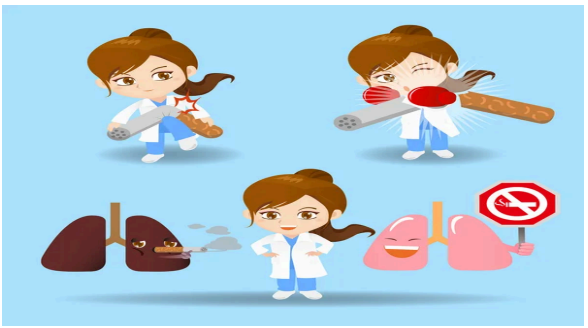
Стаття №3

ТЮТЮНОПАЛІННЯ І ДІТИ.

Поширеність куріння сигарет серед підлітків віком від 13 до 15 років значно знизилася за останні 20 років але залишається стабільною на рівні 12% останні 7 років. Ці цифри доводять, що молоді люди в Україні курять все менше, і, що найважливіше, менше молодих людей починає курити. Водночас серед молоді зростає куріння кальяну, електронних сигарет та пристроїв для електронного нагрівання тютюну (далі – ТВЕНів). **Зокрема, 6,9 % підлітків віком від 15 до 17 років вживають тютюнові віроби для нагрівання, а 19,6 % підлітків є споживачами е-сигарет, 5,1% є теперішніми споживачами бездимного тютюну, а 2,9% - споживачами нікотинових паучів. (GYTS, 2023 рік).**

Прогнозується, що половина тих, хто починає палити в **підлітковому віці,** продовжуватимуть палити протягом 15-20 років. Доведено, що чверть підлітків можуть стати залежними від нікотину після викурювання лише трьох-чотирьох сигарет, а після викурювання п'яти пачок залежними стають майже 60 %. За даними дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» 2018 року - саме в 10-11 років більшість українських дітей роблять першу затяжку. Глобальне опитування молоді щодо вживання тютюну виявило, що 17,6% дітей у віці 13–15 років є теперішніми споживачами тютюнових виробів (18,9 % хлопців і 12,9 % дівчат відповідно). Підлітки частіше вживають електронні сигарети, ніж звичайні сигарети.

Наслідки пасивного куріння у дітей відрізняються від тих, які мають внаслідок паління дорослі. Якщо у дорослих до найбільш значних наслідків відносять захворювання серцево-судинної системи, то у дітей тютюновий дим, перш за все, впливає на органи дихання, а також психічну діяльність і поведінку. Окремі проблеми дитячого здоров'я викликані комбінованим впливом тютюнового диму до і після народження. До цієї групи патологій відносять запалення середнього вуха, синдром раптової дитячої смерті, поведінкові проблеми та труднощі, що стосуються навчання та функцій нервової системи.



В Донецькій області у 2024 році серед усіх пролікованих в стаціонарі дітей віком 0-17 років перше місце посідають захворювання органів дихання – 2142 дитини - 35,1% (2023 рік- 2205 дітей- 32,8%).

Психологічні причини куріння. Підлітковий вік (10-18 років):

- Найчастіше перші спроби куріння та формування залежності починаються саме в підлітковому віці.
- Під час цього періоду підліток проходить стадію становлення свого особистого «я» та намагається вибудувати власну незалежність.

Причини початку куріння:

• Бажання бути дорослим, самостійно приймати рішення (без усвідомлення відповідальності).

• Групова ідентичність. Тютюнокуріння серед однолітків, в компанії. Надмірна емоційність та занепокоєння бути неприйнятним – занижена самооцінка – відсутність самоідентифікації. Бажання не бути «білою вороною» серед друзів, які палять, штовхає до куріння, потім звичка укорінюється.

• Куріння в сім'ї. Формування поведінки через батьків, котрі палять.

• Популяризація шкідливої звички, реклама, фільми, кумири, спроби чинити опір забороні, нудьга і бажання спробувати щось нове.

Мотивація відмови:

• Неможливе поєднання спорту з тютюном (спортсмени не курять). Спорт – гарна фігура – привернення уваги.

• Заощадження коштів (для особистої потреби: подорожі, гаджети, щось особливе).

• Бажання мати чистий подих, не смердячі димом пальці, волосся, одяг; бажання мати гарний зовнішній вигляд, запобігання сухості шкіри та появи зморшок, жовтизни зубів.

• Можливі захворювання – неможливість здійснення мрій.

• Бажання контролювати своє життя, кинути курити – це виклик. Людина, яка поставила собі за мету відмовитися від паління і зробила це, цілком заслуговує на радикальне зростання самоповаги.

Куріння – це насамперед прояв залежності, підліткам необхідно:

- використовувати знання або поради дорослих (лікар, вчитель, батьки) про наслідки тютюнопаління для прийняття усвідомленого рішення.
- формувати почуття відповідальності за стан власного здоров`я і здоров`я оточуючих. **Відповідальність - неодмінна складова незалежності і дорослішання!**
- вміння не боятися висловлювати особисту думку, дотримуватися власних міркувань, а не більшості – є критерієм дорослої, відповідальної та незалежної людини.



В Україні право на бездимне повітря у громадських місцях захищене Законом.

Дотримання громадянами законів є фундаментом для України, як правової держави. Наша держава нині, як ніколи, потребує здорових та сильних українців, які будуть активно залучені до відбудови та розвитку України.

Дбайте про захист свого бездимного середовища та турбуйтеся про здоров'я людей навколо, відмовтеся від куріння назавжди !

ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ»