



Школьная психологическая служба

**МОДНЫЙ ВЕЙП
ДЕЛАЕТ РЕБЕНКА
ВРАГОМ ДЛЯ САМОГО
СЕБЯ:
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ**





ЧТО ТАКОЕ ВЕЙП ?

Как устроен вейп?

- Принцип действия этих устройств один — все они нагревают жидкость для электронных сигарет с различными ароматическими свойствами. Последние бывают множества разновидностей: вишня, кофе, лимон, мармелад, банановый мусс, клубника со сливками или, например, печенье с лимоном и ванильным кремом.
- Состоят такие наполнители из глицерина, пропиленгликоля и ароматических добавок. Некоторые содержат никотин, некоторые — нет.
- Вейп напоминает ингалятор: внутри устройства нагревается и закипает жидкость для электронных сигарет, в результате чего образуется пар для вдыхания.

- Английское слово **vape** - означает «вдыхать и выдыхать пар», который производится электронной сигаретой или подобным устройством.
- Слово — **vape** — по мнению составителей Оксфордского словаря - стало самым популярным в 2014-м среди англоязычных людей.
- **Вейпинг** - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.
- Модным в России вейпинг стал особенно в последнее время: людей, которые курят электронные сигареты, относят к новой субкультуре — **вейперам**.



СОСТАВ ЖИДКОСТИ ДЛЯ ПАРЕНИЯ

Специалисты из Национальной лаборатории имени Лоренса в Беркли определили, какие токсичные вещества образуются при курении электронных сигарет:

- Глицерин
- Пропиленгликоль (E1520)
- Ароматические добавки
- Никотин (не всегда)

В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную, такая жидкость стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о составе.

При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ значительно увеличивается.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЖИДКОСТИ ВЕЙПА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Пропиленгликоль и глицерин

- Способствуют образованию акролеина и формальдегида.
- Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства.
- Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.

Ароматизаторы

- Выделяется токсичный химикат диацетил в 75 % ароматизаторов для курения.
- Диацетил вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхиол (крошечных дыхательных путей в легких), вызывает сухость во рту «Попкорновая болезнь»



Никотин

- Приводит к передозировке никотина с соответствующими симптомами:
- головокружением,
- тошнотой,
- головной болью,
- повышенным слюноотделением,
- болью в животе,
- диареей,
- общей слабостью.

Общее использование одного вейпа может привести к передачи инфекционных заболеваний :

гепатит и туберкулез.

Курение вейпов вызывает психологическую зависимость.



ОЧЕВИДНЫЕ ФАКТЫ ВРЕДА ВЕЙПА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Никотин. Опасен для здоровья подростка. Повышает риск развития онкологии, болезней сердца, инсульта, заболеваний легких, диабета и хронической обструктивной болезни легких, вызывает зависимость.

Тетрагидроканнабиол. Провоцирует воспалительные реакции в респираторной системе, дисфункцию легочной ткани. Проявляет наркотические свойства, вызывает психическую и физическую зависимость.

Ароматизаторы (в первую очередь диацетил и 2,3-пентандион). Согласно новому исследованию, проведенному Гарвардским университетом, эти два химических вещества могут нарушать функцию “ресничек” в дыхательных путях человека. Они вызывают состояние, называемое «попкорновые легкие», при котором происходит рубцевание в легких и бронхиолит.

Тяжелые металлы, такие как никель, хром, олово и свинец способны накапливаться в растущем организме, вызывать рак, повреждение печени, легких, сердечно-сосудистой системы и мозга.

Ацетат витамина Е. В состав жидкостей для вейпа входит ацетат витамина Е. Считается, что его вдыхание вызывает тяжелое заболевание легких – EVALI. Оно характеризуется изнурительным кашлем, затрудненным дыханием, болью в груди, тошнотой и рвотой.

Масляные добавки. Способствуют накоплению жиров в тканях легких, которые могут способствовать накоплению липидов в тканях легких, оказывают токсическое воздействие на их клетки, вызывают дисфункцию эпителиального барьера.

Пропиленгликоль. Используется для создания искусственного дыма и тумана на сцене и на экране. Также входит в состав антифриза и, как известно, вызывает раздражение легких и глаз.

Летучие органические соединения. Образуются в результате нагревания пара и могут вызывать раздражение глаз, носа и горла, головные боли и тошноту, а также могут повредить печень, почки и нервную систему.

Последствия курения вейпа для детей и подростков

- ✓ сердечно-сосудистые заболевания (повышенное артериальное давление, тахикардия);
- ✓ болезни легких, острые респираторные заболевания;
- ✓ онкологические заболевания;
- ✓ психические нарушения, раздражительность и капризность;
- ✓ когнитивные нарушения (снижение внимания, ухудшение памяти);
- ✓ ослабление иммунной системы;
- ✓ никотиновая зависимость.



ОЧЕВИДНЫЕ ФАКТЫ ВРЕДА ВЕЙПА ДЛЯ ДЕТЕЙ



- Для подросткового возраста вполне реально желание самоутвердиться, показать себя «крутым» в компании друзей.
- Многие дети начинают парить из чрезмерного любопытства, если курят взрослые и друзья – значит обязательно надо попробовать это самому.
- Компании разрабатывают упаковку, чтобы повысить привлекательность упаковки вейпинга для детей. Картриджи для вейпов со вкусами конфет, фруктов и десертов, сладкая вата, яблочный пирог, шоколад, вишня, бельгийская вафля и так далее.
- Мало информированы о вреде вейпа и считают, что вейпинг безопаснее потребления табачных изделий. На самом же деле аэрозоль для вейпинга содержит множество опасных химических веществ.
- Вейпинг легче скрыть от родителей, чем курение. Электронные сигареты не выделяют табачного дыма. Кроме того, устройства для вейпинга часто напоминают ручки или электронное оборудование, поэтому подросткам легче скрывать их использование.



ГОСУДАРСТВО НА ЗАЩИТЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

- Федеральный закон от 28.04.2023 № 178-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» ужесточил оборот вейпов.
- Закон приравнивает любые жидкости для вейпов к никотиносодержащей продукции, а вейпы — к устройствам для ее употребления.
- Вейпы и жидкости для них нельзя продавать несовершеннолетним, а с 1 июня 2023 года — открыто выкладывать на прилавки магазинов, продавать на ярмарках, через торговые автоматы и дистанционно, например на маркетплейсах.
- Основное изменение – введение полного запрета продажи вейпов и жидкостей для них несовершеннолетним.
- Детям и раньше запрещалось продавать продукцию с никотином, но они могли покупать жидкости для электронных сигарет с содержанием никотина менее 1 г. Теперь вводится полный запрет. Подростки не смогут купить даже безникотиновые вейпы. Запрещено потребление несовершеннолетними никотиносодержащей продукции, устройств для ее потребления (вейпы, айкосы, испарители, электронные сигареты и др.), использование кальянов.
- За нарушение указанного запрета подростки могут быть привлечены к административной ответственности по ст. 6.24 КоАП РФ, а их родители по ст. 5.35 КоАП РФ (неисполнение или ненадлежащее исполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних), за совершение которого предусмотрено наказание в виде штрафа в размере от ста до пятисот рублей.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, КУРИТ ЛИ РЕБЕНОК ВЕЙП?

Сложно определить вейпера:

1. При курении электронных сигарет, отсутствует специфический неприятный запах. следует обращать внимание на сладкие или фруктовые ароматы в комнате, на одежде и волосах ребенка. Их можно принять за парфюм или жвачку.
2. Ребенок может хорошо прятать электронные устройства. Их сложно распознать внешне. Электронные сигареты бывают разных форм и размеров: как флэшки, как ручки, блеск для губ, внешние электронные накопители. Это еще больше затрудняет их обнаружение.
3. Все электронные сигареты нужно заряжать. Если появились новые зарядные устройства, стоит насторожиться и узнать их назначение.
4. Дети могут покупать вейп-устройства онлайн, поэтому родителям необходимо следить за его покупками в интернете.
5. Прислушаться, как ребенок общается со своими друзьями и какие использует незнакомые выражение или слова: «вейп», «под», «танк», «дудка», «мод», «ашка», «жижа». Все они обозначают части или само устройство электронных сигарет.

Вейпинг вызывает проблемы со здоровьем у детей

- Изменения настроения и поведения, включая повышенную раздражительность, перепады настроения и трудности с концентрацией внимания.
- Постоянный кашель, одышка при минимальной физической нагрузке.
- Неприятный специфический запах изо рта.
- Добавление в пищу дополнительной соли или специй (в результате курения электронных сигарет возникает такое состояние как «язык вейпера» — снижение способности воспринимать вкус).
- Повышенная жажда (вейпинг вызывает обезвоживание полости рта и горла).
- Образование налета на зубах, ухудшение состояния здоровья полости рта.
- Изменения в привычках питания, снижение аппетита. Никотин и различные ароматизаторы, входящие в состав электронных сигарет, могут подавлять аппетит.
- Частые ОРВИ с длительно не проходящим кашлем.



КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КУРЕНИИ ВЕЙПОВ?

- Перед разговором необходимо изучить информацию об электронных сигаретах и подготовить аргументы.
- Будьте терпеливы, готовы выслушать и построить полноценный диалог: *«Хотя я и расстроен тем, что ты куришь электронные сигареты, ты можешь спокойно поговорить со мной об этом. Я не стану ругаться и кричать, обещаю выслушать и не расстраиваться. Твое здоровье и безопасность для меня важнее всего. Я хочу помочь тебе сделать правильный выбор».*
- Начните с вопросов. Расспросите, пробовал ли он вейп, когда впервые, как часто сейчас курит, в каких ситуациях особенно этого хочется. После опроса станут понятны причины и мотивы поступка ребенка, а ему станет понятно, что вы не настроены на нравоучения.
- Обсудите риски в доступной форме: *«Ты знаешь, что в состав этих сигарет помимо никотина входит большое количество вредных химических веществ? Некоторые из них используются также для изготовления антифриза — незамерзающей жидкости для очистки стекол автомобиля. Довольно отвратительно осознавать, что ты вдыхаешь в себя эти вещества вместе с дымом».*
- Признайте давление со стороны сверстников. *«Я знаю, что многие из твоих друзей тоже курят электронные сигареты, и тебе не хочется быть белой вороной среди них. Главное, помни: всегда можно сказать «нет», если тебя что-то не устраивает. Тем более, если речь идет о здоровье. Что я могу сделать, чтобы помочь тебе принять лучшее решение?».*

ВМЕСТО ЗАПРЕТОВ И НАКАЗАНИЙ



- Важно убедиться, что у вашего ребенка есть информация о том, какие вещества содержатся в вейпе и как они могут на него повлиять, а также о рисках для здоровья, связанных с его употреблением.
- Подавайте хороший пример. Если родители не хотят, чтобы их подростки курили электронные сигареты, им тоже не следует этого делать. Детям трудно поверить в то, что вейпинг опасен, если они увидят, что это делают взрослые.
- Если ребенок продолжает курить, предложите ему вместе сходить на прием к врачу-наркологу. Ни в коем случае нельзя делать это насильно или обманным путем, так вы только потеряете доверие своего ребенка.
- Важно донести, что вы пытаетесь помочь, и беседа со специалистом, занимающимся лечением зависимости, один из способов сделать правильный выбор. Беседа со специалистом ничем не обязывает, но в то же время является важным шагом на пути осознания проблемы и принятия верного решения.



ВМЕСТО ЗАПРЕТОВ И НАКАЗАНИЙ

- Не лишайте ребенка карманных денег. Это вызовет лишь сопротивление. А активность, предприимчивость подскажет, как заработать.
- Отправьтесь в небольшое путешествие, поход, где у ребенка не будет возможности «парить». Он забудет о вредной «игрушке».
- Помогите подростку организовать досуг: подберите ребенку кружки, секции, студии или поддержите имеющиеся у него увлечения (*коллекционирование, уход за животными, переработка отходов, кулинария, решение головоломок, велоспорт и другие*).
- Уделяйте больше времени семейному досугу.
- Найдите подростку подработку или определите домашние обязанности. Возможность купить что-то полезное на собственные деньги порадует.

Времени «парить» не будет!

