Информация для родителей

Подростки и вейпинг: почему специалисты бьют тревогу?

Хотя электронные сигареты существуют уже более десяти лет, в последние годы уровень вейпинга резко возрос, и особенно среди подростков. Электронные сигареты в настоящее время относятся к весьма популярному «поставщику никотина» у тинейджеров, и их популярность стремительно растет. Учителя, врачи и большинство родителей встревожены подобной тенденцией, так как вейпинг приносит вред здоровью детей, несмотря на достаточно безобидный вид и рекламу.



Что такое вейпинг?

Vaping или вейпинг, как его называют в России — это вдыхание и выдыхание паров, вырабатываемых нагретой жидкостью с никотином из электронной сигареты или вейпа, испарителя. Эти устройства были изобретены как средства для постепенного отказа от курения, однако быстро стали популярным и вызывающим привыкание гаджетом. Стильный дизайн некоторых остромодных вейпов похож на продукцию Apple, что вдвойне привлекательно для любящих инновации подростков. Простота использования — второй плюс.

Хотя компании-производители вейпов категорически отрицают, что подростки входят в их целевую аудиторию потребителей рекламы и продуктов, но критики отмечают наличие изображений молодежи в рекламных роликах и на изображениях, цветовую гамму, использующуюся обычно для привлечения тинейджеров, анимацию, актеров в возрасте до 21 года. Работает также и подача основной идеи: вейпинг «делает вас счастливее и повышает социальный статус курильщика».

Хотя некоторые риски для здоровья, связанные с вейпингом, представляются менее серьезными, чем у традиционных горючих сигарет (например, там нет смолы), опасность все же существует.

Вейпинг и здоровье подростков

Электронные сигареты содержат достаточно высокий уровень никотина. Согласно описаниям, содержание никотина в одном картридже для «егошки», бренда JUUL, эквивалентно одной пачке сигарет. Из-за этих высоких уровней никотина вейпинг быстро вызывает привыкание. А подростки более восприимчивы к влиянию никотина, чем взрослые, потому что их мозг все еще растет и развивается. По этой причине зависимость от алкоголя, наркотиков или никотина в подростковом возраста возникает намного быстрее, чем у взрослых. Эта зависимость влияет не только на физическое здоровье, но и на умственные способности, например, на способность к концентрации внимания. Сначала никотин помогает сосредоточиться на задании, но потом способность концентрировать внимание снижается. Статистики уже отмечают связь между сдачей годовых экзаменов и привычкой к вейпингу, и она не в пользу зависимых подростков. Электронные сигареты и аналогичные устройства содержат канцерогенные соединения, и недавнее исследование показало, что уровень канцерогенов в моче подростков, практикующих вейпинг, значительно увеличивается. Недавнее исследование также показало, что вейпинг действительно вызывает раздражение тканей легких, подобное тому, которое наблюдается у курильщиков и людей с заболеваниями легких, и вызывает повреждение жизненно важных клеток иммунной системы.

Вейпинг также увеличивает частоту сердечных сокращений и повышает кровяное давление, поэтому может усилить проблемы с кровообращением, как и обычный вариант табакокурения.

Дым от электронных сигарет слабо пахнет при курении, их легко спрятать и даже можно осторожно использовать в общественных местах, включая школы и колледжи. Проконтролировать подростков становится очень непросто.

Почему родителям стоит волноваться

Одна из проблем, связанных с вейпингом, заключается в том, что подростки слышат, что это не так опасно здоровья, как курение сигарет, и думают, что это не вредно. Популярно мнение, что при таком виде курения люди вдыхают в основном ароматизаторы в водяном паре.

Недавнее исследование выпускников старших классов показало, что дети. которые выбрали вейпинг для первого знакомства с курением, в четыре раза чаще переходят потом к курению обычных сигарет, чем те, кто не начинал курить ни в каком варианте. Вейпинг плавно подводит детей к мысли о безопасности курения в целом.

На упаковках вейпов мало что сказано об опасности. Они заманчиво выглядят и содержат «всего» 5% никотина, поэтому подростки считают, что остальные 95% — это вода или пар.

Еще одна опасность — в популяризации курения. Несмотря на усилия по запрету изображений курящих персонажей в мультфильмах (вспомните историю с волком из «Ну, погоди!»), фильмах, рекламной продукции, курение все еще воспринимается подростками как «крутое» занятие, означающее принадлежность к взрослому миру. Производители и рекламные компании стремятся в обход законов поддерживать эту уверенность во имя роста прибыли. С вейпингом все обстоит еще хуже, чем с обычными сигаретами: это еще более «крутая» альтернатива, и из-за внешнего вида, и из-за повышенного любопытства к новым вкусам «пара», например, манго, огурца, сливок и других вариантов, маскирующих никотин.

Хотя продажа никотина и девайсов подросткам официально запрещена, но родители отмечают, что дети могут решить вопрос приобретения вейпов также, как с обычными сигаретами, попросив старших товарищей или купив все через интернет.

Как поговорить с детьми о вейпинге

Специалисты советуют начать с самообразования, чтобы родители знали предмет разговора, и использовать любопытство самих подростков. Самое главное — вести диалог, так как категоричные заявления типа «Это тебе вредно» просто заканчивают разговор, не давая ему начаться. Стоит начинать с общих вопросов, например, многие ли дети в классе знают, что такое вейп. Дальше можно уточнить, какие вкусы популярны, и перейти к опыту самого подростка, уточняя, что он знает о вейпинге. Даже если ребенок еще не в группе риска, стоит начать обсуждать вопрос заранее, так как профилактика намного легче лечения зависимости.

Если же родители понимают, что у ребенка уже есть зависимость, стоит проконсультироваться с врачом, который работает с такими вопросами здоровья. Хотя и подростки, и взрослые склонны считать, что вейпинг отличается от обычного курения, но это тоже форма никотиновой зависимости, которая может быть серьезнее классического курения сигарет.