|  |
| --- |
| Подростки и вейпинг: почему специалисты бьют тревогу?  Хотя электронные сигареты существуют уже более десяти лет, в последние годы уровень вейпинга резко возрос, и особенно среди подростков. Электронные сигареты в настоящее время относятся к весьма популярному «поставщику никотина» у тинейджеров, и их популярность стремительно растет. Учителя, врачи и большинство родителей встревожены подобной тенденцией, так как вейпинг приносит вред здоровью детей, несмотря на достаточно безобидный вид и рекламу.  Подростки и вейпинг: почему специалисты бьют тревогу?, изображение №1  Что такое вейпинг?  Vaping или вейпинг, как его называют в России — это вдыхание и выдыхание паров, вырабатываемых нагретой жидкостью с никотином из электронной сигареты или вейпа, испарителя. Эти устройства были изобретены как средства для постепенного отказа от курения, однако быстро стали популярным и вызывающим привыкание гаджетом. Стильный дизайн некоторых остромодных вейпов похож на продукцию Apple, что вдвойне привлекательно для любящих инновации подростков. Простота использования — второй плюс.  Хотя компании-производители вейпов категорически отрицают, что подростки входят в их целевую аудиторию потребителей рекламы и продуктов, но критики отмечают наличие изображений молодежи в рекламных роликах и на изображениях, цветовую гамму, использующуюся обычно для привлечения тинейджеров, анимацию, актеров в возрасте до 21 года. Работает также и подача основной идеи: вейпинг «делает вас счастливее и повышает социальный статус курильщика».  Хотя некоторые риски для здоровья, связанные с вейпингом, представляются менее серьезными, чем у традиционных горючих сигарет (например, там нет смолы), опасность все же существует.  Вейпинг и здоровье подростков  Электронные сигареты содержат достаточно высокий уровень никотина. Согласно описаниям, содержание никотина в одном картридже для «егошки», бренда JUUL, эквивалентно одной пачке сигарет. Из-за этих высоких уровней никотина вейпинг быстро вызывает привыкание. А подростки более восприимчивы к влиянию никотина, чем взрослые, потому что их мозг все еще растет и развивается. По этой причине зависимость от алкоголя, наркотиков или никотина в подростковом возраста возникает намного быстрее, чем у взрослых. Эта зависимость влияет не только на физическое здоровье, но и на умственные способности, например, на способность к концентрации внимания. Сначала никотин помогает сосредоточиться на задании, но потом способность концентрировать внимание снижается. Статистики уже отмечают связь между сдачей годовых экзаменов и привычкой к вейпингу, и она не в пользу зависимых подростков. Электронные сигареты и аналогичные устройства содержат канцерогенные соединения, и недавнее исследование показало, что уровень канцерогенов в моче подростков, практикующих вейпинг, значительно увеличивается. Недавнее исследование также показало, что вейпинг действительно вызывает раздражение тканей легких, подобное тому, которое наблюдается у курильщиков и людей с заболеваниями легких, и вызывает повреждение жизненно важных клеток иммунной системы.  Вейпинг также увеличивает частоту сердечных сокращений и повышает кровяное давление, поэтому может усилить проблемы с кровообращением, как и обычный вариант табакокурения.  Дым от электронных сигарет слабо пахнет при курении, их легко спрятать и даже можно осторожно использовать в общественных местах, включая школы и колледжи. Проконтролировать подростков становится очень непросто.  Почему родителям стоит волноваться  Одна из проблем, связанных с вейпингом, заключается в том, что подростки слышат, что это не так опасно здоровья, как курение сигарет, и думают, что это не вредно. Популярно мнение, что при таком виде курения люди вдыхают в основном ароматизаторы в водяном паре.  Недавнее исследование выпускников старших классов показало, что дети. которые выбрали вейпинг для первого знакомства с курением, в четыре раза чаще переходят потом к курению обычных сигарет, чем те, кто не начинал курить ни в каком варианте. Вейпинг плавно подводит детей к мысли о безопасности курения в целом.  На упаковках вейпов мало что сказано об опасности. Они заманчиво выглядят и содержат «всего» 5% никотина, поэтому подростки считают, что остальные 95% — это вода или пар.  Еще одна опасность — в популяризации курения. Несмотря на усилия по запрету изображений курящих персонажей в мультфильмах (вспомните историю с волком из «Ну, погоди!»), фильмах, рекламной продукции, курение все еще воспринимается подростками как «крутое» занятие, означающее принадлежность к взрослому миру. Производители и рекламные компании стремятся в обход законов поддерживать эту уверенность во имя роста прибыли. С вейпингом все обстоит еще хуже, чем с обычными сигаретами: это еще более «крутая» альтернатива, и из-за внешнего вида, и из-за повышенного любопытства к новым вкусам «пара», например, манго, огурца, сливок и других вариантов, маскирующих никотин.  Хотя продажа никотина и девайсов подросткам официально запрещена, но родители отмечают, что дети могут решить вопрос приобретения вейпов также, как с обычными сигаретами, попросив старших товарищей или купив все через интернет.  Как поговорить с детьми о вейпинге  Специалисты советуют начать с самообразования, чтобы родители знали предмет разговора, и использовать любопытство самих подростков. Самое главное — вести диалог, так как категоричные заявления типа «Это тебе вредно» просто заканчивают разговор, не давая ему начаться. Стоит начинать с общих вопросов, например, многие ли дети в классе знают, что такое вейп. Дальше можно уточнить, какие вкусы популярны, и перейти к опыту самого подростка, уточняя, что он знает о вейпинге. Даже если ребенок еще не в группе риска, стоит начать обсуждать вопрос заранее, так как профилактика намного легче лечения зависимости.  Если же родители понимают, что у ребенка уже есть зависимость, стоит проконсультироваться с врачом, который работает с такими вопросами здоровья. Хотя и подростки, и взрослые склонны считать, что вейпинг отличается от обычного курения, но это тоже форма никотиновой зависимости, которая может быть серьезнее классического курения сигарет. |

|  |
| --- |
| Профилактика табакокурения у подростков  Проблема табакокурения в настоящее время приобрела социально-экономический характер и настойчиво требует разработки предупредительных мер в целях защиты интересов личности и общества. По мнению ВОЗ табак рассматривается как «оружие массового поражения».  Курение — главная угроза здоровью и основная причина смертности россиян. Расчёты, приведённые ведущими российскими учёными и экспертами ВОЗ, показали, что в Мире курят около 1 миллиарда человек, для которых курение является частью образа жизни. В России курят 44 млн взрослых — это 40 % населения страны: 62 % — мужчины, 22 % — женщины. Россиянин выкуривает более 17 сигарет в день.  В последнее время растёт число курящих среди подростков, молодёжи и женщин. Это катастрофическая тенденция приведёт к дальнейшей деградации россиян и росту смертности от рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма.  Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы кего клеткам должно поступатьнужное количество кислородаи питательных веществ но,ни вкоем случае нетоксинов— втом числе и из табачного дыма.  Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака лёгких, чем те, кто начал курить после 25 лет. В 15 лет у каждого российского подростка формируется выраженная табачная зависимость. Такие молодые курильщики, скорее всего, продолжают курить и во взрослом возрасте. Этот факт тревожен ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин.  К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки.  Поэтому привитие школьникам элементов здорового образа жизни, умения отказаться от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой.  Педагог должен быть знаком с начальными проявлениями и динамикой развития это вредной привычки. В самом процессе курения наиболее ярко проявляется стремление подражать взрослым и чувствовать себя взрослым.  Подросток при курении копирует все детали этого процесса, характерные для того лица, которому он стремится подражать. При негативном отношении родителей к этой патологической привычке ребенок начинает курить тайком в компании сверстников, вдали от взрослых. В процессе курения реализуется стремление подростков к группированию. Чтобы купить сигареты, подросток начинает «выкраивать» деньги из выдаваемых родителями на различные цели (завтраки, кино). Появляется страстное желание с шиком вынуть из кармана пачку в красивой упаковке и броскими этикетками, распечатать, вынуть сигарету, закурить и угостить сверстников. И у большинства подростков на первых этапах курение вызывает неприятные ощущения (кашель, першение в горле, головокружение, тошноту).  Прежде всего от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.  Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям. Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование раковых опухолей. Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним.  Причины привыкания к курению различны. На первых порах это, как правило, подражание, затем в процессе курения вырабатывается стойкий условный рефлекс, и, наконец, главная причина — развитие при длительном табакокурении пристрастие к никотину — одной из разновидностей наркомании. При никотиномании развивается характерная наркоманическая зависимость от табакокурении, имеющая определенные стадии:   * исчезновении даже при частом курении различных неприятных ощущений в организме и появления навязчивого труднопреодолимого желания курить, переносимость никотина на этой стадии высокая и доходит до 10-15 сигарет в день, у курильщика появляется чувство якобы повышающейся при курении работоспособности, улучшения самочувствия. * влечение к курению принимает навязчивый характер, при перерыве в курении появляются чувство психического дискомфорта, внутренняя неудовлетворенность, выносливость к никотину повышается, и подросток может выкурить до 20-25 сигарет в день, появляются признаки болезненных нарушений внутренних органов: бронхиты, изменения пульса, колебания артериального давления, появляется расстройство центральной нервной системы в виде нарушений сна, раздражительности; * более тяжелая стадия никотиномании — на этом этапе бросить курить уже довольно трудно, многие пытаются бросить, но вскоре возобновляют курение под влиянием различных причин: уговоры курящей компании, неприятности.   Ученые разработали различные инновации, помогающие бросить курить:   * программируемый портсигар, раскрывающийся в первую неделю один раз в час, потом — через каждые полтора часа, а затем — соответственно часа через три-четыре, при этом из него удается выудить лишь одну сигарету, но если курильщик попытается заполучить лишнюю сигарету — механизм выходит из строя без всякой возможности дальнейшего ремонта; * зажигалка с табло на жидких кристаллах и блоком логики: цифры на табло показывают количество сигарет, выкуриваемых за день по заданному плану отвыкания и сверх него, сообщается и дневной ритм курильщика, то есть время, прошедшее между двумя выкуренными сигаретами с надписью: «Не спеши!» * зажигалка со встроенным миниатюрным устройством при каждом прикуривании исполняет несколько тактов траурного марша; * пепельница с вмонтированным звуковым устройством: когда курильщик тушит сигарету, раздается натужный кашель с хрипом и бульканьем как у больного бронхиальной астмой; * пластыри; * жевательные резинки; * конфеты.   Профилактика курения подростков — тема достаточно актуальная, не только в школах среди подростков, но и во всем мире. Основы пропаганды здорового образа жизни должны закладываться с юношеского возраста, а именно в стенах школы. Никотин в форме сигарет — наиболее распространённое (наряду с алкоголем) психоактивное вещество.  Ситуация в нашей стране неблагоприятная, число курильщиков не только растет, но активно и молодеет. Необходимо активно проводить профилактику курения: проводить антирекламу курения, рекламу здорового образа жизни. Борьбу с курением и пропаганду о вреде курения необходимо начинать с младшего школьного возраста, используя для этого средства (беседы, лекции, кинофильмы, плакаты), чтобы выработать у подростка отрицательное отношение к курению. К этой работе необходимо привлекать родителей и общественные организации.  Увлечение курением, как и другими вредными привычками и занятиями, ослабевает, если у школьника правильно организован досуг, исключено безделье, он увлекается искусством, наукой, спортом и постоянно обогащается духовно, интеллектуально, физически. |