

ЕСЛИ ПОДРОСТОК КУРИТ «ВЭЙПИТ» «ПАРИТ»

12+



Чего делать не стоит?

Кричать на подростка, оскорблять, критиковать, унижать

Применять силовые методы (телесные наказания, силой отнимать электронное устройство)

Читать нотации, проводить долгие беседы

Запрещать общаться с друзьями

Запрещать выходить гулять

Обижаться, устраивать бойкот

Что делать?

Сдержанным, уверенным тоном выразите свои чувства и переживания («Я очень расстроен(а), переживаю, волнуюсь за тебя, за твоё здоровье»). Соблюдайте равенство позиций.

Разберитесь в ситуации. Важно понять, что стало причиной вредной привычки. Задайте подростку вопрос о том, что сейчас делать с электронным устройством? («А ведь на эти деньги можно купить новую кофту или футболку»).

Совместно проанализируйте сложившуюся ситуацию. Подкрепляйте слова личным примером. Дайте подростку ссылки на статьи и видео с информацией о вреде курения/вейпинга. Спросите, как сам подросток относится к курению/вейпингу.

Знайте тех, с кем общается подросток. Уточните, курят/вейпят ли в его компании, и как изменится отношение друзей, если он откажется и не будет курить/вейпить? Подчеркните, что курение/вейпинг не влияет на отношения, на статус и «взрослость», а курение «за компанию» ничего никому не доказывает. Помогите подростку повысить его самооценку доступными способами.

Организируйте подростку досуг, увлеките интересными занятиями, прививайте полезные привычки, проводите больше времени вместе, интересуйтесь увлечениями подростка.

Сохраняйте общение, окажите поддержку, дайте понять, что вы хотите помочь, научитесь договариваться.



Рекомендуется обратиться за консультацией к врачу-педиатру, врачу-наркологу, психологу

Вейпы

Как уберечь наших детей от вейпов?



Особенно опасны вейпы для:

- детей и подростков (физиологическая незрелость организма),
- беременных женщин,
- пожилых людей,
- людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- людей, склонных к аллергическим реакциям.



Почему вейпы популярны в подростковой среде?

- 1 В подростковой среде бытует мнение, что курение посредством вейпов менее опасно, чем курение обычных сигарет.
- 2 Подростки считают, что вейпы помогают бросить курить.
- 3 Ложный визуальный эффект привлекательности, приверженности моде, принадлежности к определенным кругам общества (яркое оформление электронных приспособлений, большое разнообразие вкусов, загадочное облако пара и т. д.).
- 4 Ароматы вейпов ощущаются мягче, чем более резкий табачный дым, поэтому у подростков создается впечатление, что курение вейпов не опасно.
- 5 Доступность и разнообразие электронных приспособлений.
- 6 Недостаточная или ложная информированность подростков о вреде курения вейпов для здоровья человека.

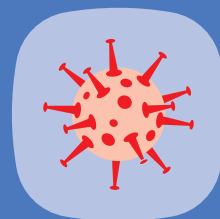
Чем опасен вейпинг?

В организм вейпера попадает масса опасных веществ – акролеин, диацетил, глицерин, никель и другие тяжелые металлы, оседающие в организме. При курении вейпа вдыхается продукт распада глицерина и пропиленгликоля – газ формальдегид, который является сильнейшим нейротоксином, поражающим нервную систему. Известно около 15 тысяч ароматизаторов и вкусовых вариаций вейпов, каждый из которых по-своему потенциально вреден для организма.



Курение вейпа приводит к гибели альвеол и обструкции бронхиол, вследствие чего развивается гипоксия тканей организма, включая гипоксию головного мозга. В результате может наступить угнетение деятельности центральной нервной системы, недоформирование мозговых структур, быстрая утомляемость, ухудшение памяти и способности к обучению.

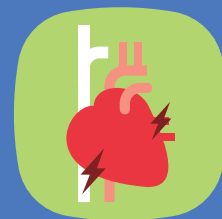
Часто подростки пользуются одним электронным устройством, что увеличивает риск передачи инфекционных заболеваний (заражение туберкулезом, COVID-19 и других).



Чем опасен вейпинг?

Большинство смесей для вейпов содержат никотин. Никотин – психоактивное вещество, вызывающее физическую и психическую зависимость.

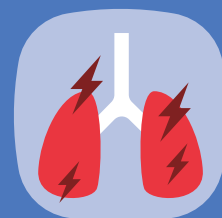
Раздражение и ожоги слизистой дыхательных путей, токсическое действие компонентов вейпа на весь организм вызывает риск развития онкологических заболеваний, болезней органов дыхания, инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний полости рта, аллергические реакции, снижение иммунитета.



При употреблении никотинсодержащих вейпов никотин, содержащийся в вейпах, синтетический. Такой никотин усваивается быстрее, чем при курении обычных сигарет. Это укрепляет никотиновую зависимость.

Содержание никотина в никотинсодержащем вейпе больше, чем в обычной сигарете. Пользование вейпом порой более доступно и более длительно, что повышает поступление большего количества никотина в организм вейпера, укрепляет никотиновую зависимость.

«Попкорновая болезнь» от вейпа (в составе ароматизатора используется вещество диацетил) – это заболевание легких, приводящее к сужению бронхов, вследствие чего могут развиваться тяжелые последствия вплоть до летального исхода.



При использовании вейпов значительно возрастает риск употребления табачной продукции, а также алкоголя и других психоактивных веществ.

Как уберечь ребенка от вейпов?

- С раннего детства формировать установку на здоровый образ жизни, демонстрируя это на собственном примере.
- В беседах с подростками делать упор на преимущества здорового образа жизни, а не на строгие запреты.
- В доступной, игровой (если ребенок младшего возраста) форме рассказывать о вреде вейпов и других психоактивных веществ.
- Воспитание разносторонне развитого, активного и психологически благополучного ребенка, увлеченного любимым делом, спортом, творчеством.
- Создать психологически здоровую атмосферу в семье, где ребенок получает любовь со стороны родителей, взаимопонимание и чувство безопасности.
- Рекомендовать подростку избегать компаний, в которых употребляют психоактивные вещества, включая вейпы.

