

Как формируется никотиновая зависимость у детей

Методические материалы по проведению собрания для родителей учащихся 6-х классов посвящены теме профилактики табакокурения у детей и подростков.

Родители учащихся в ходе собрания смогут:

- проанализировать понятия: "удовольствие", "привычка", "зависимость";
- проследить этапы формирования привычки курения у подростков;
- узнать об особенностях каждого этапа формирования привычки и зависимости от курения.

Вопросы, обсуждаемые на собрании:

- Что заставляет подростка обращаться к сигарете?
- Что такое "удовольствие от курения"?
- В результате чего возникает привычка к курению?
- Как формируется никотиновая зависимость?

Структура собрания представлена в табл. 1.

Таблица 1

Этапы проведения собрания	Формы и методы	Время, мин	Ожидаемые результаты
1. Мотивация	Вступительное слово учителя, обсуждение эпиграфа	5	У родителей возникает интерес к обсуждаемой проблеме. Обозначаются вопросы, на которые предстоит ответить в ходе собрания
2. Работа с понятиями	Работа в группах. Обсуждение и формулирование понятий	10	У родителей появляется уточненное представление о понятиях: "удовольствие", "привычка", "зависимость"
3. Обсуждение основной проблемы	Работа в группах. Работа с документами.	35	Родители приходят к выводу, что формирование привычки и зависимости от курения происходит поэтапно; этот процесс объясняется биологическими реакциями, происходящими в организме человека, имеет свои особенности, мотивы, последствия
4. Подведение итогов	Фронтальное обсуждение	10	Родители определяют важность наличия волевых качеств у подростков для выбора решения в пользу отказа от курения

Ход собрания

1-й этап. Мотивация

Как бы хорошо ни строилась работа по профилактике табакокурения в школе, без поддержки семьи трудно достичь стойкого положительного эффекта.

Важно, чтобы сохранение и укрепление здоровья стало правилом жизни, традицией и культурой. Хорошее здоровье – великое благо. Здоровый человек готов осуществить самые смелые и прекрасные замыслы. На пути к оздоровлению самым главным является отказ от вредных привычек и приобретение полезных.

Обратимся к эпиграфу собрания: "Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – это стать ее рабом" (Наполеон I). Педагог обращается с вопросом к родителям: как это высказывание раскрывает тему собрания?

В ходе обсуждения родители приходят к выводу: человек – существо разумное, и поступки, которые он совершает, являются итогом его умственной деятельности. Но так бывает не всегда. Иногда человек является заложником своих привычек, т. е. его поведение мотивировано не разумным подходом, а эмоциональным или рефлекторным импульсом. В таких ситуациях человек теряет над собой контроль, становится безвольным рабом своих привычек. Даже информация о вреде или бессмысленности той или иной привычки не может скорректировать поведение в пользу разумности. Одной из таких привычек является курение табака. Человек со сформировавшейся привычкой курения ограничивает свою свободу, становясь ее рабом и обрекая себя быть глупцом.

В подтверждение этой мысли можно привести отрывок из "Фауста" Гете.

Когда была открыта Америка, Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете. Они обнаружили там много интересного, в т. ч. невиданные растения и среди них – табак. Весьма осведомленный, как всегда, Мефистофель заявил: "Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет! Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноз-

дри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?" – "Не надо. Забава для дураков", – решительно ответил Фауст.

Как правило, первый опыт с табакокурением проходит для человека довольно болезненно. Л.Н. Толстой в своей трилогии "Детство. Отрочество. Юность" описывает это так: "Запах табака был приятен, но во рту было горько, и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольного долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватым облаком дыма, трубка начала хрипеть, горящий табак подпрыгивал, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотретья с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах, комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледным как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что умираю. Я серьезно испугался и хотел уже звать людей на помощь и посылать за доктором. Однако страх продолжался недолго. Я скоро понял, в чем дело, и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване..."

Что же произошло в детском организме, если он настолько бурно реагировал на табак? Все это признаки легкой степени отравления никотином.

Что заставляет подростка повторно обращаться к сигарете, если он испытал такие неприятные ощущения? Как происходит формирование привычки курить и в дальнейшем – никотиновой зависимости? Ответить на эти вопросы и подробно разобраться в проблеме – задача родительского собрания.

2-й этап. Работа с понятиями

Родители делятся на 3 группы, в которых выполняют предложенные им задания. Содержание и ожидаемый результат работы приведены в табл. 2.

Таблица 2

Содержание задания	Ожидаемый результат
<p>Группа 1. Сформулируйте определение понятия "удовольствие", заполнив пропуски подходящими по смыслу словами, приведенными в скобках. Удовольствие (или наслаждение) – это ... и переживание, сопровождающее удовлетворение ... или ... (Интерес, чувство, потребности.) Ознакомьтесь с дополнительной информацией, раскрывающей суть понятия. Потребность – нужда в чем-нибудь, требующая удовлетворения. Интерес – внимание, возбуждаемое чем-нибудь значительным, привлекательным. Интерес возникает на основе познавательного влечения (желания) к той или иной области действительности и в процессе своего развития может перерасти в устойчивую личностную потребность, в склонность. Чувство – способность живого существа воспринимать внешние впечатления, ощущать, испытывать что-нибудь.</p>	<p>Удовольствие (или наслаждение) – это чувство и переживание, сопровождающее удовлетворение интереса или потребности. В процессе переживания положительных эмоций, связанных с чувством удовольствия, появляются и закрепляются потребности и интересы человека</p>
<p>Группа 2. Сформулируйте определение понятий "привычка", "полезные и вредные привычки", заполнив пропуски подходящими по смыслу словами, приведенными в скобках. Привычка – это ..., ставшее для кого-то ... действием. (Постоянное, склонность, поведение.)</p>	<p>Привычки – это укоренившиеся в психике людей способы поведения, проявляющиеся в виде однотипных действий,</p>

Содержание задания	Ожидаемый результат
<p>Полезные привычки – образ действия, который ... здоровье человека. (Сохраняет, укрепляет, ухудшает.)</p> <p>Вредные привычки – образ действия, который ... здоровье человека. (Сохраняет, разрушает.)</p> <p>Ознакомьтесь с дополнительной информацией, раскрывающей суть понятия.</p> <p>В соответствии со словарем по психологии привычка – автоматизированное действие, выполнение которого в определенных условиях стало потребностью (например, зарядка по утрам, быстрая ходьба и т. д.). С формированием привычки связано смещение мотива действия. Если вначале действие побуждается мотивом, лежащим вне его, то с возникновением привычки мотивом становится сама потребность в выполнении данного действия</p>	<p>повторяющихся в сходных условиях.</p> <p>Привычки могут принести человеку и пользу, и вред.</p>
<p>Группа 3. Сформулируйте определение понятия "зависимость", заполнив пропуски подходящими по смыслу словами, приведенными в скобках.</p> <p>Зависимость – подчиненность другим, чужой ..., чужой ... при отсутствии..., свободы. (Самостоятельности, воле, власти.)</p> <p>Ознакомьтесь с дополнительной информацией, раскрывающей суть понятия.</p> <p>Если в результате курения у человека появляются проблемы в любой из сфер жизни (тело, разум, эмоции) и если он не может бросить курить или прекращает, но снова "срывается", – это уже зависимость – болезнь.</p> <p>Потребность в курении табака обуславливается в основном психической и физиологической (возникающей со временем) физической зависимостью от никотина. Психическая зависимость проявляется в организованной форме поведения человека, т. е. в привычке, выработанной и закреплённой годами. Курение вошло в быт миллионов людей, став прочной жизненной потребностью, зависимостью, т. е. очень сложным поведенческим и психосоциальным явлением</p>	<p>Зависимость – подчиненность другим, чужой воле, чужой власти при отсутствии самостоятельности, свободы.</p> <p>Потребность в курении табака обуславливается на физиологическом уровне зависимостью от никотина (относится к наркотическим веществам) и является сложным поведенческим и психосоциальным явлением</p>

3-й этап. Обсуждение основной проблемы

Работа проходит в группах. Педагог всем группам дает одинаковое задание:

- прочитайте текст;
- найдите в нем слова и выражения, характеризующие процесс формирования привычки к курению;
- расположите их в порядке усиления влечения к курению.

Как некурящий человек превращается в заядлого курильщика

Американский писатель Ален Карр в своей книге "Легкий способ бросить курить" повествует о том, как некурящий человек превращается в заядлого курильщика, как курение из любопытства превращается в привычку.

"Мы не принимали решения стать курильщиками. С теми, первыми, сигаретами мы просто экспериментировали и, поскольку их вкус был ужасен, были убеждены, что сможем остановиться, когда захотим..."

Прежде чем осознать, что происходит, мы уже не только регулярно покупаем сигареты и курим их, когда хотим, а просто курим каждый день. Курение уже

стало частью нашей жизни. Мы всегда проверяем, взяли ли с собой сигареты. По нашему мнению, табак делает вечеринки и обеды приятнее и помогает снять стресс. Кажется, нам даже не приходит в голову, что вкус той же самой сигареты из той же самой пачки, выкуренной после обеда, совершенно не отличается от вкуса первой утренней сигареты. В действительности курение никогда не было способно улучшить прием пищи и встречу друзей, и оно вовсе не снимает стресс. Нет, курильщики просто верят, что не смогут получить удовольствие от обеда или справиться со стрессом без сигареты.

Обычно на то, чтобы осознать, что мы пристрастились к курению, уходит много времени, поскольку мы тешим себя иллюзией, что курильщики курят потому, что получают удовольствие от сигарет, а не потому, что вынуждены. Не получая от сигарет удовольствия (а ведь мы его никогда не получаем), мы пребываем в заблуждении, что можем бросить, когда захотим. Обычно мы заблуждаемся до тех пор, пока не попытаемся бросить курить, только тогда по-настоящему узнаем о существовании этой проблемы”.

Результаты педагог фиксирует на доске.

Слова и выражения, характеризующие процесс формирования привычки к курению

1. Курение из любопытства.
2. Экспериментирование.
3. Сможем остановиться, когда захотим.
4. Регулярно покупаем сигареты.
5. Курение стало частью жизни.
6. Мы пристрастились к курению.
7. Курим, потому что вынуждены.
8. Проблема!

Далее педагог организует работу в группах, предлагая родителям прочитать приведенную ниже справочную информацию, что позволяет проследить, как происходит процесс формирования привычки и зависимости от курения на биологическом уровне.

Справочная информация

Злой черной травой называют табак в народе. При курении происходит так называемая сухая перегонка: воздух при затяжке табаком нагревается до высокой температуры и извлекает из него различные вещества, которые вместе с дымом поступают в легкие. При курении образуется до 6000 самых различных компо-

нентов. Все они не безвредны для организма, поэтому и отнесены к разряду ксенобиотиков (от греческого "ксенос" – чужой, "биос" – жизнь), а 30 веществ, содержащихся в табачном дыму, причислены к натуральным ядам.

Основным компонентом табачного дыма всегда считался и считается никотин, который оказывает наиболее выраженное токсическое влияние на организм. Он относится к классу растительных алкалоидов, а это значит, что к нему развивается привыкание, переходящее в труднопреодолимую зависимость.

Поэтому многие зарубежные исследователи причисляют табак к наркотическим продуктам. В одной сигарете массой 1 г содержится обычно 10–15 мг никотина, а в сигарете массой 10 г – до 150 мг этого вещества.

Никотин, подобно наркотикам, оказывает на организм двухфазное действие:

1. Через 2–3 мин после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность. Происходящее параллельно с этим кратковременное расширение сосудов мозга и рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей субъективно воспринимаются курильщиками как освежающий приток сил. Таким образом, никотин вначале возбуждает.

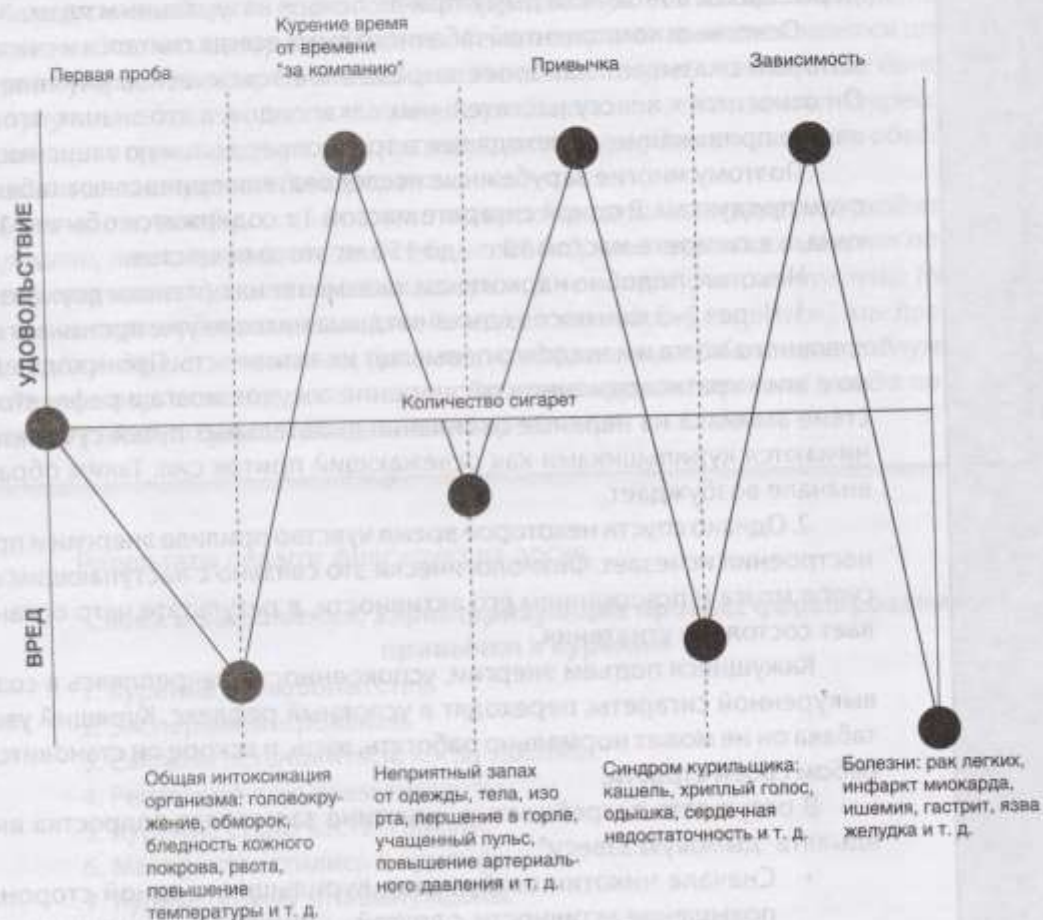
2. Однако спустя некоторое время чувство прилива энергии и приподнятости настроения исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов мозга и понижением его активности, в результате чего организм испытывает состояние угнетения.

Кажущиеся подъем энергии, успокоенность, закрепляясь в сознании после выкуренной сигареты, переходят в условный рефлекс. Курящий уверен, что без табака он не может нормально работать, жить, и вскоре он становится настоящим рабом своей страсти.

В результате потребность в никотине заставляет подростка вновь и вновь вдыхать "дымовую завесу".

- Сначала никотин возбуждает. Курильщик, с одной стороны, чувствует повышение активности, с другой – некоторое одурманивание, ощущение расплывчатости и нечеткости окружающей действительности.
- Малая доза никотина увеличивает выброс адреналина – гормона стресса. Пульс повышается на 30%, артериальное давление – на 5–10 мм рт. ст., и подросток испытывает почти эйфорию.
- При развитии зависимости перерыв в курении сопровождается:
 - неспособностью сосредоточиться;
 - плохим настроением и волнением.
- Со временем организм курильщика уже не может удовлетвориться той дозой поступающего никотина, которого хватало вначале, что заставляет человека чаще браться за сигарету, а затем – вообще перейти на более крепкий табак. Так формируется зависимость.
- Механизм формирования зависимости одинаков и для табака, и для алкоголя, и для наркотиков.

Формирование привычки и зависимости от курения происходит поэтапно, этот процесс можно представить в виде графика. Каждый этап имеет свои особенности, мотивы, характеристики, причины, последствия. Педагог организует работу в группах с графиком-схемой.



Этапы формирования привычки курения

Педагог проводит анализ графика-схемы "Этапы формирования привычки курения" в форме фронтальной беседы. Вопросы для обсуждения:

- Какие этапы можно выделить в процессе формирования привычки курения?
- Какими последствиями сопровождается процесс курения?
- Чем отличается первый этап от всех остальных?
- Какие особенности имеет каждый этап? В чем их общность и различия?
- Какой эмоциональный фактор влияет на желание закурить еще и еще раз?
- Что необходимо курильщику на каждом этапе для получения удовольствия от курения?
- От чего зависит увеличение риска для здоровья?
- К чему ведет линия на четвертом этапе, направленная вниз?

Ожидаемый результат

- В процессе формирования привычки курения условно можно выделить четыре этапа: первая проба; курение время от времени "за компанию"; привычка; зависимость.
- Процесс курения сопровождается удовольствием, с одной стороны, и нанесением вреда здоровью – с другой стороны.
- В 90% случаев первая проба курения сигарет сопровождается неприятными ощущениями и негативными последствиями для здоровья. Чем младше ребенок, тем тяжелее последствия. Положительных эмоций и удовольствия на первом этапе курящий, как правило, не испытывает.
- В дальнейшем на каждом этапе возникает удовольствие. Степень удовольствия на всех этапах (кроме первого) остается практически постоянной. Важно отметить, что с переходом на каждый следующий этап курения риск ухудшения здоровья увеличивается, т. е. курение ведет к серьезным заболеваниям.
- Главной причиной формирования привычки и зависимости от курения является удовольствие, которое испытывает курильщик. Желание получить удовольствие еще и еще раз заставляет брать сигарету в руки.
- С каждым этапом, чтобы достичь ожидаемого удовольствия, курильщик должен выкуривать все больше и больше сигарет. Так формируется зависимость.
- Чем больше курильщик выкуривает сигарет, тем активнее формируются зависимость от курения и ухудшается его здоровье.
- Курение ведет к сокращению жизни и преждевременной смерти.

Далее из предложенного перечня мотивов курения родителям предлагается выбрать те, которые соответствуют этапам: **курение время от времени "за компанию"; привычка; зависимость**. Каждая группа выбирает мотивы, характерные для одного из этапов.

Перечень мотивов курения

1. Курение помогает быть в хорошей форме.
2. Доставляет удовольствие держать сигарету в руках.
3. С сигаретой легче расслабиться – появляется чувство раскованности.
4. Закуриваю, если чем-нибудь расстроен.
5. Просто не по себе, когда под рукой нет сигареты.
6. Курю автоматически, не задумываясь о причинах.
7. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.
8. Сам процесс прикуривания доставляет удовольствие.
9. Приятен запах табака.

10. Закуриваю, когда волнуюсь.
11. Когда я не курю, будто чего-то не хватает.
12. Такое ощущение, что курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, не замечая, прикуриваю новую.
13. Когда курю, кажется, что становлюсь бодрее.
14. Доставляет удовольствие смотреть на дым от сигареты.
15. Чаще всего я курю, когда спокоен и умиротворен.
16. Курю, когда скучно или не хочется ни о чем думать.
17. Если какое-то время не курю, начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.
18. Иногда случается, что я закурил автоматически, неосознанно.

Ожидаемые результаты работы приведены в табл. 3. Для экономии времени педагог заранее готовит их на ватмане и размещает на доске, а родители сравнивают результаты, полученные в ходе работы в группах, с данными таблицы.

Таблица 3

Курение время от времени, за компанию	Привычка	Зависимость
<p>Доставляет удовольствие держать сигарету в руках. С сигаретой легче расслабиться – появляется чувство раскованности. Сам процесс прикуривания доставляет удовольствие. Приятен запах табака. Доставляет удовольствие смотреть на дым сигареты</p>	<p>Курение помогает быть в хорошей форме. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться. Закуриваю, когда волнуюсь. Когда курю, кажется, что становлюсь бодрее. Чаще всего я курю, когда спокоен и умиротворен. Курю, когда скучно или не хочется ни о чем думать. Иногда случается, что я закурил автоматически, неосознанно. Закуриваю, если чем-нибудь расстроен</p>	<p>Курю автоматически, не задумываясь о причинах. Когда я не курю, будто чего-то не хватает. Такое ощущение, что курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, не замечая, прикуриваю другую. Просто не по себе, когда под рукой нет сигареты. Если какое-то время не курю, испытываю неудержимое желание сделать это</p>

Как показывают данные таблицы, каждый этап отличается мотивацией курения. Если на первом этапе ничего не предвещает беды и общее впечатление остается положительным ("ради удовольствия", "для развлечения", "просто баловство"), то на следующих этапах прослеживается уже более отягченная мотивация (курю, "когда волнуюсь", "когда чем-нибудь расстроен", "чтобы сосредоточиться"). Зависимость уже характеризуется мотивами, далекими от "баловства". Это пагубное пристрастие, без которого человек не мыслит своего существования, курение делает его зависимым, несвободным и наносит непоправимый вред здоровью.

4-й этап. Подведение итогов

Педагог предлагает родителям ознакомиться с высказываниями, приведенными ниже, и ответить на вопросы:

- Какой смысловой потенциал заложен в данных высказываниях?
- Какие советы и рекомендации на основании этих высказываний можно дать человеку, если привычка курения уже сформировалась?

“Лишь глупцы называют своеволие свободой”.

(Тацит.)

“Сознательная дисциплина, – разве это не есть истинная свобода.”

(Н.К. Рерих.)

“Свобода не в том, чтоб не сдерживать себя, а в том, чтоб владеть собой”.

(Ф.М. Достоевский.)

“Свобода – это цена победы, которую мы одержали сами над собой”.

(К. Мати.)

“Характер формируется борьбой, и человек создается препятствиями”.

(Н.В. Шелгунов.)

“Характер – это определенная форма воли и интереса, делающая себя значимой”.

(Гегель.)

“Воля – целеустремленность, соединенная с правильным рассуждением.”

(Платон.)

“Твердая воля – это ежеминутно одерживаемая победа над инстинктами, над влечениями...”

(О. Бальзак.)

“Воля наша, как и наши мускулы, крепнет от постоянно усиливающейся деятельности: не давая им упражнения, вы непременно будете иметь слабые мускулы и слабую волю”.

(К.Д. Ушинский.)

В конце собрания все родители получают памятки-шпаргалки.

Шпаргалка для родителей

“Без вины виноватые”

У некоторых людей есть предрасположенность к злоупотреблению психоактивными веществами, к которым относится и табак. Если родители курят, у их младенца еще до рождения может появиться зависимость от никотина. Когда

такой ребенок вырастет и попробует курить, привыкание у него наступит гораздо быстрее, чем у подростков из некурящих семей.

Если мама активно курила во время беременности, предрасположенность к курению у ее ребенка будет еще сильнее.

По расчетам наркологов вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 80%, если в его семье курят трое взрослых, и 40%, если курит хотя бы один из них.

Дизайнеры постарались

Привычка курить настолько прочно вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности.

Очень быстро вырабатывается своеобразный рефлекс курения, когда вид красиво оформленной пачки сигарет или коробки папирос, запах ароматного дыма и другие атрибуты курения делают подростка заядлым курильщиком.

Что такое сигаретный дым

Сигаретный дым содержит более 400 различных ядовитых веществ. Наиболее активными компонентами табачного дыма являются **никотин, окись углерода и смолы**.

В состав табака входят такие вещества, как белки (около 10%), углеводы (до 20%), органические кислоты (порядка 10%). При сжигании табака образуются **смолы (7–14%)** и испаряются **эфирные масла** (порядка 1% от массы табака). Ими-то и объясняется специфический **аромат табака**. У некоторых сортов табака он особенно привлекателен, а в отдельных случаях, благодаря специальной обработке, настолько приятен, что некоторые некурящие люди даже наслаждаются табачным дымом.

Недосыпающие дети курят?

Дети, которые мало спят, в 2 раза чаще начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики, чем их высыпающиеся сверстники, считают ученые из Мичиганского университета. В течение 10 лет они наблюдали за развитием 257 мальчиков и обнаружили, что многие из тех, у кого с раннего детства были проблемы со сном, к 14 годам уже познакомились с табаком, алкогольными напитками и наркотическими веществами. Проблемы со сном часто являются маркером скрытой тревожности и агрессии, поэтому родителям не следует оставлять без внимания нарушения сна у ребенка.

Табак и психические расстройства

К курению склонны подростки с психоневрологическими проблемами: те, кто страдает эпилепсией, перенес сотрясение мозга, имеет минимальные мозговые нарушения из-за родовых травм и др. Они стремятся "смягчить" свое состояние с помощью наркотических веществ, в т. ч. и табака.

Чаще других привыкают к курению и подростки, страдающие психическими заболеваниями. Они также очень быстро попадают в зависимость от психоактивных веществ.