**Чому підлітки курять?**

Паління - найпоширеніша шкідлива звичка, вкрай згубна для здоров’я людини. Про це, напевно, відомо всім. Проте величезна кількість людей курять. Які психологічні причини сприяють палінню? Чому люди починають курити та ще й саме у підлітковому віці? Психологи виділяють декілька причин.

1. Прагнення наслідувати дорослих. Діти бачать перед собою у реальному житті, в кіно, театрі, зі сторінок часописів - величезну кількість дуже симпатичних, чарівних, привабливих дорослих, які курять. Підліткам хочеться наслідувати дорослих у всьому, бути такими ж, як вони. Вони точно копіюють поведінку дорослого курця, його жести, рухи.

2. Бажання відчути себе «справжнім» дорослим. Бажаючи швидше вирватися з дитинства, стати таким, як дорослі, із такими ж, як у них, правами, підліток шукає будь-які способи, щоб довести собі й іншим, що він уже дорослий, що має право робити те, що не дозволяється дітям, наприклад, нецензурно лаятися, курити і вживати алкоголь (усе це - символи дорослості, привабливі для підлітка).

3. Спосіб завоювання авторитету в ровесників і старших. Паління - привілей дорослих. Підліток курить, щоб показати, що і до нього можна ставитися, як до дорослого. Крім того, паління дає можливість підлітку почуватися на рівних зі старшими - бути таким же, як вони: досвідченим, зрілим.

4. Паління допомагає підлітку завести знайомства Особливо це важливо для сором’язливих, котрим складно підійти до незнайомих, першими почати розмову і т. ін. Попросити ж закурити набагато простіше, це вірний спосіб звернути на себе увагу, атам, дивись, і розмова сама собою зав’яжеться, і нові приятелі з’являться.

5. Паління полегшує спілкування. Процес спільного паління сам собою сприяє створенню компаній. При палінні підлітки можуть поговорити один з одним, розповісти про свої проблеми, знайти підтримку в приятелів. Буває, що підліткові групи ніщо інше, крім спільного паління, не об’єднує, у них немає інших стальних видів діяльності. Покурили, поговорили і розбіглися. А підлітку нічого іншого і нетреба, для нього спілкування з ровесниками - головне вжитті.

6. Протест проти диктату і заборон дорослих. Мало хто з батьків привітає паління своєї дитини. Частіше батьки, котрі навіть курять, негативно ставляться до паління, погрожують дитині суворим покаранням. Знаючи про це, підліток починає курити крадькома, ховаючись від батьків. Те, що ви порушує заборони, чинить так, як хоче, не зважаючи на покарання, не викликає в нього почуття провини, навпаки, дозволяє йому відчути себе «крутим», незалежним, сміливим.

7. Слідування моді. Підліток завжди прагне йти в ногу з модою. Якщо в значущій для підлітка групі модно курити, то підліток, швидше всього, теж закурить, причому саме ті сигарети, що вважаються в цій групі наймоднішими.

8. Засіб релаксації, «зняття» негативних емоцій. Спочатку сигарета не має на «початківця» очікуваної дії, але поступово, втягуючись у паління, підліток усе частіше вдається до такого способу релаксації та зосередження, у нього виробляється умовний рефлекс, і сигарета, справді, починає «допомагати» знімати напругу, заспокоювати і вирішувати проблеми.

9. Нездатність сказати «ні» на пропозицію закурити, страх виглядати в очах інших «маминим синком», що боїться, якщо його «застукають» із сигаретою і покарають, страх бути пригнобленим, не прийнятим у групу ровесників.

10. Випадкове паління, «за компанію», що часто супроводжується властивим усім підліткам прагненням «спробувати щось «новеньке»: отримати новий досвід, випробувати нові відчуття, пізнати ще непізнане.

11. Наявність величезної кількості курців навколо підлітка і толерантність суспільства до них, відсутність продуманої політики державних і суспільних структур стосовно профілактики паління, дозвіл реклами тютюнових виробів, недотримання правил торгівлі ними, відсутність заборони на паління в громадських місцях і т. ін. Якби в суспільстві існувало стійке негативне ставлення до куріння, спокуса закурити в підлітків була б набагато меншою.