

Подростки - вэйперы: что нужно знать родителям о вреде электронных сигарет.

Электронные сигареты выглядят очень современно, поэтому подростку, который курит или нет, так легко поверить активной пропаганде того, что они являются безопасной альтернативой курению. К сожалению, это не так: электронные сигареты — это просто еще один способ впустить никотин — наркотик, вызывающий сильную зависимость — в свой организм.

Электронная сигарета – это ингалятор с аэрозольным генератором небольшой мощности, предназначенный для индивидуального применения. Преимущественно используются с жидкостями, которые содержат никотин.

В состав жидкости электронной сигареты входят такие вещества, как:

- пропилен-гликоль,
- глицерин,
- высокотоксичный никотин,
- ароматизаторы,
- тяжелые металлы, токсины и канцерогены.

Курение электронных сигарет, как и другой табачной продукции, в общественных местах запрещено Федеральным законом №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Пары от электронной сигареты отрицательно влияют на окружающих. Вызывают аллергическую реакцию, раздражение глаз и слизистых носа, возможны приступы удушья.

Вред электронных сигарет для здоровья подростков

Электронные сигареты не заполняют легкие вредным дымом, но это не делает их здоровой альтернативой обычным сигаретам.

Когда подросток использует вэйпер или электронную сигарету, он по-прежнему вдыхает никотин, который поглощается легкими. Кроме того, что никотин вызывает привыкание, в высоких дозах он еще и крайне токсичен.

Никотин влияет на мозг человека, его нервную систему и сердце. Он повышает кровяное давление и частоту сердечных сокращений. Чем больше доза никотина, тем выше давление и сердечный ритм, что может привести к аритмии. В редких случаях, особенно при больших дозах никотина, аритмия может вызвать сердечную недостаточность и смерть.

Подросток-курильщик чувствует себя подавленным, усталым или раздражительным и жаждет больше вредного вещества, чтобы воспрянуть духом. Со временем использование никотина может привести к серьезным заболеваниям, включая сердечные заболевания, появление тромбов и язвы желудка.

Министерство здравоохранения РФ обращает внимание россиян на новую болезнь легких — EVALI, которую вызывают вейпы и электронные сигареты. Симптомы заболевания схожи с коронавирусной инфекцией - острое ингаляционное поражение легочной ткани. 95% пострадавших с EVALI нуждаются в госпитализации в отделение пульмонологии или интенсивной терапии, 1/3 требуется искусственная вентиляция легких (ИВЛ).

Как помочь подростку избавиться от пагубной привычки:

1. Отказаться от сигарет легче на начальном этапе, поэтому родителям важно не пропустить его. Понаблюдайте за ребенком, когда он приходит домой. Нет ли стороннего запаха от его одежды (*приятный запах, напоминающий запах карамели,*

ягод и другое), Если вы замечаете регулярный запах от его одежды, значит он, по меньшей мере, общается с курящими друзьями, а это уже повод для разговора. Запах табака от рук практически всегда означает, что подросток курил.

2. Озвучьте свои чувства в связи с курением ребенка без оскорблений в его адрес ("я расстроен", меня огорчило"), так как использование обвиняющих реплик с местоимением "Ты" провоцирует защитную реакцию и делает дальнейший разговор нерезультативным. Тон беседы должен быть доверительный, а не обвинительный.

3. Ни в коем случае не используйте в качестве аргумента несовершеннолетний возраст ребенка - это стимулирует его желание курить, чтобы доказать свою взрослость. Делайте упор на вредное влияние сигарет и развитие зависимости от них. Расскажите ребенку о воздействии никотина на конкретные органы (почитайте об этом, если не знаете ничего, кроме рака легких).

4. Если для вашего ребенка важно не потерять авторитет у друзей (выглядеть достаточно взрослым), отказавшись от сигарет, объясните ему, что умение отстоять свое мнение является более существенным показателем взрослости и силы характера, чем употребление сигарет.

5. Всем известно, что болезнь легче предотвратить, чем остановить. Поэтому профилактические разговоры о вреде табака следует начинать еще до появления признаков употребления ребенком сигарет (где-то в начальной школе). Следует иметь в виду, что даже маленькие дети очень хорошо воспринимают отношение родителей к курению. Если родители сами курят дома, не рассказывают ребенку о том, как мешает им эта привычка, то ребенок с детства будет воспринимать курение как норму жизни и приобщится к сигаретам еще в школе.

6. Ребенку трудно понять, почему ему вы запрещаете курить, а сами (или ваши знакомые) делаете это, несмотря на вред. В этой связи можно рассказать ребенку о своем опыте (или ваших знакомых, если не курите сами). Как не понравился вкус первых сигарет, вселяя уверенность, что всегда можно от них отказаться. Как, продолжая покуривать за компанию с друзьями, незаметно для себя перестали обходиться без сигарет. Если у вас (ваших знакомых) были попытки бросить, то обязательно расскажите о них, сделав акцент на том, насколько это трудно. Итогом этого разговора должно стать понимание ребенком того, что взрослые курят не потому, что им это нравится, а потому, что привыкли к употреблению никотина и не имеют сил отказаться.

7. Даже если ребенок не пообещал сразу же бросить курить, вы должны дать ему понять, что верите в него и поддержите, когда он будет к этому готов.

Уважаемые родители!

Важнее всего в воспитательном процессе - открытое общение родителей и подростка. Если ребенок с детства знает, что он может прийти к родителям и рассказать им обо всем, включая страхи, надежды и переживания, то он всегда придет к вам, прежде чем сделать какой-то серьезный шаг в жизни. И зная, что его мнение важно для родителей, он будет относиться к своим решениям более взвешенно. Плюс статуса друга для родителя еще и в том, что вы сможете спокойно обсуждать все проблемы, которые возникают в жизни ребенка, вы будете просто знать об этих проблемах.

Удачи нам всем в воспитании наших детей без вредных привычек!

