МАМА, ВЕЙП- ЭТО НЕ ВРЕДНО…

Еще десять лет назад внимательный родитель легко смог бы определить, что его ребенок пристрастился к курению: зажигалки в карманах куртки, «совершенно случайно» забытые друзьями, едва уловимый запах табака от волос и одежды, неожиданно появившаяся привычка жевать резинку, возвращаясь с прогулки…А теперь? Запаха табака от вашего ребенка не ощущается, разве что приятный аромат каких-то сладких бабулиных духов. Зажигалок и сигарет даже при самом тщательном «родительском досмотре» обнаружить не удается, а на все вопросы ребенок невинно закатывает глаза: «Ну, маааам…» Зато в карманах пуховика, в ящиках письменного стола, в школьном рюкзаке то и дело появляются какие-то непонятные для родителей штуки – то механические карандаши, то ли флэшки…

Вейпинг стал одним из самых популярных веяний на сегодняшний день. И среди подростков, конечно, тоже – они быстро включились в процесс: молодежь «парит» на улицах, в школьных туалетах и даже дома…А как же! Ведь именно подросткам свойственно перенимать привычки старшего поколения, к тому же курительные гаджеты выглядят весьма привлекательно, а сам процесс представляет собой весьма эффектное зрелище.

Вейпинг стал популярен среди подростков ещё и потому, что парение не оставляет неприятного запаха, а для «перекура» нет необходимости покидать помещение школы или квартиры, и поймать подростка с поличным практически невозможно. После такого курения нет запаха ни изо рта, ни от одежды.

Кроме того, многие родители даже не подозревают о существовании такой «субкультуры» - не знают, как выглядят моды, атомайзеры и прочие приспособления. К тому же, на вопрос: «Ты куришь?» ребенок искренне отвечает: «Нет!», ведь, по его мнению, «курить» и «парить» - совершенно разные вещи.

К сожалению, несовершеннолетним вейперам до сих пор предоставлена свобода действий: под антитабачный закон подобная продукция попасть ещё не успела, поэтому электронные сигареты подростки могут приобрести в специальных магазинах, парогенераторы заказывают

в группах в социальных сетях или приобретают в вейпшопах – если не сами, то при помощи старших «друзей».

Реакция родителей на подобное увлечение единогласно отрицательная – они понимают, что между электронными и обычными сигаретами разницы нет, а вот подростки, наоборот, склонны приуменьшать вред от парения, и большинство ребят, родители которых столкнулись с подобной проблемой, уверенно заявляют: *«Вейп безвреден, это просто аромамасла, там никотина нет!».*

Именно такое отношение к вейпам – несерьезное, обесценивающее – затрудняет разговор с подростком, ведь против веских доводов о немалом вреде – тысячи увлекательных роликов на ютубе, сотни разноцветных маленьких пузырьков с приятным ароматом и несколько десятков «модных» друзей, горделиво пускающих пар…

На самом деле так ли безвреден вейп?

Мнение главного психиатра-нарколога Минздрава России Евгения Брюна однозначно: «*Употребление психоактивных веществ влечет за собой дальнейшее употребление не только никотина. Это входные ворота в любую другую наркотизацию. А поскольку в вейпах еще содержатся всякие многоатомные спирты и эфиры, то они еще и бьют по мозгам и «ослабоумливают» человека*».

Но что же делать родителю в данной ситуации? Ребенок сидит напротив, заливаясь слезами, и упрямо повторяет, что вейп совершенно безвреден! Привычные доводы о вреде курения, которые использовались нашими родителями – те самые угрозы о задержке роста и легких курильщика – увы, не работают! Напротив, ребенок сам найдет Вам статью в Интернете, гласящую, что *«пар безвреден», «вредного для легких никотина не содержит»* - только чистый пар, с небольшой примесью масел…Тем не менее, реагировать на его доводы необходимо так, как если бы Вы обнаружили у ребенка пачку обычных сигарет.

Если Вы заметили признаки курения вейпа или случайно нашли в личных вещах ребенка девайс или бутылочку с жидкостью, первое, что Вы должны сделать, — успокоиться и сдержать эмоции! Негативными высказываниями, наказаниями, скандалом, назидательными разговорами, критикой Вы только усугубите ситуацию. Это проверенная истина, и пробовать даже не стоит.

Необходимо создать условия для отказа от вредной привычки:

• сперва сообщите ребенку, что вы знаете о том, что обо всем узнали; сообщите об этом спокойно, без критики. Сейчас ваша задача – успокоить его пониманием, что это уже не тайна и не запретный плод, каким он его считает.

• если у вас теплые, доверительные отношения, поговорите по душам. Спросите у ребенка, почему он решил попробовать вейп. Что ему это дает? Без бурных эмоций расспросите сына или дочь об этом. Чтобы успокоиться, волнуясь перед проверочными? Показаться взрослым, крутым? Из любопытства? За компанию? 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. Если вы сами продолжаете дымить, то не логично — требовать от подростка бросить.

• теплый климат в семье создает условия для снижения стресса у ребенка. Когда вы видитесь с ребенком после школы или вашей работы, всегда интересуйтесь, как прошел его день. Расспросите о взаимоотношениях с одноклассниками, с учителями, не обижает ли кто его. Постепенно сделайте это традицией в своей семье, и уже через пару месяцев вам самому станет комфортнее жить в такой атмосфере.

• не нужно пытаться акцентировать внимание только на здоровье. Дети в юношестве чувствуют себя прекрасно и не задумываются о последствиях в далеком будущем. Их не волнуют всевозможные инфаркты, инсульты, тромбозы и онкология. Они молоды, энергичны и полны сил. Девочек в этом возрасте больше всего заботит внешний вид и привлекательность для противоположного пола - на них можно повлиять рассказами о пагубном влиянии смол на зубную эмаль. Мальчик же стремится быть физически сильным, крепким и спортивным: можно акцентировать внимание на том, что это приводит к снижению физических показателей или эффективности тренировок, и сказанные слова станут веским аргументом.

Еще раз повторим: упрёки и многочасовые скандалы не смогут повлиять на Вашего ребенка, а крики только усугубят ситуацию. Беседы о вреде курения должны иметь поучительный характер, а не быть нотациями. Следует стремиться к конструктивному диалогу, опираться на общеизвестные факты, а не на личное отношение.