

## Вейпинг. Чем опасно это увлечение?

Электронные сигареты или вейпы получили огромную популярность среди молодого поколения из-за их привлекательности, удобства использования и различных ароматов и вкусов, доступных на рынке. Но следует знать, что вейпинг – совсем не безопасное увлечение! Парение электронных сигарет негативно влияет на здоровье подростков, в том числе и на психическое здоровье. Вот некоторые из возможных негативных последствий парения электронных сигарет для подростков:

1. Никотиновая зависимость: многие вейперы используют жидкости с никотином – психоактивным веществом, которое может вызывать зависимость. Постоянное парение электронных сигарет может привести к развитию никотиновой зависимости. В этом плане электронные сигареты представляют особую опасность для детей и подростков, чей мозг находится в стадии активного формирования.

2. Ухудшение когнитивных функций: в составе жидкости для электронных сигарет содержатся различные вредные химические вещества. Эти вещества способны влиять на работу мозга, ухудшая память, концентрацию и способности к обучению, что неизбежно приводит к проблемам в учебе.

3. Увеличенный риск развития психических расстройств: длительное парение вейпов может увеличить риск развития таких психических расстройств, как депрессия, тревожность. Кроме того, некоторые ароматизаторы, используемые в электронных сигаретах, могут вызывать раздражительность, бессонницу и другие проблемы.

4. Поведенческие проблемы: вейпинг может привести к изменению поведения подростков, такому как агрессивность, раздражительность, депрессия и тревожность.

5. Высокая вероятность перехода на обычные сигареты: парение электронных сигарет подростками повышает вероятность того, что в будущем они начнут курить обычные сигареты.

Электронные сигареты не являются безопасной альтернативой традиционным табачным изделиям, особенно для подростков. Поэтому важно осознать потенциальные риски вейпинга для физического и психического здоровья подростков и предотвратить употребление электронных сигарет.

Как помочь подростку бросить парить электронные сигареты?

1. Расскажите подростку о вреде электронных сигарет. Объясните ему, что они содержат никотин и другие вредные вещества, которые могут привести к проблемам со здоровьем.

2. Поощряйте и поддерживайте подростка в принятии здорового образа жизни. Организуйте вместе спортивные мероприятия, прогулки на свежем воздухе или занятия спортом.

3. Помогите ему найти альтернативные способы расслабиться и справляться со стрессом. Предложите заняться хобби, медитацией или йогой.

4. Обратитесь за помощью к специалистам – врачам, специализирующимся на работе с зависимостями. Они могут предложить индивидуальные методы лечения и поддержки.

5. Поддерживайте подростка и будьте терпеливыми. Помните, что борьба с зависимостью может быть длительным процессом, но ваша поддержка и искренний интерес к благополучию подростка могут сделать его более успешным.

*Психолог отдела общественного здоровья,  
Василина Смолян*