**Palenie papierosów wśród młodzieży **

**Dlaczego** młodzi ludzie decydują się na rozpoczęcie palenia? Z lekcji z uczniami wynika, że chcą byś lepiej postrzegani przez rówieśników, zdobyć uznanie lub podziw innych uczniów. Wielu uczniów od kolegów słyszy: „Zapal, chyba się nie boisz?” „Chcesz się z nami trzymać? To też musisz zapalić”, „No weź, poczujesz się lepiej!”.

Literatura naukowa sugeruje częste lub nieustanne przeżywanie przez niektórych uczniów lęku, obniżonego poczucia własnej wartości, uczucia samotności lub odrzucenia, buntu przeciw zasadom dorosłych lub przeciwnie, chęci ich naśladowania, co może powodować rozpoczynanie palenia.

**Kiedy początkowa ekscytacja zamienia się w nałóg?**

Młodzi ludzie, sięgający po pierwszego i kolejnego papierosa nie myślą o konsekwencjach lub wydaje im się, że konsekwencji nie będzie. Nie są w stanie zauważyć, kiedy palenie „przy okazji” zamienia się w nałóg. Jak rozpoznać uzależnienie?:

- chęć palenia coraz większej ilości papierosów lub robienia tego coraz częściej

- trudności, żeby powstrzymać tą chęć

- uporczywe palenie papierosów mimo szkodliwych konsekwencji

- potrzeba palenia coraz większej ilości papierosów dla uzyskania tego samego efektu (zwiększona tolerancja)

- objawy, które pojawiają się przy chęci zaprzestania palenia: ciągła, natrętna chęć palenia; złe samopoczucie; lęk; częstsze przeżywanie złości; drażliwość i niepokój; bezsenność; zwiększony apetyt; zwiększony kaszel; trudności koncentracji

**Jeśli widzisz u siebie albo osób w Twoim otoczeniu takie zachowania, to jest sygnał, że takiej osobie należy pomóc!**

**Co można zrobić?**

* Porozmawiać z osobą u której widzisz problem.
* Zapytać zaufanego dorosłego co można zrobić.
* Skontaktować się ze szkolnym psychologiem i poprosić o pomoc.
* Kiedy nie jesteś w stanie sam pozbyć się nałogu mimo prób - zgłosić się na terapię odwykową.

**Jakie są skutki palenia?**

*- negatywny wpływ na wyniki w nauce (palący uczniowie mają gorsze wyniki w nauce niż uczniowie niepalący)*

*- trudności w koncentrowaniu uwagi, drażliwość, roztargnienie, wybuchowe zachowanie*

*- uzależnienie – trudne do wyleczenia; większa podatność na inne uzależnienia*

*- choroby płuc, serca, udary, nowotwory układu oddechowego i jamy ustnej*

<https://www.mp.pl/pacjent/pediatria/pielegnacja/70475,wplyw-palenia-tytoniu-na-stan-zdrowia-dzieci-i-mlodziezy>

<https://portal.abczdrowie.pl/uzaleznienie-od-papierosow>

<https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/70084,uzaleznienie-od-nikotyny>