

Осторожно! Электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ "безопасного" курения и даже как способ отказаться от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться? Чем опасны электронные сигареты? Основная опасность – это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами.

1. Они безопасны и я могу их курить вместо обычных сигарет!

Так ли это?

Электронные сигареты не безопасны – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены. Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда не узнаете, что именно внутри и чем себя отравляете

А знаете ли вы, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который раньше использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызывать тяжелые отравления.

2. Они безвредны для окружающих и я могу их курить там, где курить нельзя.

Курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как употребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом №15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"

Психические последствия курения электронных сигарет

Зависимость от электронных сигарет негативно сказывается и на психическом состоянии курящего подростка. Так он становится более раздражённым, нарушается нормальный режим отдыха и учёбы, т.к. подросток постоянно задумывается, где ему в свободное время найти укромное место для курения от назойливых глаз ровесников и родителей. От этого снижается его стрессоустойчивость, он становится более скрытым, нервным.

В школе такие дети менее внимательны, от этого снижается их успеваемость. Зачастую, когда подросток начинает курить, психологи ищут причины во взаимоотношениях в семье, с ровесниками, в школе.

При длительном курении интеллектуальное развитие, а также память подростков сильно страдает, т.к. прилив крови с вредными веществами негативно воздействуют на мозговую активность. Из-за частых перепадов настроения у подростков снижается активность, они с меньшим интересом вовлекаются в учебный процесс, от этого они теряют способность к анализу, синтезу.

Если вы узнали, что ребенок попробовал такое устройство, нужно серьезно пообщаться с ним, раскрыв все опасности такого «времяпровождения». Если подросток пробует курить впервые, и это не показалась ему привлекательной, это не значит, что, попробовав повторить это в компании себе подобных, он озвучит свои неприятные ощущения и не сделает все, чтобы его посчитали «крутым».

Главная задача родителей в сложившейся ситуации - это выявление причины такого протеста ребёнка. Возможно, необходимо расширить права ребёнка, но при этом напомнить ему о его обязанностях; не устраивать допросов и не читать нотаций, ни кричать, ни попрекать, а попробовать разобраться, что его подтолкнуло на такой шаг. Рассказать о необратимых последствиях, а также дать ребёнку возможность принять решение самостоятельно.

Психологи также советуют родителям не подавать детям пример электронного курения, и не оставлять их на видных местах.

Лучшая профилактика электронного парения – это предупреждение ребенка о возможных последствиях и собственный положительный пример.

(По материалам Министерства здравоохранения Российской Федерации)