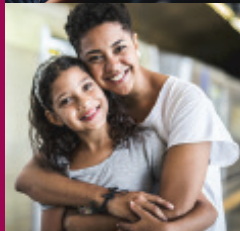


**Как проводить
с ребенком
беседы о табаке
и электронных
сигаретах:
КОНСУЛЬТАЦИОННОЕ
РУКОВОДСТВО**





Большинство детей не курят сигареты. И это, конечно же, радует. Однако все больше детей используют электронные сигареты, также называемые вейпами. Электронные сигареты содержат никотин и вредные химические вещества и могут вызывать такую же зависимость, как и обычные сигареты. Более двух миллионов детей регулярно вейпят, и намного больше детей утверждают, что не прочь попробовать.

И к этому их активно подталкивают:

- сверстники (кто-то из знакомых вейпит и подает пример);
- средства массовой информации (навязчивая таргетированная реклама);
- поп-культура (вейпинг широко представлен в социальных сетях и встречается в телепередачах и фильмах);
- ароматизирующие добавки (вейпы имеют запах и вкус блинчиков, жевательной резинки и тысячи других ароматов);
- дезинформация (убеждение, что вейпинг безопасен).



Но ваше влияние на ребенка может быть сильнее. Ребенок услышит вас, если вы вовремя скажете ему нужные слова.

Начните проводить беседы с ребенком примерно с пятилетнего возраста и делайте это регулярно, пока он не окончит среднюю школу. Дети всегда слышат вас, даже когда кажется, что они не слушают вовсе.

Расскажите ребенку, что вы знаете об электронных сигаретах и вейпинге. Подайте положительный пример: не употребляйте табак. Не кричите, не пытайтесь пристыдить и не наказывайте ребенка — это не заставит его прислушаться к вам.

Изучите факты

?

Что такое электронные сигареты и принадлежности для вейпинга?

- Электронные сигареты (вейпы) нагревают специальную жидкость (ее также называют жижей) до состояния пара (аэрозоля), который затем вдыхается. Хотя электронные сигареты не содержат табака, они почти всегда содержат никотин и выделяют другие вредные химические вещества.
- Электронные сигареты бывают разных форм и размеров. Например, популярная электронная сигарета Juul имеет форму флешки.



Другие названия электронных сигарет: вейпы, вейп-ручки, е-сигареты, электронные кальяны или электронные системы доставки никотина (ЭСДН).



Синонимы для использования электронных сигарет: вейпинг и джулинг (по названию электронных сигарет марки Juul).

? Вредны ли электронные сигареты для детей и подростков?

Да!

- Электронные сигареты почти всегда содержат никотин, способный влиять на работу мозга несовершеннолетних. Он ухудшает память и концентрацию внимания, что может усложнить процесс обучения. В одной капсуле или сменном блоке жидкости для электронных сигарет может содержаться столько же никотина, сколько в 20 обычных сигаретах.



Капсула с жидкостью для вейпа содержит столько же никотина, сколько и пачка сигарет

- В большинстве случаев дети и подростки, которые курят электронные сигареты, позже пробуют обычные. Они также могут использовать электронные сигареты с маслом конопли (марихуаны).

- Пар, выделяющийся из нагретых жидкостей для вейпинга, может содержать вредные химические вещества. Некоторые из них, в частности формальдегид, бензол и диацетил, вызывают рак и заболевания легких. Последствия долгосрочного воздействия этих химических веществ неизвестны. Кроме того, окружающие могут вдыхать эти химические вещества вместе с воздухом.
- Известно несколько случаев поражения легких, связанного с вдыханием паров из различных изделий, включая картриджи с тетрагидроканнабинолом (ТГК) — активным веществом, содержащимся в марихуане. Пострадавшие попали в больницу, и некоторые из них умерли.



Почему электронные сигареты так популярны среди детей и подростков?

- Ароматизаторы, удобство и культура. Компании по производству электронных сигарет — некоторые из них принадлежат табачным компаниям — разработали тысячи жидкостей для вейпинга со вкусом конфет и фруктов, которые нравятся детям и подросткам.

- Из-за сладкого вкуса электронные сигареты *кажутся* безвредными, однако они не являются таковыми.
- Устройства для вейпинга могут быть небольшого размера, что позволяет легко прятать их в школе и дома.
- Из-за рекламы и поп-культуры вейпинг кажется модным и стильным. Подобно табачным изделиям, электронные сигареты рекламируются в фильмах, телепередачах и в социальных сетях, где они представляются в привлекательном виде. Подростки даже загружают видео на YouTube, чтобы похвастаться своим мастерством выдыхания дыма.

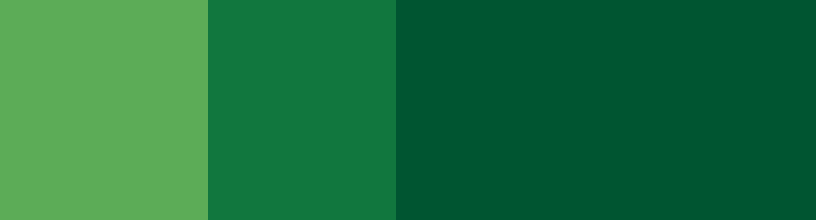


Начните беседу

Выберите подходящий момент. Не начинайте беседу со стандартной фразы «нам нужно поговорить». Лучше спросите своего ребенка, не является ли кто-то из его друзей вейпером, или узнайте мнение ребенка, когда вы вместе с ним:

- увидите, что кто-то рядом с вами или на видео курит электронную или обычную сигарету;
- будете проходить мимо магазина с электронными сигаретами или вейпами;
- увидите какую-то важную информацию онлайн;
- заметите рекламу табачных изделий в местном магазине, в журнале или в интернете.

Не обязательно проводить одну полномасштабную беседу. Много небольших разговоров на протяжении длительного времени могут быть куда более эффективными.



Отвечайте на вопросы

? *Что плохого в электронных сигаретах?*

- Электронные сигареты выделяют вредные химические вещества, которые вызывают привыкание. Когда люди курят электронные сигареты, они вдыхают крошечные твердые частицы. Некоторые курильщики даже попали в больницу из-за повреждения легких.
- Электронные сигареты почти всегда содержат никотин, который вызывает сильную зависимость. Никотин также может ухудшать память и концентрацию внимания.
- В одной капсуле или сменном блоке жидкости для электронных сигарет может содержаться столько же никотина, сколько в 20 обычных сигаретах.

? *Никотин действительно так вреден?*

- Мозг человека развивается до 25 лет, и в это время вероятность привыкания к никотину значительно выше.

- Употребление никотина в юном возрасте может затруднить концентрацию внимания и ухудшить память, поэтому у тебя могут возникнуть трудности с учебной работой.
- Для меня нет ничего важнее твоего здоровья и безопасности, поэтому я хочу показать тебе только факты.



Я думал (-а), что в электронных сигаретах нет никотина, а есть только вода и ароматизатор.

- Это распространенное заблуждение. Почти все электронные сигареты содержат никотин и другие вредные химические вещества.
- Когда люди вейпят, они вдыхают не водяной пар, а аэрозоль, содержащий химические вещества и микроскопические твердые частицы.

- Давай вместе прочтем одну историю. (Прочтите материал **#DontGetHookedNYC** вместе с ребенком.)



? Разве электронные сигареты не безопаснее обычных?

- Пар электронных сигарет содержит меньше опасных химических веществ, чем сигаретный дым, но и он не является безопасным. Вдыхание и пара, и дыма может причинить вред здоровью.
- Ученым потребовалось очень много времени, чтобы выяснить, что курение вызывает рак, и пока неизвестно, какое долгосрочное влияние на здоровье оказывает вейпинг. В сущности, компании по производству электронных сигарет проводят эксперименты над своими клиентами.

- Некоторые повреждения легких связаны с вдыханием паров из различных продуктов, включая картриджи с ТГК. Пострадавшие попадают в больницу, и некоторые из них умерли от этих травм.
- Известны случаи, когда аккумуляторы электронных сигарет взрывались и курильщики поступали в отделение неотложной помощи со сломанными челюстями и выбитыми зубами.



Я пробовал (-а) (или мои друзья пробовали) электронные сигареты. Что тут такого?

- Спасибо за откровенность. Я надеюсь, что в дальнейшем ты и твои друзья будете держаться подальше от электронных сигарет и других табачных изделий, таких как обычные сигареты. В электронных сигаретах содержатся вещества, которые вызывают привыкание и могут негативно влиять на мозг и легкие.
- Компании по производству электронных сигарет нацеливают свою рекламу на молодых людей и совершенно не заботятся о вашем здоровье. Они хотят, чтобы вы начинали вейпить как можно раньше и попадали в зависимость, потому что так они будут зарабатывать больше денег.



Мои друзья используют электронные сигареты, в которых нет никотина. Это ведь безопасно, верно?

- Никотин содержится почти во всех электронных сигаретах и жидкостях для вейпов, но компании-производители стараются скрыть это. Поэтому на упаковках и бутылках не всегда четко указаны ингредиенты.
- Помимо никотина в электронных сигаретах содержатся и другие вредные химические вещества. Если хочешь, поговори со своими друзьями о вредных химических веществах, которые выделяются при использовании вейпов.
- Даже если употреблять вещества, не содержащие никотин, такие как масло конопли или ТГК, все равно существует риск для здоровья. Эти компоненты также могут ухудшать память и концентрацию внимания. У людей, которые использовали для вейпинга только картриджи с ТГК, также бывают поражены легкие.



Если ты раньше курил (-а), то почему мне нельзя?

- Если бы можно было обратить время вспять, я бы никогда не начал (-а) курить. Я не знал (-а), как трудно будет бросить, пока привычка не переросла в зависимость. Даже зная, что курение вредит мне и нашей семье, мне много раз не удавалось полностью отказаться от него. Но я не хотел (-а) серьезно заболеть, испытывать боль или даже умереть, поэтому мне удалось бросить курить.
- Отказаться от курения было очень трудно, но я счастлив (-а), что мне удалось это сделать. Я не хочу, чтобы мой ребенок проходил через это. Лучше никогда не начинать курить и вейпить.
- Ученые все еще пытаются выяснить, насколько вредно курение. Оно связано не только с раком легких, но и с более чем 10 другими видами рака, болезнями сердца и легких и с диабетом второго типа. Я бы никогда не начал (-а) курить, если бы в свое время знал (-а) все, что знаю сейчас. Я не хочу, чтобы мой ребенок проходил тот же путь с курением или вейпингом.



Продолжайте общаться

Дети часто ведут себя так, будто они нас не слушают. Найдите подход к ребенку, чтобы ненавязчиво поделиться своими мыслями. Даже текстовые сообщения могут быть эффективным инструментом обмена информацией. Вы можете использовать приведенные ниже подсказки, чтобы продолжать общение с ребенком на эту тему.



Найдите общий язык с ребенком и убеждайте отказаться от курения

- Раньше я курил (-а), и бросить было очень трудно, но я счастлив (-а), что мне удалось это сделать. Курение и вейпинг не стоят того.
- Ты можешь быть откровенным (-ой) со мной. Если твои друзья курят или вейпят, скажи мне об этом. Я не буду тебя ругать — я просто беспокоюсь о твоём здоровье. Дым или пар, который выдыхают твои друзья, может содержать никотин и опасные химические вещества, которые могут навредить твоему здоровью.
- Если друзья предложат тебе попробовать вейп, может быть трудно отказаться, но я знаю, что ты сможешь это сделать. Скажи им: «Нет, спасибо, мне это неинтересно».



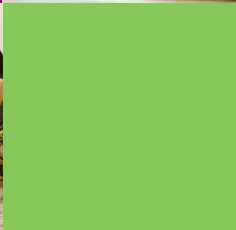
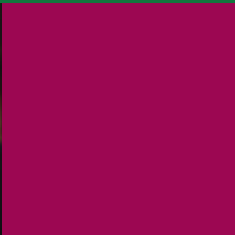
Напоминайте и повторяйте

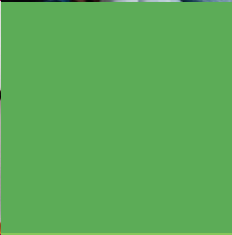
- Из-за ароматических веществ электронные сигареты могут казаться безвредными, но вейпы вредны для здоровья, независимо от того, насколько приятен их вкус.

Делитесь информацией

- Вы знали это о вейпинге? Просмотрите буклет о [влиянии вейпинга на подростков](#). Посетите веб-страницу nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**e-cigarettes**» («**электронные сигареты**»)
- Вы видели ролик о вейпинге, созданный Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств (Food and Drug Administration)? Выполните поиск по словам «Vaping is an Epidemic: The Real Cost» («Эпидемия вейпинга: истинная цена») на сайте YouTube.
- Если вам нужна помощь, чтобы бросить курить или вейпить, пришлите сообщение с текстом «DROPTHEVAPE» на номер 88709.*

* Услуга доступна только на английском языке. Применяются стандартные тарифы оператора за пересылку текстовых сообщений.





Russian

