Вейпы – современная опасность

В наше время часть подростков увлекаются курением электронных сигарет – вейпов, или как чаще говорят, «парят».

Всё начинается с переходом в старшую школу. Новые учителя, предметы. Учёба становится сложнее, требования жёстче. Нагрузка больше, меньше свободного времени. Недосыпы, стресс, недопонимание с родителями.

Начинаешь искать занятие, чтобы отвлечься. Таковым для многих становится телефон. Посмотрел какой-то фильм, полистал новостную ленту, поболтал с друзьями, поиграл в игру – и расслабился. Но родители не понимают, считают, что ты тратишь время впустую. Появляются запреты, ограничения. Часто дело доходит до нервных срывов, а иногда даже до мыслей о суициде.

И вот тебе предлагают вейп. В рекламе часто говорят: «Это совершенно безопасно! Можно даже детям!» И мы верим. Верим, что нам можно, верим, что ничего не будет. Но сильно ошибаемся. Попробовал в первый раз, втянулся и уже не можешь бросить. Всё время находишь повод покурить - в школе, дома, на улице. Переходит во вредную привычку. Получается, что ты уже почти куришь обычные сигареты.

«Электронные сигареты не вызывают никотиновой зависимости. Однако никотин в вейпах присутствует, а в жидкостях для электронных испарителей используются алкалоиды и нейротоксины, которые вызывают сильное привыкание. В химический состав наполнителей для электронных сигарет входят те же вещества, что и в обычные сигареты», − предупреждает пульмонолог АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) Максим Новиков.

Оказалось, что проблема достаточно распространена. Согласно результатам исследования вейпинга среди молодежи, проведенного организацией АSH (Action on smoking and health) в 2022 году 15,8% подростков в возрасте от 11 до 17 лет пользуются электронными сигаретами. При этом в 2021 году их доля составляла 11,2%. Почти половина вех опрошенных детей (42,1%) считают, что вейпы менее вредны, чем табак.

Это ситуация в целом по миру. Однако она, конечно же, отличается по странам и регионам.

Я поинтересовалась у Павла Копылова, ведущего специалиста по работе с молодёжью в Колтушском поселении, руководителя регионального отделения Общероссийской общественной организации "Общее дело" видением ситуации с вейпингом в нашем районе.

− Как специалист по работе с молодёжью и как педагог-психолог, проводящий профилактические занятия среди подростков, я интересуюсь у самих ребят, общаясь лично - много ли их знакомых курят? Оказывается, что очень много. В среднем, в возрасте 12 лет и старше курят обычно больше половины класса и, преимущественно, через электронные ингаляторы/испарители.

Также я опросила своих знакомых в возрасте от 12 до 18 лет, и более половины ответили, что когда-либо пробовали или активно вовлечены в курение. Так, например, я поговорила с девочкой, которой сейчас 12 лет, и она «парит». Почему она это делает, зачем и как отреагировали её родители, я поинтересовалась у неё.

– Расскажи, пожалуйста, во сколько и почему ты начала курить? Может у тебя была какая-то душевная боль, которую ты хотела заглушить?  
– Начала в этом году. Ты верно подметила, у меня была глубокая обида на очень близкого человека. Я твердо решила, что либо начинаю курить, либо совершу суицид.  
– Ого! Но ведь электронные сигареты – недешевая вещь. На что ты их покупаешь?  
– Карманные деньги, которые давали мама, бабушка. Также подрабатывала.   
– Ты рассказала маме? Какова была реакция семьи?  
– Мама была в шоке. Ну как сказать... в очень большом шоке. Она мне запретила, и я, конечно же, "бросила". Папа отнёсся нейтрально, бабушка и дедушка поругали, потом перестали.  
– Получается, что при маме ты не куришь, а при всех остальных да?  
– Нет, я «парю» только после школы и когда гуляю.  
– А ты не боишься, что кто-то из знакомых расскажет?  
– А чего бояться? Моя мама уже давно усвоила, что никакие её запреты не действуют. Как говорят психологи: "Чем больше запрещают, тем меньше эти запреты соблюдаются". Вот так вот. Она уже просто смирилась. Иногда, конечно, может мне сказать, что всё-таки это плохо, и углубляться не надо. Но я просто кивну головой, и закончим на этом.  
– Ясно. Но понимаешь ли ты риски вейпинга? Столько историй про взрывы!  
– Да, я понимаю. Я реже стала курить не потому, что не хочу. Просто страшно. Но если друзья предложат, я не откажусь.  
– То есть в твоём окружении есть курящие?  
– Конечно. Почти все друзья.  
– А где вы достаёте вейпы? Ты же ребенок, как тебе их продают?  
– Слушай, честно говоря, у нас тут есть магазины, в которых могут даже восьмилетнему ребёнку сигареты продать. Там и покупем.  
– А если бы тебе предложили покурить обычную сигарету, ты бы согласилась?  
– Вообще, я уже пробовала. Но поняла, что это не моё. Запах был самый мерзкий, и я просто перестала.  
– Как ты считаешь, что должны делать родители, чтобы уберечь детей от интереса к электронным сигаретам?  
– Как я уже говорила, нельзя ставить ограничения. Их всё равно не соблюдают. Пусть ребёнок попробует, поймёт, нравится или нет. Это только право подростка. Даже если ему понравится, лучше ничего не делать, он должен сам для себя сделать выбор.   
– А что родители должны сделать, чтобы помочь подростку бросить?  
– Поговорить. Напомнить об опасности. Можно, конечно, запугать. Но это не вариант. Просто сказать, что это может перерасти в нечто большее, как обычное курение, употребление наркотиков и другие плохие привычки.

Разговор с героиней оставил у меня двойственные впечатления. С одной стороны, я могу согласиться с её словами. Лучше дать нам волю, чтобы мы поняли, что поступили неправильно. В будущем это поможет нам делать более обдуманный выбор. Но, с другой стороны, необязательно биться головой о стенку, чтобы понять, что это больно. Природой в нас заложен «инстинкт самосохранения», и если мы начинаем курить, то это – разрушение самого себя, мы идём против природы. Не стоит проверять всё на своём здоровье, лучше поверим умным людям на слово. Не всегда родители хотят нас обидеть или ранить. Иногда в запретах они проявляют свои беспокойство и любовь.

Павел Копылов: «Я считаю вейпинг проблемой. Даже не просто проблемой, а угрозой. Угрозой здоровью, психике, свободе выбора. Огромное количество вредных веществ курильщик вдыхает с дымом/паром, много серьёзных токсинов образуется в результате распада никотина или пропиленгликоля. При этом наши органы дыхания предназначены исключительно для усвоения воздушной смеси. Любые вдыхаемые вещества попадают непосредственно в кровеносное русло, без каких-то фильтров и барьеров. В этом кроется опасность серьёзного и очень стремительного отравления при вдыхании неизвестных или не предназначенных для вдыхания веществ. При курении также страдает психика, нейрорегуляция. Если научно, то замещение естественной ацетилхолиновой рецепции на никотиновую (условно зависимую) - это очень нехорошо для растущего, активно развивающегося организма. Ну а простыми словами, курильщик, не осознавая того, обманывает свой организм, загоняет себя в ловушку зависимости. И говоря о свободе выбора, зная все факты вреда курения, единственным разумным вариантом является только полный отказ от вдыхания опасных веществ, но этого выбора лишены все, кто уже находится в зависимости.»

Мы также пообщались с Павлом о причинах распространения явления, и как с ним бороться.

«Главной причиной детского курения можно назвать социо-культурную запрограммированность. С раннего детства человек получает из внешней среды, а также из медиапространства (блогеры, телесериалы, музыкальные клипы и т.п.) негативные модели поведения. В том числе представление о том, что курение, например, способствует снятию стресса, распространяется как догма, хотя это не соответствует действительности. Но подростки в это верят и многие начинают курить, как только в их жизни появляются какие-нибудь трудности. Хотя на самом деле курение только добавляет проблем! Соответственно, окончательно решить проблему курения, пока в обществе существует интерес к этому, не представляется возможным. А интерес этот также подогревается искусственно производителями и продавцами, зависимыми потребителями.

Для уменьшения последствий проблемы важна системная работа по профилактике курения среди детей и молодёжи, при которой участники смогут получать необходимые знания в интересном формате, а также здоровые (конструктивные) модели поведения (физкультура, творчество, волонтерство, научная и проектная деятельность). Не менее важен личный пример каждого, кто придерживается здорового образа жизни. Экологичность общения и выбор окружения имеют значение - ведь мы существа социальные. Ну и способность принять ответственность за собственную жизнь и здоровье − вот это я считаю одним из очевидных признаков взросления.»

Дарья Куликова, Ленинградская область