

Краснодарский край Павловский район станица Незамаевская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 14 имени В.И. Муравленко
станции Незамаевской муниципального образования
Павловский район Краснодарского края

Муниципальный конкурс проектов для социальных педагогов «Опыт
профилактической работы социального педагога с обучающимися и их
родителями» в образовательных организациях Павловского района

Проект
для учащихся 7-8 классов
по профилактике табакокурения/вейпинга
«Вейп, губительная мода среди подростков»

Автор
Лисица Оксана Николаевна,
социальный педагог
МБОУ СОШ № 14

2022-2023 учебный год

Содержание

Введение.....	3
Глава 1	
1.1. Сущность и специфика электронных сигарет.....	5
1.2. Почему подростки начинают курить?.....	6
1.3. Вейпинг - как молодежная субкультура.....	7
Глава 2	
2.1. Социологическое исследование	8
2.2. Профилактика курения.....	9
Заключение.....	10
Приложения.	

Введение.

Все знают, насколько опасна такая вредная привычка как курение. Из-за содержания в табаке канцерогенов страдает сердце и сосуды человека, страдают легкие. Токсичные вещества сигарет - это путь к онкологии, инвалидности и преждевременной смерти.

Но сегодня на смену обычным сигаретам приходят электронные сигареты - устройства, вырабатывающие не табачный дым, а пар. Использование электронных сигарет, или вейпинг, становится популярным - «парящие» на улице люди никого не удивляют. Вейперы создают Интернет-сообщества, устраивают живые встречи, шоу и соревнования. А продажи электронных сигарет увеличивается с каждым годом. При этом часто можно услышать мнение, что пар от электронной сигареты практически безвреден.

Вейперы противопоставляют себя курильщикам табака и называют электронные сигареты «эффективным способом отказаться от вредного никотина». Вообще слово «курение» вейперы стараются не употреблять, вместо него есть другое слово — «парение». То есть вроде как ты уже и не куришь, хотя никотин по-прежнему поступает в легкие. От такой популярности вейпов многие подростки начинают их использовать, не думая о своем здоровье. По статистике на 2021 год число подростков, пробовавших электронные сигареты еще до того, как им исполнилось 14 лет, утроилось за последние пять лет. Подростковый возраст - это возраст открытий и достижений. Именно сейчас молодежь влечет все новое и необычное. И именно сейчас так важно узнать, что из этого нового может пойти нам на пользу, а что таит в себе опасность. Курение электронных сигарет, или вейпов, породило целую вейп-культуру. Не замечать ее уже невозможно.

Цель проекта:

выяснить причины, побуждающие подростков к курению и убедить их в негативном влиянии этой привычки на растущий организм;

повысить уровень знаний школьников о вреде электронных сигарет.

Задачи проекта:

дать представление обучающимся о вреде электронных сигарет;

способствовать формированию негативного отношения к вейпингу;

мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни.

Глава 1

1.1 Сущность и специфика электронных сигарет.

Электронная сигарета (вейп, е-сигарета, электронная система доставки никотина) была разработана и запатентована китайским фармацевтом Хоном Ликом в 2003 году. Видя, как от рака легких умирает его отец, Х. Лик создал устройство, снижающее уровень вреда для курильщика за счет отсутствия при курении смолы и дыма.

Компании, в которой работал Лик, настолько понравилось его изобретение, что она без промедления начала серийное производство электронных сигарет. На сегодняшний день е-сигареты производятся и распространяются по всему миру, а число их пользователей исчисляется миллионами.

Основное отличие электронных сигарет от обычных - в технологии «доставки» химических веществ в организм. Это происходит не с дымом, как при курении, а с паром. То есть электронная сигарета - это устройство, позволяющее получать химические вещества без использования огня.

Заправка е-сигареты содержит пропилен гликоль и (или) глицерин, ароматизаторы и, как возможный вариант, никотин. При нагревании элементов жидкость, которой заправлен вейп, начинает активно вырабатывать концентрированный аэрозоль, или, проще говоря, пар. Именно поэтому вейперов еще называют «парильщиками».

Некоторые электронные сигареты похожи на обычные табачные изделия, сигареты, трубки и кальяны. Другие могут иметь вид предметов повседневного обихода, например ручек или USB-флэшек. Электронные сигареты могут сильно отличаться по типу и размеру, но в основе их действия всегда лежит испарение.

1.2 Почему подростки начинают курить?

Множество ошибок совершает человек на пути к взрослой жизни. Одна из самых глупых и опасных - добровольное приобретение никотиновой зависимости. Причин, чтобы попробовать и затем начать курить, огромное количество, чтобы бросить - только одна - забота о своем здоровье и здоровье своих детей. При огромном стремлении к независимости, подростки крайне подвержены постороннему влиянию. Любопытство, стремление выглядеть старше. Но ведь всем известно, что сигарета во рту не делает подростка взрослее, а только портит его здоровье. Поводом закурить может послужить чувство противоречия, желание идти наперекор общественному мнению и советам родителей, недостаток сильных эмоций, новых впечатлений, просто скука тоже вызывают желание попробовать что-то запретное и опасное.

В 13-15 лет подростки «перерастают» жизнь, замкнутую на семье, им теперь интереснее общаться с ровесниками. Если в компании, в которую попадает подросток «модно» курить, он тоже закурит, ведь в этом возрасте ему важно быть похожим на всех в выбранной им группе. В «группу риска» могут попасть дети, как из неблагополучных семей, так и дети из благополучных семей, но предоставленные сами себе. Никто не контролирует, с кем они общаются в школе, на что тратят свободное время и карманные деньги. Вот они и начинают курить за компанию. А так как подросток еще ни на чем не обжигался, ему не страшно экспериментировать на себе, пробовать любые опасные вещи.

Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным. Со временем курение превращается в привычку. Очень быстро вырабатывается своеобразный рефлекс курения, когда вид красиво оформленной пачки сигарет, запах ароматного дыма и другие атрибуты курения делают молодого парня или девушку заядлым курильщиком.

Мотивы для начала курения могут быть вполне определенными. Желание впечатлить девушку, быть своим в компании сверстников. Действительно, дымящий сигаретой подросток чувствует себя настоящим мужчиной, взрослым. Но взрослость проявляется, как известно, совсем не в этом. Наоборот, слабость характера, мягкотелость, неумение отстаивать свое Я, т.е. незрелость, инфантильность приводят к тому, что подросток (даже если он убежден во вреде курения, испытывает отвращение к сигарете) слепо копирует других. Другой мотив: желание подражать уважаемому человеку, отцу, популярной кинозвезде, мужественному ковбою из рекламы сигарет и другое. Встречается и такой странный мотив, как желание досадить. Обиделся на маму, учителя: «Ах, вы так! Ну, тогда я курить буду. Вам же будет хуже!» Логика прямо трехлетнего невоспитанного ребенка.

Если причинами начала курения у юношей являются стремление подражать взрослым, отождествления курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам. Но есть еще один важный фактор, обуславливающий привычку к курению — привыкание к никотину.

1.3 Вейпинг - как молодежная субкультура.

По мнению исследователей, пристрастие к электронным сигаретам сегодня стало не просто привычкой отдельных людей. Вейперство сегодня становится отдельной субкультурой. Как любая другая субкультура, вейпинг имеет свои отличительные признаки и атрибуты, к которым можно отнести следующие:

1. Наличие вейперского языка, которым владеет каждый пользователь е-сигарет. Слова «жижа», «дрипка», «гарик» у непосвященного человека вызывают недоумение. Однако, вейперы гордятся своим сленгом.

2. Увеличивается число мест сбора любителей «парить». Сегодня существуют вейпинг-шопы, в которых вейперы не только приобретают

товар, но и общаются с единомышленниками, обсуждают технические новинки и смеси.

3. Растет число вейп-сообществ в социальных сетях.

4. В крупных городах проводятся выставки и презентации вейп-продукции, устраиваются соревнования по трюкам с паром и различные вейп-шоу.

Таким образом, массовое пристрастие к вейп-устройствам все больше набирает обороты, и это позволяет получать огромную прибыль их производителям. Сегодня вейперство - это не просто вредная привычка. Это массовое увлечение, отдельная субкультура. Сами вейперы утверждают, что электронная сигарета помогает бросить курить, а сочетание химикатов в ней гораздо безопаснее, чем в обычной сигарете и практически безвредно.

Глава 2

2.1 Социологическое исследование.

Для изучения осведомленности проблемой употребления электронных сигарет и взглядах учащихся школы на эту проблему, было проведено анкетирование. Учащимся 7-8 классов была предложена анкета «Что Вы знаете о проблеме табакокурения/вейпинга?» (приложение № 1). В данном опросе приняло 30 человек. Результаты анкетирования указали на некоторые факты:

- на вопрос «Курите ли вы сигареты» 90% опрошиваемых ответило категоричное «нет», 10% - курят табачное изделие, но редко.
- 60% учащихся пробовали парить вейпы и в основном им предлагали это сделать знакомые и друзья.
- большая часть опрошиваемых, а это почти 87% уверенно заявляют, что курение вредно для здоровья;
- на вопрос «Если курящие/ парящие среди членов вашей семьи»- оказалось, что более 66% родителей опрошенных детей курят, 10%- курили ранее, в настоящее время не курят.

- на вопрос «Откуда Вы получаете информацию о вреде курения/ вейпинга?» так же было выявлено, что 76% опрошенных получают информацию с различных источников: родители, школа, интернет, СМИ, друзей и т.д., но тем не менее 23% опрошенных заявили, что информацией о вреде употребления электронных сигарет не владеют.

Таким образом, я считаю, что большинство ребят все же не в полной мере владеют информацией о вреде курения, поэтому неправильно представляют себе последствия выкуренной сигареты, особенно в период взросления.

2.2 Профилактика курения.

Своевременное и правильное предоставление необходимой информации является основной профилактической мерой в борьбе с курением в школьном возрасте. В школе молодые люди проводят значительную часть своей юной жизни. Также сверстники постоянно общаются и во внеурочное время. Для учащихся нашей школы был организован ряд профилактических мероприятий, направленных на борьбу с подростковым курением:

1. **«Никотин. Секреты манипуляции»** - просмотр и обсуждение социального фильма. Социальное и художественное кино, как средство профилактики девиантного поведения, оказывает позитивное влияние на сознание и поведение несовершеннолетних. Правильно подобранный фильм, помогает ребенку задуматься о причинах своих проблем, способствует развитию нравственных, моральных, эстетических качеств, формированию социальных норм поведения и показывает «что такое хорошо? и что такое плохо?», примеры различных жизненных ситуаций и возможные пути выхода из них. А обсуждение фильма учит ребенка общаться, правильно излагать свои мысли и чувства, анализировать, критиковать и делать самостоятельные выводы о своей жизни и судьбе. (приложение № 2).

2. **«Вейп- это опасно!»** - изготовление информационного плаката.

Цель данной работы - привлечь внимание к проблеме подросткового курения, рассказать о вреде курения и внести свой вклад в борьбу с этим негативным явлением. Времени на изготовление плаката затрачено около 2-3 часов, больше времени мы потратили на изучение и поиск информации. Мне кажется это не только наглядный материал, но и эффективная профилактическая работа. (приложение № 3).

3. «Вейп новая форма обмана» - распространение буклетов среди учащихся школы. (приложение № 4).

4. «Вейпинг. Вред электронных сигарет» - классный час. Цель данного мероприятия - пропаганда здорового образа жизни среди несовершеннолетних. Для учащихся была предоставлена информация о том, что такое электронная сигарета, какой вред она наносит организму человека, были развеяны мифы о достоинствах употребления вейпа. (приложение № 5).

5. «Осторожно- ВЕЙП!» - социальная реклама для жителей станицы. Социальная реклама направлена на привлечение внимания общества к какой-то проблеме, она заставляет задуматься, сделать определенные выводы, к чему-то подтолкнуть. Мы разработали листовку, которая ассоциировала бы вейпинг с чем-то страшным и неприятным. Такой рисунок должен вызвать у подростков негативные чувства и заставить их задуматься о вреде электронных сигарет. Это и есть цель нашей акции. (приложение № 6).

Заключение.

Я считаю, что по профилактике проблемы вейпинга, была проведена достаточно разнообразная работа. Поисковая и творческая деятельность учащихся в профилактической работе, а также наглядная агитация должны помочь ребятам сориентироваться в такой неоднозначной проблеме и сделать правильный выбор. Если хоть один подросток задумается о своем здоровье и откажется от электронной сигареты, моя работа была проделана не зря.

Анкета

«Что вы знаете о проблеме табакокурения/вейпинга?»

1. Курите ли вы сигареты?

Да, часто
Да, редко
нет, не курю

2. Пробовали ли Вы вейп?

Пробовал
Не пробовал
Парю
Пробовал, но не парю

3. Предлагали ли Вам друзья или знакомые покурить или вейп?

Нет
Да

4. Считаете ли Вы курение вредным для здоровья?

Да
Нет
никотин вреден, а вейп не вредит здоровью

5. Есть ли курящие/парящие среди членов вашей семьи?

Да
Нет
Курили/парил ранее, в настоящее время не курят

6. Если вейпы запретят, что вы будете делать?

Не парю
Брошу парить
Перейду на сигареты
Другое: ничего, радоваться, буду отталкиваться от ситуации

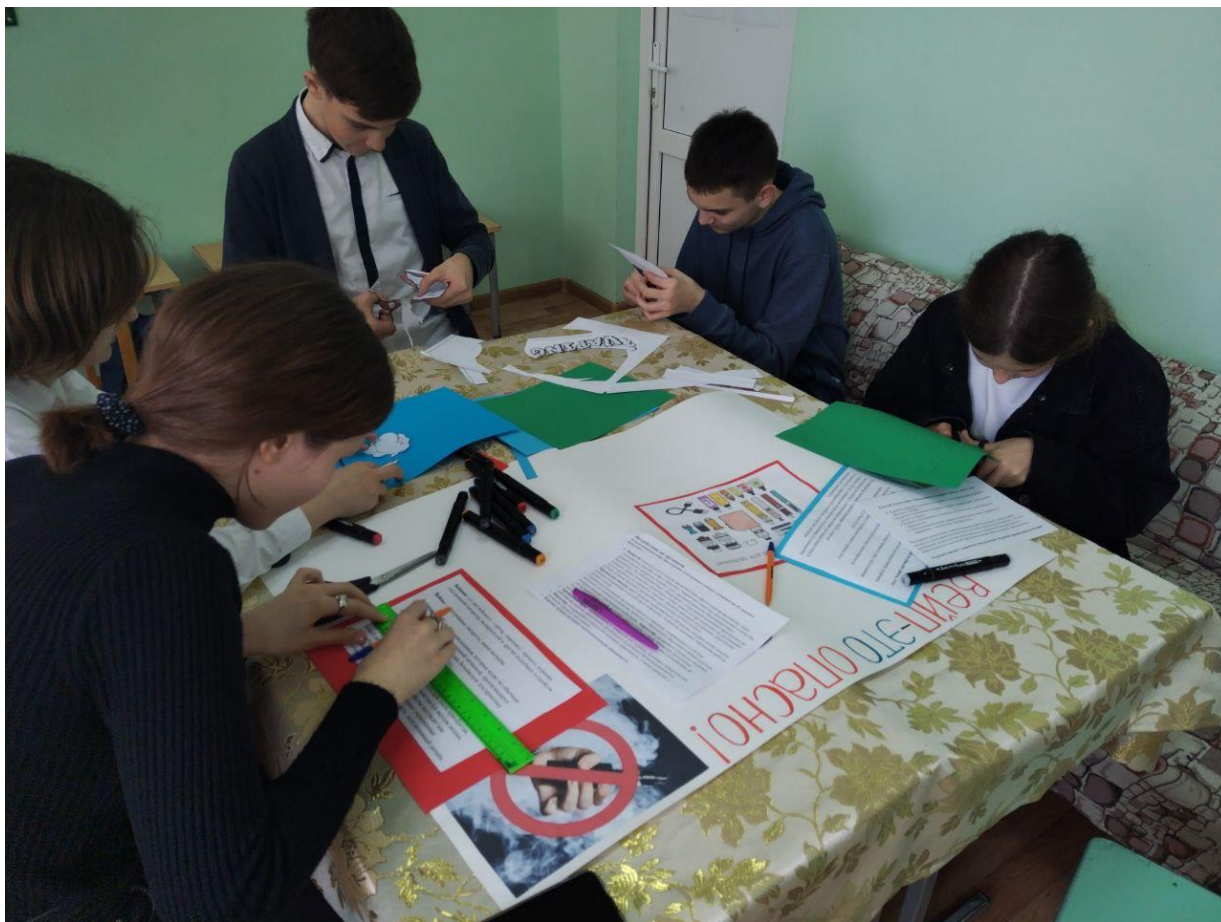
7. Откуда Вы получаете информацию о вреде курения/вейпинга?

Не получал
Родителей
Из школы
Телевидение, интернет, средства массовой информации (журналы, газеты)
От друзей
От врачей/сотрудников милиции

8. Знаете ли вы, какие вещества содержатся в сигарете/вейпе?

Да / Нет





Вейп – новая форма обмана!

Электронные сигареты и вейпы позиционируются производителями как «безопасная альтернатива курению», однако этот маркетинговый ход по созданию позитивного образа сомнительного товара – манипуляция потенциальными потребителями.



Большинство устройств для «парения» являются электронными средствами доставки никотина. Эти устройства генерируют пар, содержащий никотин, пропиленгликоль, глицерин, ароматические и вкусовые добавки. Нередко в составе вейпов заявлено об отсутствии никотина, но это не равносильно отсутствию вреда здоровью от их курения («парения»). Никотин – далеко не единственное вещество, которое представляет опасность.

Действие электронных средств доставки никотина
Аэрозоль, вдыхаемый потребителем, вне зависимости от содержания в нем никотина, образуется из раствора пропиленгликоля и глицерина, в который добавляют ароматизаторы: ментол, кофе, фрукты, сладости, алкоголь и другие. Микрочастицы этих химических веществ быстро достигают легочных альвеол, поступают в артериальную кровь и разносятся кровотоком по всем органам, нарушая их нормальную работу.

Производители заявляют, что ароматизаторы являются натуральными, разрешенными к употреблению человеком. Однако разрешены они к употреблению с пищей, а их действие на организм при вдыхании разогретых паров приводит к поражению слизистой оболочки носоглотки, гортани, трахеи, развитию хронического воспаления верхних и нижних дыхательных путей, острым аллергическим реакциям.

«Парение» в подростковом возрасте повышает риск развития бронхиальной обструкции – патологического состояния, при котором воздух не может поступать в достаточном количестве, что провоцирует приступ удушья.

Никотин оказывает токсическое действие на центральную нервную систему, сердце, сосуды, органы пищеварения.

При «парении» формируется поведенческий стереотип курения, зависимость от электронных средств доставки никотина. Повторное использование никотинсодержащих вейпов и электронных сигарет приводит к психическим и поведенческим расстройствам, связанным с потреблением психоактивных веществ.



Вейп не исключает пассивное курение. При «парении» в окружающем воздухе накапливаются токсичные вещества, многие из которых оказывают канцерогенное действие на организм человека, т.е. способны вызывать рак.

Что происходит с организмом?

Вдыхание разогретых паров, содержащих множество вредных химических элементов, приводит к хроническому раздражению дыхательных путей, нарушению нежной структуры легочной ткани. В дальнейшем это неминуемо приводит к развитию хронической обструктивной болезни легких – прогрессирующего неизлечимого заболевания с формированием хронической сердечной недостаточности. Парение вейпов сопровождается снижением местного и общего иммунитета курильщиков, поэтому они часто страдают вирусными и бактериальными респираторными заболеваниями.

Парение, также как и курение, является фактором риска развития онкологических заболеваний, в первую очередь страдает полость рта, дыхательные пути, легкие.

«Парение» во время беременности влечет разрушительные последствия как для плода, так и для беременной женщины.

Электронные средства доставки никотина несут скрытую опасность внезапного взрыва при нарушении их обычной работы. Об этом свидетельствуют многочисленные публикации в СМИ. Взорвавшийся в руках курильщика прибор становится причиной ожогов и травм лица, верхней половины туловища, рук потребителей и окружающих людей, несет риск возникновения пожаров.



В случае никотинового отравления, травм и ожогов лица и тела, острой аллергической реакции – безотлагательный вызов скорой медицинской помощи

Только врач может определить тактику при отравлениях, аллергиях, травмах и ожогах!

Правовое регулирование электронных средств доставки никотина

Использование электронных средств доставки никотина регулируется ФЗ-15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», на них распространяются запреты и ограничения как и на другую табачную продукцию: продажа запрещена несовершеннолетним лицам, запрещено использование на отдельных территориях, в помещениях и на объектах.







Классный час

«Вейпинг. Вред электронных сигарет».

*Подготовила
Социальный педагог
Лисица О.Н.*

Цель:

пропаганда здорового образа жизни среди несовершеннолетних.

Задачи:

- дать представление обучающимся о вреде электронных сигарет;
- способствовать формированию негативного отношения к вейпингу;
- мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни

Форма занятия: классный час.

Ход классного часа:**1. Вступительное слово**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим об электронных сигаретах. Как вы понимаете, что такое зависимость? (*ученики отвечают*) Во многом вы правы. То, что вы сказали, можно выразить другими словами. Зависимость – это заболевание, связанное с удовлетворением патологической потребности. Потребность – это нужда, необходимость в чем-либо. Патологической – значит болезненной, неестественной, не свойственной человеку от природы. Человек с рождения имеет множество различных потребностей. Какие потребности вы знаете? (*ученики отвечают*)

Все верно. Человек испытывает потребность в воздухе, воде и пище, это так называемые физиологические потребности. Кроме этого, человек нуждается в любви и понимании, в безопасности, в признании его значимости, в самореализации его как личности. Но он не нуждается в употреблении психоактивных веществ. Эта потребность может возникнуть у него позже. Откуда же она берется? Все свои природные потребности человек удовлетворяет в одном из своих социальных статусов. Знаете, что такое статус? (*ученики отвечают*)

В принципе верно. В общих чертах, статус – это определенное положение человека, связанное с выполнением им какой-либо социальной роли. На протяжении жизни человек выполняет множество социальных ролей: роль ребенка по отношению к своим родителям и роль родителя своих собственных детей, роль мужчины или женщины в отношениях с противоположным полом, роль мужа или жены, свои профессиональные обязанности и т. д. Для нормальной, счастливой жизни человеку необходимо быть в успешном в каждом из этих статусов. Но что происходит, если у человека возникают конфликты и непонимание в отношениях с родителями, или ему не везет в учебе или на работе и т. д.? В этом случае в его целостной личности возникает брешь, пустота, неудовлетворенность. Чтобы заполнить эту брешь, человеку необходимо заниматься деятельностью, которая приносит удовольствие. Мы с вами живем в обществе потребления, и реклама, СМИ навязывают нам множество вещей, которые, по их мнению, должны доставлять нам удовольствие. Алкоголь, никотин, наркотики обещают нам мгновенное удовольствие без лишних усилий.

2. Профилактическая беседа

Тема классного часа: «Вред или польза электронных сигарет».

За последние годы мы уже успели привыкнуть к людям, которые вместо обычных сигарет курят электронные. Часто они называют себя вейперами (от английского personalvapouriser — «персональный испаритель» или «электронная сигарета»), а вместо слова «курить» предпочитают использовать глагол «парить».

Что такое электронная сигарета?

Электронные системы доставки никотина (ЭСДН), электронная сигарета или VЕIР — это гаджет, позволяющий удовлетворять тягу к курению, посредством парения специальной жидкости (или «жижки», «жижи», «сока»).

Всего за несколько лет у вейп-движения появились своя индустрия, свои герои и, конечно, свои мифы. Мы собрали пять самых популярных утверждений.

Миф №1.

От вейпов вреда меньше, чем от обычных сигарет.

Принцип работы электронной сигареты прост: все устроено, как в кипятильнике. От батареи подается электрический импульс, спираль нагревается, а жидкость, которая состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов, превращается в пар. Нарколог-психотерапевт, главный врач клиники лечения зависимостей и неврозов «Ясная» Евгений Идолов объясняет, что пропиленгликоль в умеренных дозах — вещество не токсичное, но раздражение нервных окончаний верхних дыхательных путей вызвать может. Поэтому **исключать аллергоподобную реакцию на электронные сигареты нельзя**. До сих пор неизвестно, к каким последствиям может привести постоянное воздействие пропиленгликоля и глицерина, если вдыхать эти вещества неделями, месяцами, годами.

Неизвестно, какие заболевания вызывают электронные сигареты. Возможно, они будут отличаться от заболеваний, связанных с табакокурением, а может, и нет. Главный вопрос — **могут ли глицерин и пропиленгликоль при нагреве выделять опасные канцерогены**. Специалисты сходятся во мнении, что могут. Так, в некоторых марках жидкости для электронных сигарет были обнаружены канцерогенные вещества. В любом случае **точно говорить о влиянии электронного курения на здоровье можно будет только через 10–20 лет**. Не стоит забывать и про никотин. Вред от него при курении электронных сигарет не меньше, чем от обычных. Никотин также всасывается в кровь, идет по сосудам и воздействует на рецепторы, зажимая сосуды в спазмы, то есть оказывает системный вред организму. Президент фонда «Город без наркотиков» Андрей Кабанов **просит родителей подростков не верить, когда те говорят им, что от вейпов вреда меньше, чем от обычных сигарет**. Даже если ваш ребенок курит вейпы с нулевым содержанием никотина, это еще не значит, что он не начнет курить обычные сигареты или потом ему не захочется заправить свой картридж никотином или чем-нибудь еще.

Миф №2.

С помощью электронных сигарет можно бросить курить и навсегда забыть о никотине.

Вейперы противопоставляют себя курильщикам табака и называют электронные сигареты «эффективным способом отказаться от вредного никотина». Вообще слово «курение» вейперы стараются не употреблять, вместо него есть другое слово — «парение». То есть вроде как ты уже и не куришь, хотя никотин по-прежнему поступает в легкие.

Если вы спросите у наркологов, помогают ли электронные сигареты бросить курить, то они скажут вам, что нет, не помогают. Врачи, специализирующиеся на избавлении от зависимостей, вообще не рассматривают вейпы как один из возможных способов лечения. Электронные сигареты никогда не проходили клинических испытаний, и такие исследования даже не планируются. Электронные сигареты не являются медицинской продукцией и не могут рассматриваться как способ лечения от табачной зависимости.

Миф №3.

Курить вейпы дешевле, чем обычные сигареты.

Популярность вейпинга начала расти после ввода запрета на курение в общественных местах и роста цен на сигареты. При этом сегодня можно с уверенностью сказать, что электронные девайсы, инструменты для их обслуживания, запчасти и сами жидкости обходятся куда дороже, чем обычные сигареты.

Главная опасность электронных сигарет заключается в том, что сегодня (в отличие от обычных сигарет) закон не запрещает продавать их даже детям, которые с вейпов могут перейти на табак или серьезные наркотики. Если не наложить запрет на продажу вейпов для несовершеннолетних в ближайшее время, то при такой активной раскрутке среди молодых людей очень скоро проблем от них может быть больше, чем от обычных сигарет.

Миф №4.

На вейпы «подсаживаются» только те, кто курит давно.

Существует мнение, на вейпы «подсаживаются» только те, кто курит давно. Это не верно, школьники на условиях анонимности признавались, что кроме вейпов ничего больше не курили. На вопрос «Зачем вообще начали?» отвечали: «А что, у меня все друзья парят». Главным препятствием на пути тотального распространения вейпинга среди школьников по-прежнему является достаточно высокая цена на девайсы и жидкости для них. Молодые люди слушают своих друзей и начинают думать, что это все безопасно. Нарколог-психотерапевт, главный врач клиники лечения зависимостей и неврозов «Ясная» Евгений Идолов считает, что необходимо ужесточить правила продажи электронных сигарет. Причем чем быстрее это произойдет, тем лучше. Первым делом запретить продавать их несовершеннолетним.

Миф №5.

Картриджи электронных сигарет нельзя заправить наркотиками.

Самые доступные жидкости для вейпов по-прежнему приходят в Россию из Китая. Что именно в них намешано — проверить трудно. Нередко товар оказывается просроченным или некачественным. Поэтому многие **вейперы предпочитают будить в себе юного химика и замешивать жидкости самостоятельно.** Так и дешевле, и спокойнее. Жидкость состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов. Но **теоретически вместо заправки можно использовать практически все что угодно — от эвкалипта до психотропных веществ. Все это может не только пагубно повлиять на ваше здоровье, но и привести к летальному исходу.**

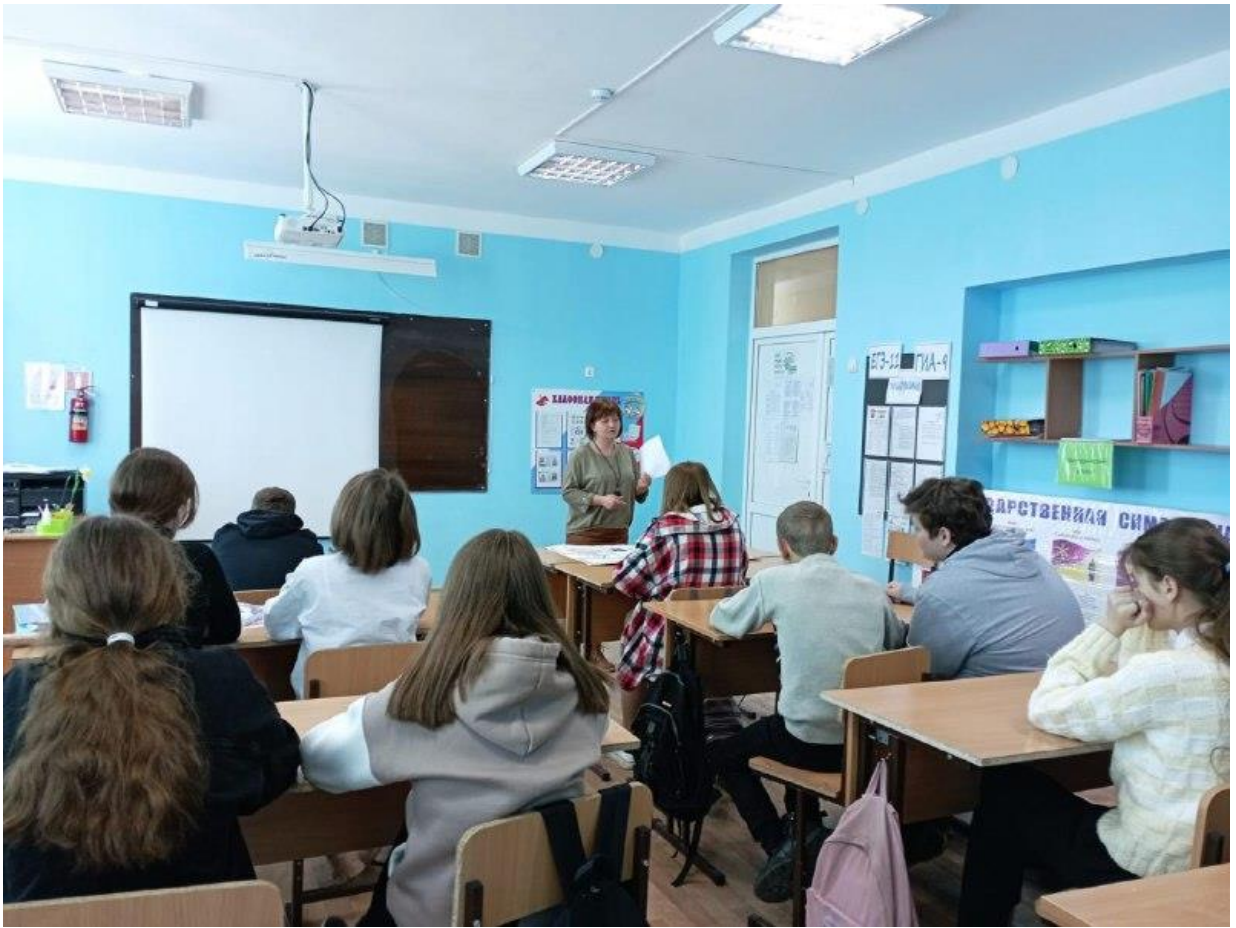
3. Заключительное слово

Существует множество здоровых способов получить удовольствие от жизни. И их гораздо больше, чем плохих. Самый простой и доступный из них — общение с близкими нам людьми. Общаясь с друзьями, мы можем обсудить с ними наши проблемы, поделиться радостями и невзгодами. Когда нас что-то объединяет, мы легко сможем найти другие темы для общения, чем употребление всякой дряни. Если же вы не можете без этого обойтись, быть может, стоит задуматься, действительно ли вам близки эти люди?

Огромную пользу может принести нам спорт, он не только доставляет удовольствие, но и помогает расслабиться и снять напряжение. Бывает достаточно легкой пробежки, чтобы избавиться от дурных мыслей, которые лезут к нам в голову. Можно и просто прогуляться (это доступно каждому) или пойти в поход.

Можно посетить музей, театр или кинотеатр, причем лучше всего сделать это вместе с родственниками или друзьями. Или просто почитать книгу.

И, конечно же, огромные возможности предоставляет нам творчество. Существует множество видов творческой деятельности — музыка, живопись, скульптура, резьба по дереву, вышивание, литературная деятельность и многие другие. И каждый из них помогает нам реализовать себя, расслабиться, снять напряжение и получить от этого огромное удовольствие. Будьте здоровы, берегите себя!





ОСТОРОЖНО- ВЕЙП !





