

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ ВЕЙП?

Если ваш ребенок уже подросток, то вы, вероятно, задавали себе вопрос: «Курит ли он вейп»? И действительно, у вас есть основания для беспокойства, ведь число молодых людей, увлекающихся вейпингом, растет угрожающими темпами.

Уже сейчас становится ясно, что повальное использование вейпов подростками может привести в будущем к катастрофическим последствиям, связанным с ухудшением как физического, так и психологического здоровья подрастающего поколения. Первые негативные проявления мы можем наблюдать уже сейчас...

Что такое вейп?

Вейп или электронная сигарета – устройство, предназначенное для замены привычки курения табака. Во время курения в вейпе генерируется пар, который вдыхает курильщик. С помощью фильтров с различными ароматизаторами можно менять вкус и крепость вещества. Эта новая категория «табачных изделий» (без табака) приобретает особую популярность на молодежном рынке благодаря широкому спектру вкусов, ориентированных на молодежь. Электронные сигареты рекламируются как более безопасная альтернатива традиционным сигаретам. И хотя реклама говорит об их удобстве и привлекательности факт остается фактом: эти продукты содержат различное количество химического никотина, вызывающего привыкание.

Почему подростки употребляют вейп?

Одна из причин, по которой электронные сигареты чаще покупают молодые люди – это способ покрасоваться перед сверстниками, так как вейп воспринимается молодым поколением как модный гаджет, способный привлечь внимание к его владельцу.

Также для некоторых подростков это просто альтернатива табакокурению, так как к любителям «парить» общественность и родители относятся более лояльно, нежели к любителям покурить сигареты. Это связано с тем, что существует неверное убеждение, будто вейп наносит меньше вреда здоровью, чем классическое табакокурение.

Так вредно или нет?

Производители электронных устройств уверяют, что внутри таких сигарет безвредное вещество. Однако эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются пропиленгликоль, глицерин, ароматизирующие вещества, формальдегид и другие вызывающие рак вещества.

Молодежь, считая, что употребление вейпов безопасно, курит их без остановки, тем самым ежедневно повышая риск развития болезней легких, желудочно-кишечного тракта, рака, иммунных заболеваний и пр. В частности, передозировка пропиленгликолем, входящим в состав жидкостей для вейпа, может привести к снижению обоняния, заложенности носа, воспалительным процессам, аллергии и повышению риска, связанного с хроническими заболеваниями дыхательных путей. Также есть сведения о том, что в ходе исследований состава жидкостей для вейпов ученые обнаружили более 2000 различных химических соединений, из которых большинство так и не удалось идентифицировать.

Как понять употребляет ли ваш подросток вейп?

Если вы не видели своего ребенка, использующим вейп, то будет довольно трудно определить, делает он это или нет. Ведь даже от ароматизированного пара через несколько минут не остается никаких следов. Тем не менее существуют несколько сигналов, которые могут быть признаком того, что ваш ребенок курит:

1. Присутствие сладкого аромата в воздухе в комнате вашего ребенка.
2. Наличие незнакомых ручек и флешек. Хотя электронные сигареты бывают разных форм, наиболее распространенные из них выглядят как пишущая ручка или USB-накопитель. Устройства для электронных сигарет будут иметь отверстия на каждой стороне.
3. Отказ от употребления кофеина. Поскольку электронные сигареты часто содержат достаточно высокие дозы кофеина, у подростков иногда может развиться чувствительность к нему. Если вы заметили, что ваш подросток стал меньше употреблять продукты с кофеином, такие как чай, кофе и прочее – это может указывать на вейпинг.
4. Употребление большого количества воды. Вейпинг может вызвать обезвоживание или сухость во рту из-за ингредиента жидкости для электронных сигарет, называемого пропиленгликолем.
5. Носовые кровотечения. Если вы заметили, что у вашего ребенка частые носовые кровотечения, причиной может быть вейпинг. Когда человек вейпит, он обычно выдыхает пар через нос, вызывая сухость, которая может привести к кровотечению из носа.
6. Присутствие периодического кашля без видимых причин.
7. Новые незнакомые аккумуляторы и (или) зарядные устройства. Для большинства устройств для вейпинга требуется перезаряжать батареи или иметь съемные батареи, которые необходимо менять каждые два часа использования.

8. Выброшенные капсулы и устройства для вейпинга. Если вы найдете в рюкзаке или мусоре вашего ребенка такие предметы, как выброшенные ватные шарики, масла, капсулы или распылители (небольшие устройства, которые превращают жидкость в пар), ваш ребенок, скорее всего, курит вейпы.

Как общаться с подростком-вейпером?

Лучший подход – побеседовать с ребенком об использовании электронных сигарет, и надеяться, что ваша беседа сможет оказать положительное влияние на его привычки.

Важно узнать о друзьях и компании Вашего ребенка. Если они употребляют электронные сигареты, велика вероятность, что ваш ребенок тоже использует вейп.

Постарайтесь провести беседу с подростком в спокойном и дружелюбном тоне без давления, обвинений, без поисков виноватых, без угроз. Выслушайте позицию ребенка по данному вопросу, не перебивая и не указывая на ошибки. Приведите свои аргументы по данному вопросу. Обозначьте свою позицию, дайте понять, что вам не все равно, вы переживаете о его здоровье, вам это не нравится, но, одновременно с этим, предоставьте право выбора ребенку, ссылаясь на его ум, взрослость и пр.

В тоже время лучший способ удержать вашего ребенка от курения вейпинга – личный пример здорового образа жизни родителей.

Открытые своевременные беседы с ребенком на актуальные для него темы помогут родителям поддержать позитивный контакт с ребенком, быть в курсе волнующих событий и перемен в жизни подростка.

Ведь, как правило, деструктивное подростковое поведение вызвано проблемами, о которых им трудно говорить. Поощряйте подростков разговаривать с вами, а не прибегать к бунтарским действиям, таким как использование электронных сигарет или употребление алкогольных напитков.

И помните, что, если эта проблема коснулась вас и вы сомневаетесь в правильности своих действий по отношению к ребенку, если поведение вашего подростка находится вне вашего контроля, вы всегда можете обратиться за профессиональной помощью к специалистам.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.