

## «Вейп» равно «вред»

На YouTube-канале Городского экспертно-консультативного совета родительской общественности при Департаменте образования и науки Москвы состоялась лекция «Как разговаривать с подростком о вреде электронных сигарет» медицинского психолога Центра профилактики зависимого поведения МНПЦ наркологии Департамента здравоохранения города Москвы Светланы Анатольевны Тришиной.

**Т**ема электронных сигарет на сегодняшний день, к сожалению, становится злободневной для наших подростков. Электронные сигареты, вейпы становятся все популярней. Это новый формат курения.

Подростков и молодых людей привлекают:

- дизайн;
- компактные размеры;
- форма, которая упрощает сокрытие гаджета;

Красочная, яркая упаковка кислотной расцветки притягивает взгляд подростков.



Устройства для парения представляют собой электронное средство доставки никотина.

Данные устройства генерируют пар, содержащий:

- никотин;
- пропиленгликоль;
- глицерин;
- ароматические вкусовые добавки.

### Скрывают правду

Электронные сигареты позиционируются производителями как безопасная альтернатива курению. Табачные компании убеждают потребителей, что от использования электронных сигарет нет никакого вреда.

Однако это лишь маркетинговый ход по созданию позитивного образа сомнительного товара, манипуляция потребителями. Вейпы – это иная технология доставки никотина, электронные средства доставки никотина.

Но даже если в составе электронных сигарет никотина нет, это не делает их безопасными для здоровья. Другие вещества тоже вредны для человека.

Однако многие потребители убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это чуть ли не спасение от обычного курения.

Но это миф. Электронные сигареты также наносят вред здоровью.

### Никотин тут есть

Распространен миф о том, что электронное средство доставки никотина помогает бросить курить. Это не так. Электронные сигареты также вызывают зависимость.

Содержание никотина в вейпах не меньше, а иногда даже больше, чем в обычной сигарете. В капсуле для заправки электронных сигарет содержится столько же никотина, сколько в пачке из 20 обычных сигарет.

В среднем одна электронная сигарета выдерживает около 200 затяжек, объем которых очень сложно контролировать потребителям. Происходит отравление организма продуктами распада никотина.

Вдыхание синтетического никотина приводит к зависимости и когнитивным

Распространен миф о том, что электронное средство доставки никотина помогает бросить курить. Это не так. Электронные сигареты также вызывают зависимость

расстройствам. Ухудшаются память, концентрация внимания, снижается скорость мышления, происходит ослабление импульсного контроля.

### Вред аэрозоля и пищевых добавок

Способ использования электронных сигарет – вдыхание аэрозоля, то есть разогретых паров неких веществ.

Вдыхаемый аэрозоль образуется из раствора пропиленгликоля и глицерина, в который добавляют ароматизаторы – пищевые добавки со вкусом и запахом ментола, кофе, фруктов, сладостей, алкоголя и другие. Разнообразие вкусов электронных сигарет поражает воображение. Открытые витрины табачных

магазинов заполнены яркими картинками фруктов, ягод, сладостей.

Производители заявляют, что ароматизаторы натуральные, разрешены к употреблению. Миф об электронных сигаретах: пищевые добавки безопасны.

Однако разрешены они к употреблению в пищу. Все эти химические ароматизаторы широко используются в пищевой промышленности под строгим контролем технолога производства.

То, что безопасно есть, очень вредно вдыхать, при парении пищевые добавки становятся опасными.

При вдыхании разогретых паров микрочастицы этих химических веществ быстро разносятся кровотоком по всем органам, нарушая их нормальную работу.

Вдыхаемые микрочастицы маслянистых фруктовых, ягодных и прочих ароматов раздражают альвеолы.

Нарколог Юрий Вяльба говорит:

– Когда человек вдыхает пропиленгликоль, происходит обволакивание поверхности альвеол опасным составом,

### Электронные сигареты и вейпы – новая форма обмана

Электронные сигареты и вейпы являются электронными средствами доставки никотина (ЭСДН)



Генерируют пар, содержащий никотин

Пропиленгликоль, глицерин при нагреве выделяют канцерогены

Ароматические и вкусовые добавки провоцируют аллергические реакции



и образуется пленка, которая не дает кислороду попадать в легкие, вследствие чего возникает кислородное голодание.

Разогретые пары аэрозоля вызывают спазм сосудов, острое кислородное голодание и хроническое раздражение дыхательных путей.

Они оседают в легких, поражают слизистые оболочки носоглотки, гортани, трахеи. Их действие приводит к воспалению верхних и нижних дыхательных путей.

Могут вызвать острые аллергические реакции и приступ астмы.

Аэрозоль электронной сигареты снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа и респираторных заболеваний.

Кроме того, в жидкости на основе фруктов и ягод содержится большое количество подсластителей. При попадании в ротовую полость вместе с дымом сахар способствует развитию бактерий. Так что увлечение парением может привести к кариесу, стоматиту и пародонтозу.

Самую большую опасность представляют собой микро-частицы химических веществ глицерина с пропиленгликолем, которые при горении образуют канцерогены – формальдегид и акролеин. Их

действие повышает риск развития рака.

Накопление этих веществ в организме способствует развитию тяжелых заболеваний печени и легких.

Бесконтрольное парение может не только нанести вред здоровью: вызвать головную боль, тошноту, слабость, но и привести к смерти. В 2019 году от загадочной болезни легких в США погибли шесть человек, 450 были госпитализированы. Все они курили электронные сигареты.

Ментол является бактерицидным веществом. Вдыхая его в легкие, человек убивает естественную микрофлору. Легкие становятся мало защищенными от бактерий и вирусов.

В жидкости также содержатся соли металлов. Частицы металлов из нагревательного элемента приборов проникают в легкие, кровеносную систему и ткани сердца, накапливаются в них, что также приводит к развитию болезней этих органов.

### Пар вреден для окружающих

Следующий миф об электронных сигаретах и вейпах: их пар безвреден для окружающих. Это не так. Электронные средства доставки никотина не исключают пассивного курения.

При парении в окружающем воздухе накапливаются токсичные вещества.

При скоплении такого пара у некурящих людей могут возникнуть такие же реакции, как и у «парящих», например, никотиновое отравление, аллергия, приступ астмы.

В таких случаях при острой аллергической реакции необходимо безотлагательно обратиться к врачу.

### Вызывает зависимость

Процесс курения, парения представляет собой некий ритуал, с помощью которого человек, как ему кажется, снимает напряжение, усталость, стресс.

Если курильщик уверен, что курение вейпов безопасно, то у него возникают положительные эмоции.

Вследствие этого возникает психологическая зависимость от самого процесса вдыхания и выдыхания пара или дыма.

Считается, что во время курения легче общаться, находить с людьми общий язык, потому что вы находитесь в неформальной обстановке.

Все эти факторы способствуют формированию у человека психологической зависимости.

Вырабатывается поведенческий стереотип курящего человека, что считается поведенческим расстройством.

Когда у человека нет возможности курить, у него снижается настроение, появляются эмоциональное напряжение, раздражительность, которые могут довести до апатии, и даже депрессия.

Выраженное предпочтение молодежи сладких ароматов и вкусов содержимого электронных сигарет ученые объясняют тем, что сахар активизирует высвобождение эндогенных гормонов, которые вызывают приятные ощущения.

Из-за сенсорного сходства со вкусом и эффектом потребления обычных сладостей резко снижается психологический барьер на пути к парению.

### Они могут взрываться

Также электронные средства доставки никотина могут внезапно взорваться. Об этом свидетельствуют публикации в СМИ.

Взорвавшийся в руках курильщика прибор становится причиной ожогов и травм лица, верхней половины тела, рук потребителей и окружающих, несет риск возникновения пожаров.

### Профилактика вейпинга

Профилактическое воспитание должно начинаться как можно раньше.

## Факты об электронных сигаретах

Наносят вред здоровью

Вызывают зависимость

Пищевые добавки при «парении» становятся опасными

Пары аэрозоля вредны для окружающих

Проводить его надо регулярно, в семье и школе.

Лояльность общества к потреблению табака может создать у подростка представление о допустимости такого поведения для подчеркивания своей взрослости, поэтому нужно разъяснять ребенку, какие подводные камни скрывает табакокурение, и обучать его навыкам, которые помогут им противостоять.

Родители, для разговоров дома лучше выбирать время, когда вы оба свободны и чувствуете себя спокойно.

Поинтересуйтесь у ребенка, что он знает о курении, вейпах, электронных сигаретах?

Что ему рассказывали в школе?

Как он к этому относится?

Почему, по его мнению, подростки начинают курить?

Ребенок может высказать положительное мнение об электронных сигаретах.

Важно продолжить диалог и прояснить истинную причину интереса к вейпингу. Тут могут быть:

- ❶ Признание группой сверстников.
  - ❷ Социальное давление компании.
  - ❸ Снятие эмоционального напряжения.
  - ❹ Простое любопытство.
- Слушайте ребенка внимательно.

## Как говорить с подростком о вреде курения



- Пусть разговор о вреде курения в течение взросления вашего ребенка будет не единственным
- Для разговора выбираем время, когда вы и ребенок свободны и спокойны
- Интересуемся взглядом ребенка на проблему курения
- Слушаем внимательно, помним, что это диалог



Помните, что это диалог. Проявите интерес. Смотрите на ребенка во время разговора. Задавайте уточняющие вопросы. Не перебивайте.

### Выскажите свою позицию

Нужно четко сформулировать свое отношение к табакокурению и парению, а также правила поведения.

Объясните, почему надо воздерживаться от курения.

Разоблачайте мифы, доносите факты об электронных средствах доставки никотина.

Излагайте всегда правдивую информацию: говорите о последствиях табакокурения и парения без преувеличения. Это может вызвать недоверие.

Мы все хотим, чтобы наши дети были успешными, целеустремленными, жизнерадостными, независимыми от химических веществ. Важно донести до ребенка, что электронная сигарета может стать препятствием на пути к его счастливой, здоровой жизни и самореализации.

Дети должны четко понимать, что и обычные сигареты, и электронные наносят вред организму, вызывают привыкание. Миф об их безвредности рожден производителями, которые пытаются представить свой товар в выгодном свете, чтобы иметь постоянные рынки сбыта и соответственно доход.

Объясните, почему вы не хотите, чтобы ребенок попробовал курить.

Например, потому что ухудшается внешний вид, неприятно пахнет изо рта, желтеют зубы.

Курение мешает ощущать вкус пищи.

Выражайте свое негативное отношение к курению.

Повесьте на лестничной площадке вежливые объявления с просьбой не курить: пусть ребенок видит, что вы негативно относитесь к курению окружающих.

Если ребенок сильно подвержен влиянию сверстников, необходимо научить его отстаивать свою позицию, оце-

нивать поступки других людей, прежде чем повторять за ними.

Обсудите с подростком, почему важно быть сильным и здоровым.

Здоровый образ жизни подразумевает, что все, чем занимается человек, направлено на укрепление его здоровья.

### Эндорфины

Кроме физического здоровья, важно психоэмоциональное состояние человека.

Яркому и полному восприятию жизни без химических веществ способствуют:

- 1 Позитивное мышление.
- 2 Оптимизм.
- 3 Умение справляться со своими эмоциями.

Организм человека устроен так, что содержание в крови эндорфинов является необходимым условием нормальной жизнедеятельности. Они обеспечивают хороший иммунитет, бодрость.

Эти гормоны вырабатываются, когда мы испытываем интерес и радость, а что дает нам эти чувства? Всевозможные активности, познавательная и творческая деятельность, гармоничное общение. Помогите ребенку найти занятия для его самовыражения.

Часто родители ссылаются на свою занятость, на невозможность быть рядом с детьми постоянно. Но этого

## Как защитить подростка от «вейпинга»



- Транслируем негативное отношение к курению
- Обсуждаем с подростком, почему важно быть сильным и здоровым
- Помогаем найти занятие для самовыражения
- Родители – образец для подражания!

и не требуется. Нужно вместе с детьми выработать план их интересных, полезных занятий, дел, которые наполнят смыслом каждый день.

Боритесь не столько против электронных сигарет, сколько за здоровый образ жизни.

Все это поможет подростку получать радость от жизни без химических веществ.

### Будьте образцом

Родители, будьте сами образцом для подражания, ведь вы – главный пример для своих детей. Откажитесь от курения.

Проанализируйте, как:

- вы ведете себя с окружающими;
- разговариваете с ребенком;
- сами соблюдаете правила, которые установили для него.

Если родители хотят добиться от детей доверия к своим словам во время решительного разговора о курении, они должны сознательно ограничить себя, а лучше всего совсем отказаться от сигарет. Если родители курят

или употребляют алкоголь, ребенок это видит и запоминает, и потом для него будет естественным такое поведение. Дети курящих родителей гораздо чаще становятся зависимыми от сигарет.

Бывают, конечно, исключения, но чаще всего мы живем установками, заложенными в детстве.

### Терпение, доброжелательность, близость

Родителям важно научиться контролировать свои эмоции, запастись терпением, понимать своего ребенка. В раздраженном состоянии сложно вести доверительные беседы и вникать в его проблемы.

Учитесь слушать, не отмахиваясь от разговоров.

Найдите время, которое будет посвящено только ребенку.

Подростку очень нужны ваша поддержка и одобрение.

Пусть в общении не будет категоричности.

Для него важны доброжелательность и открытость.

Атмосфера доверия и близости в вашей семье – лучший помощник в деле воспитания.

### Ошибки в общении

Чтобы ваши слова были услышаны, и ребенок принял вашу помощь, не стал сопротивляться вашим советам и предложениям, старайтесь избегать ошибок в общении, таких как:

#### 1 Сравнения:

– Ты такая же, как твоя подруга.

Это снижает чувство собственной значимости и вызывает обиду.

#### 2 Пренебрежение:

– Мне бы твои проблемы.

– Опять ты со своими глупостями.

Это обесценивание проблемы и связанных с ней переживаний, эмоций.

#### 3 Приказ:

– Немедленно успокойся!

– Прекрати плакать!

– Прекрати кричать!

Это запрет на переживание эмоций.

#### 4 Критика:

– Ну, ты как обычно.

– Ты не прав, как всегда.

Это негативная оценка личности, акцент на уязвимых, болевых точках.

#### 5 Предвидение:

– Я же тебе говорила.

– Я так и знала.

## Как говорить с подростком о вреде курения



- Говорим о причинах воздержаться от курения
- Обсуждаем мифы и факты об ЭСДН
- Объясняем, почему не хотим, чтобы ребенок пробовал курить



Это демонстрация мамой своего превосходства.

⑥ Выражения-конфликтогены, которые всегда провоцируют конфликт:

- Ты всегда...
- Ты постоянно...
- Ты все время...

Далее следует замечание.

Старайтесь в разговоре с ребенком, подростком чаще применять «я-высказывания», больше говорить о своих эмоциях, своих пожеланиях.

### Правила общения с подростком

Каждый родитель подростка знает, насколько этот переходный возраст полон противоречий, как порой не просто поладить со своим бунтующим ребенком.

Важно понимать, что он еще не взрослый, не полностью сформированная личность.

При внешней бравате он остается хрупкой, ранимой личностью, поэтому на нас продолжает лежать ответ-

ственность за воспитательный процесс.

Как бы подросток ни демонстрировал свою независимость от мнения родителей, наш жизненный опыт остается для него ориентиром собственного поведения.

Поэтому в общении со своим взрослеющим ребенком деликатно говорим ему о том, что помогло нам преодолеть жизненные трудности, получить профессию, создать семью, гармонично влиться в социум.

В разговоре с подростком:

- ① Проявляем терпение.
- ② Принимаем его безусловно.
- ③ Положительно относимся к нему независимо от того, оправдал ли он наши ожидания.
- ④ Сдерживаем эмоции.
- ⑤ Держите паузу, прежде чем ответить, если чувствуете негатив.
- ⑥ Щадим самолюбие подростка.

### Правила общения с подростком

- Проявляем терпение
- Принимаем ребенка безусловно
- Сдерживаем эмоции
- Бережем самолюбие подростка
- Ищем вместе выход из сложной ситуации
- Предлагаем выбор из нескольких альтернатив



Объективно оценивайте достоинства и недостатки ребенка, но акцентируйте внимание на его положительных чертах и действиях, хвалите за них.

Ищем вместе выход из сложной ситуации.

Предлагаем выбор из нескольких вариантов.

### Первичная профилактика ПАВ

Первичная профилактика ПАВ – это недопущение пробы психоактивного вещества и формирование приверженности здоровому образу жизни.

Достигается это развитием у детей психологического иммунитета и духовно-нравственных ориентиров, духовно-нравственного потенциала.

Их наличие сведет к минимуму риск вовлечения в употребление химических веществ и другие рискованные формы поведения, даст стойкость для сопротивления негативным влияниям.

### Вопросы-ответы

#### Как понять, что ребенок курит?

Если подросток курит обычные сигареты, от него будет идти характерный запах.

Почему сейчас подростки часто выбирают электронные сигареты?

Их легко скрыть. Гаджет маленький, и подросток может его где-то скрывать.

Парение не всегда оставляет запах, легко узнаваемый при традиционном табакокурении.

Но все равно для здорового человека, который не курит совсем, уловить запах химических соединений возможно.

Еще есть бездымные формы табачной продукции, например, жевательный табак. Там часто бывают заметны внешние признаки потребления.

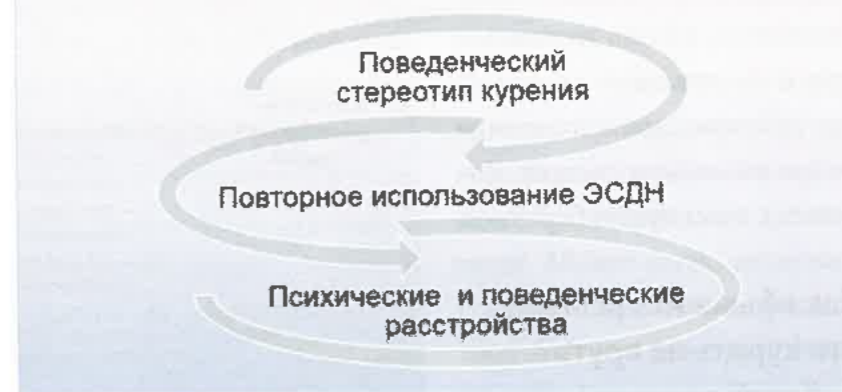
Чем в более раннем возрасте человек начал его жевать, тем более сильное воздействие на него будет оказывать никотин: это состояние апатии, сонливости, возможно даже легкое отравление.

В альтернативных формах табакокурения очень сложно дозировать количество никотина. Снюс содержит в 2,5 раза больше никотина, чем традиционная сигарета. В электронных одноразовых сигаретах – до 200–300 затяжек. И если подросток незаметно для себя потребит большую дозу никотина, то его состояние может ухудшиться вплоть до потери сознания.

#### Продают ли подросткам электронные сигареты?

«Подскажите, пожалуйста, продают ли подросткам официально такие сигареты? Со скольких лет?»

### Формируется зависимость от ЭСДН



По федеральному законодательству России продажа никотинсодержащей продукции до 18 лет запрещена. А в Москве еще действует московские законы, которые запрещают продавать подросткам и безникотиновые электронные сигареты.

Но проблема, к сожалению, существует. Когда я во время лекции общаюсь с детьми, я спрашиваю, и они рассказывают, как достают данную продукцию. Путь несколько.

Подростки берут электронные сигареты у старших братьев, иногда у родителей, то есть в семье.

Или просят купить их кого-то старше себя, своих знакомых, во дворе.

Иногда торговые точки нарушают закон. Но все-таки тут беспредела нет, потому что торговые павильоны проверяют.

Если вам стало известно, что торговая точка продала несовершеннолетнему электронную сигарету, то нужно

обращаться в полицию или в КДН, которая инициирует проверку. Такие нарушения строго наказываются.

В процентном соотношении электронных сигарет без никотина не так много. Большинство, 90 процентов ароматических электронных сигарет с вкусными добавками содержат никотин.

#### Когда вы поднимете вопрос на высоком уровне по ограничению продажи этих сигарет?

«Когда вы поднимете вопрос перед президентом и правительством по ограничению продажи этих сигарет?»

Мы обязательно этот вопрос будем поднимать, но это, к сожалению, не уровень моей компетенции. Я всего лишь медицинский психолог. Тревожат не только психологи и медики, но и школьные учителя.

Вопросы эти обсуждаются, и, надеюсь, в ближайшее время ограничение этой про-



дукции введут обязательно. Сейчас электронные сигареты запрещены к продаже подросткам до 18 лет, но они открыто выставлены на витринах табачных лавок в отличие от традиционных сигарет. Конечно, с этим нужно бороться.

### Как объяснить ребенку, что курить не круто?

«Как объяснить ребенку, что курить не круто? В компании они все равно не вспоминают, о чем говорили с мамой».

Да, к сожалению, подростковый возраст характеризуется тем, что ребенку ближе мнение социума, компании. Но все равно взрослые остаются ориентиром.

Старайтесь максимально корректно, спокойно, без эмоций, аргументированно преподносить, доносить факты, аргументы, которые свидетельствуют о разрушении здоровья через вейпы.

Например, о том, что мелкодисперсные частицы аэрозоля маслянистых добавок оседают в легких, и легкие воспринимают их как инородное тело, обволакивают бактериями, пытаются вытолкнуть. Из-за этого развивается болезнь вейперов, когда за достаточно короткий срок употребления происходит отек легких. Эти болезни уже зафиксированы в России, среди молодежи тоже.

## Факты об электронных сигаретах

Аэрозоль – разогретые пары

«Оседают» в легких  
- микрочастицы вредных химических веществ  
- синтетический никотин  
- соли металлов  
Вызывают спазм сосудов  
- острое кислородное голодание  
- отравление продуктами распада никотина

Надо стараться максимально увлечь ребенка чем-то полезным, лучше всего спортом. Потому что для спорта важны здоровые легкие. Легкие развиваются у человека до 21–24 лет, и, если в подростковом возрасте им будет нанесен урон, потом это может сказаться и на здоровье, и на спортивных результатах. Об этом тоже обязательно нужно говорить.

### Будут ли проводиться лекции в школах?

«Будут ли проводиться лекции в школах для ребят-подростков?»

Они проводятся. Весь этот год проводим постоянно, выезжаем в школы по их запросам. Запросов очень много. Учителя обеспокоены.

В нашем Центре профилактики есть деление по округам. В каждом округе администрации школ имеют контакты нашего ведомства, и они приглашают специалистов для проведения лекций.

### Может ли электронная сигарета вызвать тошноту?

Да, может вызвать тошноту, если электронная сигарета содержит никотин. Передозировка никотина, большая доза может привести к отравлению, особенно сильно может сказаться на детях младшего возраста.

### Подросток гордится тем, что курит. Как быть?

«Узнали, что ребенок курит. Он сам рассказал об этом. Мы не стали сильно ругать, только объяснили, что это вредно. Обещал, что не будет курить. Но поведение изменилось. Стал себя вести так, будто гордится своим курением. Появилась наглость. Ему 13 лет. Как дальше беседовать с ним по поводу поведения?»

12–13 лет – самый пик подросткового бунта. Начинают играть гормоны.

Надо выяснить, с кем он общается, какой у него социум,

курят ли его друзья, компания. Постарайтесь в доверительной беседе эти моменты прояснить.

Постарайтесь его отвлечь, заинтересовать другими делами.

Здесь речь идет уже о вторичной профилактике. Объясните, что с этим не шутят. Покажите наглядно. В Интернете есть видеоматериалы, на нашем сайте есть видеопрезентации.

Найдите информацию из достоверных источников о том, какие последствия могут быть, если в столь раннем возрасте идет такая нагрузка на легкие, на нервную систему.

Также постарайтесь выяснить, как ребенок это приобретает, где покупает, ведь в таком возрасте продажа электронных сигарет запрещена, даже через курьеров. Если заказ поступил через Интернет, по закону курьер обязан спросить паспорт. Продажа ребенку будет нарушением.

Ну и финансово, наверное, надо ограничить ребенка в этом вопросе.

### Если обратиться к психологу с проблемой, подростка поставят на учет?

«Если обратиться с ребенком к психологу с проблемой, какие последствия будут? Останется «галочка»? Поставят на учет?»

Психологи работают в школах, специальных центрах, медицинских организациях.

Есть внутришкольный учет, учет КДН, учет в наркологическом диспансере.

Смотря что имеется в виду. Если было правонарушение в школе, она может поставить ребенка на внутришкольный учет.

Если вы лично обратились к школьному психологу с какой-то проблемой, то там обеспечивается соблюдение анонимности, и психолог индивидуально работает с ребенком, если в школе предполагается такая работа. Как правило, психологи работают с коллективом, классом, а по индивидуальным запросам родителей они могут прояснить причину проблемы. Почему ребенок курит? Может быть, он не вписывается в компанию, хотя хочет быть значимым для нее. Может быть, так привлекает к себе внимание.

Слышала от двух ребят, что они начали курить, чтобы снять напряжение из-за большой нагрузки. Школа сильная, с математическим уклоном, и еще ребята занимаются спортом. Конечно, у них большая нагрузка и в школе, и в спорте. Сверстники предложили им электронные сигареты для снятия напряжения.

Так что проблему перенатруженности детей тоже нужно

учитывать и решать. Почему ребенок так сильно желает снять напряжение? Может быть, надо снять с него часть нагрузки, подумать, как его разгрузить нормальным путем. Интеллектуальная и физическая нагрузка – разные вещи. Может быть, не нужно усиленно заниматься и в математической школе, и спортивной секции.

### Ребенок считает себя взрослым и не принимает аргументы

«Ребенок не принимает в расчет никакие аргументы, считает себя взрослым. Мы часто ссоримся, хотя еще не так давно были близки. Занимается спортом. В семье курящих нет. Как можно договориться? Существуют ли виды наказания, или это только усугубит ситуацию?»

По закону Российской Федерации за употребление детьми вейпов, электронных и обычных сигарет следует административное наказание, в том числе родителей, если где-то будет составлен официальный протокол на ребенка, курящего в общественном месте, допустим. Как раз в этой ситуации может быть постановка на учет в КДН и соответственно на внутренний школьный учет.

Если говорить о семейном воспитании, то нужно выра-



ботать единую систему поощрения и наказания и придерживаться ее. Ребенок должен знать, что за такие вещи он будет лишен каких-то приятных вещей. Должен понимать

Как я понимаю, вы подзреваете или знаете, что ваш ребенок курит. Для спортсменов, если они тренируются всерьез, очень важен результат. Они работают на свои достижения. И на этом можно сыграть, ведь любое курение спортсмена ухудшает его результаты. А если спорт командный, то он может подвести команду.

Есть подобные примеры и в большом спорте. Великий советский футболист, вратарь Лев Яшин всю жизнь курил, что пагубно отразилось на его здоровье. У него возникли проблемы с сосудами, началась гангрена, из-за чего ему ампутировали ногу.

Поэтому здесь нужно выбирать те вещи, на которые ребенок среагирует: что для него значимо, готов ли он дальше заниматься спортом и отказаться от курения.

Или надо продумать, как другим способом снимать напряжение, эмоциональное, физическое. Часто эти зажимы у нас остаются, и даже взрослые не могут с ними справиться.

Нужно разгружать ребенка, переключать медитацию

(это любят больше девочки), музыку, танцы, творчество. Мальчики больше реализуются в физической активности, поэтому расслабиться они могут, например, от спокойной музыки, прогулки на свежем воздухе. Простые вещи, но не все, к сожалению, их используют.

### Подросток курит: отпустить ситуацию?

«Подруга-психолог советует не паниковать, говорит: «Перерастет». Но ребенку 13 лет. Я считаю, в этом возрасте нельзя закрывать глаза на курение. Или, правда, отпустить ситуацию?»

Я не соглашусь с вашей подругой. Отпускать ситуацию нельзя, потому что именно в этом возрасте формируются привычки, которые закрепляются и переходят во взрослую жизнь. И это или здоровые привычки, или их противоположность.

Чем опасно «электронное» курение? Электронную сигарету сейчас они воспринимают, как облачко чего-то вкусенького. Яркий гаджет, интересный, модный, новинка. А в дальнейшем это приведет к зависимому поведению, потому что никотин вызывает зависимость. Толерантность организма к данному веществу будет расти, и подростки будут увеличивать дозировку.

В результате очень многие потом переходят на обычные сигареты. Или увеличивают крепость никотина в электронных сигаретах, потому что можно выбирать состав и покупать более крепкие никотиновые смеси для вейпов.

Если у ребенка привычка парить сформировалась, то сразу ему, наверное, сложно будет отказаться. Но ведь в 13 лет, скорее всего, это первые пробы, так что глубокой зависимости, конечно, еще нет.

Необходимо отучить ребенка от курения-парения.

Нужно беседовать, очень четко формулировать правила. Правила в семье должны быть едины, не должно быть разночтений. Если мама говорит так, папа не должен говорить иначе.

Нужно максимально транслировать неодобрение курению и прочим привычкам и максимально транслировать одобрение правильного, здорового поведения.

Вы должны уверенно обозначить, что не готовы мириться с курением ребенка, объяснить почему, назвать негативные последствия и дать ему то, что будет приносить ему естественную радость — свою родительскую любовь, интересную деятельность. Гормоны радости у нас автоматически включаются, когда мы занимаемся познаватель-

ной, творческой активностью, достигается какой-то успех.

И надо понять, что стоит за курением в 13 лет. Подражание сверстникам, желание быть принятым в компании, снять напряжение? Ведь человек в 13 лет еще не научился регулировать свой режим. Надо ему помочь.

Надо докопаться до причины курения, поскольку курение, парение означает, что уже нарушен первый психологический барьер на пути потребления психоактивных веществ. В дальнейшем могут быть нарушены следующие барьеры: человек может разрешить себе алкоголь, а потом попробовать наркотические вещества.

Нужно предупреждать, объяснять, что это приносит вред, часто непоправимый, и что в случае употребления наркотиков он может быть нанесен достаточно быстро.

Нужно обязательно выстраивать психологический фактор защиты, рассказывая о последствиях приема ПАВ, о том, насколько это опасно.

### Что ответить ребенку, если сверстники предложили ему покурить?

Есть очень популярный тренинг «Умей сказать «Нет!». Там учат отказываться и аргументировать отказ.

## Когда происходит давление социума, ребенок должен уметь отстаивать свою позицию и не поддаваться на манипуляции. Это очень важно, и для взрослых тоже

— Нет, это мне не надо.

— Нет, я этого делать не буду.

На сайте МНПЦ наркологии есть раздел «Школа эффективного родителя (<https://narcologos.ru/247610>)», где много лекций для родителей.

Когда происходит давление социума, ребенок должен уметь отстаивать свою позицию и не поддаваться на манипуляции. Это очень важно, и для взрослых тоже.

Нужно повышать свою самооценку, быть уверенным в себе и твердо держать свою линию как психологическую защиту: я не хочу ставить на себе эксперименты.

### Стоит ли давать карманные деньги при подозрении, что ребенок курит?

«Стоит ли давать ребенку карманные деньги, если есть подозрение, что он курит?»

Непростой вопрос. Дети на карманные деньги ведь и еду покупают себе в буфете.

Если есть такое подозрение, возможно, стоит инициировать доверительный разговор, поговорить, выяснить ситуацию.

Если ребенок поймет, что вы его в чем-то ограничили, наверное, он захочет узнать причину. И тут как раз речь идет о тех четких правилах, которые должны быть в семье.

Надо постараться побеседовать, выяснить, есть ли основания для ваших подозрений, что скрывается за поведением ребенка, которое навело вас на эту мысль.

### Как не потерять связь с ребенком, его доверие?

Подростковый возраст сам по себе закрытый. У детей появляются пароли на телефонах.

Компания, Интернет, блогеры вызывают больше доверия, чем мама с папой.

Надо максимально часто, лучше каждый день хотя бы 10–15 минут говорить с ребенком только о его делах. Причем говорить спокойно, выслушивать, интересоваться, узнавать, как прошел день, какие у него друзья, какие истории, что сказал преподаватель, чем ребенок огорчен.

Нужно обычное общение, а его часто как раз и не хва-



тает. К сожалению, родители чаще реагируют на двойку в дневнике, тогда сразу хотят поговорить, а надо просто выделять время на общение. И, конечно, надо стараться не нарушать личные границы ребенка. Это тоже важно.

Сейчас настолько все подконтрольно родителям, что дети становятся более инфантильными. Мы знаем все: дневники, во сколько пришел, ушел, какие оценки, замечания, то есть те вещи, о которых в старой системе образования родители не всегда узнавали. Теперь все на виду, тем не менее, у подростка должны быть личные границы, какая-то часть жизни, которая только его.

Но в рамках своих личных границ ребенок обязательно должен нести ответственность за свое пространство. На его компьютерном, письменном столе должна быть чистота.

Правила вы обговорили, и ребенок должен их понимать, стараться соблюдать. Пусть мама не врывается в комнату и не начинает наводить порядок на его столе.

И надо хвалить ребенка. Именно за что-то, за выполненные действия: убрал стол, помог по хозяйству и так далее.

— Как ты здорово выполнил эту работу по математике.



— Ты мне сегодня так здорово помог с приготовлением ужина.

— Я тебе очень благодарна за то, что ты принес из магазина продукты.

То есть хвалим по факту, за поступки, максимально показывая свою радость от помощи, которую ребенок оказал, и он будет стараться поддерживать эту радость в родителях, не отвернется от вас.

### Можно ли обратиться в Центр профилактики за помощью?

Конечно. Телефон горячей линии МНПЦ наркологии: +7 (495) 709-64-04.

Телефон Центра профилактики зависимого поведения: +7 (499) 150-06-64.

Telegram-канал Центра профилактики зависимого поведения: [t.me/cpzpprof](https://t.me/cpzpprof).

### Подросток говорит, что друг дал ему вейп, чтобы его родители не обнаружили

«Если ребенок 13 лет говорит, что не будет курить, а через неделю снова утверждает, что якобы друг дал, чтобы его родители не обнаружили, я понимаю, что он, наверное, врет. Можно ли настаивать, дальше выяснять? Как поступить?»

Именно такая ситуация недавно была в одной школе, как мне рассказала учитель. Ребенок принес домой электронную сигарету и сказал, что друг попросил, потому что его мама запрещает держать это дома: «Возьми и храни у себя». Один в один была такая же версия.

Скорее всего, сын действительно врет. Как я понимаю, он обещал одно, но не выполнил и через неделю принес электронную сигарету?

Если это удобно, если вы в хороших отношениях с родителями друга сына, можно с ними обсудить эту ситуацию, максимально корректно все выяснить.

Попробуйте поговорить с сыном напрямую, спросить, что будет, если вы обратитесь к родителям друга и отдадите сигарету обратно. Как он реагирует? Испугается ли этой ситуации? Нужно смотреть. Может быть, товарищ даже не в курсе этой истории. Нужно очень аккуратно, осторожно побеседовать.

### Одноклассник отдал другу вейп за долг

«Одноклассник продал моему сыну вейп за долг. Как действовать? Стали выяснять, откуда он его взял. Ответил, что купила мама этого одноклассника».

К сожалению, я тоже знаю случаи, когда родители покупают такие гаджеты своим детям. Дети это подтверждали.

Почему так происходит в данной семье, почему родители поддерживают парение? Видимо, поверили в мифы и решили: пусть лучше ребенок курит вейп, чем, например, пьет или колется наркотиками, простите за мой сленг. Из-за этого некоторые родители поощряют курение.

Чтобы не создавать конфликтной ситуации, поговори-

ворите с родителями одноклассника в индивидуальном порядке. Вежливо проясните их позицию и свою.

Объясните, что вы не готовы к таким вещам, тем более это вообще нарушение законодательства. До 18 лет подростки не имеют права покупать, перепродавать и распространять такую продукцию. Это влечет за собой как минимум административное наказание. Возможны внутришкольный учет и учет в КДН, если будет составлен протокол о курении вейпа.

И поговорите со своим ребенком, объясните ему все плюсы здоровой семьи. Аргументированно направьте его интерес в другую сторону. К сожалению, жесткий запрет родителей иногда приводит к обратному эффекту. Дети начинают действовать наперекор. В разговорах нужно аккуратно подчеркивать негативные стороны, последствия курения и парения. Максимально корректно уведите ребенка в сторону от негативного влияния, если родители

друга поддерживают такие занятия.

Но дети могут и придумать легенду, чтобы избежать наказания.

### Бывший муж предлагал ребенку сигареты

«Что делать, если отец ребенка имеет зависимость, живет отдельно, но с ребенком общается? Есть сведения, что он предлагал ребенку пачку сигарет и не только это».

Дети зависимых родителей, как правило, вовлечены в проблему созависимости.

Я считаю, здесь вначале должен быть разговор взрослых. У родителей должны быть единые правила. Постарайтесь с папой обсудить этот вопрос, чтобы нести ребенку единую позицию. Для детей очень важно, чтобы родители шли в одну сторону, умели договариваться друг с другом. Конечно, это не всегда бывает реально.

Если так не получается, то предъявляйте ребенку аргументы, насколько это вредно, приводите примеры, к чему приводит зависимость.



ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии  
Департамента здравоохранения города Москвы»  
[narcologos.ru](http://narcologos.ru)

г. Москва, ул. Дробышевская, д. 37/1  
Горячая линия: 8 (495) 709-64-04

Центр профилактики зависимого поведения (филиал)  
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

г. Москва, ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 6  
тел.: 8 (499) 150-06-64