

**Медико-  
психологическая профилактика и терапия  
табакокурения у подростков**

**Сперанская О.И. - доктор мед. наук  
ФГБУ «НМИЦПН им. Сербского» МЗ РФ  
[speranskaya08@mail.ru](mailto:speranskaya08@mail.ru)**

# Особенности потребления никотинсодержащих средств на современном этапе

## GATS 2016

▶ постоянно употребляют табак в любом виде около 50% мужчин и 14,5% среди женщин. Средний возраст начала ежедневного курения сигарет (формирования никотиновой зависимости) - 17,0 лет [16,8 лет - муж и 17,2 лет среди женщин]

3.5% взрослых постоянно используют электронные сигареты

В подростковой среде - превалирует потребление электронных сигарет

- ▶ 9,7% подростков и молодежи РФ (от 15 до 24 лет) являются постоянными пользователями электронных сигарет
- ▶ Южная Корея - 5,85 подростков потребляют табачные изделия, из них - 2,1% - сигареты; 2,2% - ЭСДН; 1,2% - и то, и другое
- ▶ В США 12,5% - потребление ЭСДН (увеличилось за последние 3 года в 5 раз) из 14,5 % курящих подростков
- ▶ В Польше и Новой Зеландии - распротр ЭСДН увеличилась в 3 раза
- ▶ Великобритании - 13,5% подростков потребляют ЭСДН

# Зарубежные исследования подросткового курения

- ▶ тенденция к стигматизации социально-экономического неблагополучия на уровне школы, семьи как наиболее значимого фактора, препятствующего прекращению курения, успешности проведения антикурительных программ;
- ▶ недооценка индивидуально-личностных особенностей подростков, способствующих инициации и поддержания курения

# Факторы риска формирования никотиновой зависимости у подростков

- ▶ **Социально-экономический фактор** - дети из малообеспеченных семей чаще экспериментируют с электронными сигаретами в возрасте от 14 лет; это в значительной степени опосредовано одновременным употреблением обычных сигарет
- ▶ **Подражание старшим** - инициация потребления обычных сигарет чаще происходит в курящей семье; электронных сигарет, - чаще под влиянием компании - родительский пример, референтная подростковая курящая компания
- ▶ **Генетический фактор** - вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 80%, если в его семье курят трое взрослых, и 40%, если курит хотя бы один из них

**Личностный фактор** – эмоционально-личностные особенности курящих подростков

# Анализ подросткового курения в школах г. Москвы

- ▶ **В классах с низкой успеваемостью:**  
эпизодическое курение и потребление эл. сигарет до 50-70% учащихся;
- ▶ систематическое курение - до 50% курящих
- ▶ **В школах и классах с углубленным изучением предметов:**
- ▶ эпизодическое курение и потребление эл. сигарет до 10-15% учащихся;
- ▶ систематическое курение - до 10% курящих

# Клинико-генетическое и психологическое исследование курящих подростков

- ▶ Исследованы 2 группы подростков - 10 кл. (16 лет)
- ▶ 10 чел. - систематическое курение с формированием ТЗ;
- ▶ 10 чел. - некурящие подростки, имеющие курящих родителей;
- ▶ Проведено: генотипирование по полиморфизму rs4680 гена КОМТ - синтез дофамина в передних отделах мозга и определение уровня кортизола в слюне
- ▶ Распределение генотипов в группе курящих 2Met/Met:2Val/Me:6 Val/Val  
Распределение генотипов в группе некурящих 3Met/Met:3Val/Met:4Val/Val
- ▶ тенденция к повышению уровня кортизола, ( $3,05 \pm 1,04$  нг/мл) среди курящих; кортизол у некурящих -  $1,38 \pm 0,37$  нг/мл, ( $p=0,091$ )
- ▶ **Личностная тревожность (тест Спилбергера-Ханина):**
- ▶  $43 \pm 2,37$  баллов -  $28 \pm 1,57$  баллов ( $p < 0,001$ )
- ▶ **Реактивная тревожность**  $58 \pm 4,347$  баллов -  $30 \pm 2,67$  баллов ( $p < 0,001$ ).

# Психоэмоциональные проблемы у подростков, ассоциированные с курением

- ▶ **напряженность** - беспокойство, озабоченность, ранимость, неуверенность в себе
- ▶ **латентные депрессивные состояния**, когда у подростка нет или утрачивается смысл жизни и включается программа на саморазрушение
- ▶ **эмоциональная неустойчивость** - импульсивность, переменчивость в настроениях, неустойчивость интересов, низкая толерантность к фрустрации, раздражительность, утомляемость
- ▶ **снижение степени принятия моральных норм** - поверхностность, избегание правил, малая чувствительность к обязанностям;
- ▶ **Монотонность эмоциональных реакций**

# Психотропный эффект никотина

- ▶ **стимулирующее, анксиолитическое и мягкое седативное действие** (которое фактически нивелируется из-за выраженности общего токсического эффекта у людей с первой формой реагирования на табачный дым)
  - ▶ характеризуется ощущением удовольствия и радостного возбуждения, повышением настроения, купированием тревожности. Одновременно отмечается кратковременное обострение внимания, повышение работоспособности, в том числе способности быстрее выполнять повторяющиеся операции



# Никотинозависимый подросток

- ▶ **раздражителен,**
- ▶ **неусидчив,**
- ▶ **невнимателен,**
- ▶ **сонлив,**
- ▶ **жалуется на головную боль,  
нарушение сна, желудочно-кишечные  
расстройства (запоры)**

## **ОПРОСНИК ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НИКОТИНА НОНС (Hooked on Nicotine Checklist)**

*Были ли у Вас неудачные попытки бросить курить?*

*Курите ли Вы сейчас по той причине. Что Вам действительно трудно бросить?*

*Возникло ли у Вас когда-нибудь сильное желание курить?*

*Чувствовали ли Вы когда-нибудь, что Вам срочно нужна сигарета?*

*Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где Вы не должны этого делать - например, в школе?*

*Если Вы пытались бросить курить (или же если не могли употребить табак на протяжении некоторого времени), то:*

- было ли Вам трудно сконцентрироваться из-за того, что Вы не могли курить?*
- чувствовали ли Вы себя более раздражительным из-за того, что не могли курить?*
- чувствовали ли Вы сильную необходимость или потребность покурить?*
- ощущали ли Вы нервозность, беспокойство или тревогу из-за того, что не могли курить?*

- ▶ Один положительный ответ на вопросы теста – тенденция к формированию ***никотиновой зависимости***
- ▶ Несколько положительных ответов на вопросы теста - ***наличие никотиновой зависимости***

# Основные направления помощи подростку при отказе от курения

- ▶ **Психологическая поддержка:** поддерживать и подбадривать подростка без слов. Улыбнитесь, подмигните, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку. Старайтесь разговорить собеседника вопросами "А что было дальше?" или "Что ты об этом думаешь?"
- ▶ **Правильные аргументы:** Курить в цивилизованном обществе не модно - "развитый" Запад курит меньше неразвитых" стран.
- ▶ **Увеличение количества овощей и фруктов в рационе**
- ▶ **Повышение физической активности**
- ▶ **Немедикаментозная коррекция – нормобарическая гипокситерапия**