



中学生吸烟的现状

烟雾中至少含有 3800 种成份(有人说有 4000 多种),如烟碱、多环芳烃类、酚类、微量元素、CO、CO₂、氮氧化合物、氢氰酸、氨、烯类、烷类、醇类、醛类等,其中少数来源于烟草本身,绝大部分来源于烟草的燃吸过程。而且目前已有确凿证据表明烟草中有 44 种肯定致癌物。

吸烟危害是当今世界公认的最严重的公共卫生问题之一,WHO 已将反吸烟列为 21 世纪卫生领域的三大行动目标之一,其目的是为了减少烟草给人类带来的危害。2009 年中国控制吸烟报告指出,中国有超过 3.5 亿的吸烟者,每年死于烟草相关疾病者超过 100 万,超过因艾滋病、结核病、交通事故及自杀死亡人数的总和。青少年吸烟是一种严重危害健康的不良行为,早已引起全社会的普遍关注。有研究表明,90% 的成年吸烟者开始吸烟年龄低于 18 岁,30%~50% 的青少年尝试吸烟后会养成吸烟习惯并成瘾。中学生正处于学业成败的关键时期,学习压力较大,加之独立意识增强与实际行为能力的差距,因此在此阶段较易染上吸烟等不良行为习惯。

研究表明,中学生的吸烟人数呈上升趋势,有超过半数的人每天吸烟的根数都在 5 支以下,有小部分人是 5-10 支,可见烟瘾并不是太严重。虽然他们的烟瘾不太严重,但是却缺乏毅力和勇气去戒烟,大多数人的心理是-----反正都抽了,又没被老师抓到,所以养成了吸烟的坏习惯。



青少年正处在长身体的阶段,身体各部分器官尚未发育完全,与成人比较,他们的身体更加经不起香烟的损害,加上这些年轻人缺乏自我保健意识,自控能力差,无节制地将烟中毒物吸入体内,更易诱发各种疾病。

1、影响呼吸系统 吸烟时间长,就会造成慢性支气管炎、肺气肿、甚至肺心病而缩短寿命。

2、影响体能 多项体格调查发现吸烟者生长发育差。肺部和心脏的发育也受到影响,直接影响体育锻炼的耐力和效果。

3、影响智能 影响了大脑氧的供应,长此下去损害脑细胞,使记忆力减退,反应不灵敏。

4、影响品德 青少年吸烟的新特点是:集体成伙吸烟越来越多,卷烟消费档次越来越高,女青年吸烟者日益增多。多数吸烟学生纪律松弛,学习成绩差,个别学生为了找钱买烟,打架斗殴,走上犯罪道路。

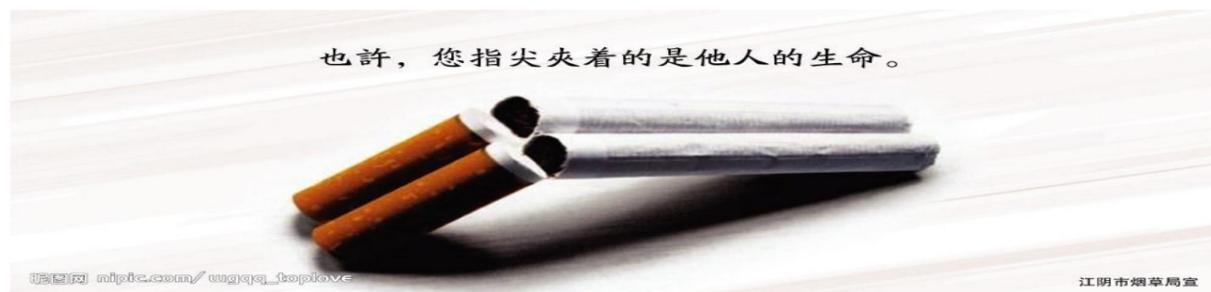
青少年吸烟的危害



心田

第 44 期 2021 年 5 月 20 日
远离吸烟专刊

主 办:漳州二中政治处
共青团漳州二中委员会
漳州二中关心下一代工作委员会
承 办:漳州二中心理健康教育发展中心
顾 问:姚家辉 罗文旺
主 编:戴舟斌 姚荣华 钟承兵
编 辑:林惠彬



中学生吸烟心理的成因分析

1. 心理上的成人感使青少年迫切需要显示自己是一个“成熟的男人”,是一个“男子汉”。“吸烟是成熟的标志”、“吸烟才会引起他人的注意”、“吸烟才会让人发现你的存在”、“吸烟会让人对你另眼相看”、“边作愁眉苦脸状边抽烟足以表现自己久远的涉世经历”、“吸烟能表现出男子汉的风度”、“与别人交谈或吹牛时吐几口烟圈可增加说服力”等等,这些社会误导和他们本人的幼稚想法导致他们开始尝试吸烟。
2. 日渐增长的自主意识使青少年喜欢用批判的眼光来看待周围的事物和现象。外界对“吸烟有害健康”,尤其“吸烟可缩短寿命”这类空洞的口头上的宣传越多,他们心理上就越反感,越是对烟草充满“好奇心”,这个好奇心驱使他们开始尝试吸烟。有时他们甚至会产生许多低级幼稚的想法并坚持按照自己的想法走下去,比如“吸烟能增加国家税收,吸烟能降低失业率”等等。
3. 处于青春期的中小学生的的情绪大多不稳定,存在身体、学习、生活带来的种种压力。这时,如果没有合适的排遣方式,吸烟便成了他们解闷、发泄的途径。而且有时候即使父母、老师、朋友等主动地去关心、帮助他,由于中学生心理上开放性与封闭性的矛盾也使得他们不一定与你配合,因为他们心理上期望“我自己的事情我自己解决,我已经长大成人了。”
4. 中学生大多有自己的偶像或崇拜者,模仿他们的一言一行是绝大多数中小学生的必经之路。在社会现实生活中,电影电视上成功的成熟的英雄式人物是他们的最爱,而这些人多有一个共同的特征-----喜欢吸烟。于是模仿自己心目中的偶像抽烟也就成了“必修课”了,香烟便成了他们向往的酷型装扮的必需品了。
5. 受别人纵容。比如,同寝室的人或几个要好的朋友在一起,如果有人递烟,大多数青少年学生尽管不会吸,但因为“不甘示弱”、“逞强好胜”等心理而坦然接受;也有一部分学生不想吸烟但又不好意思拒绝,只得勉强接受;还有极少数对烟害有较高认识的学生想拒绝,但又不了解拒绝技巧,因为“想合群”的心理而不得不吸一支。

戒烟宜从青少年开始

一份最新医学调研报告指出，71%的青少年和中学生尝试过吸烟，后来，这些人中男人是女人的3倍，医生们警告说，青少年吸烟对身体的危害比成年人更大，从15岁或更小的年龄开始吸烟也许会使他们的寿命减损25年，这些人比正常人死得更早。

青少年时期吸烟会导致体内器官功能紊乱，甚至在戒烟以后也难以治愈。但总体来讲，在一生中任何时候戒烟都对身体有巨大益处，戒烟后味觉和嗅觉开始变得灵敏。患心脏病，血管病和癌症的几率下降，吸烟对身体的危害主要有：

- 1、味觉和嗅觉功能紊乱。
- 2、消化系统易出现溃疡和功能紊乱。
- 3、易患口腔癌，食道癌和胃癌，特别易患肺癌。
- 4、易患高血压和血管硬化，发生心肌梗塞和脑血栓的几率增大。
- 5、睡眠状况不佳。



戒烟的好处

吸烟确实有百害而无一利，但是戒烟后多数的危害还是可以逆转的。因为吸烟对人体危害是一个缓慢发展的过程，只要及时地戒烟就可能一定程度或完全消除这种危害。戒烟的好处：

- 1、味觉改善
戒烟后舌头上的感觉神经恢复了原有的敏感性，能充分品尝到各种食物的风味。
- 2、口臭消除
吸烟者与他人谈话时，口中常会散发出一股令人厌恶的烟臭。吸烟者早晨起床后，自己也往往感觉到嘴里不清爽，有异臭味。戒烟后口臭便可颓然消除。
- 3、牙齿变白
焦黄发黑的牙齿，曾被人们看作是吸烟者象征，停止吸烟后牙齿的烟垢会逐渐退净。同时由于口腔卫生的改善，各种口腔疾病明显减少。
- 4、咳嗽痰液减少或停止
卷烟烟雾刺激呼吸道，妨碍纤毛的自洁功能，因而吸烟者大多咳嗽、痰多。戒烟后纤毛恢复了正常功能，痰液减少，咳嗽也随之停止。
- 5、血压降低
戒烟后由于全身血液循环得到改善，血压可降低10-15毫米汞柱，有利于减少动脉硬化、冠心病等心血管病症发病的危险性。
- 6、睡眠改善
戒烟后尼古丁的作用慢慢消除，人变得易于入睡，而且睡得很熟，疲劳容易得到很好的消除，精力充沛。
- 7、视力提高
戒烟后视力可得到一定程度的提高。
- 8、其他
戒烟后头痛和肩部酸痛会逐渐消失，并且不象以前那样容易感冒。

戒烟疗法

戒烟疗法是戒掉导致各种疾病的吸食尼古丁的习惯，从而达到治疗有吸烟所引起的各种疾病的一种自控方法。

- 1、意志法
戒掉吸烟，抑制起着决定作用，但完全靠意志戒烟也不实际，如果你决定戒烟，需将意志和不抽烟的环境结合起来才有效。
- 2、厌恶法
买几包不想抽的烟，在最不想抽的时候，强迫自己抽，直到对烟恶心为止。在患感冒或消化道疾病时对香烟常产生一种生理上的自然厌恶，此时戒烟效果显著。
- 3、恐惧法
多了解吸烟有害的书籍、广播和资料，从而产生恐惧，增强在心理和情绪上戒烟的动力。
- 4、代偿法
当想抽烟时，用别的东西代偿，转移兴趣的方向，如口香糖，瓜子等。
- 5、戒烟反应对付法
头晕时洗脸、淋浴；嘴里难受时漱口；喉咙干时喝茶、咖啡；实在想抽时刁烟斗、嚼口香糖；焦虑胸闷时作10次深呼吸；感到无聊时听音乐、深呼吸；疲倦时深呼吸、休息；失眠时喝牛奶、放松身体；等车等人时吃瓜子、嚼口香糖；参加宴会时避免和抽烟的人攀谈；谈话时喝茶、喝咖啡。

戒烟妙法

- 1、下定决心，选择一个最适合的日子戒烟。
- 2、劝导朋友和你一起戒烟，共同面对挑战，互相扶持。
- 3、不要让烟卷，烟灰缸，火柴，打火机在家里，办公室或车厢中出现。
- 4、起初会很难抵抗诱惑，应避免到酒吧等容易令你想起吸烟的场所。
- 5、告诉别人你已戒烟，不要给你烟卷，也不要在你面前吸烟。
- 6、每天都对自己说今天不会吸烟，日日如是，很快便会戒烟成功。
- 7、每天至少喝8杯开水，以帮助将体内的尼古丁排出。
- 8、每当想吸烟，不妨出外散步或做点家务，使自己抛开吸烟的念头。
- 9、使用尼古丁补充疗法的产品，能舒缓你对尼古丁的需要。
- 10、戒烟可节省金钱，就用这些钱来买点东西奖励自己。



长辈抽烟，晚辈模仿；
子女抽烟，父母心伤；
相互敬烟，两败俱伤。



心理咨询信息

咨询室地址：敬业楼三楼
咨询室开放时间：星期一至星期五
预约电话：15892019562（林老师）