**«Вкусная» опасность**

**Электронные сигареты**, также называемые вейпами, представляют собой электронные устройства на батарейках, которые нагревают специальную жидкость для создания пара. Пользователи вдыхают этот пар в легкие. Они являются самым популярным табачным изделием среди подростков. Их легко купить, стоят недорого, имеют приятный фруктовый вкус и аромат. Подростковый вейпинг достиг масштабов эпидемии в нашей стране. «Парящих» подростков можно встретить буквально на каждом шагу. В чем заключается вред электронных сигарет для детей и подростков? Риски для здоровья детей и подростков, связанные с вейпингом, носят как краткосрочный, так и долгосрочный характер. Повышенная вероятность развития онкологии является одним из наиболее значительных долгосрочных рисков для здоровья, связанных с вейпингом. Пар от электронных сигарет также оказывает негативное влияние на головной мозг. Никотин и токсичные соединения, содержащиеся в вейпах (например, такие как свинец и формальдегид могут привести к нарушению обмена нейромедиаторов головного мозга, снижению концентрации внимания и способности к обучению, ухудшению памяти. Опасность вейпов для подростков и детей заключается еще и в том, что никотин вызывает сильную зависимость, и отказаться от него бывает даже труднее, чем, например, от кокаина. Дети более подвержены зависимости, чем взрослые, поскольку их мозг все еще развивается. Курение вейпов в детском или подростковом возрасте также увеличивает риск возникновения наркотической зависимости в будущем.

**Как понять, что ребенок курит вейп?**

Иногда бывает достаточно сложно определить, курит ли ребенок вейп. Во-первых, при курении электронных сигарет, отсутствует специфический неприятный запах, во-вторых, ребенок может хорошо прятать электронные устройства, в-третьих, их может быть сложно распознать внешне.Электронные сигареты бывают разных форм и размеров. Первые устройства для вейпинга выглядели как флэшки. Более новые модели выглядят как ручки, блеск для губ, внешние электронные накопители — это еще больше затрудняет их обнаружение. Все электронные сигареты нужно заряжать. Поэтому если вдруг у вашего ребёнка появились новые зарядные устройства, стоит насторожиться и узнать их назначение. Дети могут покупать вейп-устройства онлайн, поэтому родителям необходимо следить за его покупками в интернете.

Вейпинг также может вызвать проблемы со здоровьем у подростков и детей:

- Изменения настроения и поведения, включая повышенную раздражительность, перепады настроения и трудности с концентрацией внимания.

-Постоянный кашель, одышка при минимальной физической нагрузке.

-Неприятный специфический запах изо рта.

- Добавление в пищу дополнительной соли или специй (в результате курения электронных сигарет возникает такое состояние как «язык вейпера» — снижение способности воспринимать вкус).

- Повышенная жажда (вейпинг вызывает обезвоживание полости рта и горла).

- Образование налета на зубах, ухудшение состояния здоровья полости рта.

- Изменения в привычках питания, снижение аппетита. Никотин и различные ароматизаторы, входящие в состав электронных сигарет, могут подавлять аппетит.

- Частые ОРВИ с длительно не проходящим кашлем.

Кроме того, следует обращать внимание на сладкие или фруктовые ароматы в комнате, на одежде и волосах ребенка. Их можно принять за парфюм или жвачку.

**Что делать, если подросток курит вейп.**

В первую очередь, важно настроиться на открытый и доверительный диалог со своим ребенком. Подобные разговоры требуют терпения, проявления сочувствия и понимания со стороны родителя. Поэтому важно не только говорить самому, но и слушать своего ребенка. Прежде чем рассказать ему о вреде электронных сигарет, нужно понять его взгляды на вейпинг и выяснить причину, по которой ребенок начал курить.

* Поощряйте открытый диалог. «Хотя я и расстроен тем, что ты куришь электронные сигареты, ты можешь спокойно поговорить со мной об этом. Я не стану ругаться и кричать, обещаю выслушать и не расстраиваться. Твое здоровье и безопасность для меня важнее всего. Я хочу помочь тебе сделать правильный выбор».
* Обсудите риски в доступной форме. «Ты знаешь, что в состав этих сигарет помимо никотина входит большое количество вредных химических веществ? Некоторые из них используются также для изготовления антифриза — незамерзающей жидкости для очистки стекол автомобиля. Довольно отвратительно осознавать, что ты вдыхаешь в себя эти вещества вместе с дымом».
* Признайте давление со стороны сверстников. «Я знаю, что многие из твоих друзей тоже курят электронные сигареты, и тебе не хочется быть белой вороной среди них. Но помни: всегда можно сказать «нет», если тебя что-то не устраивает. Тем более, если речь идет о здоровье. Что я могу сделать, чтобы помочь тебе принять лучшее решение?».
* Подчеркните важность осознанного выбора, вместе изучите надежные источники информации. «Человеку легче сделать правильный выбор, если он располагает фактами. Давай вместе узнаем, что представляет собой вейпинг и как он влияет на растущий организм». Важно убедиться, что у вашего ребенка есть информация о том, какие вещества содержатся в вейпе и как они могут на него повлиять, а также о рисках для здоровья, связанных с употреблением никотина и ТГК.
* Подавайте хороший пример. Если родители не хотят, чтобы их подростки курили электронные сигареты, им тоже не следует этого делать. Подросткам будет трудно поверить в то, что вейпинг опасен, если они увидят, что это делают взрослые.

Если все эти методы не помогают, и подросток продолжает курить, предложите ему вместе сходить на прием к врачу-наркологу. Ни в коем случае нельзя делать это насильно или обманным путем, так вы только потеряете доверие своего ребенка.

.