# КАК КУРЕНИЕ

ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ■ ВЛИЯЕТ НА ПОДРОСТКОВ? •

Рассказывает Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики

• ницмип

## Причины появления вредных привычек У подростков:

Влияние близкого окружения

Дети всегда берут пример со взрослых, чаще всего делая это неосознанно.

Если кто-то в семье курит, то не стоит удивляться, что курить захочет и ребенок. Невозможно убедить подростка во вреде никотина, не являясь при этом положительные примером для подражания.

### Желание казаться взрослее

Курение или употребление спиртного в компании сверстников для подростков является одним из способов самоутверждения.

Ребенок таким образом подчеркивает свое желаниек самореализации, которое в этом возрасте проявляется, прежде всего, через внешние атрибуты.

## Причины появления вредных привычек у подростков:

Проблемы с самооценкой и

социализацией

ОСНОВНЫМ МОТИВОМ личностей, склонных к аддитивным формам поведения, является активное изменение не удовлетворяющего их психического состояния.

Ребенку не удается обнаружить в реальности сферы деятельности, способные надолго привлечь его внимание, обрадовать или вызвать эмоциональную реакцию. Жизнь видится ему не интересной в силу ее обыденности и однообразности.

# п

Немалую роль играет восприятие курения, алкоголя как запретного плода. Тяга подростка ко всеиу новоиу и не испробованнону, к запрещенному, играет с ним злую шутку.

Чем опасны электронные сигареты?

*fil ТОГО ЧТОбbl ПОНЯ ТЬ, НЕСКОЛЬКО ПВГЦ HOP BЛI4filHИe*

*оказываеТ на организм «парение», ДОСгагочно раЗОб|ЭВТЬ*

*COCTBB ЖИДі Осгн Для веіfiпов н электронных cнrapeТ.*

**





Под воздействием температуры образуются акролеина и срориальдегида, которые обладают

ТОКСИ ЧН Ы lИ И СВ ОЙС ТBY lИ И.

Они раздражают слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, оказывают воздействие на центральную нервную систему, а также проявляют иутагенные



В 1 ил жидкости для курения содержится 20 иг никотина, что сопоставино с 2O обычными сигаретами. Вызывает зависимость, а также приводит к развитию раковых заболеваний.

Адоматизаторы

Вызывают аллергические

заболевания верхних дыхательных путей

вплотв до развити я бронхиал вн ой астиві.

У подростков наруиzается фуккция системы кровообращения, снимается деятельность головного нозга и ментральной нервной системы, ослабляется имиукитет, иотет ухудиsиться самочувствие и возникнуть иыиsечная слабость, близорукость.

Что делать родитепям, если они узнапи, что их ребенок курит вейп?

*Если вы заметили признаки курения Вейпа, случайно нашли в личных вещах ребенка какую-то бутылочку с жидкостью, самое главное — успокоиться и сдержа ть эмоции! Грубыми высказываниями, наказаниями, криками и скандалами вы только усугубите ситуацию*

* Спокойно, без критики, поговорите с ребенком, сообщите ему, что вы узнали о его «увлечении».
* В доверительной обстановке спросите у ребенка, почему он решил попробовать вейп, что ему это дает? Попробуйте вместе с ребенком найти другие способы преодолеть стресс, самоутвердиться или завести друзей.
* Если вы или кто-то в вашей семье курит — найдите в себе мотивацию бросить курить самому! Лучший пример вы можете подать сами.
* Теплый климат в семье создает условия для снижения стресса у ребенка. Разговаривайте со своими детьми, интересуйтесь их жизнью, увлечениями и кругом общения, Поддерживайте во всех стремлениях и начинаниях.

Как избежать формирования вредных привычек у детей и подростков?

*Для тoгo, чтo6ьі предупредить формирование вредных привычек в пoдростковом возрасте:*

* выстраивайте со своими детьми доверительные

отношения;

* больше времени проводите вместе;
* заведите полезные семейные привычки (по выходным гулять в парке, ездить на природу, кататься на велосипедах);
* уделяйте внимание организации полезного досуга для ребенка;

Самое главное - будьте положительным примером для своих детей!