

Профилактика вейпинга в молодежной среде

Эпидемия вейпинга среди молодежи признана одной из самых серьезных угроз общественному здоровью за последние годы. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает, что производители ЭСДН (электронные системы доставки никотина) используют те же тактики, что и табачные компании в прошлом: привлекательные для молодежи ароматы, стильный дизайн, скрытую рекламу в социальных сетях через блогеров и лидеров мнений. Это привело к взрывному росту популярности устройств среди подростков, многие из которых никогда не курили бы традиционные сигареты. Опасность усугубляется долгосрочной непредсказуемостью последствий для здоровья, так как массовое употребление началось относительно недавно.

В Республике Беларусь исследования в рамках программы «Здоровые города» показывают, что процент учащихся 14-17 лет, имевших опыт вейпинга, является тревожно высоким и продолжает расти. Особую озабоченность вызывает тот факт, что многие подростки и их родители не воспринимают вейпы как серьезную угрозу, находясь под влиянием мифов об их «безвредности».

Агрессивный маркетинг, позиционирующий эти устройства как «модный», «безопасный» и «технологичный» гаджет, привел к формированию целой субкультуры и эпидемии их потребления среди подростков и молодых людей.

Что такое вейпинг?

- ЭСДН (электронная система доставки никотина) – устройство, преобразующее жидкость (жидкость для электронных систем курения) в аэрозоль для ингаляции пользователем. Содержит никотин;
- вейп (от англ. vapor – пар) – распространенное название ЭСДН. Важно подчеркивать, что выделяется не безобидный «пар», как от кипящей воды, а аэрозоль, содержащий твердые частицы и химические вещества;
- безникотиновые вейпы – устройства, использующие жидкость без никотина, но это не делает их безопасными, так как аэрозоль все равно содержит другие вредные компоненты.

Состав аэрозоля ЭСДН:

Никотин – высокотоксичное и психоактивное вещество, вызывающее сильную зависимость. Негативно влияет на мозг подростка, приводя к ухудшению памяти, концентрации и обучения.

Пропиленгликоль и глицерин при нагревании и испарении могут образовывать канцерогенные соединения (акролеин, формальдегид), раздражающие дыхательные пути.

Ароматизаторы: многие из них (особенно диацетил, связанный с заболеванием «попкорновая болезнь легких» – облитерирующий бронхиолит) токсичны при ингаляции.

Тяжелые металлы: частицы никеля, свинца, олова, хрома, выделяющиеся из нагревательного элемента.

Медико-биологические последствия вейпинга для подросткового организма

- *Неврологические последствия:* Никотин снижает способность к обучению, ухудшает память и концентрацию внимания, повышает риск развития тревожных расстройств, депрессии и импульсивного поведения. Формирует стойкую зависимость, при этом «ломка» у подростков проявляется более остро: раздражительность, беспокойство, проблемы со сном.
- *Респираторные последствия:* Хроническое воспаление дыхательных путей, приводящее к постоянному кашлю, одышке, повышенной частоте респираторных инфекций.
- *EVALI:* тяжелое, потенциально смертельное повреждение легких. Симптомы: кашель, боль в груди, одышка, желудочно-кишечные расстройства, лихорадка.

Риск развития астмы и ее обострения у тех, кто уже болен.

- *Кардиоваскулярные эффекты.* Никотин вызывает спазм сосудов, повышает артериальное давление и частоту сердечных сокращений, увеличивая нагрузку на сердце. Это создает риск раннего развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и инфарктов.
- *Стоматологические и дерматологические проблемы.* Пропиленгликоль, связывая воду, способствует сухости во рту (ксеростомии), что провоцирует быстрое размножение бактерий, кариес, заболевания десен. Пар может вызывать раздражение и сухость кожи, способствовать появлению акне.

Теория «входных ворот». Многочисленные исследования доказывают, что подростки, употребляющие вейпы, в 3-4 раза чаще начинают курить традиционные сигареты в будущем. Никотиновая зависимость, сформированная вейпом, и ритуализированное поведение создают идеальную почву для перехода на более тяжелые формы потребления табака.

Причины употребления:

- любопытство и поиск новых ощущений;
- давление сверстников (прямое и косвенное): стремление быть принятым в группу, где вейпинг является нормой;
- протест и демонстрация независимости от правил взрослых;
- копинг-механизм: попытка справиться со стрессом, тревогой, скукой;
- иллюзия «взрослости» и статусности.

Влияние цифровой среды. Платформы TikTok, Instagram, YouTube переполнены контентом, где популярные блогеры используют вейпы, создавая ассоциацию между парением и успешным, модным образом жизни. Хештеги, челленджи и вирусные ролики являются мощным инструментом скрытого продвижения.

Влияние субкультуры. Сформировался свой сленг («запарить», «паришь?», «жижа»), ритуалы (обмен картриджами, обсуждение новых вкусов), атрибутика (чехлы для устройств). Принадлежность к этой субкультуре дает подростку чувство общности и идентичности.

Признаки употребления у детей:

- сладковатый, фруктовый запах от одежды, волос, в комнате;
- необычные устройства, похожие на флэшки или яркие коробочки;
- повышенная жажда и сухость во рту (никотин и пропиленгликоль обезвоживают);
- частый сухой кашель;
- раздражительность, нервозность, особенно если подросток долго не может «попарить».

Памятка для родителей:

- будьте информированы. Знайте, как выглядят современные устройства, какой вред они несут;
- говорите с ребенком, а не читайте нотации. Спросите его мнение, что он думает о вейпинге, знает ли он о последствиях;
- учите ребенка говорить «НЕТ» давлению сверстников;
- подавайте положительный пример. Если вы курите, ваш запрет для ребенка не будет убедительным;
- если вы обнаружили факт употребления, не кричите и не наказывайте жестко. Попробуйте понять причину и предложите помощь (беседу с психологом, врачом).

Профилактика в классе:

- замечайте признаки употребления детьми вейпов;
- на личном примере показывайте отрицательное отношение к вейпингу;
- говорите о вреде на уроках, например, разрушая мифы о вейпинге:

Миф	Реальность
«Вейп – безопасная альтернатива обычным сигаретам»	Это не безопасная альтернатива, а другой вид вреда . Вейпинг несет собственные, порой уникальные, риски для здоровья. Концепция «снижения вреда» неприменима к подросткам, которые не были курильщиками.
«Это просто безвредный водяной пар»	Выдыхаемый аэрозоль содержит ультрадисперсные частицы, которые глубоко проникают в легкие, токсины и канцерогены. Это не пар от воды.
«Вейп помогает бросить курить»	Для некурящих подростков вейп является не средством отказа, а «воротами» в никотиновую зависимость. Многие исследования опровергают эффективность вейпов как средства отказа от курения в долгосрочной перспективе.
«Безникотиновый вейп – это невредно»	Аэрозоль безникотиновой жидкости все так же содержит токсичные ароматизаторы и продукты терморазложения глицерина и пропиленгликоля, вредящие легким и сосудам.

Подводя итог, можно утверждать, что эффективная профилактика вейпинга – не столько борьба с конкретным устройством, сколько процесс целенаправленного воспитания личности. Личности, которая информирована и обладает научной грамотностью, чтобы отличать правду от мифа; критически мыслит и не поддается на манипуляции рекламы и соцсетей; психологически устойчива и способна сказать «нет», сохраняя свое место в группе; имеет четкие жизненные цели и ценности, где нет места зависимостям; обладает внутренними ресурсами и здоровыми альтернативами для самореализации и борьбы со стрессом.