

## Профилактика зависимости от табака у подростков

Т.Н. Лопатина

Государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения России  
e-mail: Lopatinatan@mail.ru

### Сведения об авторе

Лопатина Татьяна Николаевна – преподаватель отделения «Сестринское дело» фармацевтического колледжа Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого» МЗ РФ, <https://orcid.org/0000-0002-9865-2749>

### Резюме

В данном исследовании представлены особенности курительного поведения подростков и установлены доминирующие типы. Автором предпринят анализ ряда научных работ, рассматривающих проблему подросткового курения, установлен риск развития хронических заболеваний, обусловленных курением, рассмотрены вопросы первичной и вторичной профилактики.

**Ключевые слова:** никотиновая зависимость, тип курительного поведения, индекс курящего человека, прогноз, профилактика.

**Для цитирования:** Лопатина Т.Н. Профилактика зависимости от табака у подростков, Медицинская сестра. 2022; 24 (6): 30–33. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2022-06-07>

### Prevention of tobacco addiction in adolescents

T.N. Lopatina

«Prof. V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University» of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation  
e-mail: Lopatinatan@mail.ru

### Information about the author

Tayana N. Lopatina, teacher of the Department of Nursing of the pharmaceutical College of the Krasnoyarsk state medical University named after Prof. V. F. Voino-Yasenetsky», <https://orcid.org/0000-0002-9865-2749>

### Abstract

This study presents the features of smoking behavior of adolescents and identifies the dominant types. The author has analyzed a number of scientific papers dealing with the problem of adolescent smoking, established the risk of developing chronic diseases caused by smoking, considered the issues of primary and secondary prevention.

**Key words:** nicotine addiction, type of smoking behavior, index of a smoking person, prognosis, prevention.

**For citation:** Lopatina T.N. Prevention of tobacco addiction in adolescents, Meditsinskaya sestra (The Nurse). 2022; 24 (6): 30–33. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2022-06-07>



Табачная зависимость является хроническим заболеванием, которое часто требует повторного лечения. Курение табака и никотиновая зависимость относятся к поведенческим характеристикам человека и имеет тесную связь с психосоматическими особенностями [8]. Табачная интоксикация - ведущий этиологический фактор большого числа расстройств и заболеваний, при которых патогенными являются никотин. Никотин изменяет работу всех органов и систем организма, при его употреблении развивается психическая и физическая зависимость. В малых дозах никотин оказывает возбуждающе действие на нервную систему, в больших – угнетающее, что приводит к остановке дыхания, прекращению работы сердца. При длительном употреблении никотина снижается память и работоспособность, наблюдается тремор рук, нарушение координации, изменяется эмоциональный фон, развиваются заболевания желудочно-кишечного тракта, десен и зубов, увеличивается риск развития онкологических заболеваний органов дыхания и слизистой полости рта в связи с постоянным раздражающим действием на слизистую оболочку. Сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и нервной системы, снижение репродуктивной функции и фертильности - эти и многие другие проблемы достаточно легко реализуются у курильщиков.

Необходимо учитывать, что патогенными также являются различных химические элементы, присутствующие в смоле табачного дыма, среди которых присутствуют вещества с доказанной канцерогенной активностью.

Этиологически обусловлена связь курения табака и хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) – заболевание, которое, по данным ВОЗ, является 3-ей лидирующей причиной смерти в мире. Несмотря на то, что первые симптомы обструктивной болезни появляются в возрасте 30-35 лет, а диагноз устанавливается в среднем к 50 годам, систематическое курение в подростковом возрасте ухудшает прогноз в отношении выздоровления.

Продолжительность непрерывного курения и количество выкуриваемых за сутки сигарет являются критериями табачной зависимости. Систематическое курение поддерживается воздействием различных факторов окружающей среды и физиологическими процессами в организме. Потребление никотина продуцирует сложные взаимоотношения между актом курения, приобретающим особенности условно-рефлекторного процесса, субъективным желанием курить и уровнем никотина в крови.

Вопрос об отношении никотина к психоактивным веществам является дискуссионным, но факт развития абстинентного синдрома при отказе от курения и зависимость поведения человека от действия данного химического вещества, имеет тесную связь с медико-социальными последствиями наркологических расстройств.

Низкий уровень самоконтроля, несформированная мотивационная деятельность, повышенная тревожность и стремление к одобрению со стороны значимой группы сверстников обуславливают уязвимость подростков в отношении формирования химических зависимостей [5,7]. Приобщение к употреблению ПАВ чаще всего происходит в старшем подростковом возрасте, что связано с переживанием кризиса развития [4]. Для молодых людей здоровье не является значимой ценностью, а курение воспринимается как инструмент достижения определенных целей. Среди основных факторов мотивации употребления ПАВ у подростков выделяют уход от психологически неблагоприятных ситуаций, связанных с окружением и взаимоотношениями в микро- и макро-социуме, в том числе и в образовательной среде [2].

**Цель работы:** Определить особенности курительного поведения подростков.

### Задачи

1. Определить тип курительного поведения подростков;
2. Определить индекс курящего человека (ИКЧ) и тип зависимости от табака;
3. Определить основные направления профилактики никотиновой зависимости.

**Объект исследования:** учащиеся старших классов общеобразовательных школ, студенты 1 курс организаций СПО, обучающихся на базе основного общего образования (9 классов).

### Материалы и методы

Социологический online-опрос заключался в выявлении факта курения.

Для определения типа курительного поведения применялась анкета Д. Хорна (университет Южной Калифорнии), позволяющая выделить курительное поведение шести типов: «стимуляция», «игра с сигаретой», «расслабление», «поддержка», «жажда», «рефлекс».

Индекс курящего человека (ИКЧ) – основной показатель, используемый для расчета частоты табакокурения. Вычисляется делением количества выкуренных сигарет в день на число месяцев в году которые человек курит. Данный показатель применяется для оценки риска развития хронического обструктивного бронхита и ХОБЛ, а также для определения зоны, наносящей гарантированный вред организму.

Определение психологической и физической зависимости от табакокурения проводилось по никотиновому тесту Фагерстрема.

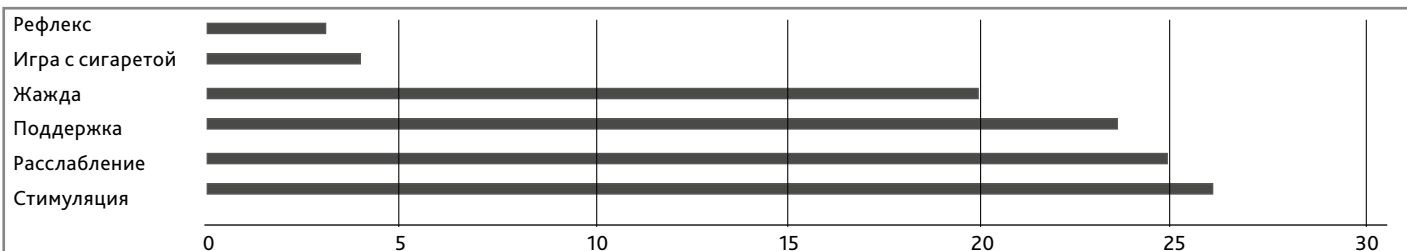


Рис. 1. Типы курительного поведения, характерные для подростков.

Pic. 1. Types of Smoking Behavior Characteristic of Adolescents

Стаж курения подростков  
The experience of smoking teenagers

Таблица 1.  
Table 1.

Тип поражения	Юноши		Девушки		Всего	
	Абс	%	Абс	%	Абс	%
Стаж курения до 3 лет	21	13	41	25	62	38
Стаж курения 3–6 лет	47	29	53	33	100	62
Итого	68	42	94	58	162	100

Тип курительного поведения подростков  
Type of smoking behavior of adolescents

Таблица 2.  
Table 2.

Тип курительного поведения	Количество курящих подростков	%
Стимуляция	41	25,3
Расслабление	40	24,7
Поддержка	39	24,0
Жажда	32	19,7
Рефлекс	5	3,0
Игра с сигаретой	5	3,0
Всего	162	100

### Результаты исследования

В исследовании приняли участие 900 респондентов в равном гендерном соотношении. Из общего числа респондентов 18 % (162 человека) – курящие. Средний возраст курящих подростков составляет 16,8 лет. Стаж курения 3,3г, т.е. старт табакокурения приходится на возраст 13–14 лет. В 100% случаев в семьях курящих подростков есть курящие родственники, что является фактором риска созависимого поведения.

В 38% случаев стаж курения составляет менее 3 лет, причем 2/3 – это девушки. 62% курящих подростков имеют стаж курения более 3 лет, 76% – юноши, 24% – девушки (табл. 1).

Доминирующими являются 4 типа курительного поведения: «Стимуляция», «Расслабление», «Поддержка», «Жажда». Не актуальны «Рефлекс», «Игра с сигаретой» (табл. 2, рис. 1).

У курящих с типом «Стимуляция» (25,3% респондентов, 60% из них – юноши) отмечается высокая степень психологической зависимости от никотина. ИКЧ 60-180, что обуславливает риск развития хронической обструктивной болезни лёгких в молодом возрасте.

Тип курительного поведения «Расслабление», выявленный у 40 курящих подростков, характеризуется тем, что с помощью курения человек получает «дополнительное удовольствие» к отдыху. ИКЧ 60-84.

Тип курения «Поддержка» выявлен у 39 курящих подростков (24%) и связан с ситуациями эмоционального напряжения. ИКЧ 24-96.

Наиболее агрессивным типом курительного поведения является «Жажда», который обусловлен физической привязанностью к табаку, выявлен у 19,7% респондентов, 73% – девушки. ИКЧ составляет от 96 – 240 и является фактором риска хронического обструктивного бронхита. Быстрое формирование физической зависимости у девушек является также фактором риска нарушения фертильности.

Тип поведения «Рефлекс» редко встречается у подростков (3%) и доминирует в более старшем возрасте. Курящие часто не осознают причин своего курения и могут не знать о количестве выкуренных сигарет в день, курят чаще за работой на компьютере, при ходьбе на улице. ИКЧ составляет 200–240.

Тип курительного поведения «Игра с сигаретой» характеризуется тем, что подросток как бы «играет» в курение. Ему важны «курительные» аксессуары (зажигалки, пепельницы, сорт сигарет) и демонстрация своей независимости. Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день в ситуациях общения, «за компанию», нередко стремятся выпускать дым «на свой манер». ИКЧ= 12–24.

Необходимо отметить, что показатели ИКЧ в диапазоне от 60 являются зоной, наносящей гарантированный вред организму.

При проведении теста Фагерстрема установлено, что 48% курящих подростков не имеют никотиновой зависимости, мотивация на отказ от курения и волевые усилия могут предупредить формирование заболевания. В 29% случаев сформировалась психологическая зависимость, подростки нуждаются в профессиональной психологической поддержке. У 37 подростков (23%) сформировалась физическая никотиновая зависимость, при отказе от курения у них может развиваться абстинентный синдром и будет необходима помощь нарколога.

Ранний старт курения, быстрое формирование физической и психической зависимости и созависимость в семье являются факторами, ухудшающими прогноз и затрудняющими профилактику.

Наиболее эффективной является первичная профилактика табакокурения, которая, согласно современным стандартам, должна начинаться в дошкольном возрасте [1,3,6], когда стереотипы поведения и мышления ещё не сформировались. Именно в этом возрасте наиболее эффективно формирование модели поведения по типу биохакинга. Меры первичной профилактики, направленные на предотвращение начала курения, должны начинаться в детских дошкольных организациях, и основная нагрузка в этом направлении ложится на медицинских сестер. Известно, что в процессе одностороннего изложения материала (лекция) запоминается лишь 10% преподносимого материала, но эмоциональная реакция ребенка на проблемы здоровья его родителей, формирует длительную реакцию отторжения курения.

На уровне школы проводятся не только просветительские мероприятия, рассказывающие о вреде курения, но и наглядные демонстрации последствий курения. Более действенной для мальчиков является информация о том, что курение способно значительно ухудшить кро-

вообращение и кровоснабжение органов и тканей, что приведет к снижению спортивных результатов (для школьников физическая форма крайне важна).

Наиболее проблемным с позиций профилактики является подростковый возраст, который в силу кардинальных изменений насыщен вопросами и противоречиями. При профилактировании данного вида зависимости у подростков важна мотивация на значимые для них жизненные цели: сохранение гендерной привлекательности, установление отношений с противоположным полом, достижение в будущем профессиональных и финансовых успехов. Для девушек значимым является создание семьи и рождение здоровых детей [7]. Немаловажной особенностью профилактики употребления психоактивных веществ детьми и подростками является обеспечение безопасности образовательной среды в школах [9].

Психическое, физическое и социальное здоровье детей и подростков зависит от их социального окружения, личности и общественных условий и профилактическую работу следует построить таким образом, чтобы гармонизировать все эти факторы. Необходимо учитывать семью, школу и неформальную группу как самостоятельные, часто изолированные либо не соприкасающиеся между собой факторы влияния на детей и подростков. Особенность курения в том, что, помимо никотиновой зависимости, оно создает стойкие условные рефлексы, без разрушения которых навсегда отказаться от курения практически невозможно. Поэтому профилактика рецидивов предполагает осознание причины курения и замещение потребности, которая лежит в основе потребности курить. Профилактическая деятельность должна иметь не разовый характер, а представлять собой систематический долгосрочный процесс.

### Выводы

1. Доминирующие типы курительного поведения в подростковом возрасте требуют мотивации формирования самосохранительного поведения;
2. Психологическая никотиновая зависимость сформирована у 29% курящих подростков, физическая зависимость – у 23%, 48% курящих подростков не имеют никотиновой зависимости. Индекс курящего человека в определённой степени зависит от типа курительного поведения;
3. Профилактика никотиновой зависимости должна быть причинно-ориентированной и направлена на формирование у подрастающего поколения здорового образа жизни и навыков сопротивления к приобщению курения.

На основании изложенного необходимо отметить, что доминирующие типы курительного поведения подростков обусловлены физической и психической зависимостью, являются наиболее злокачественными и трудно поддаются лечению. Ранний дебют зависимости ухудшает прогноз, несмотря на осознание риска для здоровья. Формирование вербальной мотивации на отказ от курения и психологическая поддержка желающим бросить курить увеличивает шанс преодоления зависимости.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.  
Исследование не имело спонсорской поддержки.

The author declares no conflict of interest.  
The article is not sponsored

**Литература**

1. Бойков А. Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде / А. Е. Бойков. — Текст: непосредственный Молодой ученый. 2014. 3 (62): 871–874. [https://moluch.ru/archive/62/#google\\_vignette](https://moluch.ru/archive/62/#google_vignette)
2. Бойков А.Е. Профилактика зависимого поведения в контексте образовательного процесса / А. Е. Бойков, Д. В. Сухоруков Молодой ученый. 2014. 2: 730–732. [https://moluch.ru/archive/61/#google\\_vignette](https://moluch.ru/archive/61/#google_vignette)
3. Брюн Е.А. Информационно-просветительская работа по профилактике употребления психоактивных веществ в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных организациях. Для медицинских работников, оказывающих первичную медико-санитарную помощь: метод. рекомендации / Брюн Е.А. [и др.]. – ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ». М. – 2019, 46с. <https://niiroz.ru/upload/iblock/395/395fc485dd21636b3442f3144c18e421.pdf>
4. Игумнов С.А., Зборовский К.Э., Попок Р.П. Комплексная профилактика аддиктивного поведения в форме зависимости от «новых психоактивных веществ» и «нехимических» аддикций у студентов вузов и ссузов : метод. рекомендации / С.А. Игумнов [и др.]. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2018. – 28 с. <https://e-catalog.nlb.by/Record/BY-NLB-br0001460320>
5. Кондрашенко В. Т. Девиантное поведение у подростков: Диагностика. Профилактика. Коррекция: учеб. пособие / В. Т. Кондрашенко, С. А. Игумнов. – Минск: Аверсэв, 2004 – 365 с. <https://e-catalog.nlb.by/Record/BY-NLB-br645826>
6. Лозовой В. В. Профилактика зависимостей: опыт создания системы первичной профилактики / В. В. Лозовой, О. В. Кремлева, Т. В. Лозовая. – М.: АльянсПринт, 2011. – 448 с. ISBN 978-5-98094-006-5 <http://medpsy.com/library/library148.pdf>
7. Макаров А.В., Доронина А.О. Профилактика никотиновой зависимости как одной из форм аддиктивного поведения подростков/ Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2019г.: 82–88 <http://files.tgpi.ru/nauka/vestnik/2019/fixed/2019-01.pdf>
8. Спринц А.М. Химические и нехимические зависимости / А.М. Спринц, О.Ф. Ерышев. – СПб.: СпецЛит, 2012. – 127 с. ISBN 978-5-299-00510-3 <https://speclit.su/image/catalog/978-5-299-00510-3/978-5-299-00510-3.pdf>
9. Шупляк Н. И. Система работы образовательной организации по профилактике употребления психоактивных веществ

подростками / Н. И. Шупляк. — Текст: непосредственный // Школьная педагогика. — 2018. 3 (13): 9–11. — URL: <https://moluch.ru/th/2/archive/104/3656/> (дата обращения: 10.05.2022).

**References**

1. Boikov A. E. Primary prevention of various types of addictions of children and adolescents in the educational environment / A. E. Boikov. — Text: direct Young scientist. 2014. 3 (62): 871–874. [https://moluch.ru/archive/62/#google\\_vignette](https://moluch.ru/archive/62/#google_vignette)
2. Boikov A.E. Prevention of dependent behavior in the context of the educational process / A. E. Boikov, D. V. Sukhorukov // Young scientist. - 2014. – No. 2. – pp. 730-732. [https://moluch.ru/archive/61/#google\\_vignette](https://moluch.ru/archive/61/#google_vignette)
3. Brun E.A. Information and educational work on the prevention of the use of psychoactive substances in preschool, school and professional educational organizations. For medical workers providing primary health care: method. recommendations / Brun E.A. [et al.]. – GBUZ «MNPC of narcology DZM». M. – 2019, 46p. <https://niiroz.ru/upload/iblock/395/395fc485dd21636b3442f3144c18e421.pdf>
4. Igumnov S.A., Zborovsky K.E., Popok R.P. Comprehensive prevention of addictive behavior in the form of dependence on «new psychoactive substances» and «non-chemical» addictions in university students and colleges: method. recommendations / S.A. Igumnov [et al.]. – Minsk: GIUST BSU, 2018. – 28 p. <https://e-catalog.nlb.by/Record/BY-NLB-br0001460320>
5. Kondrashenko V. T. Deviant behavior in adolescents: Diagnostics. Prevention. Correction: studies. manual / V. T. Kondrashenko, S. A. Igumnov. – Minsk: Aversev, 2004 – 365 p. <https://e-catalog.nlb.by/Record/BY-NLB-br645826>
6. Lozovoy V. V. Addiction prevention: the experience of creating a primary prevention system / V. V. Lozovoy, O. V. Kremleva, T. V. Lozovaya. – M.: Alliansprint, 2011. – 448 p. ISBN 978-5-98094-006-5 <http://medpsy.com/library/library148.pdf>
7. Makarov A.V., Doronina A.O. Prevention of nicotine addiction as one of the forms of addictive behavior of adolescents/ Bulletin of the A.P.Chekhov Taganrog Institute. 2019 - p.82-88 <http://files.tgpi.ru/nauka/vestnik/2019/fixed/2019-01.pdf>
8. Sprints A.M., Chemical and non-chemical dependencies / A.M. Sprints, O.F. Yeryshev. – St. Petersburg: SpetsLit, 2012. – 127 p. ISBN 978-5-299-00510-3 <https://speclit.su/image/catalog/978-5-299-00510-3/978-5-299-00510-3.pdf>
9. Shuplyak, N. I. The system of work of an educational organization for the prevention of the use of psychoactive substances by adolescents / N. I. Shuplyak. — Text: direct // School pedagogy. — 2018. — № 3 (13). — P. 9-11. — URL: <https://moluch.ru/th/2/archive/104/3656/> (accessed: 10.05.2022).

**ОТВЕТЫ НА ТЕСТ «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО В ОФТАЛЬМОЛОГИИ»**



1 - 3	6 - 2	11 - 2	16 - 2	21 - 1
2 - 4	7 - 1	12 - 3	17 - 2	22 - 4
3 - 2	8 - 3	13 - 2	18 - 3	23 - 3
4 - 2	9 - 2	14 - 1	19 - 1	24 - 3
5 - 1	10 - 2	15 - 2	20 - 2	25 - 3