

## Подростки-вэйперы: что нужно знать 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.

Электронные сигареты — это устройства для курения на аккумуляторе, которые разработаны так, чтобы выглядеть и по ощущениям напоминать обычные сигареты. В них используются картриджи, заполненные жидкостью, содержащей никотин, ароматизаторы и другие химикаты. Нагревательное устройство в электронной сигарете преобразует жидкость в пар, который человек вдыхает.

Появление электронных сигарет позиционировалось, как способ помочь курильщикам бросить курить. Напротив, выяснилось, что они представляют опасность для здоровья активных курильщиков, а также для пассивных курильщиков, дышащих паром, который выходит из устройства и рта курильщика.

Поскольку электронные сигареты не сжигают табак, люди не вдыхают такое же количество смолы и окиси углерода, как с обычной сигаретой. Но любой, кто использует электронную сигарету, все равно получает нездоровую дозу никотина и других химических веществ и наносит вред своему здоровью. Кроме этого, есть еще пар, который оседает на поверхностях в помещении, на обивке мебели, одежде, волосах, полу это и есть пассивное курение, которое наносит вред окружающим.

### Вред электронных сигарет для здоровья подростков

*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.

После того, как первоначальный эффект затухает, организм начинает жаждать никотина. 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.

### **Как помочь подростку избавиться от пагубной привычки: 6 шагов при отказе от электронных сигарет**

Поскольку никотин в любом виде вызывает привыкание, лучший способ избежать неприятностей, связанных с попыткой прекратить использование электронных сигарет — не начинать. Если же ваш [ребенок курит](#) электронные сигареты, помогите ему справиться с этой пагубной привычкой. Ниже представлены шаги, которые стоит придерживаться подростку при отказе от вэйпинга.



1

#### **Составление конкретного плана.**

Назначьте с ребенком конкретную дату начала отказа от вредной привычки. Определенная цель, например, минус одна электронная сигарета в день в течение недели, поможет справиться с привычкой и поспособствует полному отказу от курения.

2

**Поиск занятий на свободное время.** Отвлечься от сигарет ребенку помогут тренировки или любое занятие, где задействованы руки: рисование, музыка, вязание или деревообработка. Также подростку какое-то время стоит избегать ситуаций, в которых ему может захотеться покурить, например, вечеринок. Если это сделать непросто, разработайте вместе план, как он может справиться с такой ситуацией.

---

3

---

**Тренировка силы воли.** Когда [подростку захочется покурить](#), пусть он старается отложить это желание. Расскажите ему, что проще сначала сказать себе «потом», чем «нет», ведь иногда самое строгое табу может иметь обратный эффект. Отвлечение на что-то другое может привести к тому, что потребность в порции вэйпинга пропадет сама по себе.

---

4

---

**Напоминание о том, почему подросток отказывается от курения.** Попросите ребенка написать на листочке все причины, по которым следует прекратить [курить сигареты](#) или вэйперы, например, экономия карманных денег, прилив энергии, улучшение здоровья. Этот список должен всегда быть у ребенка на виду, например, над столом, за которым делаются уроки.

---

5

---

**Поддержка близких.** Если ваш [подросток бросает курить](#) вэйперы, постоянно показывайте ему свою поддержку. Заручитесь также поддержкой всех членов семьи. Иногда очень помогает публичный отказ, то есть, когда ребенок всем объявляет о том, что бросает — это возложит на него ответственность и появится дополнительный стимул противостоять привычке.

---

6

---

**Быть себе другом.** Расскажите ребенку также [о вреде пассивного курения](#), о том, что своим курением он вредит и окружающим, и тому, кого вся семья так любит — себе. Важно, чтобы ребенок понял, что себе стоит быть другом, а курение превращает его же в самого главного врага для себя самого.

Никотин вызывает привыкание. Отказаться от него — очень нелегко, поэтому ваша поддержка и понимание, когда вы [разговариваете с подростком о курении](#) и отказе от этой привычки, очень важны для него. И постоянно напоминайте ребенку, что нет ничего невозможного ради себя и своего здоровья!

## Почему подростки все больше увлекаются электронными сигаретами

Исходя из данных опросов среди школьников за 2014 год, стало известно, что количество вэйперов серьезно превышает количество курильщиков.

“  
*17% учащихся выпускных классов используют электронные сигареты по сравнению с 14% курящих табачные сигареты.*  
”



Подростки очень сильно поддаются под рекламу электронных сигарет, поскольку этот товар хорошо раскручен и моден. Цена также играет свою роль, хотя не гарантирует безвредности. Также внимание привлекает разнообразие наполнителей для электронной сигареты с разными вкусами и ароматами. Чем больше раскручивают изделие, тем больше оно на виду, а значит — тем более желанно для современных молодых людей. Плюс ко всему, производители не стоят на месте, выдумывая все более новые и интересные модели, которые тут же хочется опробовать.

Юность — время экспериментов, которые не всегда полезны и положительны. Подростки часто «играются» с психоактивными веществами, в том числе и с электронными сигаретами, содержащими никотин. Те, кто использует определенный тип психоактивных веществ, чаще всего будет использовать и другие, такие как кофеин, алкоголь, никотин, ТГК и др.

“  
*Подростки, которые курят электронные сигареты, имеют большую вероятность остаться курильщиками в будущем.*  
”

Законы о запрете рекламы сигарет на телевидении и радио в свое время привели к снижению уровня популярности данных табачных изделий, но новые продукты, такие как электронные сигареты, пока еще не подпадают под действие законов и могут пропагандироваться на телевидении. Подростки, которых привлекает реклама электронных сигарет, более восприимчивы к курению обычных сигарет в будущем.

**Посмотрите на других...задумайтесь  
не курите сами, убеждайте своих друзей не курить!**

Работу электронного приспособления для выпуска пара обеспечивает находящийся внутри аккумулятор, который и является единственной деталью, способной перегреться и взорваться. Возгорание аккумулятора возможно и в других устройствах: смартфонах, ноутбуках, электронных книгах. Но популярные гаджеты не выходят из «моды» и активно продаются. Редкий покупатель задумывается, стоит ли покупать планшет и телефон, опасаясь пострадать от последствий перегрева батареи. Дело в том, что взрывы электронных устройств происходят. Статистика сообщает, что из всех случаев взрывов 80% приходится на приспособления для вейпа или электронной сигареты.



Ребята!



Будьте  
счастливы и



здоровы,  
свободны от вредных привычек!