**Как поговорить с ребёнком о вайпинге?**

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 курени

***Наш адрес:***

*628200, пгт. Междуреченский,*

*Ханты – Мансийского АО - Югры,*

*Кондинского района,*

*пгт. Междуреченский*

*ул. Комбинатская, д. 2*

E-mail: [konkcson@admhmao.ru](mailto:konkcson@admhmao.ru)

*Официальный сайт учреждения*

*http:// kcson-fortuna.ru*

*тел. 8 (34677) 32-7-36*

*кабинет № 255*

*(второй этаж)*

***Режим работы отделения:***

***понедельник с 09-00 до 18-00***

***вторник - пятница с 09-00 до 17-00***

***перерыв с 13-00 до 14-00***

***выходной день суббота, воскресенье***

Составитель: специалист по работе с семьёй

отделения психологической помощи гражданам

Десятова О.С.

Бюджетное учреждение

Ханты - Мансийского автономного округа-Югры

«Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

**Отделение психологической помощи гражданам**



**Подростки и вейпинг**

(памятка для взрослых)

пгт. Междуреченский, 2022 год

**Что такие 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.

* Вейпинг также увеличивает частоту

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

