

Туленбаева А., Безверхняя Ж.А., Касимова Р.О.

ФЕНОМЕН КУРЕНИЯ И ПОДРОСТКИ

Tulenbaeva A., Bezverkhnyaya Zh.A., Kasymova R.O.

THE PHENOMENON OF SMOKING AND ADOLESCENTS

УДК: 613.84 : 613.956

В статье рассмотрены исследования в области табакокурения. Показано негативное воздействие табакокурения на здоровье подростков.

Ключевые слова: дети и подростки, табак, никотин, никотиновая зависимость курение, окружающая среда, вредное воздействие на здоровье.

The article reviews studies in the field of tobacco smoking. Negative health effects of tobacco smoking on adolescents are presented.

Key words: children and adolescents, tobacco, nicotine, nicotine dependence, environment, adverse health effects

В последние годы феномен курения приобрел глобальные масштабы. Нет сейчас ни одного уголка в мире, где люди не употребляли бы табак, разве что исключая Арктику и Антарктику. Да и там, среди исследователей, изучающих ледяные континенты, находятся те, кто курит табак. Таким образом, можно смело говорить о том, что наша планета окутана слоем табачного дыма, который с течением времени становится все гуще.

Очевидно, что социальные и экономические потери для общества, наносимые курением табака, стали государственной проблемой для множества стран, особенно развивающихся и стран с переходным типом экономики. К сожалению, несмотря на то, что учеными-медиками многократно доказано многогранное негативное воздействие курения непосредственно на здоровье человека, люди не спешат избавляться от этой пагубной привычки. Разнообразное потребление табака, его курение, жевание, сосание, вызывает незаметную, на первый взгляд, курильщику наркотическую зависимость от никотина и при длительном употреблении приводит к возникновению серьезных хронических заболеваний. В обществе табакопотребление выражает себя ростом заболеваемости, и смертности, снижает трудоспособность людей, и в целом приводит к ухудшению качества человеческой жизни не только самих курильщиков, но и людей, никогда не куривших. Поскольку некурящие часто вынуждены дышать воздухом, отравленным табачным дымом.

Курение, незаметно для окружающих, способствует загрязнению окружающей среды. Курильщики зачастую являются причиной возникновения пожаров в доме и на природе. Табачная реклама формирует у юного поколения восприятие сигареты как символа успешной жизни и

этим провоцирует раннее начало курения у детей и рост числа курильщиков в обществе целом.

В связи с очевидностью «табачной» угрозы здоровью людей, в 1999 г. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) признала негативную роль табака в жизни человека. ВОЗ подготовила «Проект Рамочной конвенции» против табакокурения. Этот документ явился официальным признанием наличия в обществе «всемирной табачной эпидемии» [8].

В настоящее время множество исследователей во всех странах мира изучают причины табакокурения, пытаются понять и решить проблему «табачной эпидемии», бушующей на планете. Изучаются социальные причины, побуждающие человека стать курильщиком. Изучаются образ жизни и интересы курильщиков, уровень образования и микроклимат семьи. В целом, для ученых очевидно, что курение является главной причиной возникновения многих тяжелых заболеваний, приводящих к преждевременной смерти. Уже точно подсчитано, что каждый год от этих болезней в мире умирает 4 миллиона человек, из них - 300 тысяч российских граждан. Курение увеличивает риск заболевания у человека 14 органов и систем. Основные мишени, на которые действует яд никотина – легкие, сердечно-сосудистая система, мочеполовая и пищеварительная. Кроме того, важной особенностью никотина является очень быстрое развитие зависимости от него и толерантности, то есть устойчивости к его же воздействию. Поэтому курящий, сначала получающий обманчивый эффект «комфорта» от одной или двух сигарет, вынужден со временем увеличивать количество их, чтобы получить тот же эффект. А у четвертой части всех курильщиков (25%), развивается хроническая обструктивная болезнь легких: у кого-то раньше, у кого-то позже. Подсчитано, что отказ от курения в возрасте моложе 50 лет снижает в течение 15 лет риск преждевременной смерти в 2 раза. К сожалению, подавляющее большинство курильщиков не знают этих цифр. И продолжают курить [9]. В настоящее время в мире насчитывается 1 миллиард курящих старше 15 лет [2].

Надо признать, что исследования множества зарубежных ученых и исследования российских медиков относительно проблемы курения детей и подростков, не имеют особых различий. Поскольку психологические причины, приводящие человека к

курению, являются общими для всех. И там и здесь присутствует влияние семьи, влияние друзей, влияние табачной рекламы и видеofilmов и прочего. И там и здесь педагоги отнесли к числу наиболее распространенных важных негативных факторов, влияющих на здоровье учащихся, курение, употребление алкоголя и наркотиков. И там и здесь учителя, работающие в школах с подростками, отмечают, что образ жизни школьников не соответствует разработанным требованиям модели здорового образа жизни (ЗОЖ).

Наиболее частыми нарушениями, отмечаемыми у всех школьников планеты, является психоэмоциональный стресс, вызванный учебными перегрузками. А время после учебы часто характеризуется безсодержательностью, когда дети и подростки просто «убивают» свой досуг. И убивают его именно вредными привычками, которые влекут за собой общий нездоровый образ жизни подростка. По мнению учителей, вести здоровый образ жизни детям мешают плохой пример многочисленных взрослых курильщиков. А также недостаточно ответственное отношение детей к своему здоровью, которое объясняется социальной незрелостью подростков, реже – недостатком средств, знаний, отсутствием условий и нехваткой времени. Справедливости ради надо отметить, что по сравнению с другими профессиональными группами, среди учителей сравнительно невысока распространенность табакокурения и потребление алкоголя. Это выявили специальные исследования [4].

К сожалению, во множестве исследовательских работ, проводимых во всем мире по проблемам курения и табакопотребления, фиксируется только так называемая «фактология», то есть во множестве случаев подсчитывается количественные моменты в разных возрастных группах курильщиков, процент курящих, число погибших по причине курения и прочее. Но поиск глубинных причин, вызывающих феномен курения, и их серьезное объяснение, не проводится. Так, «фактология» показала, что в России курят 63% мужчин и 10% женщин, из них 80% мужчин и 50% женщин начали курить в подростковом возрасте. А дети в России начинают курить уже в 5-6 классах.

С 1997 года сотрудниками Центра мониторинга вредных привычек среди детей и подростков проведены крупномасштабные исследования по изучению распространения курения, алкоголизации и наркотизации среди подростков – школьников 15-17 лет в 16 городах Российской Федерации. Результаты этого обширного труда ученых представляют очень характерные пропорции среди всех возрастных групп курильщиков, по которым можно вполне объективно судить об общей картине «табачной эпидемии» во всем мире. Потому что глобальная карта «табачной эпидемии» будет подобна российской. Другими словами, можно

предвидеть, что показатель распространения курения среди мальчиков 15-17 лет будет колебаться в пределах от 15% в средних городах до 67,7% в многомиллионных мегаполисах. Здесь имеет место закономерность, так как сверхкрупным столичным городам присущ более ускоренный темп жизни, который вызван большими психоэмоциональными нагрузками на детей. Да и разнообразных соблазнов для детей и подростков в мегаполисах намного больше.

То же можно сказать и о половых различиях в потреблении табака. Процент курящих девочек, как правило, ниже в средних и малых городах России, чем в столичных мегаполисах и городах-гигантах планеты. Что и подтверждается многочисленными работами этого направления в науке. Это справедливо и в отношении курящих мальчиков, доля которых существенно превышает число курящих девочек. Да и курить они начинают в более раннем возрасте и часто пробуют первую сигарету в возрасте 10 лет и даже ранее. Также примерно одинаковы по своему удельному весу главные причины, побуждающие детей и подростков к курению. Основные мотивы курения – курят в семье, то есть подражание, в том числе и ближайшим друзьям. Следующие мотивы: втянулся, нравится, не могу бросить, по привычке. – 74,5% мальчиков и 69,4% девочек. Выявлено, что 15% мальчиков и девочек курят просто «за кампанию». Курение «от нечего делать» более характерно для девочек. До 10 лет пробуют курить в среднем 24% мальчиков. У девочек пик приобщения к курению приходится на 13-14 лет. Такая же картина наблюдается исследователями и за рубежом. Ведущим мотивом первой пробы курения является любопытство. Это характерно для 75% мальчиков и для 81% девочек. В этом факте явно прослеживается влияние рекламы, которая скрыто или явно присутствует в газетах, журналах и на телевидении. Надо признать, что подростки, проживающие в России, выгодно отличаются от своих зарубежных собратьев по курению тем, что они являются гораздо более информированными в плане знания, что курение вредно для здоровья (90% мальчиков и 95% девочек). Основными источниками знаний о вреде курения у подростков являются собственные наблюдения (24%). К сожалению, эта информированность никак не влияет на начало курения подростком [7].

Российские медики в своих исследованиях выявили, что за период с 60-х годов по 2000 год произошло значительное уменьшение числа практически здоровых детей (первая группа здоровья) и увеличилось число детей с функциональными и хроническими заболеваниями. Некоторая стабилизация показателей, характеризующих здоровье, которая отмечалась в начале 70-80-х годов, сменилась в 90-е годы их ухудшением, а в

конце ушедшего века практически лавинообразным падением числа здоровых детей в школах. Показано, что сейчас в московских школах их не более 2-5%, в то время как число хронически больных учащихся непрерывно увеличивается и к окончанию школы достигает 70 %, причем подростки имеют от трех до пяти хронических заболеваний в анамнезе. Свыше 60% выпускников имеют различные нарушения психического здоровья. До 80% имеют ограничения в выборе профессии и более 40% юношей призывного возраста не готовы к службе в армии в связи с имеющимися заболеваниями. Изменилась и сама структура заболеваемости. Так, рост невротических расстройств сегодня выходит на первое место. При этом наблюдается нарастание так называемых основных поведенческих факторов риска, курения, употребление алкоголя и наркотиков. Все это на фоне несбалансированного питания, низкой физической активности и эмоциональных стрессов закономерно влечет за собой увеличение числа курильщиков юного возраста.

Вызывает тревогу, что наиболее резкий всплеск этих негативных факторов происходит в детской и молодежной среде. Практически бесконтрольная реклама табака и алкоголя в СМИ, расширение рынка сигаретной продукции в стране усилило позиции табака и алкоголя среди молодежи. Естественно, что в таких условиях формирование у детей и подростков правильного осознания здорового образа жизни явно не эффективно. Гигиенисты многих поколений отмечают, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство и отрочество, где особую роль играет школа.

Было проведено изучение основных показателей образа жизни и поведения современных школьников, начиная с 7 класса, когда происходит приобщение подростков к реалиям и негативным сторонам взрослого образа жизни. Школьники заполнили анкету, дающую информацию о типе семьи, психологическом климате в ней, самочувствии, режиме учебы и отдыха, характере питания, степени физической активности, распространении вредных привычек. Из этого опроса были сделаны выводы о начале возникновения и закреплении вредных привычек, о причинах, повлекших за собой такое поведение, о наиболее частых факторах риска, источниках получения информации о здоровом образе жизни. Анкетный опрос проводился среди учеников 7-11 классов Москвы, Калининграда и Мурманска. Проанкетировано 1495 школьников. Анализ полученных данных показал, что образ жизни школьников всех обследованных регионов характеризуется рядом негативных показателей, таких как недостаточность ночного сна (45-75% респондентов), на сильную усталость после занятий жаловались 17-50% школьников. Обращает на себя внимание нарушение питания учеников. Результаты опроса показали значительные количественные

различия в распространенности курения и употреблении алкоголя школьниками разных городов России.

Общий анализ полученных данных показал, что к 15 годам каждый третий школьник, независимо от пола, достаточно постоянно употреблял алкогольные напитки. При этом, если большинство опрошенных учеников 7-8 классов (62-74%), считали употребление алкоголя вредным для здоровья, то с возрастом отношение к нему становится все более терпимым. Так, в 11-х классах число школьников, считающих алкоголь безвредным, увеличилось до 32%. При опросе учащихся гимназии, стоящей по статусу выше обычной школы, отмечена тенденция к большей распространенности у них курения и употребления алкоголя. Выяснилось, что на поведение гимназистов больше, чем на учащихся обычных школ, влияла мода и желание утвердиться. Но среди них не было ни одного, кто бы одобрял потребление наркотиков. Большинство из них (особенно девочки) убеждены, что наркотики вредны для здоровья. Однако чем старше становятся подростки, тем меньше среди них тех, кто осуждает прием наркотиков.

В связи с экономическими трудностями происходит ухудшение психологического климата в семье и намного сильнее проявляется отчуждение детей и родителей (33%). Как показали исследования, у подростков наблюдается явное расхождение между теоретическими знаниями и реальным поведением. Но ученые не теряют надежды, что активное воспитание ребенка в знании о здоровом образе жизни все же остается наиболее перспективным направлением в деле снижения уровня факторов риска на школьников [5].

Конечно, эффективных методов и подходов, помогающих курильщикам отказаться от курения много, но большинство из них – это клинические методы, применяемые индивидуально. Гигиенисты пришли к правильному выводу о том, что проблему курения нельзя решить только силами медиков, поскольку это проблема менталитета и воспитания [1].

Отказ от курения и профилактика основных неинфекционных заболеваний, вызванных потреблением табака, является сегодня актуальной проблемой, которую не решить без кардинального изменения психологии людей. Необходимо менять психологию подростка, чтобы он оставался равнодушным к табаку и курению. Многие школьники начинают курить тогда, когда они еще не могут осознать риск этой пагубной привычки, а когда осознают, то уже не могут бросить курение в силу привыкания. Как объясняют сами подростки, они курят, чтобы расслабиться, покрасоваться, успокоиться, выглядеть взрослыми и независимыми. В современных условиях сам стиль жизни способствует курению. Поскольку среди взрослых

очень значительна доля курильщиков. Затем по силе воздействия идет красочная реклама табака, которая часто играет решающую роль. Дети окружены рекламами, которые подают курение как веселое, современное и утонченное занятие, придающее особый вес курильщику. Реклама показывает, что курение якобы является ключом к жизненному успеху. И конечно, доступность сигарет, низкие цены и свободная их продажа также является соблазном для детей и подростков [6].

Обзор исследований, посвященных проблеме детского и подросткового курения, показал, что на первом месте, провоцирующем начало курения подростка, стоит менталитет общества, где живет подросток и психоэмоциональные факторы жизни. По нашему мнению, корни этой глобальной проблемы заключаются в менталитете общества, которое на самом деле совершенно не знает о настоящих причинах этого табачного бедствия. Мы убеждены, что для эффективного снижения уровня «табачной эпидемии» до ее минимального уровня в обществе необходим полный пересмотр существующей материальной модели бытия.

На основании исследований мы можем сделать однозначный вывод. Анализ причин, которые приводят подростка к курению, показывают, что ведущую роль в формировании привычки к курению, играет подражание взрослым. Причины эти, как показали многочисленные исследования, многообразны и взаимосвязаны. Но все эти причины подчеркивают самую существенную в глазах любого ребенка особенность, присущую этой манипуляции. Особенность курения, которая имеет в глазах детей просто максимальное магическое притяжение, перед которым ни одному юному гражданину не устоять, заключается в том, что **только взрослый человек имеет право курить!** А поскольку каждый ребенок мечтает стать взрослым как можно скорее, то ему кажется, что если он закурит, многие запреты, касающиеся взрослого образа жизни, будут сняты с него автоматически. Для ребенка до 7 лет однозначно курение, как процесс, поднимает взрослого человека на недостижимую для него высоту. А того, что курение несет его здоровью очень страшный вред, ребенок просто не осознает, поскольку это осознание в детском возрасте в силу его психической незрелости, не уясняется его разумом во всей своей серьезности.

Можно конечно, скептически посмеиваться над сказанным, но в человеческом подсознании, как отмечено еще К. Юнгом, основную роль играют архетипы, то есть понятия подражания, которые заложены в человеке от рождения. Вот почему малыши с самого рождения подражают взрослым. И это факт, к наличию которого надо относиться предельно серьезно.

От того, что курение в настоящее время стало самым распространенным видом времяпрепровождения человека в обществе, подрастающие дети органически с самого маленького возраста усваивают ритуал курения, как знаковый. Нравится это или не нравится нам, но курение сейчас является в умах детей и подростков важнейшим символом «независимой ни от кого взрослой, достойной уважения и поклонения жизни»! По мнению подростков, курение - это необходимая часть жизни взрослого человека, и вступая во взрослую жизнь, подросток уже имеет опыт курения. Этот мощнейший стереотип в менталитете населения уже максимально сформировался литературными образами и образами современных киногероев, табачной рекламой, видео другими средствами массовой информации.

Поэтому бесполезно бороться с курением среди детей и подростков, не изменив радикально менталитет взрослых. Когда юный человек растет в среде, где никто из окружающих его людей не курит, он, как правило, не будет курильщиком. Однозначно, так как нет примера для подражания.

Литература:

1. Амлаев К.Р., Францева В.О., Трегубова Т.Н., Миронович В.Н. Профилактика табакокурения у подростков: некоторые итоги // Профил. забол. и укреп. здоровья. – 2006. - № 1. – С.39-41.
2. Бабанов С.А. Эпидемиология табачной зависимости в условиях Среднего Поволжья // Профил. забол. и укреп. здоровья. – 2009. - № 1. – С.32-38.
3. Гамбарян М.Г., Калинина А.М., Дидковский Н.А., Оганов Р.Г. Факторы риска развития ХОБЛ: управление риском, связанным с курением табака // Профил. забол. и укреп. здоровья. – 2003. - № 1. – С.30-36.
4. Короткова М.О., Павлова Е.Ю., Насыбуллина Г.М. Образ жизни учителей и их роль в гигиеническом воспитании учащихся // Профил. забол. и укреп. здоровья. – 2007. - № 4. – С.27-31.
5. Мирская Н.Б. Гигиеническое обучение и воспитание учащихся общеобразовательных учреждений // Профил. забол. и укреп. здоровья. – 2003. - № 3. – С.78-81.
6. Монастырская Н.А., Семькина Л.Д., Бадаева Л.М., Галандарова С.Х. Распространенность курения среди школьников г. Волжского // Профил. забол. и укреп. здоровья. – 2005. - № 3. – С.30-33.
7. Скворцова Е.С., Миронова Е.А. Распространенность курения среди городских подростков-школьников России в 2003-2004 годах // Профил. забол. и укреп. здоровья. – 2007. - № 3. – С.18-22.
8. Ткаченко Г.Б., Приезжева О.Н. Итоги работы над проектом Рамочной конвенции по борьбе против табака // Профил. забол. и укреп. здоровья. – 2003. - № 3. – С.11-13.
9. Чучалин А.Г., Сахарова Г.М., Антонов Н.С., Зайцева О.Ю., Новиков К.Ю. Комплексное лечение табачной зависимости и профилактика ХОБЛ, вызванная курением // Профил. забол. и укреп. здоровья. – 2003. - № 2. – С.44-51.

Рецензент: д.мед.н., профессор Солпиев А.