

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.

Большинство детей не курят сигареты. И это, конечно же, радует. Однако все больше детей используют электронные сигареты, также называемые вейпами. Электронные сигареты содержат никотин и вредные химические вещества и могут вызывать такую же зависимость, как и обычные сигареты. Более двух миллионов детей регулярно вейпят, и намного больше детей утверждают, что не прочь попробовать. И к этому их активно подталкивают:

- сверстники (кто-то из знакомых вейпит и подает пример);
- средства массовой информации (навязчивая таргетированная реклама);
- поп-культура (вейпинг широко представлен в социальных сетях и встречается в телепередачах и фильмах);
- ароматизирующие добавки (вейпы имеют запах и вкус блинчиков, жевательной резинки и тысячи других ароматов);
- дезинформация (убеждение, что вейпинг безопасен).

Изучите факты Вредны ли электронные сигареты для детей и подростков? Да!

- Электронные сигареты почти всегда содержат никотин, способный влиять на работу мозга несовершеннолетних.
- В большинстве случаев дети и подростки, которые курят электронные сигареты, позже пробуют обычные. Они также могут использовать электронные сигареты с маслом конопли (марихуаны).

Почему электронные сигареты так популярны среди детей и подростков?

- Ароматизаторы, удобство и культура. Разработаны тысячи жидкостей для вейпинга со вкусом конфет и фруктов, которые нравятся детям и подросткам.
- Из-за сладкого вкуса электронные сигареты кажутся безвредными, однако они не являются таковыми.
- Устройства для вейпинга могут быть небольшого размера, что позволяет легко прятать их в школе и дома.
- Из-за рекламы и поп-культуры вейпинг кажется модным и стильным.

Отвечайте на вопросы.

Что плохого в электронных сигаретах?

- Электронные сигареты выделяют вредные химические вещества, которые вызывают привыкание.
- Электронные сигареты почти всегда содержат никотин, который вызывает сильную зависимость. Никотин также может ухудшать память и концентрацию внимания.

Никотин действительно так вреден?

- В одной капсуле или сменном блоке жидкости для электронных сигарет может содержаться столько же никотина, сколько в 20 обычных сигаретах.

- Употребление никотина в юном возрасте может затруднить концентрацию внимания и ухудшить память, поэтому у тебя могут возникнуть трудности с учебой.
- Когда люди вейпят, они вдыхают не водяной пар, а аэрозоль, содержащий химические вещества и микроскопические твердые частицы.
- Известны случаи, когда аккумуляторы электронных сигарет взрывались и курильщики поступали в отделение неотложной помощи со сломанными челюстями и выбитыми зубами.
- Компании по производству электронных сигарет нацеливают свою рекламу на молодых людей и совершенно не заботятся о вашем здоровье. Они хотят, чтобы вы начинали вейпить как можно раньше и попадали в зависимость, потому что так они будут зарабатывать больше денег.

Если ты раньше курил (-а), то почему мне нельзя?

- Если бы можно было обратить время вспять, я бы никогда не начал (-а) курить. Я не знал (-а), как трудно будет бросить, пока привычка не переросла в зависимость.
- Отказаться от курения было очень трудно, но я счастлив (-а), что мне удалось это сделать. Я не хочу, чтобы мой ребенок проходил через это. Лучше никогда не начинать курить и вейпить.

Продолжайте общаться Дети часто ведут себя так, будто они нас не слушают. Найдите подход к ребенку, чтобы ненавязчиво поделиться своими мыслями. Даже текстовые сообщения могут быть эффективным инструментом обмена информацией. Вы можете использовать приведенные ниже подсказки, чтобы продолжать общение с ребенком на эту тему. Найдите общий язык с ребенком и убеждайте отказаться от курения

- Раньше я курил (-а), и бросить было очень трудно, но я счастлив (-а), что мне удалось это сделать. Курение и вейпинг не стоят того.
- Ты можешь быть откровенным (-ой) со мной. Если твои друзья курят или вейпят, скажи мне об этом. Я не буду тебя ругать — я просто беспокоюсь о твоём здоровье. Дым или пар, который выдыхают твои друзья, может содержать никотин и опасные химические вещества, которые могут навредить твоему здоровью.
- заметите рекламу табачных изделий в местном магазине, в журнале или в интернете. Не обязательно проводить одну полномасштабную беседу. Много небольших разговоров на протяжении длительного времени могут быть куда более эффективными.
- Если друзья предложат тебе попробовать вейп, может быть трудно отказаться, но я знаю, что ты сможешь это сделать. Скажи им: «Нет, спасибо, мне это неинтересно».

Напоминайте и повторяйте.

- Из-за ароматических веществ электронные сигареты могут казаться безвредными, но вейпы вредны для здоровья, независимо от того, насколько приятен их вкус.

Делитесь информацией.