

Вред курения



Большинство подростков мечтает быстрее стать взрослыми. Они стараются подражать взрослым, стараясь использовать атрибуты взрослой жизни. К сожалению, наиболее распространенной вещью, которая показывает, что человек «повзрослел», является сигарета. Курение навязывается подрастающему поколению через рекламу и молодежные фильмы. Они видят, что их более старшие друзья и знакомые курят. Они хотят им подражать, и в юношеском возрасте начинают приобщаться к такой пагубной привычке, как курение. Сигарета позволяет им самоутвердиться в компании, показать приятелям свою «крутость» и независимость. К сожалению, именно в молодом возрасте сигарета имеет как нельзя более пагубное влияние на здоровье.

Вред курения для подростков – это, в первую очередь, тяжелая травма для еще не до конца сформировавшегося молодого организма. В юношеском возрасте организм все еще растет, сформировывая иммунную систему. Именно в такой ситуации сигареты наносят максимальный вред – они жестко ломают процесс формирования защитных сил организма, что обязательно скажется на здоровье подростка в будущем. Сигареты вымывают из костей кальций, который является основой костного аппарата и множества других важных процессов, происходящих в организме. Помимо кальция, тело курильщика ежедневно теряет витамин В6, который является основным витамином для нормального функционирования нервной системы.

Основной вред курения для подростков заключается в нарушении работы сердечнососудистой и нервной системы. От курения, в первую очередь, страдает сердце. В подростковом возрасте у человека сердце работает с повышенными нагрузками – человек много двигается, учится, занимается спортом и пр. И курение в такой ситуации дает дополнительную нагрузку на сердце. Вследствие чего начинают формироваться такие заболевания как тахикардия, аритмия, ишемическая болезнь сердца. Курение повышает кровяное давление - одна из самых страшных проблем современности. Сигареты влияют на нервную систему – ребенок

становится более раздражительным, у него пропадает концентрация, что негативным образом сказывается на успеваемости в учебе.

Табачный дым является причиной развития астмы у подростков, которая впоследствии может привести к тяжелым формам развития самых разнообразных заболеваний бронхов и легких. Курение также вызывает развитие гастрита, который впоследствии может перерасти в язву. Все вышеперечисленное замедляет процесс нормального развития и роста молодого организма, что впоследствии может привести к задержке роста внутренних органов и негативным образом сказаться на умственном развитии ребенка.

Подростки, за неимением денег, покупают самые дешевые сорта сигарет, в которых содержится самое большое количество смол и вредных веществ, тем самым еще больше усугубляя вред от табакокурения.

Привыкая к курению в юном возрасте, подросток не только наносит вред своему организму, но и становится морально менее устойчивым к другим вредным привычкам. Пристрастие к сигаретам может стать первым шагом к пристрастию к алкоголю и другим более тяжелым вредным пристрастиям.

Основная задача взрослых в этой ситуации – максимально подробно и обширно рассказать ребенку об огромном вреде сигарет для здоровья. Нет смысла ругать ребенка, наказывать и пр. Запретный плод еще более притягателен, и ребенок обязательно будет продолжать курить, скрывая это от взрослых. Именно поэтому так важен нормальный спокойный разговор с ребенком – без ругани и скандалов. Нужно сесть и спокойно поговорить, рассказать ребенку о сигаретах побольше, объяснить каким образом они негативно влияют на его здоровье и жизнь в целом. Очень важно заинтересовать ребенка таким разговором – только тогда он прислушается к вам и примет самостоятельное решение отказаться от сигарет.

Внимательно следите за своими детьми, никогда не ругайте ребенка, если он оступился.

***Только правильный подход и верные слова помогут
вашему ребенку сохранить свое здоровье!***