

Консультация для родителей: «О вейпах и электронных сигаретах»

Социальный педагог Пелевина Л.Н.

В последнее время в РФ так же, как и во всем мире, увеличилось использование подростками электронных сигарет и вейпа, в то время как данные об их воздействии на детский организм крайне ограничены, а степень зависимости использования электронных сигарет среди молодежи и последующего использования других табачных изделий неизвестна. Производители, продавцы и потребители всячески пытаются позиционировать увлечение вейпингом как нечто безвредное, легкое и даже полезное.

Вейпинг – все та же зависимость от никотина. С точки зрения наркологии человек продолжает потреблять психоактивное вещество, вызывающее зависимость. Электронные сигареты лишь замещают табак, но не избавляют от привычки. Любой дым при вдыхании вызывает сужение бронхов – это защитный рефлекс. «Состав» электронных сигарет вообще не регулируется законом, на пачке обычных сигарет указывается содержание смол, никотина и т.д. В случае с электронными сигаретами содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с их фактическим содержанием. Элементы, образующиеся при сгорании и парении, которые содержатся в жидкостях для вейпинга, могут вызвать различные онкологические заболевания. Электронная сигарета/вейп – устройство, разработанное в качестве альтернативы обычным сигаретам, по принципу работы напоминает ингалятор.

5 признаков, что ребенок «парит» вейп:

1. Необычный сладковатый запах, как послевкусие от напитка или десерта, это вполне может означать, что в помещении курили («парили») вейп.
2. Жирные пятна на одежде. Заправка для электронных сигарет – достаточно вязкая и маслянистая (т.к. содержится глицерин). Нередко, заправляя вейп, можно пролить жидкость на одежду.
3. Постоянная зарядка аккумуляторов. Электронные сигареты работают от батарей: встроенных или съемных. Если в вашем доме появилось новое зарядное устройство для таких аккумуляторов, это повод задуматься.
4. Новая терминология. Появляются в обиходе новые слова – начиная с самого понятия «электронка», заканчивая «жижками», «заправками» или «расходниками».
5. Просьбы о дополнительных карманных деньгах.

Особое внимание следует уделить влиянию вейпов и электронных сигарет на организм подростка. Перечислим их.

1. Производители заявляют, что ароматизаторы являются натуральными, разрешенными к употреблению человеком. Однако разрешены они к употреблению с пищей, а их действие на организм при вдыхании разогретых паров приводит к поражению слизистой оболочки носоглотки, гортани, трахеи, развитию хронического воспаления верхних и нижних дыхательных путей, острым аллергическим реакциям.

2. Приводит к хроническому раздражению дыхательных путей, нарушению нежной структуры легочной ткани.

3. «Парение» в подростковом возрасте повышает риск развития бронхиальной обструкции – патологического состояния, при котором воздух не может поступать в достаточном количестве, что провоцирует приступ удушья.

4. Никотин оказывает токсическое действие на ЦНС, сердце, сосуды, органы пищеварения.

5. При «парении» формируется поведенческий стереотип курения, зависимость от электронных сигарет.

6. Вейп не исключает пассивное курение. При «парении» в окружающем воздухе накапливаются токсичные вещества, многие из которых оказывают канцерогенное действие на организм человека, т.е. способны вызывать рак (полости рта, дыхательных путей, легких).

7. Происходит снижение местного и общего иммунитета, поэтому «парильщики» часто страдают вирусными и бактериальными респираторными заболеваниями.

8. Вейпы несут скрытую опасность внезапного взрыва при нарушении их обычной работы (ожоги и травмы лица, верхней половины туловища, рук).

Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ не совпадает с фактическим составом жидкости. Доступность табачной продукции, в том числе, электронных сигарет (вейпов) формируют субкультуру, которая закрепляет деструктивное поведение, делая его «престижным».

Советы родителям

Деструктивное поведение, в том числе, табакозависимое поведение (употребление электронных сигарет) возникает у подростков, когда семья находится в конфликте. Подросток настроен против собственных родителей, которых считает виноватыми. Это формы протеста против задетой самооценки, нанесенной обиды, неудовлетворенности в отношениях с близкими. Среди семейных неблагоприятных факторов выделяют такие, как

низкий социальный статус родителей и семьи в целом; недостаточный авторитет родителей в глазах ребенка; неадекватный уровень контроля и опеки, требований и запретов, предъявляемых родителями; несбалансированная система поощрений и наказаний; противоречивость воспитательных подходов.

Несколько правил, позволяющих предотвратить табакозависимое поведение ребенка.

1. Общайтесь друг с другом. Общение основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга. Умение слушать основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на место ребенка. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разному роду экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

7. Помните, что ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте себе, что будет с вами, если к вам 37 раз в сутки будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза в увещательном, 50 в обвинительном?

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых, и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью, то есть нужна своя доля свободы. Без неё задохнется дух.

8. Подавайте пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных». Следует помнить, что одним из важнейших направлений современной государственной политики являются пропаганда и внедрение здорового образа жизни. Здоровье – это национальное достояние, и в шкале человеческих ценностей оно занимает ведущее место, особенно когда мы говорим о детях. Меры, направленные на ограничение употребления табачных изделий среди детей и подростков, могут помочь уменьшить количество заболеваний, связанных с табаком.

Что предпринять если вы подозреваете, что ваш ребёнок курит?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах. Найдите в себе силы спокойно во всём разобраться. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребёнка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Будет лучше, если Вы сможете поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой части его личности.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя и хочу помочь», – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребёнка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой курению; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И, наконец, помните, что сильнее всего на ребёнка будет действовать ваш

собственный пример. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями.

4. Снижение рисков. Чтобы снизить риски, нужно действовать сразу во всех направлениях: разговаривать, объяснять, менять среду, консультироваться со специалистами, ограничивать, поощрять, мотивировать, направлять. Меняться самим, узнавать больше, стремиться быть более компетентными и авторитетными родителями в глазах подростка. А главное – научиться уважать и понимать подростка, поддерживать его, сохранять контакт и доверие. Родителям не нужно бояться начинать разговор о курении до того, как подросток познакомится с ним. Так мы увеличиваем вероятность того, что информация о влиянии вредных привычек на организм поможет ребенку сделать осознанный выбор и сохранить здоровье. Если ребенок уже начал экспериментировать с сигаретами можно вместе с подростком честно обсудить все «плюсы» и «минусы» такого поведения. Внимательно выслушав его аргументы «за», мы можем помочь ему найти как можно больше аргументов «против», а заодно обратить его внимание на более увлекательные, приятные и осмысленные занятия. Курение для многих родителей курение ребенка становится первым явным признаком его «взросления». Причем чем более уязвим и психологически неблагополучен подросток, тем больше риск, что он рано начнет курить.