

Что делать, если ребенок курит?

Обнаружив пачку сигарет в кармане сына или дочери, не впадайте в панику. Подумайте, как отвлечь его от дурной привычки. Вот несколько «работающих» способов.

- Придется идти на жертвы. Лучший способ — отказаться от курения всем членам семьи или хотя бы дымить вне дома. При исследовании проблемы распространенности курения обнаружено, что очень редко можно встретить некурящего мальчика-подростка в курящей семье, а также курящую девочку-подростка в некурящей семье.

- Не можете бросить курить, хотя бы честно в этом ребенку признайтесь. Мол, дурак я, силы воли не хватает, а ты-то парень с характером, у тебя должно получиться...

- Подростки обожают экстремальные виды спорта. Катание на роликах, прыжки с парашютом — в конечном счете, все это менее опасно, чем табачная зависимость. Дайте ребенку поэкспериментировать, подтолкните его в какую-нибудь секцию.

- Для девчонок в этом возрасте внешность - это все. «Милая моя, если хочешь - кури. В конце концов, не в мальчиках счастье. Ну и что, что зубы станут желтые, кожа позеленеет, а запах изо рта не перебьет даже французский парфюм!».

- Заключите с ребенком пари. Спорим, что у тебя не хватит духу отказаться от курения на полгода? Выиграешь - получишь велосипед (пару новых дисков, право приходить домой на час позже).

- Научите ребенка противостоять соблазнам. Один из лучших способов - карманные деньги. Выделяйте на неделю так называемую родительскую стипендию. Пусть он сам планирует траты и поймет, какую брешь в его бюджете образует лишняя пачка сигарет.

Затянулся - заплати

Во Франции активно курящий подросток ежемесячно должен вносить в фонд школы около 100 франков — штраф за вредную привычку. В конце месяца деньги делят между некурящими детьми.

Практичные немцы заключают со своими детьми договор о том, что чадо не притронется к сигаретам до 18 лет. Продержался — получи к совершеннолетию кругленькую сумму.

Наблюдаются ли изменения в личности при курении?

Специальными исследованиями психологов установлено, что у курильщиков со стажем отмечается ряд личностных особенностей, которые можно расценить как изменения личности, связанные с курением. Они в той или иной мере присущи курящим людям. К ним относятся:

- большая экстравертированность (открытость и откровенность), склонность к задушевым разговорам во время курения; часто с элементами демонстративности, состязательности, хвастливости, с претензиями на какие-то достоинства - мужественность, самостоятельность, эмансипированность, то есть с истерическими чертами;

- нестабильность, неустойчивость и импульсивность поведения. Курильщикам быстро все надоедает. Часто хочется бросить работу, отвлечься, но придать своему безделью и определенной недостаточности какую-то значимость;
- эгоцентризм и эгоизм. На сигареты тратится много денег, в том числе в ущерб семейного бюджета и за счет детей. За ущерб другим людям, которые они причиняют, им не бывает стыдно;
- тревожность, обидчивость, недоброжелательность, претенциозность, проекция своих недостатков на других людей;
- курящие чаще и больше пьют спиртные напитки, чаще пробуют наркотики и становятся наркоманами. Путь к наркомании начинается с курения, так как оно создает стереотип получения ложных, искусственных удовольствий за счет интоксикации, без труда и без удовлетворения человеческих потребностей.

Влияет ли курение на сексуальную жизнь?

Курение нарушает психологическую составляющую интимных отношений. У курильщиков чаще бывает сексуальная дисгармония и фрустрация (непонимание) партнеров.

Курение влияет и на биологические составляющие сексуальности. Постоянное отравление дымом вызывают у курящих компенсаторное повышение активности ферментов, разрушающих как токсические вещества, так и собственные гормоны. В частности, ускоряется разрушение мужских и женских половых гормонов. Поэтому снижаются сексуальные возможности. Раньше начинается климакс.

У мужчин уменьшается выработка спермы, в ней увеличивается число неполноценных сперматозоидов. Сужение кровеносных сосудов, развивающееся под влиянием никотина, приводит к уменьшению кровотока в органах, в том числе и в половом члене мужчины. Вследствие этого ухудшается качество эрекции, снижается успешность в сексуальных отношениях.

Курящие женщины преждевременно утрачивают свою привлекательность. Кроме того, у них снижается выработка гормонов, необходимых для секса, чаще возникает внематочная беременность, повышается риск невынашивания и рождения ребенка с врожденными дефектами, низким весом. Чаще наблюдается синдром внезапной смерти младенца.

Как все это соотносится с интересами и потребностями мужчин и женщин? Ответ один - курение создает препятствия для удовлетворения самых значимых человеческих потребностей.