

Как понять, что ребенок курит вейпы?

Прежде всего, в вещах подростка могут оказаться технические приспособления для курения; растут карманные расходы; в речи проскальзывают слова, связанные с курением; следы на одежде (жирные пятна от жидкостей); часто пропадает аппетит (из-за сладких вкусов курительных жидкостей); возникает раздражительность.

Профилактика вейпинга

Если вы заподозрили, что ваш ребенок «парит», то обязательно поговорите об этом с ним. Перед разговором изучите информацию об электронных сигаретах и подготовьте аргументы.

Будьте терпеливы, чтобы выслушать и построить полноценный диалог.

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 ребенок поймет, что вы не настроены на нравоучения.

Спокойно озвучьте свою позицию, но не старайтесь вызвать у ребенка чувство стыда.

Фраза «нельзя курить» неубедительна. Лучше разобраться, в чем реальный вред новомодной привычки.

Не лишайте карманных денег. Это вызовет лишь сопротивление. Подберите ребенку кружки и секции или поддержите имеющиеся у него увлечения.

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

Уделяйте больше времени семейному досугу.



С детьми необходимо говорить о том, что курение в любом формате – путь к зависимости и урон здоровью, в том числе интеллекту и качеству дальнейшей жизни, и в вашей семье это недопустимо.

ГУ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

210601 г. Витебск, ул. Ленина, 20

Телефон: 8 (0212) 61 60 85

Текст подготовила: Т. Андрушкевич

Редактор: А. Кудлюк

Оформление: Т. Андрушкевич

ГУ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

Профилактика вейпинга в молодежной среде

Памятка для родителей



2023



Что такое вейп?

Вейпы – это разновидность электронных сигарет – устройство для вдыхания пара. Вейпинг (в переводе с английского – парение) – процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара.

Из чего состоит вейп?

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.



Вейпы заполняются специальными жидкостями, 99% которых может содержать никотин. В состав входят различные компоненты: глицерин, ароматизаторы, пропиленгликоль и другие. Чем именно «напичкан» прибор, знают только производители.

Вызывает ли вейп зависимость?

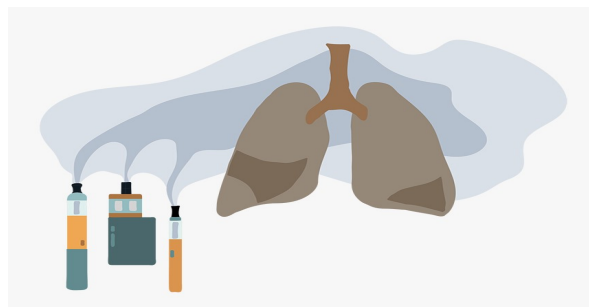
Многие подростки уверены, что вейпы – это игрушка, которая не вызывает зависимости. На самом деле их употребление напоминает курение обычных сигарет, похожим образом происходит раздражение рецепторов слизистой рта. Человек привыкает к ритуалу, испытывает напряжение при воздержании от курения. В этом и проявляется психологическая зависимость. А при наличии никотина формируется еще и физическая зависимость.

Влияние вейпов на организм до конца не изучено, но уже сейчас есть убедительные данные, что вещества, входящие в состав жидкости для вейпов приводят к негативному воздействию на организм:

Вдыхаемый дым способствует затруднению дыхания, возникновению затяжного кашля и одышки, аллергических заболеваний верхних дыхательных путей, вызывает сухость во рту.

Повышается риск развития онкологических заболеваний.

Ароматизаторы и тяжелые металлы



оказывают канцерогенный эффект на железы внутренней секреции – гормоны с высокой биологической активностью, обеспечивающие процессы роста, развития, размножения, адаптации, поведения. Поэтому особенно опасно употребление вейпов в подростковом возрасте, когда организм еще растет и не сталкивался с такой нагрузкой.

Аэрозоли электронных сигарет повреждают сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную, пищеварительную и выделительную системы. Поэтому «парители» часто жалуются на головные боли, головокружение, тошноту, диарею, боли в животе, ухудшение памяти, эмоциональные и другие расстройства.

В международном регистре болезней появилось новое заболевание – EVALI, «травма легких, связанная с вейпингом или употреблением электронных сигарет». Молодые люди стали обращаться к врачам с симптомами, схожими с признаками вирусных или бронхолегочных



заболеваний – затрудненное дыхание, кашель и боли в груди, иногда – повышенная температура.

При регулярном использовании вейпов у подростков происходит угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга, что приводит к нарушению познавательных процессов.

Кроме того, известно о некоторых случаях, взрыва электронных сигарет в связи с перегревом аккумулятора, что в свою очередь привело к травмам лица и рук.

