



ГБУ ЦППМСП Московского района Санкт-Петербурга

«Проблема употребления электронных сигарет(вейпов) среди подростков»

*Педагог-психолог:
Наталья Александровна
Соломина*

Электронная сигарета-

это устройство, которое формирует высокодисперсный аэрозоль(пар), предназначенный для ингаляции (вдыхания). Впервые электронная сигарета появилась в 2003 году.

Используется для генерации аэрозольного никотина, также для образования ароматизированного пара. Пар формируется в результате испарения специальной жидкости с поверхности нагревательного элемента. Устройство бывает представлено в различных формах. Процесс использования электронных сигарет называют вейпингом (vapor) или парением.

Концентрация никотина в электронных сигаретах может быть:

0мг-0% (0 мг/мл)

1.5 мг-0,15 %(1,5 мг/мл)

3 мг-0,3% (3мг/мл)

6 мг-0,6% (6 мг/мл)

12 мг-1,2%(12 мг/мл)

Специфика использования электронных сигарет подростками

1. Более раннее начало курения
2. Пар, вырабатываемый электронной сигаретой, вопреки мнению о низкой степени токсичности, равно как и дым от обычных сигарет, имеет сходное повреждающее воздействие на ткань бронхов и легкого
3. Содержит определенное количество канцерогенов
4. Приводит к поражению легких, сердечно-сосудистой системы, ЦНС

Классификация электронных сигарет:

- ❖ Боксмоды (с электронной платой; электронные компоненты, регулирующие напряжение и мощность);
- ❖ Мехмоды (без электронной платы; нет защиты от короткого замыкания. САМЫЙ ОПАСНЫЙ ВАРИАНТ)
- ❖ POD-системы (меньше мощность, меньше пара; используется солевой никотин, молекулы которого значительно меньше; закрытого типа - картридж без дозаправки, открытого типа – возможен долив жидкости)
- ❖ Одноразовые вейпы (нет возможности перезаправки,используются непродолжительно)



Привлекательность «вейпинга»:

- ✓ Миф о безвредности электронных сигарет (вейпов)

Электронные сигареты преподносятся как безвредная альтернатива классическим сигаретам

- ✓ Заинтересованность маркетинговых компаний в высоких продажах электронных девайсов
- ✓ Имеют приятный вкус и аромат, удобную конструкцию и маленький размер
- ✓ Желание подростков следовать моде, повысить свой социальный статус и почувствовать принадлежность к соответствующей группе

В чем вред употребления электронных сигарет?

1. Состав жидкости:

- ✓ Глицерин — основной источник испарения
- ✓ Пропиленгликоль — отвечает за насыщенность вкуса
- ✓ Ароматизаторы
- ✓ Никотин (не во всех)
- ✓ Дистиллированная вода — необязательный компонент; действует как растворитель; придаёт жидкости дополнительную текучесть.
- ✓ Красители — необязательный компонент; применяется для придания жидкости цвета.
- ✓ Металлы (свинец, цинк, хром, никель).

В чем вред употребления электронных сигарет?

2.Нарушения техники безопасности, которая может привести к взрыву батареи ЭС и к различным повреждениям частей тела

3.Пагубное влияние на дыхательную систему, появление симптомов «болезни вейперов» (тяжелого заболевания легких, которое также называют VAPI, EVAPI или E/VAP), напоминают ОРВИ, в дальнейшем перерастающую в пневмонию и необратимые фиброзы), сердечно-сосудистую систему (инсульт, инфаркт, аритмии и т.д.), центральную нервную систему, желудочно-кишечный тракт

Распространенные заблуждения в отношении электронных сигарет:

- ❖ Намного меньше вреда для организма, в сравнении с табачными изделиями
- ❖ Контроль дозировки выкуривания
- ❖ Минимальный вред для окружающих людей
- ❖ Не формируется зависимость
- ❖ Отказ от курения на завершающем этапе

Как разговаривать с подростком о курении?

1

Разговор должен проходить в доверительной обстановке, желательно на равных

2

Не рекомендуется доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения

3

Рекомендуется выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней и на этой основе строить дальнейший разговор

4

Таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения

Если вы узнали, что ваш ребёнок курит:

- ❖ Постарайтесь справиться с возникшими эмоциями
- ❖ Спокойно обсудите с ребёнком возникшую проблему. Скажите, что это вас беспокоит и вы огорчены создавшейся ситуацией
- ❖ Расспросить о курении. Необходимо узнать, давно ли ребенок попробовал сигареты, как часто и для чего он курит. Важными будут и сведения о том, как его друзья относятся к этой привычке. Если у ребенка возникнут вопросы, надо постараться ответить на них

Если вы узнали, что ваш ребёнок курит:

- ❖ Если у вас недостаточно информации по проблеме курения, то важно ознакомиться с литературой по данной теме
- ❖ Не рекомендуется запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию
- ❖ Четко обозначьте свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка. Озвучьте, что он может рассчитывать на вашу помощь и поддержку
- ❖ Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени

Примеры фраз, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком:

1 «Ты еще мал курить!»
«Отлично, как только вырасту... Хотя я итак взрослый»

2 «Чтобы я не видел тебя с сигаретой!»
«Хорошо, буду курить, чтобы ты не видел»

3 «Курят только глупые люди»
«А я знаю умных ребят, которые курят»

4 «Сигарета-это яд. Капля никотина убивает лошадь»
«А хомячка разрывает на части»

Почему подростки курят?

1

Из любопытства

Постараться расширить круг интересов, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные

2

Чтобы казаться взрослее

Подростка может не удовлетворять статус в семье: к нему относятся как к ребёнку. Подросток должен иметь обязанности, нести ответственность за их выполнение и получить больше свобод, чем раньше

3

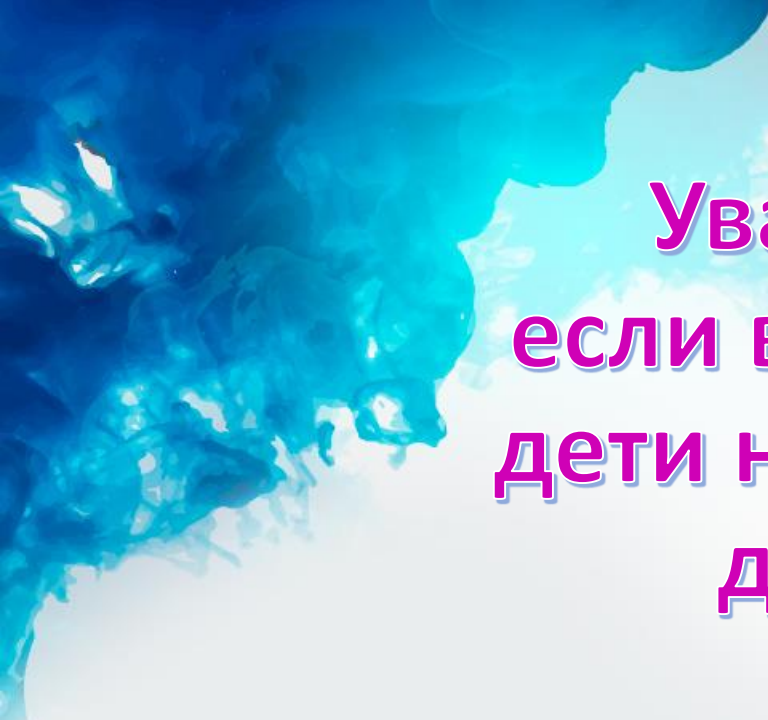
Подражание моде

Моду на курение во многом формирует скрытая реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.

4

За компанию

Научить ребёнка критическому мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и тактично отстаивать свои интересы, не следовать за толпой.



**Уважаемые родители,
если вы хотите, чтобы ваши
дети не курили, будьте сами
для них примером**

Не начинайте курить

Лучше-сами бросайте курить

Не курите в присутствии детей!

**Не разрешайте ребёнку курить в
Вашем присутствии!**



Благодарим Вас за внимание!

Наш адрес:

Санкт-Петербург, пл. Чернышевского,
дом 8, литера А

Наши телефоны: 246-20-55; +7(951)647-07-24

Кризисная служба: 246-39-85

**(консультация по телефону
и запись на личную встречу)**

Наш сайт <https://cprmsp-mosk-spb.ru>

**Официальная группа в контакте
<https://vk.com/cprmspclub>**

