

VI открытый региональный конкурс исследовательских и проектных работ школьников
«Высший пилотаж - Пенза» 2024

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Тема: Зависимость от курения электронных сигарет среди подростков.

Как помочь?

Направление Психология

Выполнил:

ученик 10А класса МБОУ СОШ №225

Прокин Глеб Вадимович

Руководитель:

Езулова Юлия Викторовна
Учитель истории

Пенза – 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	2
1. СОСТАВ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ	4
2. ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	5
3. ВЕЙПИНГ И ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ	6
4. КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКАМ	7
5. ЭКСПЕРИМЕНТ	8
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	9
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	10
ПРИЛОЖЕНИЯ	11

ВВЕДЕНИЕ

Курение является большой проблемой современного человека и общества в целом. По данным ВОЗ табак убивает почти половину употребляющих его людей.

От последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек. Более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона — некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.¹

Все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, сигариллы, самокруточный табак, трубочный табак, биди и кретек.

В моей школе так же есть ребята, которые курят и поэтому я решил помочь им избавиться от этой проблемы. Таким образом, для меня эта тема стала **актуальной**.

Цель работы: создать поэтапный алгоритм по отказу от электронных сигарет для подростков.

Задачи:

- ✓ Выяснить, что такое электронная сигарета и изучить ее состав
- ✓ Выяснить причины курения в подростковом возрасте
- ✓ Влияние вейпинга на здоровье подростка
- ✓ Выявить пути решения и меры профилактики
- ✓ Применить в реальном эксперименте.

Гипотеза: предположу, что подростку, возможно, самостоятельно бросить курить электронные сигареты.

Объектом исследования являются учащиеся 6-8 классов МБОУ СОШ № 225.

Предмет исследования: курение и его влияние на организм человека

Практическая значимость: данный алгоритм поможет *отдельным подросткам* избавиться от проблемы курения электронных сигарет.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы** исследования:

1 группа – аналитические:

- анализ научной литературы;
- анализ публикаций в СМИ;

2 группа – диагностические:

- социологический опрос;
- интервью с медицинским работником.

¹ Табак (who.int)

В ходе подготовки работы мною был проведён социологический опрос, в котором приняли участие 192 учащихся школы № 225.

Данные методы позволили собрать разнообразную информацию, достоверно отражающую суть выше обозначенной темы.

1. СОСТАВ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ

В начале исследования нами было проведено анкетирование среди учеников МБОУ «СОШ №225» (см. Приложение 1).

Опрос показал, что

- 1) Почти 100% респондентов знают о существовании электронных сигарет.
- 2) Лишь 27% из них считают, что электронные сигареты являются вредными, т.е. можно сделать вывод, что подростки не интересуются их составом и их знания ложны.

Электронной сигаретой называют устройство, которое генерирует пар, содержащий никотин и ароматизаторы. В большинстве таких устройств есть аккумулятор, нагревательный элемент и место для специальной никотиносодержащей жидкости.

Устройство заполняется курительной жидкостью, и человек делает затяжку, как при курении обычной сигареты. Нагревательный элемент, в свою очередь, превращает жидкость в пар, который вдыхает вейпер (от англ. «vaping» — «парение»).

Именно тот факт, что курительные устройства образуют пар, а не дым, служит основным аргументом безвредности электронных гаджетов. Поскольку в обычной сигарете при курении выделяются продукты горения и смолы, вред которых доказан² многими исследованиями.

Чтобы понять, какой вред может принести электронная сигарета, рассмотрим состав курительной жидкости для гаджета.

Пропиленгликоль 55%

Глицерин 30%

Вода 12,04%

Ароматизаторы 2%

Никотин 0,6%

Следует отметить, что составы жидкостей для электронных девайсов не регулируются никакими законами и стандартами. Даже на упаковке жидкости для вейпа с пометкой «Без никотина» может и, скорее всего, будет содержаться никотин. Закон, принятый в начале 2021 года³, регулирует лишь предельный уровень содержания никотина в курительных жидкостях.

² Последствия курения сигарет для здоровья | Центр по контролю и (cdc.gov)

³ Россия ужесточила регулирование никотинсодержащей продукции (interfax.ru)

2. ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

К основным социально-психологическим причинам табакокурения среди подростков можно отнести:

- доступность сигарет, влияние рекламы;
- распространенность курения в ближайшем социальном окружении;
- давление группы сверстников или старших подростков;
- стремление казаться взрослее;
- неблагоприятный статус в группе;
- неадекватная самооценка;
- подростковый кризис эмоционального и физического становления;
- склонность к невротическим реакциям⁴.

Парадоксально, но зачастую вейп используется теми людьми, которые хотят бросить курить. Они переходят на электронный вариант, предполагая постепенное снижение количества никотина в организме. Казалось бы, все идеально: чем меньше никотина — тем меньше зависимость и привычка в конце концов сходит на нет. Но последствия такого курения могут быть совершенно неожиданными.

⁴ Подростковое курение – причины, вред, проблемы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.neboleem.net/podrostkovoe-kurenje.php> (дата обращения 17.01.2017)

3. ВЕЙПИНГ И ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Подростковое курение постепенно становится не только мнимым средством решения определенной проблемы, но и пагубной привычкой и потребностью в никотине, который является ядом нейтропного типа, вызывающим патологические изменения и болезни.

В современном мире вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельности личности в отдельности. Особенно большое распространение курение получило среди подростков. А поскольку подростки в своём большинстве курят тайком, торопливо, вследствие чего сильнее затягиваются дымом, вред здоровью причиняется в большем размере.

Электронные сигареты содержат достаточно высокий уровень никотина. Согласно описаниям, содержание никотина в одном картридже для «егошки», бренда JUUL, эквивалентно одной пачке сигарет.

Из-за этих высоких уровней никотина вейпинг быстро вызывает привыкание. А подростки более восприимчивы к влиянию никотина, чем взрослые, потому что их мозг все еще растет и развивается. По этой причине зависимость от алкоголя, наркотиков или никотина в подростковом возрасте возникает намного быстрее, чем у взрослых.

Эта зависимость влияет не только на физическое здоровье, но и на умственные способности, например, на способность к концентрации внимания. Сначала никотин помогает сосредоточиться на задании, но потом способность концентрировать внимание снижается. Статистики уже отмечают связь между сдачей годовых экзаменов и привычкой к вейпингу, и она не в пользу зависимых подростков.

Электронные сигареты и аналогичные устройства содержат канцерогенные соединения, и недавнее исследование показало, что уровень канцерогенов в моче подростков, практикующих вейпинг, значительно увеличивается.

Недавнее исследование также показало, что вейпинг действительно вызывает раздражение тканей легких, подобное тому, которое наблюдается у курильщиков и людей с заболеваниями легких, и вызывает повреждение жизненно важных клеток иммунной системы.

Вейпинг также увеличивает частоту сердечных сокращений и повышает кровяное давление, поэтому может усилить проблемы с кровообращением, как и обычный вариант табакокурения.

Дым от электронных сигарет слабо пахнет при курении, их легко спрятать и даже можно осторожно использовать в общественных местах, включая школы и колледжи. Проконтролировать подростков становится очень непросто.

4. КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКАМ

Специалисты советуют начать с самообразования, чтобы родители знали предмет разговора, и использовать любопытство самих подростков. Самое главное — вести диалог, так как категоричные заявления типа «Это тебе вредно» просто заканчивают разговор, не давая ему начаться. Стоит начинать с общих вопросов, например, многие ли дети в классе знают, что такое вейп. Дальше можно уточнить, какие вкусы популярны, и перейти к опыту самого подростка, уточняя, что он знает о вейпинге. Даже если ребёнок еще не в группе риска, стоит начать обсуждать вопрос заранее, так как профилактика намного легче лечения зависимости.

Если же родители понимают, что у ребёнка уже есть зависимость, стоит проконсультироваться с врачом, который работает с такими вопросами здоровья. Хотя и подростки, и взрослые склонны считать, что вейпинг отличается от обычного курения, но это тоже форма никотиновой зависимости, которая может быть серьезнее классического курения сигарет.

Поэтому мы решили в ходе исследования обратиться к специалисту - Дегтярь Сергею Ивановичу. Он является главным врачом специализированной наркологической поликлиники ООО «Панацея», председателем Пензенского отделения первой Всероссийской ассоциации «Врачи частной практики», членом общественной палаты Пензенской обл., членом правления врачей наркологов Пензенской области, членом Межведомственной комиссии по противодействию наркотикам. Мы провели беседу и небольшой вопросник (см. Приложение 2). Который подтвердил данную проблему. Поэтому при его поддержке мы создали алгоритм, который поможет бросить курить подростку самостоятельно (см. Приложение 3).

Данный алгоритм был разработан при поддержке врача нарколога для того, чтобы помочь людям, которые *готовы* бороться с этой проблемой. Основной задачей человека, который хочет бросить курить, является осознание проблемы, ведь только тогда можно действительно изменить образ своей жизни и избавиться от данной проблемы. Конечно, победить зависимость не так легко, но в нашем алгоритме присутствуют рекомендации, которые помогут облегчить эту задачу. Также мы разделили процесс отказа на несколько фаз и подробно описали каждую из них. Мы добавили предписания, которые помогут вам избежать негативных последствий во время отказа и побороть ломку.

5. ЭКСПЕРИМЕНТ

Вернёмся к анкетированию среди учеников МБОУ «СОШ №225» (см. Приложение 1).

Исходя из ответа на 4 вопрос, нам кажется, что подростки ответили, не совсем честно, т.к. много воздержавшихся. Поэтому мы предложили поучаствовать им в эксперименте и самостоятельно бросить курить. Добровольцев нашлось 12 человек, их данные мы не разглашаем.

Беседа с ребятами, мы выяснили, что двое из них зависимости не имеют. Остальные получили рекомендации и памятки. Каждые 2 недели мы опрашивали испытуемых для того, чтобы зафиксировать результаты. Через месяц отказались участвовать в эксперименте 5 человек.

Спустя 4 месяца, мы подвели промежуточные результаты:

От курения электронными сигаретами отказались 5 человек. Вот их общие ощущения:

-первые 2 недели были самыми тяжелыми, постоянно хотелось покурить. После еды желание притуплялось.

-за следующий месяц мне стало заметно лучше. Я стал лучше спать, ушел частый кашель. Стало сложнее справляться со стрессовыми ситуациями, но мне кажется это временно.

- в целом моя жизнь улучшилась, эмоции стали ярче.

«Сейчас я не курю уже 110 дней, результатом доволен, конечно, было очень нелегко, но об этом решении не жалею».

Мы проверили работоспособность нашего алгоритма экспериментальным путем. Эксперимент показал положительный результат.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Высокая распространенность курения среди подростков требует разработки и внедрения профилактических программ, направленных на борьбу с курением. Однако их мало и далеко не во всех достигнут реальный, длительный эффект. Изучение личностных и поведенческих особенностей и их влияния на статус курения является одним из наиболее перспективных, но недостаточно разработанных направлений в системе мер по снижению частоты курения среди подрастающего поколения. Наш эксперимент показал, что те ребята, которые хотят бросить курить могут это сделать самостоятельно без дорогостоящих специалистов. Наша гипотеза подтвердилась.

Исследование показало, что, осознав риски и применяя силу воли, можно побороть данную проблему. Мы сделали вывод, что электронные сигареты также оказывают негативное влияние на организм, как и все остальные табака содержащие изделия.

Полученные результаты исследования дают возможность утверждать, что продукт исследовательской работы является актуальным и востребованным. Нами был проведен классный час в 7 «А» классе нашей школы, на котором мы познакомили учеников с составом электронной сигареты и последствиями ее курения.

Думаю, что результаты исследования, на мой взгляд, будут интересны и социально-психологической службе школы, где я учусь. Их изучение и уточнение позволит сделать более эффективной работу по курению в среде подростков и оказанию помощи подросткам, находящимся в группе риска.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курение как социальная проблема в обществе.
- <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=42097>.
2. О вреде табака. - <http://www.0qm.ru/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-i-oxrana-truda/kurenie-i-ego-vliyanie.html>
3. Подростки и вейпинг: почему он популярен и о чем пора волноваться родителям?
| MedAboutMe
4. Табак (who.int)
5. Результаты опроса школьников-подростков о вейпинге (mediasphera.ru)

Анкетирование среди учащихся школы (6 – 8 классы)

1. Знаете ли вы о существовании электронных сигарет?

Да

нет

2. Вредны ли электронные сигареты?

да

нет

3. Вы знакомы с составом электронных сигарет?

да

нет

4. Пробовали вы электронные сигареты?

Да

Нет

Воздержусь от ответа

5. Хотели бы вы бросить курить?

Да

Нет

Не знаю

6. Если на 5 вопрос вы ответили положительно и нуждаетесь в помощи, то обратитесь ко мне лично.

6 класс приняли участие -59 учащихся

1. Да – 50 Нет – 9

2. Да – 10 Нет – 49

3. Да – 1 Нет – 58

4. Да – 15 Нет – 15 Воздержусь от ответа - 29

5. Да – 14 Нет – 5 Не знаю - 40

6. 1

7 класс приняли участие -61 учащихся

1. Да – 58 Нет – 3

2. Да – 15 Нет – 46

3. Да – 3 Нет – 58

4. Да – 15 Нет – 20 Воздержусь от ответа - 26

5. Да – 10 Нет – 10 Не знаю - 41

6. 4

8 класс приняли участие -72 учащихся

1. Да – 72 Нет – 0

2. Да – 26 Нет – 46

3. Да – 8 Нет – 64

4. Да – 26 Нет – 15 Воздержусь от ответа - 31

5. Да – 25 Нет – 18 Не знаю - 29

6. 7

Беседа с Дегтярь Сергеем Ивановичем

1. С какого возраста подростки начинают курить электронные сигареты?
- С 12 лет
2. Можно ли самостоятельно бросить курить?
- да
3. Вредны ли электронные сигареты?
- конечно
4. Есть ли данная проблема в Пензенской области?
- да, к сожалению, есть
5. Какие последствия от курения можно увидеть уже завтра?
- ухудшение сна, кашель, одышка

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

1. Осознать проблему и понять с чем ты имеешь дело

Рекомендация: поищите информацию в интернете, также можно найти видеоролик на канале записи нарколога», в котором доступным языком объясняется суть проблемы.

2. Принять решение.

3. Полный отказ.

Вы должны полностью отказаться от курения.

К ЧЕМУ ГОТОВИТЬСЯ?

1. ПЕРВАЯ ФАЗА. СИНДРОМ ОТМЕНЫ.

- Продолжительность 14 дней.

- Ощущения: раздражительность, тревога, нарушение сна, навязчивые мысли о курении.

- при обострении рекомендуется плотно поесть, попить сладкой газированной воды.

2. ВТОРАЯ ФАЗА

- продолжительность от 2 недель до 9 месяцев.

- в это время важно: сломать стереотип поведения, отработать психологическую защиту.

3. ТРЕТЬЯ ФАЗА

По прошествии 12 месяцев наступает полный отказ от курения.

- в это время важно, чтобы ваше окружение «родители, друзья, учителя» поддерживали в этом решение

- так же следует вывести на первый план получение позитивных эмоций: я смог, я устоял, я выдержал.

Самое главное не сдавайтесь и верьте, что у вас получится быть здоровым человеком без вредных привычек, значит жить полноценной жизнью.

Рецензия

на исследовательскую работу

ученика 10 класса МБОУ «СОШ №225» г. Заречный Пензенской области

Прокина Глеба Вадимовича

по теме «**Зависимость от курения электронных сигарет среди подростков.
Как помочь?»**»

В данной работе представлена теоретическая и практическая информация о зависимости молодых людей от электронных сигарет. Актуальность обсуждаемой проблемы обусловлена потребностью общества в здоровом поколении.

Целью исследовательской работы было создать поэтапный алгоритм по отказу от электронных сигарет для подростков.

Выдвинутая гипотеза предполагает, что подростку, возможно, самостоятельно бросить курить электронные сигареты. Гипотеза подтверждена в ходе эксперимента.

В данной работе присутствуют все обязательные элементы исследования: цель, задачи, методы исследования, определена суть изучаемой проблемы и ее актуальность, проведён эксперимент. Результаты эксперимента позволили сделать вывод что те ребята, которые хотят бросить курить могут это сделать самостоятельно без дорогостоящих специалистов.

Полученные результаты исследования дают возможность утверждать, что продукт исследовательской работы является актуальным и востребованным. Тема работы раскрыта.

Структура изложения материала, грамотность оформления позволяют отметить, что работа соответствует основным требованиям, предъявляемым к исследовательской работе.

Учитель истории



/Езулова Юлия Викторовна