Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Камчатского края

«Камчатский медицинский колледж»

21.11.16 г.

**«Увлечённые дымом»**

Выполнила:

воспитатель общежития

ГБПОУ КК «Камчатский медицинский колледж

Александрова Любовь Петровна.

г. Петропавловск – Камчатский, 2016 г

«Увлечённые дымом»

Проблема курения существует в обществе, в том числе и среди студентов подростков общежития «Камчатского медицинского колледжа».

Это значит, что нам с Вами необходимо поговорить о вреде подросткового курения. Хочу сказать, что потребность в курении табака не заложена в организме человека, она проявляется вследствие недостаточного воспитания, а также влияния окружающей среды.

Почему же курят подростки? Согласно анализу данных социологического исследования курение родителей имеет тесную взаимосвязь с попытками подростка начать курить. Мальчики смелее и чаще девочек вовлекаются в курение. Запрет на курение на девочек действует сильнее и девочки реже пробуют курить. Девочки скрывают своё поведение от родителей и о том, что они курят родители чаще не знают. Однако, начав курить, девочки чаще становятся регулярными курильщицами. И родители более осведомлены о курении мальчиков, нежели девочек (1). По мнению корреспондента Галины Лабзиной по проблеме подросткового курения к сигарете чаще тянуться те, кто плохо учится, имеет опыт употребления алкоголя. Возможно, кто-то из подростков таким способом хочет расстаться со своими комплексами (нередко надуманными) или казаться более взрослым. По мнению Галины Лабзиной курение в этом возрасте значит нечто большее. Это атрибут взрослой и независимой жизни. Это и возможность общения на равных со значимыми для подростка людьми, а может, таким «крутым» способом подросток хочет понравиться объекту обожания. По моему мнению, некоторые подростки затягиваются из чистого любопытства, желания поэкспериментировать, не догадываясь об отрицательных последствиях. Также не исключено, что курение – это сигнал, который говорит о каких-то серьёзных подростковых проблемах.

С целью профилактики никотиновой зависимости в 2016 году в общежитии ГБПОУ КК медицинский колледж по инициативе воспитателя Александровой Л.П. был проведён тест по методике Горна, направленный на выявление причин и вида никотиновой зависимости. В анонимном тестировании, по желанию, участвовали 19 студентов-подростков, проживающих в общежитии. По результатам тестирования было выявлено, что из числа всех тестируемых студентов 5 человек (26%) не курят, 14 человек (73%) подвержены курению. Из них:

3 человека (15%) имеют низкие показатели и смогут легко отказаться от негативной привычки. Так как, ни физической, ни психологической зависимости у оппонентов не выявилось. Рекомендуется, срочно отказаться от сигарет, пока не сформировался один из видов зависимости;

1 человек (5%) имеет психологическую зависимость. Отмечается, что испытуемый указал такой мотив тяги к сигарете, как расслабление, удовольствие, поддержка.

Этому студенту рекомендуется, найти более безопасное средство расслабления и удовольствия (леденцы, жевательная резинка, орехи, фрукты, десерт…) заменить сигарету, например, на карандаш, ручку, чётки и тестируемый смог бы с лёгкостью избавиться от курения. Шансы, что это сделать будет нетрудно очень высоки;

7 человек (36%) имеют физическую зависимость и находятся в более серьёзной ситуации, чем люди с психологической зависимостью. Для них важно, подумать и с помощью этого теста понять, чем же на самом деле им помогает курение, и попытаться заменить привычку.

Так, например, у 3-их испытуемых из этой категории сигарета является фактором снятия напряжения.

Ещё у 3-их испытуемых из этой категории сигарета как мотив совокупных факторов: непреодолимым желанием закурить и снятия напряжения, связанным с психологической зависимостью.

И у 1-го тестируемого, из этой категории, сигарета как мотив совокупных факторов: снятия напряжения с привычкой.

Если эти испытуемые действительно хотят бросить курить, для этого достаточно чем-то заменить привычку, показать усилие воли. Но не стоит отказываться и от других медицинских средств, которые продаются в аптеке, для широкого спектра потребителей, например, препараты «Никоретте».

И самая сложная выявленная, из всех испытуемых, категория, имеющая высокие результаты по психологической и физической зависимости, 3 человека (15,7%);

- все тестируемые из этой категории, показали такой мотив к сигарете, как расслабление, удовольствие, поддержка, как психологическую зависимость и 1-н студент этой подгруппы показал наличие удовольствия от самого процесса прикуривания, во время курения.

Все тестируемые из этой категории, показали такой мотив к сигарете, как снятие напряжения и 2-е из этой подгруппы показали наличие привязанности к курению, как яркую физическую зависимость.

Этой категории ребят можно посоветовать все выше перечисленные рекомендации, относящиеся к психологической и физической никотиновой зависимости и обратиться к специалисту. Сейчас применяется много способов избавления от курения. Но важно помнить, что в любом случае успех будет зависеть, прежде всего, от воли того, кто решил бросить.

На основании результатов данного исследования воспитатель разработала проект проведения профилактического мероприятия для студентов, учитывая интересы, особенности и психологические характеристики подростков. Чтобы в интересной, неформальной обстановке, дать рекомендации, которые позволят отказаться от курения никотина ребятам, которые, уже подвержены негативной привычке, а также и предупредить вредную привычку у некурящих студентов. И возможно, порекомендовать обратиться к специалисту и избрать подходящий вид лечения. Так сложилось, что здоровье у нас ценят совсем немногие, а к весёлой, красивой жизни стремится большинство людей! Главное - внутренние убеждения человека, его стремление усовершенствовать себя. Цена курения очень высока, чтобы относиться к его последствиям беспечно. Тот, кто думает о завтрашнем дне и является для этого достаточно взрослым, никогда не начнёт курить.

Литература:

1. Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака (с измен. и доп.) // ФЗ от 23 февраля 2013 г. -N 15;
2. Баранов А.А. Табакокурение детей и подростков /А.А. Баранов, В.Р. Кучма, И.В.Звёздина. – Москва: Литтерра,2011. – 213 с.;
3. Карр А. Легкий способ бросить курить для женщин: Ваш путь к светлому будущему без никотина – М.: Добрая книга, 2011. – 156 с.;
4. Литвинов А. В. Никотин против интеллекта//Не будь зависим. 2013. - №7. -С. 58 – 60;
5. Циркин В.И. Влияние курения на организм юношей / В.И. Циркин, Г.А. Попова, О.В. Власова. – М.: Иностранная литература, 2011. – 152 с.