

Чем опасно курение электронных сигарет



для подростков?
(информация для родителей)

► Для подросткового возраста характерно бунтарство и желание самовыразиться. Для подросткового возраста вполне реально желание самоутвердиться, показать себя «крутым» в компании друзей. На сегодняшний день тысячи подростков пытаются выразить свою исключительность и показать себя более взрослыми с помощью курения электронных сигарет, или так называемых вейпов. Многие начинают парить из чрезмерного любопытства, если курят взрослые и друзья – значит обязательно надо попробовать это самому.

► Электронные устройства являются относительно молодым видом пристрастия к никотину и веществам, имитирующим и «замещающим» курение. Большинство людей, постоянно их использующих, уверены в полной безопасности своего увлечения. Рассмотрим, причиняет ли пристрастие к вейпу вред подросткам и возможна ли польза от такого вида самовыражения.

► Сегодня понятия «продвинутый подросток» и «электронные сигареты» связаны практически неразрывно. Вейперы часто парят на ходу и в местах, не предназначенных для курения. Нередко о пристрастии ребенка знают его родители, и, в виду недостаточной осведомленности, тоже считают вейп лишь невинной шалостью. Однако электронные сигареты определенно опасны для здоровья. А несовершеннолетним детям они наносят особенно выраженный вред. Большинство людей, увлекающихся вейпами, уверены, что это полностью замещает курение и не несёт за собой никакого вреда. Но, это совершенно не так.

► Для электронных сигарет необходима специальная смесь, которая приобретается отдельно. К сожалению, не все производители честно указывают состав смеси. Помимо этого, в нашей стране до последнего времени ни сами электронные сигареты, ни жидкость к ним не подлежали обязательной сертификации. Следовательно, смеси могут быть приготовлены с большими нарушениями и содержать в себе опасные вещества. Большинство смесей, как и табачные изделия, содержит никотин, следовательно, все виды негативного воздействия на организм этого вещества присущи и электронным сигаретам. Более того, вейперы, убежденные, что не приносят никакого вреда своему здоровью, позволяют себе парить чаще и потреблять больше никотина, чем при классическом курении.

► Содержащиеся в вейпах ароматизаторы опасны для легких человека: они могут вызывать воспаления бронхов и легких, повреждения легочной ткани. Как еще ароматизаторы и другие токсические вещества в аэрозолях электронных сигарет способны поражать легкие человека еще не в полном объеме изучено, поэтому каждый вейпер ставит эксперимент над собой и своим здоровьем.

Влияние вейпов на мозг и психику подростков

- ▶ Парение оказывает разрушительное действие на неокрепший организм. У людей, которые регулярно курят электронные сигареты, наблюдается мощное угнетение деятельности головного мозга и центральной нервной системы. Ухудшается память, нарушаются процессы мелкой моторики, наблюдается остановка таких процессов, как мышление, внимание, воображение.
- ▶ Никотиновая зависимость может привести к большим проблемам в будущем: низкая выносливость, нервное истощение, сердечные заболевания, риск онкологических заболеваний, задержки в физическом и умственном развитии. Таких причин вполне достаточно не только для того, чтобы не начинать курить в 14 – 16 лет, но и в последующие года.
- ▶ У детей, которые регулярно курят вейп, наблюдается мощное угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга. Электронные сигареты опасны для подростков тем, что при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными вплоть до истерии, или, напротив, впасть в депрессию.

► Помимо того, что парение оказывает разрушительное действие на организм молодого человека, вызывает оно и психологическую зависимость. Подросток привыкает занимать все свое свободное время курением вейпа, расслабляться и отдыхать только с любимым устройством. В итоге дети курят электронные сигареты в школе на переменах, во время прогулки, за компьютерными играми и конечно при общении с друзьями-вейперами.

► Парить становится зависимостью. Часто, подростки уже могут и не испытывать удовольствия от парения, но и не могут отказаться от вейпа, так как не представляют собственную жизнь без него. Никотин, в аэрозолях электронных сигарет крайне токсичен, быстрее всасывается и добирается до мозга, и быстрее вызывает зависимость, чем никотин при курении обычных сигарет. Да, подросток может решиться бросить это гиблое дело, но не всегда это приводит к успеху. Для того, чтобы отказаться от этой пагубной привычки нужна огромная сила воли и мотивация.

Профилактика использования электронных сигарет среди подростков

- ▶ Проблема детского и подросткового курения актуальна в наше время. Но, как же попытаться уберечь своего ребёнка от этого?
- ▶ Следует проинформировать детей о никотиновой зависимости, её вреде и влиянии на жизнь в будущем. С раннего возраста можно приобщать детей к спорту и различным хобби. В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без вейпа, чем на строгие запреты. Ведь, по мнению многих детей то, что запретили – стоит обязательно попробовать.
- ▶ Доверительные отношения с родителями или другими значимыми взрослыми – главное условие, способное помочь подростку избавиться от зависимости.
- ▶ Авторитетный для несовершеннолетнего человек способен донести до него реальные масштабы вреда от курения электронных сигарет. Ощутимым плюсом также является наличие у подростка любимого занятия, например, посещения спортивной секции. Любой ребенок хочет состояться в важном для себя деле, а при правильной расстановке приоритетов и владении верной информацией он поймет, что вейп неизбежно помешает успеху.

- **Курение в подростковом возрасте проще предотвратить, чем бороться с ним. Ведь, попробовав электронную сигарету один раз, мало, кто не потянется за ней во второй. Хотелось бы, чтобы подростки понимали, какой вред наносят своему организму и как это может повлиять на их здоровье в будущем.**

