



# КАК КУРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ВЛИЯЕТ НА ПОДРОСТКОВ?

Рассказывает Научно-исследовательский центр  
мониторинга и профилактики



НИЦМП





## Причины появления вредных привычек у подростков:

### Влияние близкого окружения

Дети всегда берут пример со взрослых, чаще всего делая это неосознанно.

**Если кто-то в семье курит, то не стоит удивляться, что курить захочет и ребенок.** Невозможно убедить подростка во вреде никотина, не являясь при этом положительным примером для подражания.

### Желание казаться взрослее

Курение или употребление спиртного в компании сверстников для подростков является одним из способов самоутверждения.

Ребенок таким образом подчеркивает **свое желание к самореализации**, которое в этом возрасте проявляется, прежде всего, через внешние атрибуты.



## Причины появления вредных привычек у подростков:

### Проблемы с самооценкой и социализацией

Основным мотивом личностей, склонных к аддиктивным формам поведения, является активное изменение не удовлетворяющего их психического состояния.

Ребенку **не удается обнаружить в реальности сферы деятельности, способные надолго привлечь его внимание**, обрадовать или вызвать эмоциональную реакцию. Жизнь видится ему не интересной в силу ее обыденности и однообразности.

### Любопытство

Немалую роль играет восприятие курения, алкоголя как запретного плода. **Тяга подростка ко всему новому и не испробованному**, к запрещенному, играет с ним злую шутку.



## Чем опасны электронные сигареты?

*Для того чтобы понять, насколько пагубное влияние оказывает на организм «парение», достаточно разобрать состав жидкости для вейпов и электронных сигарет.*

### Глицерин и Пропиленгликоль

Под воздействием температуры образуются акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Они раздражают слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, оказывают воздействие на центральную нервную систему, а также проявляют мутагенные свойства.



### Никотин

В 1 мл жидкости для курения содержится 20 мг никотина, что **сопоставимо с 20 обычными сигаретами**. Вызывает зависимость, а также приводит к развитию раковых заболеваний.

### Ароматизаторы

Вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы.



**У подростков нарушается функция системы кровообращения, снижается деятельность головного мозга и центральной нервной системы, ослабляется иммунитет, может ухудшиться самочувствие и возникнуть мышечная слабость, близорукость.**





## Что делать родителям, если они узнали, что их ребенок курит вейп?

*Если вы заметили признаки курения вейпа или случайно нашли в личных вещах ребенка девайс или бутылочку с жидкостью, самое главное – успокоиться и сдерживать эмоции! Негативными высказываниями, наказаниями, скандалом, назидательными разговорами, критикой **вы только усугубите ситуацию***

- **Спокойно, без критики**, поговорите с ребенком, сообщите ему, что вы узнали о его «увлечении».
- В доверительной обстановке спросите у ребенка, **почему он решил попробовать вейп, что ему это дает?** Попробуйте вместе с ребенком найти другие способы преодолеть стресс, самоутвердиться или завести друзей.
- Если вы или кто-то в вашей семье курит – **найдите в себе мотивацию бросить курить самому!** Лучший пример вы можете подать сами.
- Теплый климат в семье создает условия **для снижения стресса у ребенка**. Разговаривайте со своими детьми, интересуйтесь их жизнью, увлечениями и кругом общения, поддерживайте во всех стремлениях и начинаниях.



## Как избежать формирования вредных привычек у детей и подростков?

*Для того чтобы предупредить формирование вредных привычек в подростковом возрасте:*

- \* выстраивайте со своими детьми доверительные отношения;
- \* больше времени проводите вместе;
- \* заведите полезные семейные привычки (по выходным гулять в парке, ездить на природу, кататься на велосипедах);
- \* уделяйте внимание организации полезного досуга для ребенка;

**Самое главное – будьте положительным примером для своих детей!**