

Elektroninių cigarečių žala vaiko ir paauglio sveikatai ir raidai

Tarp paauglių ypač išpopuliarėjusios elektroninės cigaretės kelia nerimą tėvams. Vaikai vis dažniau apsinuodija rūkydami elektronines cigaretes su galimai narkotinėmis medžiagomis, netgi žiurknuodžiais. Medikų teigimu, tiek žiurkių nuodai, tiek kitos psichoaktyvios medžiagos vartojamos norint patirti stipresnę elektroninių cigarečių garinimo poveikį. Priklausomai nuo dozės, tai gali sukelti lengvą apsinuodijimą ar net mirtį. Net ir be toksiškų priedų elektroninių cigarečių aerozolyje yra nikotino bei kitų potencialiai toksiškų junginių.

Tyrimai rodo, kad augančiam organizmui nikotinas ir kancerogeninės medžiagos daro negrįžtamą žalą – žalingas poveikis smegenims, įskaitant pažintinius gebėjimus. Nedidelė dozė nikotino (apie 10 kartų mažesnė, nei suaugusiajam) vaikui yra toksiška, tad gali sukelti pykinimą, vėmimą, viduriavimą, seilėtekį ar traukulius.

Bet kokio pavidalo (tiek tradicines, tiek elektronines) cigaretes rūkantys asmenys jaučia potraukį vartoti psichoaktyvią medžiagą – nikotiną (tabaką), tačiau jauni vartotojai teigia, kad skoniai yra pagrindinė priežastis,

kodėl jie rūko elektronines cigaretes. Jaunimas visais laikais nori viską išbandyti, ypač tai, kas draudžiama, egzotiška, pavojinga. Tai ribų tikrinimo būdas, socialinio statuso tarp bendraamžių įtvirtinimas, kartais ir galimybė paerzinti tėvus, įsipykusius pamokslavimais.

Kaip atpažinti

*Namuose juntamas silpnas saldus kvapas, neprimenantis tabako aromato. Elektroninių cigarečių garai skiriasi nuo įprastinių cigarečių dūmų, nes juose nėra dervų.

*Be pastebimos priežasties vaikas patiria simptomus: viršutinių ir apatinių kvėpavimo takų infekciją, pneumoniją, sausą kosulį, dusulį, galvos svaigimą, pykinimą.

*Vaikui padidėja troškulys, iš nosies teka kraujas, atsiranda nuotaikų svyravimai, miego, valgymo sutrikimai.

*Prastėja mokymosi rezultatai, dingsta pomėgiai ir interesai.

*Iš namų dingsta pinigai, brangūs daiktai, vaikai laiku negrįžta namo.

*Vaikas gali domėtis arba dalintis su elektroninių cigarečių naudojimu susijusia informacija socialiniuose tinkluose.

Ką daryti

*Atsipalaiduoti ir suvokti, jog greito sprendimo tokiose situacijose nebūna, o skuboti sprendimai gali duoti daugiau žalos, nei naudos.

*Tėvai gali modeliuoti tinkamą elgesį, patys negarindami ir nerūkydami. Vis dėlto mažesnė blogybė yra vartoti ir savo vartojimą vertinti kritiškai, negu vartoti ir tuo didžiulis arba priešingai – slėptis ir visai su vaikais apie tai nekalbėti.

*Labai svarbu atvirai pasikalbėti su vaiku – išklaudyti jį, o ne pamokslauti.

*Suprasti garinimo priežastis, pavyzdžiui, bendraamžių spaudimas, nerimas, abstinencijos simptomai.

*Svarbu išmokyti vaikus, kaip kontroliuoti troškimus, kaip identifikuoti padidintos rizikos situacijas, kaip elgtis, kai aplinkiniai tuos dalykus naudoja.

*Aptarti, kaip reklama, įvairūs straipsniai socialiniuose tinkluose ir aromatų įvairovė skatina jaunimą išbandyti elektronines cigaretes.

*Naudoti teigiamo pastiprinimo metodą, pasiūlant vaikams įdomesnių dalykų nei garinimas ir tiksliai apibrėžiant neigiamas pasekmes.

Lietuvos Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, atsižvelgdamas į tarptautinių organizacijų ir mokslininkų rekomendacijas, naujausių tyrimų rezultatus bei visuomenės išsakytą susirūpinimą, siūlo mokykloms į mokyklos vidaus tvarkos dokumentus / taisykles bei mokymo sutartis įtraukti draudimą rūkyti elektronines cigaretes bei jų turėti mokykloje ir jos teritorijoje. Šią prevencijos priemonę gali ir privalo savo vaikų mokyklose inicijuoti patys tėvai.

Tinkamiausias pagalbininkas tėvams yra vaikų ir paauglių psichologas, kuris identifikuotų tabako vartojimo psichologines paskatas. Galima kreiptis ir į kitus vaiko gerovės specialistus – socialinį pedagogą, kitus pedagogus, šeimos gydytoją, vaikų ir paauglių neurologą arba psichiatrą.

Literatūra

<https://www.lrt.lt/naujienos/sveikata/682/11442/50/vaikas-garina-elektronines-cigaretes-ka-daryti-tevams>
<https://siauliurvsb.lt/2020/11/17/elektroniniu-cigareciu-zala-vaiku-sveikatai/>
https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/ecigaretes_tevams.pdf

Parengė psichologė V. Monkienė



**KAIP PASTEBĖTI
IR KĄ DARYTI**