

**Поради учням  
від психолога та соціального педагога**

**Міфи та факти про куріння електронних сигарет**

Чим шкідливі електронні сигарети?

Вейпінг особливо небезпечний для мозку підлітків, який ще розвивається. Також це може нашкодити малятам в утробі матері, стверджують в організації.

Сьогодні існує 15 000 смаків електронних сигарет, зокрема із жувальною гумкою і цукровою ватою, щоб "заманити" молодь.

Вейпінг, зокрема, небезпечний для серця і легень.

Відомо, що дрібні частинки, що містяться в забрудненому повітрі, потрапляють в кровотік і безпосередньо впливають на серце.

Електронні сигарети можуть шкодити так само.

Рідина в пристроях може обпекти шкіру і швидко викликати отруєння нікотинном при ковтанні або всмоктуванні через шкіру.

Також відомо, що вейпи можуть призвести до серйозних травм в результаті пожеж і вибухів.

А ще заправки до вейпів та електронних сигарет можуть містити грибки та бактерії.

ПОДКАСТ: вейпи, IQOS, кальяни – чи є безпечна альтернатива курінню?

В Україні статистики захворювань, які пов'язані з вейпінгом, немає, але в США за 2019 рік було госпіталізовано більш 2400 людей із пошкодженням легень. З них 52 людини померли.

Нікотин та інші хімічні речовини також впливають на тих людей, які не курять електронні сигарети.

Чи викликають електронні сигарети звикання?

Так.

Чи безпечніші електронні сигарети за звичайні?

Це залежить від декількох факторів, зокрема від кількості нікотину та інших токсинів в нагрітих рідинах. Але у ВООЗ стверджують, що вейпінг у жодному разі не є безпечними.

Тому для того, щоб кинути курити, у ВООЗ рекомендують безпечніші продукти, наприклад, нікотинові пластирі та жувальну гумку.

### Електронні сигарети – альтернатива чи самообман

Електронні сигарети рекламують як більш безпечну альтернативу звичайним сигаретам.

Електронні сигарети або вейп — це електроприлади, що імітують традиційне куріння тютюну. Вони мають вигляд, схожий з сигаретами, а також дим і запах, змушуючи курця практично не відчувати різницю.

Цей прилад складається з трьох частин: трубки, наповненої нікотинним розчином, установки для випарювання і акумулятора. За допомогою розпилення вейп перетворює нікотин у пар, який потім вдихається власником пристрою.

### **ЯК ВПЛИВАЮТЬ ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ НА ЗДОРОВ'Я**

Дим електронної сигарети може бути канцерогеном і підвищує ризики хвороб серця, раку легень. Вчені виявили, що захворювання, які виникають через паління, такі як хронічна обструктивна хвороба легень та астма, пов'язані з особливими бактеріями. Вони прийшли до висновку, що електронні сигарети надають таку ж дію на виникнення цих бактерій, як і традиційні тютюнові сигарети.

З переходом на електронні сигарети важче кинути курити

Існують дослідження, які вказують, що люди, які намагаються відмовитися від куріння за допомогою електронних сигарет, мають менші шанси на успіх, у порівнянні з тими, хто ці пристрої не використовує

Електронні+звичайні сигарети = ще більший ризик для здоров'я

Перехід на електронні сигарети сприяє виникненню нового, так званого дуального (подвійного) стилю куріння, тобто споживання електронних та звичайних сигарет одночасно

Популярність куріння електронних сигарет зростає серед підлітків

В останні роки набирають популярність електронні сигарети і вейпи. Особливо це модно зараз у молоді, яка намагається позбутися від неприємного запаху від звичайних сигарет. Але навіть медики повністю не знають, яка загроза криється у таких нововведеннях. В Україні майже кожен 5-й підліток (13-15 років) є споживачем електронних сигарет.

Пасивне куріння електронних сигарет також є небезпечним

Використання електронних сигарет некурцями, особливо дітьми та підлітками, може призвести до виникнення нікотинової залежності та підвищує ризик почати курити звичайні сигарети. Небезпечним є і пасивне куріння е-сигарет, особливо для вагітних жінок та дітей.

### Безпека і суть сумнівів

Після того, як країни збільшили державний контроль над тютюновими виробами, вейпінг швидко здобув популярність. У цього є кілька причин: рідина для вейпа не містить звичайних шкідливих речовин, таких як смоли або аерозолі, крім того, електронні сигарети вважаються надійним способом “кинути палити”.

Тим не менше властивості і безпека електронних сигарет викликають сумніви. Німецькі вчені провели дослідження електронних сигарет і виявили, що вони містять велику кількість пропіленгліколю, який може дратувати дихальні шляхи і викликати деякі гострі симптоми. Таким чином, вейп надає більш шкідливий вплив на легені, ніж традиційні сигарети. Згодом багато дослідження підтверджували, що куріння електронних сигарет протягом тривалого часу також може викликати залежність від нікотину.

### Підвищена шкідливість хвороботворних мікробів легень

Провідний автор досліджень Дейрдре Гілпін: «Порівняння результатів впливу сигаретного диму і парів електронних сигарет на поведінку і патогенність легневих бактерій, виявилися схожими. Це доводить, що електронні сигарети надають таку ж дію на основні поширені патогенні бактерії легень, що і сигарети». У порівнянні з традиційним курінням, користувачі електронних сигарет при кожному вдиху вдихають значно більше диму, що збільшує кількість споживаного нікотину при курінні вейпа.

Не шукайте легких шляхів кинути курити. Найкращий спосіб зробити це – відмовитись від куріння взагалі.

### Міфи та факти про куріння електронних сигарет

#### МІФ №1: ВЕЙПІНГ БІЛЬШ ШКІДЛИВИЙ, НІЖ КУРІННЯ

При спалюванні традиційні сигарети утворюють понад 7000 хімічних речовин, 69 з яких мають бути визначені як потенційні канцерогени. Натомість вейпінг-пристрої містять абсолютно інші інгредієнти.

Два основних інгредієнта, що містяться у рідинах з вейпором, — це пропіленгліколь (PG) та рослинний гліцерин (VG). Обидва використовуються для утворення пари та додавання їй аромату. Пізніше до цих компонентів додається третій, яким зазвичай є звичайний харчовий ароматизатор, що

входить до складу багатьох кондитерських виробів, олії та інших продуктів. Вони допомагають надати вейп рідині специфічний смак.

Всі перераховані вище сполуки є поширеними харчовими інгредієнтами, які органи управління вважають здоровими та безпечними, в тому числі Управління з санітарного нагляду за якістю харчових продуктів та медикаментів (США).

Іншим змінним інгредієнтом вейп рідини є нікотин — стимулятор алкалоїд. Хоча не всі рідини містять цю додаткову хімічну речовину, саме вона притягує курців, які хочуть позбутись шкідливої звички. У порівнянні з іншими засобами, які допомагають кинути курити, у тому числі нікотиновими пластирами та власне лікарськими засобами, куріння електронних сигарет було визнано найбільш ефективним.

Найвищий орган охорони здоров'я Великобританії, Public Health England, неодноразово говорив, що вейпінг та електронні сигарети є на 95 відсотків менше шкідливі, ніж куріння.

Такого ж висновку дотримується Міністерства охорони здоров'я Нової Зеландії та Канади, які розпочали громадські ініціативи, що пропонують курцям перейти на вейпи.

## МІФ №2: КРИЗА КУРІННЯ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

За статистикою менше 14% дорослих американців курять, що є найменшим зареєстрованим показником в історії. Аналогічно, кількість курців серед підлітків залишається найнижчою.

Стосовно куріння електронних сигарет, інші цифри Центру з контролю та профілактики захворювань в США (CDC) показують, що 20,8% старшокласників у США вейпили принаймні раз протягом останніх 30 днів. Але майже половина з них використовували канабіс, куплений на чорному ринку, а не нікотин.

Це, безумовно, проблема яка потребує вирішення, але не криза, як її оцінюють посадові особи органів охорони здоров'я. І враховуючи, що ніяких даних про вейпінг не було зібрано до 2015 року, нова інформація не є переконливим доказом кризи.

Ми не можемо ігнорувати проблему вейпінгу серед підлітків, і будь-яке підвищення його рівня поширеності має викликати занепокоєння. Однак позбавляти мільйони дорослих курців можливості перейти на альтернативну, яка є надійною, теж неправильно.

## МІФ № 3: ВЕЙПІНГ — ПРИЧИНА НЕЩОДАВНО ЗАРЕЄСТРОВАНИХ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Вейп девайси та рідини часто пов'язують з причинами різних захворювань що призводять до госпіталізації. CDC повідомив про майже 380 випадків захворювань легень викликані курінням електронних сигарет. Сенсаційні заголовки та статті переконали лідерів у декількох штатах і навіть президента Дональда Трампа розглянути можливість заборони смакових домішок.

Але ретельний аналіз зареєстрованих випадків показує, що переважна більшість пацієнтів із симптомами використовували незаконні картриджі з вейпом, змішані із сполукою канабісу THC.

У дослідженні New England Journal of Medicine, яке розглядало випадки в Іллінойсі та Вісконсіні, було встановлено, що 84% госпіталізованих пацієнтів повідомляють про використання незаконних картриджів THC до виявлення хвороби.

Жодні хвороби ще не були прив'язані до куплених у магазині вейпових пристроїв або рідин, що містять нікотин.

Нещодавно у штаті Вісконсин, двоє братів були заарештовані у зв'язку з багатомільйонною операцією, в ході якої вони змішували різні хімічні речовини (включаючи вітамін E) з THC у картриджах, призначених для електронних сигарет та потім незаконно продавали. Цю схему визнали причиною поширення захворювання легень на більшій частині середнього заходу США.

Це свідчить про те, що незаконна вейпінг-продукція, що продається на чорних ринках, а не ліцензована роздрібна торгівля, насправді спричинила найважчі захворювання легень, про які повідомлялося в ЗМІ.

Таким чином, заборона на регульовані пристрої та рідини, будь то ароматизатори чи ні, не вирішить проблему респіраторних захворювань.

#### **МІФ №4: ОБМЕЖЕННЯ ВЕЙПІНГ АРОМАТІВ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ НЕПОВНОЛІТНІМИ**

У відповідь на повідомлення про хвороби та госпіталізації, які ЗМІ пов'язують з електронними цигарками, політики закликали негайно заборонити ароматизовані вейпінг-продукти. Першим таким штатом став Мічиган.

Основною метою цих запропонованих заборон є захист неповнолітніх, яких нібито вабить безліч ароматів електронних сигарет. Але з огляду на те, що всі неповнолітні, які використовують вейп продукти, беруть їх на чорному ринку, зрозуміло, що найбільш негативний вплив заборони матимуть на відповідальних дорослих людей, які віддають перевагу цим смакам.

Легальний і врегульований ринок — найкращий метод усунення шкідливих продуктів та суб'єктів. Заборона на ароматизатори приведе тих, хто хоче вживати ароматизовані вейпінг продукти на чорний ринок або змусить повернутися до традиційних сигарет. Останні дослідження показали, що якщо електронні сигарети заборонені, їх споживачі швидше повернуться до куріння, що у свою чергу несе загрозу охороні здоров'я.

Найкращим стримуючим фактом боротьби з вейпінгом серед неповнолітніх є застосування жорстких вікових обмежень на продаж, подібних до алкоголю та тютюнових виробів, а також пропаганда в школах негативного впливу нікотину на здоров'я підлітків.

Криміналізація продуктів, доступних для дорослих, призведе до більшої шкоди як серед них, так і серед неповнолітніх, розвиваючи при цьому чорний ринок.

Заборона вей-ароматизаторів зашкодить відповідальним дорослим споживачам, які їх використовують, щоб позбутись звички палити. Курці електронних сигарет, які не матимуть права придбати вейпінг продукти, почнуть шукати способи використовувати нерегульовані та заборонені товари, що будуть більш небезпечними, ніж існуючі, доступні в магазинах.

На протипагу сенсаційним повідомленням у ЗМІ, дорослі, які використовують вейпінг та електронні сигарети як спосіб кинути палити, значно покращують свої шанси на довге, здорове та продуктивне життя.

Інновації в зменшенні шкоди в останні роки призвели до того, що виробниці вейпінгу та електронних сигарет демонструють менше побічних ефектів, ніж традиційні сигарети.

У той же час, підвищене використання цих продуктів підлітками викликає занепокоєння, але вирішення проблеми шляхом заборони цієї продукції для відповідальних дорослих колишніх курців не є панацеєю.

### **Поради батькам від психолога та соціального педагога**

#### **Що робити, якщо підліток почав курити. Інструкція для батьків**

Як це не прикро, але проблема паління в нашій країні з кожним роком зачіпає все більш і більш молоде населення. Перші сигарети, за статистикою, викурюються хлопчиками у віці до десяти років, а дівчатками у тринадцять. За твердженням наркологів, з п'ятої по рахунку сигарети вже з'являється та сама нікотинова залежність, боротися з якою буде дуже складне. Що робити батькам, якщо дитина почала палити?

## Від дитини пахне сигаретами - що робити?

Не варто відразу хапати дитину за комір і трясти з криками "ще палитимеш, поганець"?. Підійдіть до проблеми серйозно. Проаналізуйте, чому дитина закурила. Що конкретно паління дає дитині. Цілком можливо, що це просто "експеримент", і "захоплення" пройде без вашого ремня, само собою.

Пам'ятайте:

- Курінням підліток може виражати свій протест проти батьківського диктату.

- Дитина вже виросла. У неї є потреба в незалежності, можливості самостійно приймати рішення.

- Подумайте про те, які обмеження ви ставите для дитини (нелюбима справа, друзі та ін.). Розширте права дитини, нагадавши і про обов'язки.

- Не починайте серйозних розмов зі слів «курити - здоров'ю шкодити», «ти ще не доріс» та ін. Цим ви заздалегідь забезпечите собі провал у досягненні результату. Будуйте фразу так, щоб дитина зрозуміла, що його ставлять на один щабель з дорослою людиною.

- Не читайте нотацій, не дорікайте, не кричіть. Дайте дитині шанс прийняти рішення самостійно. Головне - попередьте його про наслідки. Як не дивно, підлітки, яким надають можливість вибору, зазвичай приймають правильні рішення.

- Немає сенсу залякувати підлітка картинками з чорними легенями. Для нього набагато страшніше неповага друзів. А от розповісти про шкоду куріння для голосових зв'язок, шкіри і зубів, навпаки, потрібно. Хоча на деяких, особливо вразливих дітей картинки можуть і подіяти.

### Дитина почала курити. Як зазвичай діють батьки?

- Змушують викурити всю пачку сигарет, щоб викликати фізіологічну огиду до нікотину. Варто сказати, що такий спосіб більшу частину підлітків змушує палити ще більше, в помсту батькам.

- Дозволяють курити вдома, щоб дитина не курила з приятелями по підворіттях. Іноді такий спосіб допомагає. Але тут є й зворотна сторона медалі: дитина може вирішити, що визнали його право на куріння, і піти ще далі.

- Сваряться, загрожують покаранням, вимагають зав'язати зі шкідливою звичкою, забороняють спілкуватися з «поганими» хлопцями. Такі заходи, на жаль, рідко бувають ефективними.

### Чому підліток починає курити

Виявивши, що дитина курить, в першу чергу, слід заспокоїтися і поміркувати - як правильно впливати на підлітка, щоб той повністю відмовився від шкідливої звички. Кращий спосіб - поговорити з дитиною доброзичливо, в мирній обстановці, і з'ясувати - чому вона почала курити. Далі слід знайти альтернативу, заміну тієї причини, яка стала поштовхом для першої сигарети. Чому ж підлітки починають курити?

- Тому, що палять друзі.
- Тому, що палять батьки.
- Просто хотілося спробувати.
- Тому, що це «круто».
- Тому, що в очах приятелів здаєшся дорослішим.
- Тому що «взяли на слабо» (тиск з боку однолітків).
- Тому, що «той герой у фільмі виглядав дуже брутально і авторитетно з сигаретою».
- Улюблені зірки (шоу-бізнесу та ін.) теж курять.
- Барвиста реклама та розіграші призів від виробників сигарет.
- Суперечності в сім'ї, батьківський диктат.
- Замало уваги, емоцій, нудьга.
- Тяга до небезпечного і забороненого.

На першому ж місці завжди буде стояти приклад батьків, які курять. Немає сенсу переконувати чадо про шкоду куріння, коли стоїш з цигаркою в руці. Дитина, яка з дитинства бачить батьків, які курять, у вісімдесяти відсотках також закурить.

### Що робити, якщо дитина почала курити?

Бездіяльність батьків, звичайно, небезпечно. Але ще небезпечніше жорстке покарання. Воно може послужити не тільки укоріненню звички, а й більш серйозного протесту. Так що ж робити?

- Для початку розібратися в причинах появи такої звички. І далі, усунути ці причини, або запропонувати дитині альтернативу.
- Окреслити свою позицію до куріння і разом з дитиною шукати способи усунення даної звички, не забуваючи про моральну підтримку.



- Не зберігати сигарети (якщо батьки палять) в будинку в легкодоступних місцях і, тим більше, не курити в присутності дітей. А краще взагалі киньте курити самі. Особистий приклад - кращий метод виховання.
- Не вести розмову з дитиною в агресивному ключі - тільки в доброзичливій обстановці.
- Спробувати довести дитині, що і без сигарети можна бути дорослим, модним, що виділяється на тлі інших. Привести приклади (спортсмени, музиканти). Бажано, познайомити дитину з авторитетною людиною, що не курить, яка «внесе свою лепту» в боротьбу з цією звичкою. Зазвичай, думка авторитетної людини «зі сторони» дає більше результатів, ніж настирливі і нудні вмовляння батьків.
- Звернутися за консультацією до дитячого психолога. Даний спосіб - вельми радикальний, тому що дитина може сприйняти такий метод спочатку «в багнети».
- Донести до підлітка інформацію з достовірних джерел про шкоду куріння (література, відео та ін.), науково аргументовану й життєво мотивовану.
- Берегти довіру у відносинах з дитиною. Не карати, не принижувати - бути правильним і дорослим другом.
- Звернути увагу на обстановку в сім'ї. Неблагополуччя в сім'ї часто стає однією з причин. Дитина може відчувати себе непотрібною, кинutoю, просто бути незадоволеною тією роллю, що відведена їй в сім'ї. Цілком можливо також, що вона намагається звернути на себе вашу увагу: згадайте, як поведуться малюки, коли їм цієї уваги не вистачає - вони починають бешкетувати.
- Ретельно дивіться за колом спілкування дитини, не вмішуючись в її особистий простір. На короткий поводок посадити підлітка неможливо, але ви можете направити його енергію в правильне русло. Саме наша зайнятість, як правило, стає причиною недогляду. Тримайте руку на пульсі, будьте в курсі подій - де і з ким проводить час дитина. Але тільки в якості друга, не наглядача.
- Дитина курить, тому що для неї це спосіб організації спілкування? Навчіть її іншим способам, використовуйте свій досвід у житті, зверніться до спеціальних тренінгів, якщо досвіду не вистачає.
- Допоможіть дитині відкрити всередині себе особистісні якості, таланти і достоїнства, які допоможуть йому придбати авторитет у однолітків, завоювати популярність і повагу.
- Поцікавтеся у дитини - чим вона хотіла б займатися, зверніть увагу на її захоплення. І допоможіть дитині відкрити себе в цій справі, відволікаючи від куріння, проблем становлення та ін.

- Навчайте дитину мати і висловлювати власну думку, не залежати від чужого впливу, відстоювати свої інтереси. Дитина хоче бути «білою вороною»? Дозвольте їй самовиражатися, як вона хоче. Це її право. Тим більше, що це все одно тимчасово.
- Дитина сигаретою знімає напругу? Навчіть її більш безпечним і приємним методам релаксації. Їх - море.
- Головне завдання - підняти дитині самооцінку. Знайти в підлітка те, за рахунок чого вона зможе рости у власних очах.
- Курить, щоб привернути увагу дівчат? Покажіть йому інші способи завоювати авторитет.
- Шукайте доводи конкретно для своєї дитини. Безглуздо волати до совісті й розуму підлітка просторовими міркуваннями про гіпотетичну смерть від раку легень і ін. Знайдіть «больові точки» саме у свого чада.
- Спробуйте дозволити дитині курити. Зробіть вигляд, що це її особиста справа, як вона поводить себе зі своїм здоров'ям. Швидше за все, дитина втратить інтерес до плоду, який перестав бути забороненим.
- Формуйте у дитини почуття відповідальності за вчинені дії. Дайте їй більше свободи. Дитина повинна сама вирішувати, як одягатися, з ким дружити і ін. Тоді їй не доведеться доводити вам свою дорослість курінням.

Найважливіше у виховному процесі - відкрите спілкування батьків і підлітка. Якщо дитина з дитинства знає, що вона може прийти до батьків і розповісти їм про все, включаючи страхи, надії і переживання, то вона завжди прийде до вас, перш ніж зробити якийсь серйозний крок у житті. І знаючи, що її думка важлива для батьків, вона буде ставитися до своїх рішень більш виважено. Ви зможете спокійно обговорювати всі проблеми, які виникають у житті дитини, ви будете просто знати про ці проблеми, а також зможете контролювати кожен перший досвід дитини, в чому б то не було.

#### Як допомогти дитині кинути палити

Звичайно, універсального рецепту з розкладеними по пунктах діями не існує. Є певні рекомендації, яких медики і психологи радять дотримуватися, але й вони теж діють. Ні тиснути, ні наполягати не рекомендується: тільки м'якість і віра в результат, підтримка і похвала.

Обов'язково підкресліть, що ви пишаєтеся його рішенням позбутися шкідливої звички і будете йому допомагати в цьому.

Щоб допомогти своїй дитині - складіть спільно план, за яким вона буде позбавлятися від звички. Ваші допомога і підтримка будуть потрібні як ніколи. Читайте всіляку літературу на тему «Як кинути курити», шукайте її разом. Нехай дитина відчує вашу турботу - це дасть ще один додатковий стимул до боротьби.

Наші діти - це дзеркальне відображення нас. І якщо ми самі маємо шкідливі звички, то і дитина теж їх може перейняти. Можливо, настав час позбутися від них разом?