Психологические и социальные аспекты подросткового курения: мотивация, зависимость, групповое давление и профилактика.

Медицинский психолог ГБУЗ НСО «НОКНД» Федотова К.В

НОКНД | Новосибирский областной клинический наркологический диспансер

Курение – серьезная проблема, которая требует комплексного подхода. Школьники курят по разным причинам: влияние окружения, любопытство, стресс, проблемы в семье. Но последствия могут быть разрушительными, начиная от ухудшения здоровья и заканчивая социальными проблемами.

Электронные средства доставки никотина (ЭДСН) наиболее популярны среди подростков и молодёжи до 25 лет и обычно становятся началом употребления табачной продукции.

ЭДСН, как и иные табачные изделия (сигареты, СНЮС, вейпы, электронные сигареты и т.д.) доставляют НИКОТИН в организм.

Никотин — это высокотоксичный алкалоид, содержащийся в растениях семейства пасленовых (табак, махорка, томаты). Воздействуя на нервную систему, он стимулирует выброс дофамина, кратковременно улучшает концентрацию внимания, но быстро вызывает сильную физическую и психологическую зависимость.

В современных ЭДСН используется солевой никотин. Это химически модифицированный обычный никотин, в который добавляют кислоты, что делает его структуру близкой к природной.

Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это альтернатива курению табака.

Но это абсолютно не так!

Не существует безопасного курения!

Традиционно табакокурение рассматривалось как «вредная привычка».

Формированию «привычек», содержанием которых являются не сами действия, а вызываемые ими состояния, сопутствует положительный эмоциональный фон. Решающее значение в формировании «привычек» приобретает вызываемое самим функционированием **«действие, выполнение которого стало потребностью, это навык, формировавшийся на фоне положительной эмоции».**

Никотиновая зависимость — состояние, которое возникает под влиянием множества факторов. К ней приводит сочетание биологических, психологических и поведенческих механизмов. В медицине она рассматривается **не просто как вредная привычка**, а **как хроническое заболевание**, связанное с нарушением работы нервных клеток.

Ключевую роль в развитии зависимости играет воздействие никотина на центральную нервную систему.

Не менее важна и психологическая составляющая зависимости. Курение нередко становится частью повседневных ритуалов и привычек.

Психологические и социальные аспекты подросткового курения:

Подростковое курение — это сложный поведенческий феномен, обусловленный поиском социальной идентичности и реакцией на стресс. Основные мотивы включают потребность в принадлежности к группе, подражание сверстникам и курящим родителям, а также стремление казаться взрослее, снять внутреннее напряжение или протестовать против установленных правил.

Роль социального окружения

Влияние группы (конформность): Желание быть «своим» в компании часто оказывается сильнее здравого смысла. Отказ от предложенной сигареты может восприниматься как слабость или вызов коллективу.

Семья и родители: Дети из курящих семей начинают употреблять табак в несколько раз чаще. Курение родителей воспринимается на подсознательном уровне как норма поведения.

Телевидение и реклама: В средствах массовой информации можно увидеть рекламу табачных изделий и пропаганду курения, через сцены курения демонстрируемыми главными и/или второстепенными героями фильма, которые чаще всего отождествляется с успешностью, мужественностью, благополучностью, вседозволенностью. Стоит отметить, что подростки более подвержены влиянию рекламы.

Доступность и маркетинг: Шаговая доступность табачной продукции, агрессивные маркетинговые кампании и привлекательный дизайн вейпов (одноразовых электронных сигарет) провоцируют ранние эксперименты.

Недостаток контроля: отсутствие строгого запрета со стороны родителей или школы создает условия, при которых ребенок курит без страха наказания.

Социальные последствия:

Отторжение со стороны окружающих – курение становится менее приемлемым, и подросток может столкнуться с осуждением со стороны друзей, семьи и учителей;

Финансовые затраты – покупка сигарет требует денег, что может привести к финансовым трудностям или даже к поиску незаконных способов их добычи;

Конфликты в семье – родители могут негативно реагировать на привычку ребенка, что провоцирует ссоры и недоверие;

Сложности в учебе и карьере – курение может стать причиной проблем с учебой (снижение концентрации внимания – курение ухудшает когнитивные способности, что негативно сказывается на учебе) , а в будущем – препятствием при трудоустройстве, так как многие работодатели не одобряют эту привычку.

Гендерные различия влияющие на курение:

В данном вопросе гендерные особенности влияют следующим образом:

У девочек прослеживается влияние желания повлиять на свой вес, «подать» себя, привлечь внимание противоположного пола, побороть нервное напряжение.

Мальчиков может побудить к курению мнение о своей недостаточной зрелости, для поднятия самооценки, презентации себя как взрослого человека.

Психологические причины:

Иллюзия взрослости: Подростки используют курение как атрибут независимости, пытаясь ускорить переход из детского статуса во взрослый.

Борьба со стрессом и эмоциями: Никотин воспринимается как доступный антидепрессант. Подростки, испытывающие трудности в учебе, конфликты или внутреннюю тревогу, курят для кратковременного расслабления и снятия эмоционального напряжения.

Любопытство и бунт: Острое чувство новизны и желание нарушить запреты взрослых стимулируют пробы табака.

Риск возникновения девиантного поведения

Девиации в подростковом возрасте возникают закономерно: рисковое поведение является инструментом адаптации к окружающей среде, помогает ребенку узнать себя, свои границы и предпочтения, отвечает на важные жизненные вопросы, такие как:

- Кто я?
- Что я могу?
- Что мне нравится?
- Что можно или нельзя?
- Что есть добро или зло?

Причины возникновения зависимого поведения у подростков

Неустойчивое эмоциональное состояние, регуляция интенсивных эмоций с помощью психоактивного вещества;

Коммуникативные трудности, общение с «плохой» компанией, поиск социального одобрения, доверчивость, отсутствие навыка уверенного отказа;

Подражание значимым взрослым, представителям современной культуры (герои кинематографа и книг, звёзды, блогеры);

Низкая информированность о негативных последствиях употребления ПАВ;

Скука, отсутствие организации досуга, увлечений и хобби;

Групповое давление как фактор формирования зависимого поведения

Групповое давление (конформизм) — это ведущий фактор подросткового курения. Подростки начинают курить или использовать вейпы, чтобы преодолеть неуверенность, избежать насмешек и стать «своими» в компании сверстников.

Механизмы вовлечения

Прямое принуждение: открытые предложения закурить и насмешки в случае отказа. Группа ставит жесткий ультиматум: «Ты с нами или нет?».

Страх отвержения: потребность в принадлежности к коллективу в этом возрасте сильнее страха перед вредной привычкой.

Косвенное давление: подросток видит, что курят все лидеры или большинство авторитетных ребят, и копирует их поведение, чтобы поднять свой статус.

Иллюзия взросления: курение часто воспринимается как атрибут независимости, эмансипации и «крутизны».

В настоящее время наиболее эффективная форма профилактики – это «обучение навыкам отказа от наркотиков» («refusal skills training»). Учащихся обучают устным приёмам, которые могут помочь им устоять перед давлением со стороны сверстников, которые могут склонять их к потреблению алкоголя, табака или наркотиков. **Умение отказывать – это один из навыков общения, признак уверенности подростка в себе и “высокой” самооценки.** Научиться твердо возражать — важный этап в борьбе за самостоятельность мышления и поведения подростка, за твердое следование своим намерениям.

Почему не удается сказать нет?

1. Заниженная самооценка и неуверенность в себе.
2. Выученный стереотип поведения.
3. Страх быть отвергнутым, испортить отношения.
4. Излишнее стремление соблюдать приличия.
5. Отсутствие навыков отказа.

Как противостоять давлению?

Если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, в первую очередь оцените ситуацию: где вы, с кем вы, что делают окружающие люди, как они относятся к происходящему. Если у вас возникли нервозность или страх, не впадайте в панику: это обычная физиологическая реакция, которая является предостережением от опасности. Ваши глаза и уши информируют вас о происходящем. Доверяйте им.

Как противостоять давлению?

Как только вы осознали, что происходит вокруг, подумайте о последствиях:

– Как вы будете чувствовать себя завтра?

– Не пожалеете ли вы о принятом решении?

– Не попадёте ли вы в беду?

– Не повредит ли это вашему здоровью?

Как противостоять давлению?

Взвесив все «за» и «против», примите решение.

Когда будете говорить о нем, старайтесь выглядеть и действовать спокойно, даже если ощущаете беспокойство и страх.

Смотрите в глаза человеку. Создайте себе пространство (например, не сидите, если тот, кто вас уговаривает, стоит) и **помните, что вы имеете право отказаться.**

Говорите твёрдо, ясно, ровным голосом. Учтите, что замедляющаяся скорость речи оценивается как потеря уверенности и сожаление по поводу сказанного.

А ускоряющийся темп речи (и жестикуляции) свидетельствует о том, что собеседник всё больше вдохновляется и погружается в то, что говорит.

Как противостоять давлению?

Несколько фраз которые подойдут для отказа

НЕТ – это опасно!
НЕТ- это не в моих интересах!
НЕТ- мне нужно идти!
НЕТ – я не считаю это уместным!
НЕТ- я не собираюсь никому ни чего доказывать!

Как противостоять давлению?

Если прямой отказ оказывается не эффективным и ответ «нет» или фраза «нет мне это не нужно/не интересно» не срабатывает, тогда здесь может оказаться полезным принцип «Лучшая защита – нападение».

Если на вас кто-то давит, попробуйте «напасть» на него и спрашивайте, спрашивайте, спрашивайте: **«Почему ты ко мне пристал? Зачем тебе это? Что я тебе такого сделал? Почему тебе это так важно? Почему я должен тебя слушать? Почему я должен делать то, что ты мне предлагаешь?»**

Можно привлечь союзника. Обратиться к другу или просто человеку, находящемуся рядом: **«Послушайте, ну объясните ему, что я не буду» или «Вы только послушайте, что он мне предлагает!».**

Если же ничего не помогает, используйте угрозу: **«Нет, а если ты будешь настаивать, то я закричу, позвоню, напишу» и т. д. (в зависимости от ситуации).**

Иногда полезным оказывается компромисс. Вы можете сказать, что подождёте некоторое время, а потом примете решение.

Как противостоять давлению?

Отказываться нужно твердо, в голосе не должно быть сомнения.
Не увиливайте и не придумывайте «уважительных причин».
Если вы заявите, что вам это не нужно, и будете последовательны, — в итоге вас будут уважать больше, чем человека, не имеющего своего мнения.
Задумайтесь о ценности для вас отношений, построенных на принуждении.

Отказать – это не значит отмахнуться, отрезать, накричать. Отказ может быть вежливым, сказан мягким голосом, при этом можно сочувствием смотреть на человека и искренне показать свою эмоцию сожаления. Такой отказ не будет воспринят грубо.

Если вы откажетесь пойти с другом на матч, перестанет он от этого быть вашим другом? Конечно же, нет. Запомните, что отказ в просьбе еще не означает, что вы обижаете кого-то.

К чему приводит безотказность?

— Вы идете наперекор своим желаниям, делаете то, чего не хотите, тратите время на других, а значит, его меньше останется на ваши дела.

— Вы на крючке манипуляторов и противостоять им непросто.

— Соглашаясь вопреки своему желанию, вы чувствуете злость, раздражение или досаду, это неприятно.

— В конечном счете, если вы постоянно только и делаете, что решаете чужие проблемы, вы живёте не свою жизнь.

ПРОФИЛАКТИКА

Обобщая мировой опыт профилактики формирования зависимого поведения , выделяют пять основных подходов:

- информационный,
- обучение управлению эмоциями,
- поведенческий (обучение противостоянию давлению, формирование навыка отказа, формирование жизненных навыков),
- обучение альтернативной курению деятельности,
- укрепление здоровья.

Одной из главных задач профилактических мероприятий, реализуемой наркологической службой, является предупреждение первой пробы любого психоактивного вещества ребенком.

Роль сверстников

Подростки больше всего подвержены влиянию своих друзей. Если в компании считается нормой, что дети курят, то даже те, кто изначально не планировал пробовать сигареты, могут поддаться общему настрою.

Что может помочь избежать влияния сверстников:

- обучение отказу от курения – подросток должен уметь говорить «нет», если его уговаривают попробовать сигарету;
- формирование здорового окружения – нужно поощрять дружбу с теми, кто не курит и ведет активный образ жизни;
- развитие уверенности в себе – если подросток уверен в своих взглядах, ему легче противостоять давлению общества.

Окружение – один из самых сильных факторов, влияющих на формирование привычек. Поэтому нужно не только учить подростка правильным ценностям, но и следить за его кругом общения.

ПРОФИЛАКТИКА

Постараться расширить круг интересов, исследуя новые возможности, привлекательные и доступные ему позитивные виды деятельности.

Формирование разных способов реагирования на трудные, вызывающие негативно окрашенные переживания ситуации.

Понимание важности планирования собственной деятельности на каждый день, с целью снижения тревожности и формирование предсказуемости собственных действий.

Формировать позитивное мышление - находить "плюсы", формировать положительное отношение к себе - отмечать свои достижения и хвалить себя ежедневно.

Овладевать навыками саморегуляции - осознанно менять свои мысли, поведение.

Обучаться критически относиться к получаемой извне информации.

Повышение уважения к некурящим, пропаганда и демонстрация привлекательности ведения здорового образа жизни.

Отношение к курению не как к «вредной привычке», а как к хронической рецидивирующей болезни с формированием зависимости.

Номер телефона единой регистратуры ГБУЗ НСО «НОКНД» по оказанию наркологической помощи детско-подростковому населению города Новосибирска - 351-07-24

НОКНД | Новосибирский областной клинический наркологический диспансер