическая форма, 4) непривлекательность (желтый цвет кожи, зубов, запах).

Деньги как мотив отказа от курения являются важным аргументом, который стоит обсудить с подростком. «Скажи, ведь правда, что чтобы достать денег на сигареты, тебе приходится обманывать родителей, экономить или как-то зарабатывать. Тебе не кажется, что было бы лучше заработанные деньги тратить на что-то другое, а не на сигареты? На что бы ты потратил эти деньги?». Последний вопрос позволяет косвенно выяснить интересы подростка, обсуждение которых само по себе может стать основой заинтересованной беседы и достаточной открытости в ответах на последующие вопросы.

Можно обсудить с подростком тот факт, что курение постепенно становится все менее и менее социально приемлемым, в том числе в кругах молодежи. Можно обратиться, в частности, к его знаниям современных молодежных фильмов и сериалов, попросив его вспомнить, видел ли он в них курящих юношей и девушек? Но наверняка он видел у героев фильмов хороший цвет кожи и белые зубы, что собственно, прямо связано с их некурением.

Если подросток говорит о здоровье своем или членов семьи, то имеет смысл после данного вопроса обсудить следующие два вопроса о состоянии здоровья, факторах риска и здоровье семьи. Если тема здоровья в связи с причинами прекращения курения не обсуждается, то последующие два вопроса можно обсудить позднее или же отложить до следующего разговора.

- Как ты оцениваешь свое здоровье? Часто ли болеешь?

Если подросток сообщает о проблемах со здоровьем, эту информацию можно связать либо с влиянием курения, либо с особой опасностью курения именно для него. Это позволяет мотивировать курильщика к изменениям или укрепить его желание меняться. Можно расспросить подростка, чувствует он сам или замечает у друзей появление головокружения, тошноты, постоянного кашля, ослабление физических возможностей, увеличение количества прыщей и желтизну зубов, и связать это с фактом курения.

- В твоей семье (включая дедушек и бабушек) все здоровы?

Если, например, выясняется, что близкие родственники подростка страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы или органов дыхания, то это может быть важным аргументом против его курения.

- *Когда ты начал курить? Как это было?*

Ответ позволяет узнать не только о возрасте начала курения (что дает представление о возможности развития выраженной табачной зависимости), но и о том, какие обстоятельства жизни этому сопутствовали, и символом чего в то время были сигареты.

У некоторых подростков зависимость от курения может развиться уже через несколько месяцев курения. Предположения, будто подростки курят еще недолго, и потому не имеют зависимости, совершенно не обоснованы.

- *Сколько сигарет в день ты выкуриваешь?*

Ответ служит индикатором степени зависимости от никотина. Для ориентировки можно принять следующие уровни потребления. До 10 сигарет в день – невысокая зависимость, от 10 до 20 – средний уровень, более 20 сигарет в день (пачка и более) – высокий уровень зависимости.

Для подростков, особенно девушек, часто характерно нестабильное количество сигарет в разные дни. «Если я никуда не иду, я могу выкурить две сигареты в день, а если в компании, то иногда получается и до десяти». Нестабильность потребления характерна для преимущественно психологической зависимости или ситуационно обусловленного курения. Физическая зависимость от никотина в этом случае менее выражена.

- *Ты считаешь себя зависимым от никотина?*

После ответа «да» или «нет», надо проинформировать подростка, что о зависимости от никотина может идти речь, если в течение года присутствуют не менее 3 из ниже перечисленных критериев.

- Толерантность к эффектам никотина, то есть потребность в более высоких его дозах для достижения желаемого эффекта.

- Дискомфорт (симптомы отмены) после воздержания от курения или снижения потребления никотина.

- Потребление в течение более продолжительного времени или в больших количествах, чем планировалось.

- Вызывающие досаду затраты времени на приобретение или потребление табака.

- Потребление, ведущее к сокращению важных социальных или досуговых видов деятельности.

- Продолжительное желание или безуспешные попытки сократить потребление.

- Продолжение потребления, несмотря на знание о вредных последствиях.

Здесь же можно задать наиболее информативный в смысле определения зависимости вопрос - о времени выкуриивания первой после пробуждения сигареты (до или после завтрака).

- Ты уже пытался отказаться от курения? Почему не удалось?

Наличие и количество таких попыток свидетельствует о степени серьезности намерения подростка освободиться от курения.

По данным исследований, чем сильнее зависимость от никотина, тем большую долю составляют те курильщики, кто предпринимал более трех попыток отказа от курения. Это может говорить, с одной стороны, о том, что у курильщиков с выраженной зависимостью с большей вероятностью проявляются проблемы, вызванные курением, побуждающим их к попыткам прекращения курения. С другой стороны, выраженная зависимость снижает вероятность успеха таких попыток, поэтому приходится предпринимать их многократно.

У подростков, участвовавших в программах прекращения курения на базе учебных заведений, оценивалась распространенность и выраженность симптомов отмены никотина. Наиболее частым симптомом является сильная тяга закурить, которая наблюдалась в 60% случаев, раздражительность отмечалась в 51%, трудность концентрации внимания – в 41%.

Но очень важно, чтобы обсуждение вопроса о прошлых попытках происходило в положительном ключе, чтобы внимание сосредоточивалось не на том, что не получилось, а на том, какие позитивные уроки удалось извлечь, что можно использовать в будущих попытках.

- Что тебе нравится в курении, и что не нравится?

Зависимые курильщики часто не помнят причин, из-за которых начали курить, и не знают, почему продолжают.

Если причины называются, то они звучат как эмоциональные, психологические или социальные преимущества курения.

Эмоциональные: достижение приятного или расслабленного настроения; сдерживание негативного настроения: уменьшение тревоги, напряженности.

Психологические преимущества - курение помогает подростку справиться с такими явлениями, как: контакты с людьми; скука; трудности взаимоотношений; трудные ситуации; стресс.

Социальные преимущества: удовольствие от группового общения; ощущение себя частью коллектива; завязывание дружеских отношений.

В зависимости от того, к какой группе причин относится ответ подростка, надо строить дальнейшую с ним работу (снижение тревожности,

развитие коммуникативных навыков, повышение самооценки и пр.). Иначе говоря, необходимо устраниТЬ различные личностные дефициты, которые делают подростка уязвимым к провоцирующим влияниям «внешних факторов». Ответственность за эту стратегию нужно делегировать психологу.

- *Как ты думаешь – какие есть плюсы и минусы в отказе от курения?*

(Этот вопрос можно заменить следующим приемом: разделить лист на две части, одну половину озаглавить "Причины курить", а другую - "Причины не курить". Попросить подростка заполнить обе колонки).

У подростка может быть множество опасений в связи с отказом от курения: от симптомов отмены до увеличения массы тела. Разговор о преимуществах отказа позволяет подростку увидеть рассматриваемые им преимущества в качестве важных, а также оценить точность его знаний о курении. Если он сам не называет преимущества, их надо привести.

Примерами преимуществ могут быть следующие:

- Улучшится здоровье.
- Улучшится вкус пищи.
- Улучшится обоняние.
- Будут сэкономлены деньги.
- Улучшится отношение к себе.
- Улучшится физическое состояние.
- Будет проще справляться с физической работой.
- Уменьшится количество морщин, старение кожи.
- Одежда, дыхание будут лучше пахнуть.
- Можно будет перестать беспокоиться на тему прекращения курения.
- Можно будет не беспокоиться по поводу того, что подвергаешь других действию табачного дыма.
- Можно будет не беспокоиться о том, что оставишь где-то зажженную сигарету.

Полезно также обсудить с подростком такой аргумент против курения как возможность «не быть как все». Данный аргумент актуален для учащихся старше 15 лет. Психолог (педагог) может сказать, что, по его мнению, не курить сознательно в обществе преимущественно курящих (если в компании подростка большинство курит), демонстрируя, таким образом, собственную позицию, могут только сильные люди. Что подобный поступок достоин уважения. Бросив курить, ты покажешь своим друзьям, что больше не зависишь от мнения большинства, а руководствуешься собственным.

- *Кто может помочь тебе отказаться от курения? Кто в твоем окружении может поддержать тебя после отказа от курения? Есть ли вокруг тебя люди, которые затрудняют отказ от курения?*

Возможно, вопрос о том, к каким людям он мог бы обратиться за поддержкой в процессе освобождения от курения, может привести к осознанию, каковы особенности и ограничения его взаимоотношений с людьми, чего ему не хватает в этих взаимоотношениях, что ему хочется изменить, чтобы почувствовать себя более счастливым. Таким образом, тема курения, как и любая другая тема, связанная с образом жизни человека, может стать толчком к очередному витку личностного роста, к осознанию собственной индивидуальности.

Частым дополнительным осложняющим фактором является курение членов семьи. Поэтому необходимой является доброжелательно выстроенная беседа с этими членами семьи, показ того, как важно хотя бы временно не курить в присутствии подростка.

Если беседа прошла в открытой, доброжелательной атмосфере, подросток был искренне заинтересован в происходящем, можно помочь ему составить план его действий по преодолению табачной зависимости, который состоит из следующих пунктов:

- Определить день прекращения курения (в идеальном случае – в пределах ближайших двух недель).
- Сообщить членам семьи, друзьям и знакомым о намерении прекратить курение и попросить о понимании и поддержке. Можно предложить другим курильщикам бросать курить вместе или же попросить их не курить в его присутствии.
- Предусмотреть трудности, которые могут возникнуть в ходе планируемой попытки, особенно в течение первых критических недель (в том числе симптомы отмены никотина).
- УстраниТЬ табачные изделия, а также разнообразные предметы, используемые в процессе курения или напоминающие о нем, из окружающей среды.
- Еще до прекращения курения избегать курения в тех местах, где приходится проводить больше всего времени (дома, в школе и возле нее, в местах проведения досуга).
- В назначенный день полное воздержание, а также «Ни одной затяжки после дня прекращения курения».
- Список возможных сложностей и пусковых моментов. Здесь можно обсудить с подростком провоцирующие ситуации, и то, как он намерен справляться с ними.

После беседы подростку можно порекомендовать почитать материалы, поддерживающие желание бросить курить. Нередко именно литература, рассказывающая о прекращении курения другими людьми или содержащая

рекомендации по прекращению курения, позволяют курильщику взвесить свои возможности и подготовиться к осуществлению успешной попытки.

Исследователи утверждают, что материалы для самопомощи предпочитают те подростки, которые в большей степени осознавали преимущества прекращения курения. Важен объем и язык таких материалов. Если курильщик получает материалы в 100-150 страниц, то обычно они остаются не прочитанными. Оптимальными оказываются материалы до 20 страниц, написанные простым и понятным языком. (Обращаем внимание, что к данным рекомендациям прилагается такой материал, который рекомендуется оформить в виде брошюры).

Кроме книг, брошюр, есть другие поддерживающие стратегии. Например, канадские исследователи показали, что подростки-курильщики чаще выбирают такие варианты: контракт с друзьями о прекращении курения, программы самопомощи в интернет-ресурсах, групповые программы (специальные группы по отказу от курения). При этом большинство предпочитали такие характеристики программ, как конфиденциальность, простота, возможность получения поддержки. Исследование показало также, что для подростков привлекательны такие программы, которые предполагают вручение призов сумевшим бросить курить.

3. Работа с подростком, который недавно прекратил курение

Табачная зависимость – хроническое рецидивирующее заболевание. Резкое прекращение курения усиливает симптомы отмены, они начинаются в течение нескольких часов после последней сигареты, достигают максимума через несколько дней и в типичных случаях продолжаются до четырех недель, хотя возможны значительные вариации. Большинство бросивших курить срываются в течение первой недели, когда симптомы отмены достигают пика или приближаются к нему.

Повышенный риск рецидива имеют курильщики, которые:

- имели выраженные симптомы отмены при предыдущих попытках отказа от курения,
- курили более 25 сигарет в день,
- имели проблемы с тем, чтобы не курить в тех местах, где это запрещено,
- курили больше утром,
- выкуривали первую сигарету вскоре после пробуждения,
- курили даже во время постельного режима по поводу болезни,
- глубоко затягивались.

Перечисленные характеристики, очевидно, касаются высокой степени зависимости от никотина. Разумеется, чем более выражена зависимость, тем труднее процесс отказа от курения, и тем более вероятен рецидив.

Общаясь с подростком, который недавно прекратил курение, важно стремиться усилить его желание оставаться некурящим, обсудить с ним преимущества отказа от курения, по возможности помочь в решении проблем, которые обнаруживаются на фоне прекращения курения.

Следует активно инициировать обсуждение следующих тем:

- Выгоды, в том числе потенциальные, которые можно извлечь из прекращения курения.
- Любые успехи, которые уже достигнуты в отказе от курения (длительность некурения, уменьшение проявлений отмены никотина).
- Возникшие проблемы или прогнозируемые трудности поддержания некурения (например, депрессия, увеличение массы тела, другие курильщики в доме или в окружении клиента).

Можно порекомендовать подростку постоянно иметь под рукой список преимуществ отказа от курения (см. выше) и использовать его как инструмент поддержания изменений. Можно также, исходя из потребностей и интересов подростка, посоветовать ему создать систему вознаграждений, самопоощрений.

Для девушек может быть актуальным страх набрать лишний вес после отказа от курения. Более того, многие исследования указывают, что стремление контролировать массу тела выступает в качестве ведущего мотива курения у значительной части девушек. Необходимо сказать о том, что вес после прекращения курения действительно может несколько увеличиться (правда, чаще это бывает у людей с очень большим стажем курения), однако вскоре все равно нормализуется, особенно если увеличить физическую активность. Им нужно подчеркнуть также, что строгая диета в процессе прекращения курения не всегда является положительным фактором, поскольку может увеличивать вероятность срыва.

Особое место в отношении подростков имеет вопрос о социальной поддержке. В то время как наличие социальной поддержки у взрослых повышает вероятность успешного прекращения курения, то у подростков оно может оказаться нежелательный эффект. Например, подростки, участвующие в группах по прекращению курения, обычно менее успешны в попытках бросить курить, что объясняется в первую очередь возрастной спецификой. К счастью, влияние сверстников, характерное для раннего подросткового возраста, ослабевает к старшему подростковому возрасту.

Программы прекращения курения среди подростков должны учитывать влияние родителей.

Работа с родителями курящих подростков

Исследования показывают, что число курящих родственников в семье достоверно связано с курением школьников. Так, в семьях, где нет курящих, пробовали закурить 50,4 % мальчиков и 18,1 % девочек; в семьях, где курят три и более родственника - 85% мальчиков и 37,5 % девочек. Сходная тенденция прослеживается и в отношении продолжающих курить: в семьях, где нет курящих родственников, курит 18,2 % мальчиков и 6 % девочек, тогда как в семьях, где имеется три и более курящих родственника, - 57,4 % мальчиков и 32,5 % девочек.

Работа с родителями учащихся должна проводиться как в плане помощи им в отказе от табакокурения (на информационном уровне), подчеркивании важности этого шага для здоровья и последующего благополучия их ребенка, так и в плане инструктирования их о методах семейной педагогики, позволяющей снизить риск приобщения ребенка к вредной привычке или отказаться от нее, пока она не обрела формы зависимости.

Семейные ценности – главный фактор предотвращения употребления ребенком табака, алкоголя и наркотиков. Родительская миссия - помочь ребенку сделать правильный выбор, не ошибиться, особенно когда дело касается этих отрицательных явлений, научить сопротивляться провоцирующим предложениям со стороны. Семейные традиции дают Вашему ребенку самый простой способ сказать ровесникам "НЕТ!" в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.

Родители должны знать, что есть два основных способа поддерживать здоровый образ жизни ребенка: стимулировать его участие в разных видах деятельности, не заставляя его всегда побеждать, и делать вместе со своим ребенком как можно больше дел. Дети очень ценят время, проведенное с родителями. Родителям важно помнить, что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

Ниже предложены материалы, которые можно предложить родителям на родительском классном собрании, в индивидуальной беседе или в виде раздаточного материала.

ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ

С удивлением и возмущением вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову - строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не будем спешить.

1. Является ли наказание средством борьбы с курением?

Многие родители думают, что чем строже наказание за курение, тем лучше оно подействует. Однако это далеко не так, наказание ожесточает ребенка, разрушает доверительные отношения с родителями, вызывает обиду, но отнюдь не всегда приводит к отказу от курения. Это знают все сторонники "жестких" методов: за одним наказанием последует другое, еще более суровое, и т.д. Но подросток продолжает курить.

Наказание не устраниет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.

2. Следует ли пугать последствиями курения?

Обнаружив, что ребенок курит, родители, как правило, стремятся срочно проинформировать его о вреде курения. При этом, желая немедленно достичь нужного эффекта, наряду с полезной, важной для подростка информацией, дают неактуальную. Например, говорят о пагубных последствиях курения в далеком будущем: через 50 лет у тебя будут рак, больное сердце, плохой цвет лица... Такая отсроченная на десятки лет "расплата" не производит на подростка ожидаемого впечатления. Далекое будущее представляется ему очень смутно.

Нередко родители прибегают к недостоверной, но запугивающей информации, например: "Если ты будешь курить, у тебя выпадут волосы и зубы"; "Ты станешь умственно неполноценным" и т.д. Такая информация, конечно, пугает подростка и, если он мнителен, может привести к нарушению психики - вызвать постоянный страх за свое здоровье. Вместе с тем, со временем подросток удостоверится в ложности этих сведений (ведь СМИ доступны всем) и потеряет доверие к родителям не только в связи с проблемой курения.

Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.

3. Почему подростки нарушают запрет на курение?

Подросткам запрещено курить. Это правомерное требование должно соблюдаться во благо самих детей. Однако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии ряда условий:

- когда запрет носит внешний, формальный характер: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе - можно, там никто не сделает замечания.

- когда запрет не мотивирован. Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: "Курить нельзя" - "Почему?" - "Потому, что нельзя"... Такое "обоснование", может

быть, удовлетворит младшего школьника, но не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

- когда запрет имеет "несправедливый" характер. Нередко и родители, и учителя взывают к "взрослости" подростка, требуя от него самостоятельности в поступках и принятии решений. И в то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту "пропасть", которая отделяет "настоящих" взрослых от "ненастоящих". Открытое курение взрослых подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Курение родителей и учителей в присутствии подростков недопустимо! запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано.

4. Какое влияние оказывают курящие родители на начало курения детей?

На вопрос: "Будет ли курить ваш ребенок?" - большинство опрошенных курящих родителей ответили отрицательно. К сожалению, статистика говорит о другом: 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко не осознают своего "вклада" в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам.

С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки.

Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

5. Что делать, если подросток все-таки начал курить?

- Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

- Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими объективную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем не давать подростку ложной устрашающей информации.

- Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему. Помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

- Запрет на курение должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски (например: «Подумай, сколько всего тебе нужного ты мог бы купить на те деньги, что уходят на курение»).

- Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок не удовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

- Обратить пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

- Помнить, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удается не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

- Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?

6. Что отвечать на вопрос "Почему же взрослые курят, если это так вредно?"

Когда говоришь подростку, что курить вредно, часто слышишь в ответ, что это неправда, так как курят многие взрослые, в частности учителя и врачи, и что нередко курящие доживают до преклонных лет. Почему же курят взрослые и сказывается ли курение на продолжительности жизни?

К сожалению, среди взрослого населения нашей страны курят около 50% мужчин и 10% женщин. Большинство из них начали курить с детства. Почти 80% взрослых курильщиков хотели бы бросить курить и делали такие попытки, но безуспешно. Из регулярно курящих немногим более чем 20% удается бросить курить, поскольку у курящего слишком большая зависимость от сигареты и он становится ее рабом. Такая зависимость от табака наиболее выражена у начавших курить с детства. Весьма характерно, что к концу учебы в институте более половины курящих студентов хотели бы бросить курить из-за ухудшения здоровья - и это в период расцвета, когда человек имеет все возможности быть здоровым, когда у него впереди самые интересные, самые плодотворные годы.

То, что курение не сказывается на продолжительности жизни, - иллюзия, миф. Просто срабатывает психологическая закономерность: человек запоминает только хорошее, например, долгую жизнь близкого человека, который курил. В действительности курящие доживают до старости редко, но такие случаи бросаются в глаза и действуют успокаивающе на курящих.

Если у подростка курят родители или хорошие знакомые, то целесообразно обсудить с ними проблему курения. Ответ, как правило, однозначен - это вредная привычка, от которой не удается избавиться. Конечно, среди курящих встречаются и "самоубийцы", не верящие во вред табака и надеющиеся, что их не коснется драма последствий курения - развитие хронических заболеваний и преждевременная смерть. Такие люди похожи на тех, кто перебегает улицу в неподходящем месте или на красный свет. Иногда это удается...

Иногда люди начинают курить будучи взрослыми. Причины этого разные, но часто это влияние окружающих. Так что курящие приносят тройной вред - себе, окружающим (пассивное курение) и тем, кого вовлекают в курение.

Советы по содействию своему ребенку в отказе от курения:

- Обеспечьте подростка несладкой жевательной резинкой, мятыми таблетками, фруктами и овощами, чтобы он мог заменить ими сигарету, в те моменты, когда возникнет настойчивое желание закурить.

- Укрепляйте подростка в стремлении бросить курить регулярным упоминанием о понятии "количество здоровья". Успех означает приобретение контроля над одним из важнейших аспектов жизни. Успех в борьбе с курением в дальнейшем облегчит подростку принятие других важных решений.

- Убедите подростка не отчаиваться в случае неудачи. Многим курильщикам требуется несколько попыток, прежде чем им удается избавиться от пагубной привычки.

- Напомните подростку о его задачах и целях в жизни и о том, что сигареты просто могут помешать достижению этих целей. Отказ от курения должен рассматриваться подростком как важная задача и удачная возможность проявить себя, за которую стоит побороться.

Только в качестве раздаточного материала (можно после родительского собрания) используется предлагаемый ниже информационный лист для родителей "Знать, чтобы уберечь". Утверждения в этом листе довольно жесткие, способные вызвать у родителей гамму неприятных чувств. Поэтому раздавать эти листы нужно только в случае риска массового употребления ПАВ в данном классе, предваряя раздачу ссылкой на то, что ученые-

психологи составили перечень семейных факторов, влияющих на обращение ребенка к психоактивным веществам.

ВЫ МОЖЕТЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ТАБАКА, АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ, ЕСЛИ:

- Никогда не сидите за совместной трапезой всей семьей.
- Никогда не организуете семейные поездки (еженедельно, ежемесячно, ежегодно), которых дети ждали бы с нетерпением, как семейной встречи.
- Говорите с детьми, не слушая их.
- Наказываете детей в присутствии других и никогда не хвалите их, чтобы подкрепить их хорошее поведение.
- Всегда решаете проблемы ваших детей и /или принимаете решения за них.
- Возложили ответственность за нравственное и духовное воспитание детей на школу.
- Никогда не позволяете своим детям испытывать холод, усталость, разочарование и т.д.
- Часто угрожаете своим детям наказанием.
- Всегда помогаете ему выпутываться из сложных ситуаций и не способствуете тому, чтобы он принимал ответственность за себя.
- Не поощряете детей к выражению своих чувств (высказыванию своих эмоций), например, злости, грусти, страха и т.д.
- Чрезмерно опекаете и не учите их значению слова “последствия”.
- Заставляете детей чувствовать, что их ошибки – это непоправимые грехи.
- Никогда не доверяете своим детям

Подытоживая, отметим, что борьба с курением в подростковом возрасте будет эффективной лишь при условии комплексного подхода,ключающего как социально-психологические, информационные и другие немедикаментозные методы, так и поддерживающие меры (обеспечивающие устойчивость достигнутых успехов в отказе от курения).