

# КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О КУРЕНИИ ВЕЙПОВ?



Дети всегда открыты к экспериментам, не прочь почувствовать себя взрослыми и нарушить запреты. В подростковом возрасте особенно велик соблазн покурить за углом школы и не быть пойманными учителями или скрыть запах от родителей. Теперь и без того задачка со звездочкой осложнилась появлением электронных сигарет, в том числе вейпов, которые снискали большую популярность у подростков.

Родители не единожды обращались в редакцию [«Семьи и школы»](#) с просьбой рассказать больше о вейпах и о том, как распознать, курит ли школьник электронные сигареты. Подробнее об этом опасном для здоровья увлечении можно почитать [в зимнем номере](#) журнала, а наша памятка – для тех взрослых, которые уже хотят поговорить с ребенком о вреде «парения», но не знают, как сделать так, чтобы беседа дала нужный результат.

## **Что такое вейп?**

- Есть разные виды электронных сигарет: электронные кальяны, род-системы, вейп-ручки, вейпы, HQD-системы. Их использование называют «вейпингом».

**Вейпинг** (от английского «*vaping*» – парение) – процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара.

- Вейпы бывают разных форм и размеров. У большинства есть аккумулятор, нагревательный элемент и резервуар для жидкости.

Некоторые из них выглядят как обычные сигареты, сигары или трубки, другие сделаны в форме флешек, ручек ярких цветов и иных предметов повседневного обихода.

- Электронные сигареты производят аэрозоль при нагревании жидкости, которая обычно содержит ароматизаторы, никотин и другие химические вещества. Они и помогают образовывать аэрозоль. Жидкость называют «электронным соком» или «вейп-жидкостью».

#### **Из чего на самом деле состоит жидкость для вейпа?**

- Обычно в состав жидкости входят: глицерин; пропиленгликоль (E1520); ароматические добавки; нитрозамин – органическое вещество, содержащее азот, которое может оказывать токсический эффект и канцерогенное действие; диэтиленгликоль – химическое соединение, которое при попадании в организм поражает почки и печень; формальдегид – ядовитое и высокотоксичное соединение, отравление которым может закончиться летальным исходом; ацетальдегид – канцероген, формирующий привыкание к курению.
- Конечно, возможны разные варианты, но все же ни один состав для «парения» нельзя назвать «безопасным» и тем более «полезным». Есть исследования, в которых по степени вреда здоровью вейпы и другие электронные сигареты стоят даже выше обычных. Кроме того, известно, что 99% из них содержат никотин в том или ином виде, например, соли никотиновой кислоты.
- Врачи утверждают, что многие ингредиенты аэрозоля для электронных сигарет наносят вред легким, часть из них воздействуют на иммунную систему, увеличивая восприимчивость к респираторным заболеваниям, а некоторые способны вызывать гастрит или язву желудка. Не стоит забывать и о зависимости от никотина, которой подвержены и обычные курильщики, и адепты «парения».

#### **Как подготовиться к беседе с ребенком и с чего начать?**

- Перед разговором изучите информацию об электронных сигаретах и подготовьте аргументы.
- Будьте терпеливы, готовы выслушать и построить полноценный диалог.
- Начните с вопросов. Расспросите подростка, как давно он попробовал вейп, как часто курит, в каких ситуациях ему этого хочется. Вам станут понятны причины и мотивы поступка, а школьник поймет, что вы не настроены на нравоучения.
- Спокойно озвучьте свою позицию, но не старайтесь вызвать у ребенка чувство стыда.

#### **Вместо эмоций – только факты, в которых вы уверены**

- Фраза «нельзя курить» неубедительна. Лучше разобраться, в чем реальный вред новомодной привычки.
- Не сравнивайте табачные изделия по степени вредности. Они все несут риск зависимости, ущерб здоровью и качеству жизни.
- Избегайте цифр, свидетельствующих о том, сколько молодых людей употребляют табачные изделия, и любых упоминаний, что это кто-то считает «крутым».
- Не используйте упоминание курения в контексте других рискованных форм поведения, которые нравятся молодежи. Так,

например, фраза «Когда ты куришь, ты играешь в рулетку со своим здоровьем» может вызвать реакцию, противоположную ожидаемой.

**Вместо запретов и наказаний – ищем варианты альтернативного поведения**

- Не лишайте ребенка карманных денег. Это вызовет лишь сопротивление. А смекалка подскажет, как заработать.
- Отправьтесь в поход или небольшое путешествие, где у школьника просто не будет возможности «парить». Он забудет о вредной «игрушке».
- Подберите ребенку кружки и секции или поддержите имеющиеся у него увлечения. Уделяйте больше времени семейному досугу.
- Можно в качестве воспитательной меры найти подростку подработку. Времени курить не будет, а возможность купить что-то полезное на собственные деньги порадует.

Безусловно, с детьми необходимо говорить о том, что курение в любом формате – путь к зависимости и урон здоровью, в том числе интеллекту и качеству дальнейшей жизни, и в вашей семье или школе это недопустимо.