

Подростки-вэйперы: что нужно знать родителям 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 (англ. Vapor), который человек вдыхает. Вот почему использование электронных сигарет известно как «вэйпинг».

Появление электронных сигарет позиционировалось, как способ помочь курильщикам бросить курить, но вот доказательств их эффективности на этом поприще так и нет. 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, так называемый, third-hand пар — пар, оседающий на поверхностях в помещении, на обивке мебели, одежде и полу, тогда как second-handsmoking — пассивное курение.

Сегодня электронные сигареты настолько популярны среди подростков, что куращие дети-вэйперы встречаются практически на каждом шагу, поэтому ученые с новой силой принялись изучать влияние электронных сигарет на здоровье и вот, что уже выяснилось.

Вред электронных сигарет для здоровья подростков

Электронные сигареты не заполняют легкие вредным дымом, но это не делает их здоровой альтернативой обычным сигаретам.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 ваши 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!

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.