

Вейпы – невидимая ловушка для подростка: объясняет клинический психолог

Подростковый возраст — период уязвимости, когда вредные привычки формируются особенно легко. Почему курение и вейпинг так опасны для молодого организма и психики? Как уберечь ребёнка от этой зависимости? На эти и другие важные вопросы отвечает Мария Леонтьева, клинический психолог Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

— *Мария Дмитриевна, насколько быстро у подростка формируется психологическая зависимость от курения?*

— В подростковом возрасте происходят масштабные изменения: активно развивается тело, меняется гормональный фон, появляется необходимость выстраивать новые коммуникации и брать на себя больше ответственности. В этот период главными ориентирами становятся мнение сверстников и молодежная среда. Первый опыт курения часто происходит «за компанию» — на вечеринке или с друзьями, чтобы снять напряжение и повеселиться.

Проблема в том, что у подростков еще не сформирована система самоконтроля, а «система удовольствия» работает на максимуме. Любая «быстрая радость» воспринимается особенно ярко и надолго запоминается. Чем раньше ребёнок пробует никотин, алкоголь или наркотики, тем выше риск развития серьёзной зависимости во взрослом возрасте. Она формируется постепенно и незаметно — начинаясь с вейпа «ради интереса» или пива на посиделках.

— *Есть ли данные, подтверждающие эту уязвимость?*

— Безусловно. По данным ВОЗ, у подростков зависимость от никотина развивается в 3–4 раза быстрее, чем у взрослых, именно из-за незрелости мозга. Согласно опросам НЦЗД РАМН в России, среди подростков 13–17 лет около 25% пробовали курить. А среди тех, кто курит регулярно, более 50% начали с электронных сигарет или вейпов.

— *Почему именно вейпы стали таким популярным «первым шагом»?*

— Это хитрый маркетинг. Большинство электронных сигарет не похожи на обычные — они напоминают стильные гаджеты, ассоциируются с чем-то вкусным и модным, создавая у подростков иллюзию полной безопасности. Но за этим привлекательным фасадом скрывается ловушка.

Вейпы плавно подводят подростка к мысли, что курение — это нормально и безопасно. Исследование среди американских выпускников школ показало, что те, кто впервые попробовал электронные сигареты, в 4 раза чаще переходят на обычные сигареты в будущем, чем их некурящие сверстники. Кроме того, курение часто становится частью более опасного поведения и сопряжено с употреблением алкоголя.

— *Какой конкретно вред здоровью наносит курение в молодом возрасте?*

— Ущерб может быть непоправимым, так как все системы организма ещё формируются.

Лёгкие: Курение замедляет их рост, снижает объём и ухудшает функцию дыхания. Это приводит к хроническим проблемам: кашлю, одышке, бронхиту и астме. По данным ВОЗ, курение увеличивает риск развития ХОБЛ у подростков на 20–30%. Те, кто начинают курить рано, безвозвратно теряют до 10% лёгочной функции к 20 годам.

Сердечно-сосудистая система: Никотин повышает давление и нагрузку на сердце, что способствует раннему развитию гипертонии.

Мозг: Курение задерживает его развитие, снижает память, концентрацию внимания и даже ухудшает слух и зрение. Никотин нарушает формирование нейронных связей, что может снизить IQ на 2–5 пунктов и увеличить риск депрессии и тревожности на 40%.

— *Что является самой эффективной профилактикой?*

— Самый надёжный способ — добиться снижения курения среди взрослых. Дети — это наше зеркало. Согласно тем же опросам, 70% подростков, чьи родители курят, начинают курить до 18 лет. Среди детей некурящих родителей этот показатель составляет всего 30%. Поэтому родители должны быть примером: бросить курить, открыто обсуждать риски и поддерживать здоровый образ жизни.

На глобальном уровне доказали свою эффективность жёсткие антитабачные законы: запрет рекламы, повышение цен на табачную продукцию, ограничение курения в публичных местах. В таких странах уровень курения среди подростков ниже на 20–40%.

— *Ваш главный совет родителям?*

— Будьте внимательны к своим детям, особенно с началом учебного года. Разговаривайте, интересуйтесь их жизнью, объясняйте, а не запрещайте. И помните: ваш личный пример — самый мощный аргумент. Если вы или кто-то из близких пытается бросить курить, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. Здоровый выбор, сделанный сегодня, — это залог счастливого будущего.

Больше полезной информации о вреде курения и электронных сигарет вы можете найти на официальном портале Минздрава России «Так здорово.ру» <https://www.takzdorovo.ru>

Пресс служба Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики