

Сегодня вейпы и электронные сигареты стали неотъемлемой частью молодежной культуры. Яркие устройства, густые облака пара, вкусные фруктовые ароматы – все это кажется безобидной забавой. Однако за мнимой безопасностью скрываются серьезные угрозы для здоровья, особенно среди подростков.

Специалист по зависимому поведению, психолог Архангельского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Анна Буланова провела десятки открытых уроков, а также родительских собраний в общеобразовательных учреждениях Архангельской области на тему употребления никотинсодержащей продукции. Анна Николаевна как никто посвящена в эту тему, поэтому именно ее мы попросили подробнее рассказать о том, что должны знать подростки и их родители о модных гаджетах.



Токсичные вещества влияют на физическое состояние...

Вейп – это электронное устройство, в котором испаряется специальная жидкость. Многие уверены, что такие устройства безвредны, ведь в них нет традиционного табака. Однако в составе жидкостей для вейпов часто обнаруживаются токсичные вещества: формальдегид, свинец, никель и даже мышьяк. Эти вещества способны вызывать серьезные заболевания: от сер-

Вейпы. В ловушке – целое поколение

Какие угрозы для здоровья скрываются за модными гаджетами молодежи



дечно-сосудистых проблем до онкологических патологий. Никотин вызывает стойкую физическую и химическую зависимость, а у подростков он может тормозить развитие головного мозга и других жизненно важных систем. Также хочу напомнить – неважно, много или мало вы курите или парите, безопасной дозы никотина не существует.

Впрочем, современных подростков этим не напугать. Они уверены, что вейпы не так опасны, как обычные сигареты, что они легче, вкуснее и выглядят современнее, и молодым людям невдомек, что за такими утверждениями стоят хорошо продуманные маркетинговые стратегии. Табачные компании активно продвигают электронные устройства именно среди молодых людей, так как яркие упаковки, приятные вкусы и ароматы, технологичный дизайн – все это создает у подростков ощущение, что они выбирают что-то модное и безопасное. На самом деле это ловушка, которая формирует зависимость у целого поколения. Особенно опасно, что многие подростки самостоятельно смешивают жидкости для вейпов, не зная точных пропорций. Это приводит к тому, что концентрация никотина и токсичных веществ

может значительно превышать допустимую норму.

Еще одна распространенная ошибка – мнение о том, что вред от вейпов проявляется только в старости. Это не так. Исследования показывают, что уже сейчас подростки сталкиваются с отравлениями, химическими ожогами слизистых, проблемами с дыханием. Дети и подростки особенно уязвимы перед воздействием химических веществ. Если у взрослого организма защитные механизмы уже сформированы, то у подростков многие системы только развиваются. Никотин и другие токсины, попадающие в организм при использовании вейпа, могут замедлять этот процесс и вызывать необратимые изменения.

Кроме того, вейпы опасны не только своим содержимым, но и конструкцией. Известны случаи взрывов устройств из-за перегрева или неправильной эксплуатации, что приводит к серьезным травмам.

...и на психику

Помимо физического вреда, вейпы оказывают влияние и на психическое здоровье. Никотин вызывает зависимость, с которой подросткам сложно справиться без помощи специалистов. Он действует как сильный стимулятор. Он быстро формирует привыкание, и подросток теряет контроль над своим поведением. Часто употребление вейпов становится отправной точкой для более серьезных зависимостей. Вейпы также влияют на эмоциональное состояние. Подростки, употребляющие никотин, чаще сталкиваются с тревогой, депрессией и проблемами с концентрацией. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, 37 миллионов молодых людей в возрасте 13–15 лет во всем мире употребляют никотин. Причем показатели употребления электронных сига-

рет среди подростков значительно выше, чем среди взрослых. Особую озабоченность вызывает устойчиво высокий уровень курения среди молодежи, а в более чем половине стран мира не наблюдается прогресса в сокращении употребления никотина среди молодежи в возрасте от 15 до 24 лет.

Как защитить детей от пагубной привычки?

Борьба с распространением вейпов требует комплексного подхода. Здесь важна роль семьи, образовательных учреждений и медицинских организаций. Мы, взрослые, должны стать примером для детей. Родителям нужно открыто говорить с подростками о вреде вейпов, делиться правдивой информацией, а не просто запрещать. Ведь за любопытством подростков часто стоит недостаток знаний.

Информирование – ключевой инструмент в борьбе с зависимостью. Вейпы – это не безобидная забава, а серьезная угроза для здоровья и жизни подростков. Мода на парение формирует целое поколение зависимых людей, которые могут столкнуться с необратимыми последствиями. Мы не можем просто смотреть на эту проблему со стороны. Чтобы предотвратить эпидемию никотиновой зависимости, нужно действовать уже сейчас – на уровне семьи, школы и общества в целом. Здоровье наших детей – наша общая ответственность. Пропаганда здорового образа жизни, доступ к достоверной информации о последствиях употребления никотина, открытый диалог с подростками могут помочь снизить популярность вейпов.

КОММЕНТАРИЙ

Александр Герштанский,
министр здравоохранения Архангельской области:

– Важно понимать, что курение – не безобидная привычка, а причина для возникновения и развития множества заболеваний. Успех в избавлении от зависимости во многом зависит от осознания человеком ответственности за свое здоровое будущее. У нас работают кабинеты отказа от курения, за помощью можно обратиться к своему участковому терапевту. Также много полезной информации и советов собраны на портале Минздрава России «Так здорово».