

Palenie wśród młodzieży

Palenie wśród młodzieży od dawna jest powszechnym problemem. Już nawet dzieci próbują papierosów, a wiele z nich z czasem popada w nałóg. Uzależnienie od nikotyny ma bardzo poważne konsekwencje dla zdrowia młodego człowieka. Ze względu na bierne palenie cierpi nie tylko on sam, ale również jego otoczenie. Palenie papierosów przez młodzież ma wiele przyczyn, a jedną z nich jest negatywny wzorzec przekazywany przez rodziców. Rzucanie palenia jest bardzo trudne i wielu osobom się to nie udaje, dlatego tak ważne jest szybkie reagowanie na podejrzenie, że dziecko zaczęło palić.

1. Przyczyny palenia papierosów przez młodzież

Młodzi ludzie, którzy sięgają po papierosy, zwykle w ten sposób chcą zaimponować rówieśnikom. Wydaje im się, że dzięki papierosowi wyglądają dorośle. Liczą na akceptację otoczenia. Niekiedy w towarzystwie, w którym palenie jest normą, osoba niepaląca narażona jest na drwiny i wykluczenie z grupy. Bardzo często po papierosy sięgają dzieci, które nie odnajdują się w swojej rzeczywistości – niczym się nie wyróżniają, źle radzą sobie z niepowodzeniami w szkole i wśród rówieśników. W ich przypadku papieros ma zrekompenzować wszystkie braki.

Młodzi palacze zapytani o przyczynę palenia papierosów twierdzą, iż palenie ich uspokaja i odpręża. Prawdą jest, że życie nastolatków bywa trudne i stresujące. Papieros pomaga im odreagować, poradzić sobie z niepowodzeniami i stresem. Naukowcy wskazują, że na **uzależnienie od nikotyny** bardziej podatni są młodzi ludzie ze skłonnością do depresji i zachowań agresywnych. Oszacowano, że lęk może im towarzyszyć nawet przez 45-60% czasu, a to oznacza, że muszą z nim żyć na co dzień. To sprawia, że są bardziej skłonni do szukania ukojenia w nałogu nikotynowym.

Kolejną bardzo ważną przyczyną **palenia papierosów** przez młodzież jest łatwy dostęp do papierosów i wzorzec przekazywany w rodzinie. Dziecko, które wychowuje się wśród palaczy często wyrabia w sobie przyzwolenie na takie zachowanie. Wydaje mu się, że papierosy to nic złego. Poza tym przyzwyczajenie do dymu tytoniowego sprawia, że pierwsze doświadczenia z papierosem nie wywołują tak negatywnych skutków, jak w przypadku dzieci, które nie są do niego przyzwyczajone. Ponadto dziecko często naśladuje rodziców we wszystkim, co robią. Jeśli więc palą, dlaczego ono miałoby nie palić? Jak zaś wierzyć palącym rodzicom, którzy przekonują swoją pociechę, że papierosy szkodzą i nie należy ich palić?

Warto również zwrócić uwagę na powszechną dostępność papierosów. Można je kupić w kiosku lub choćby odebrać rodzicom. Osoby, które sprzedają papierosy nieletnim przyczyniają się do kultywowania tego szkodliwego nałogu.

2. Skutki palenia papierosów przez dzieci

Palenie papierosów niszcząco działa na młody organizm. Należy pamiętać o wszystkich szkodliwych składnikach dymu papierosowego, takich jak amoniak, cyjanek czy formaldehyd. Sama zaś nikotyna odpowiada za **uzależnienie od papierosów**. W wysokich dawkach stanowi jednak silną truciznę. U człowieka wystarczy 70 mg nikotyny, aby

spowodować śmierć. Palenie papierosów osłabia układ immunologiczny i zwiększa podatność na choroby. Istnieje związek między paleniem, a chorobami układu krążenia, zawałami, udarami i niewydolnością serca. Nie ma również wątpliwości co do tego, że palenie papierosów sprzyja rozwojowi chorób nowotworowych, w szczególności raka płuc. Skraca także życie palacza oraz obniża jego jakość. Im wcześniej zacznie się palić, tym gorsze konsekwencje dla zdrowia i życia palacza. Osoby, które zaczęły palić przed 15. rokiem życia i palą 20-30 papierosów dziennie żyją średnio o 8 lat krócej.

Niezwykle szkodliwe jest również **bierno palenie**. Jak się okazuje, na choroby odtytoniowe chorują także osoby, które nigdy nie paliły. U dzieci narażonych na działanie dymu tytoniowego częściej rozwija się astma, schorzenia ucha środkowego oraz układu oddechowego.

Ogromnego znaczenia nabiera profilaktyka uzależnień od nikotyny. Walka z nałogiem jest niezwykle trudna, dlatego najskuteczniejsze jest eliminowanie problemu jeszcze zanim się pojawi. W tym celu należy starać się o usunięcie pozytywnego wizerunku palenia papierosów, jaki wciąż pojawia się w telewizji i w naszych domach.

Anna Świeboda,

Artykuł zweryfikowany przez: Mgr Katarzyna Bilnik-Barańska Dyplomowany psycholog i coach. Absolwentka Szkoły Coachów i Trenerów Grupy TROP.