

Тема номера: «Как говорить с подростком о курении вейпов?»

Подростковый возраст — время экспериментов, желания казаться взрослее и, нередко, стремления нарушать запреты. Особенно велик соблазн покурить «за углом», чтобы не заметили учителя или родители. С появлением электронных сигарет и вейпов эта «задача со звездочкой» стала ещё сложнее: устройства легко скрыть, а запах пара менее заметен, что сделало вейпинг чрезвычайно популярным среди подростков.

Для начала разберемся, что такое вейп и как он устроен?

Вейпинг (от английского «vaping» – парение) – процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара. Есть разные виды электронных сигарет: электронные кальяны, pod-системы, вейп-ручки, вейпы, IQD-системы. Их использование называют «вейпингом».

Вейпы бывают разных форм и размеров. У большинства есть аккумулятор, нагревательный элемент и резервуар для жидкости. Некоторые из них выглядят как обычные сигареты, сигары или трубки, другие сделаны в форме флешек, ручек ярких цветов и иных предметов повседневного обихода.



Электронные сигареты производят аэрозоль при нагревании жидкости, которая обычно содержит ароматизаторы, никотин и другие химические вещества. Они и

помогают образовывать аэрозоль. Жидкость называют «электронным соком» или «вейп-жидкостью».

Из чего на самом деле состоит жидкость для вейпа?

Многие подростки искренне верят, что парят «безопасную» смесь без никотина. Это заблуждение. В состав жидкости чаще всего входят:

- глицерин;
- пропиленгликоль (E1520)
- ароматические добавки;
- нитрозамин – органическое вещество, содержащее азот, которое может оказывать токсический эффект и канцерогенное действие;
- диэтиленгликоль – химическое соединение, которое при попадании в организм поражает почки и печень;
- формальдегид – ядовитое и высокотоксичное соединение, отравление которым может закончиться летальным исходом;
- ацетальдегид – канцероген, формирующий привыкание к курению.

Конечно, возможны разные варианты, но все же ни один состав для «парения» нельзя назвать «безопасным» и тем более «полезным». Есть исследования, в которых по степени вреда здоровью вейпы и другие электронные сигареты стоят даже выше обычных. Кроме того, известно, что 99% из них содержат никотин в том или ином виде, например, соли никотиновой кислоты.

Как подготовиться к беседе с ребенком и с чего начать?

Если вы заметили, что ребёнок курит вейп, не впадайте в панику и не устраивайте скандал. Вот несколько шагов, которые помогут выстроить доверительный диалог.

1. Перед разговором изучите информацию об электронных сигаретах и подготовьте аргументы.
2. Будьте терпеливы, готовы выслушать и построить полноценный диалог.
3. Начните с вопросов. Расспросите подростка, как давно он попробовал вейп, как часто курит, в каких ситуациях ему этого хочется. Вам станут понятны причины и мотивы поступка, а школьник поймет, что вы не настроены на нравоучения.
4. Спокойно озвучьте свою позицию, но не старайтесь вызвать у ребенка чувство стыда.

Чего следует избегать в разговоре?

- ❖ Фраза «нельзя курить» неубедительна. Лучше разобраться, в чем реальный вред новомодной привычки.
- ❖ Не сравнивайте табачные изделия по степени вредности. Они все несут риск зависимости, ущерб здоровью и качеству жизни.
- ❖ Избегайте цифр, свидетельствующих о том, сколько молодых людей употребляют табачные изделия, и любых упоминаний, что это кто-то считает «крутым».
- ❖ Не используйте упоминание курения в контексте других рискованных форм поведения, которые нравятся молодежи. Так, например, фраза «Когда ты куришь, ты играешь в рулетку со своим здоровьем» может вызвать реакцию, противоположную ожидаемой.

Вместо запретов и наказаний – ищем варианты альтернативного поведения

- Не лишайте ребенка карманных денег. Это вызовет лишь сопротивление. А смекалка подскажет, как заработать.
- Отправьтесь в поход или небольшое путешествие, где у школьника просто не будет возможности «парить». Он забудет о вредной «игрушке».
- Подберите ребенку кружки и секции или поддержите имеющиеся у него

увлечения. Уделяйте больше времени семейному досугу.

- Можно в качестве воспитательной меры найти подростку подработку. Времени курить не будет, а возможность купить что-то полезное на собственные деньги порадует.

Таким образом, вейпы не безопаснее обычных сигарет, а во многих случаях даже опаснее из-за непредсказуемого состава жидкостей и скрытого никотина. Ваша задача — не напугать, а помочь подростку осознанно сделать выбор в пользу здоровья.

Если вы заметили, что ребенок стал скрытым, и у вас есть подозрения, что он пользуется вейпом, позвоните на федеральную линию детского телефона доверия 8-800-20000-122 (124 с мобильного телефона) и профессиональные психологи вам помогут



Источники:

1. Официальный сайт ФГБНУ «ИИДСВ» - <https://clck.ru/3T5mTU>.
2. Фотографии взяты из всеобщего доступа Интернет.