

# Альтернативные формы курения – иллюзия безопасности.

Как правило, у подростка курение не выступает как самостоятельная форма поведения, оно тесно переплетено с общением, взаимодействием с социальным окружением, особенностями проведения досуга, на него влияют понимание своего группового статуса, самооценка, эмоциональность и многое другое. Причины, по которым начинают курить подростки разнообразны:

1. Одна из них — нравится возбуждающий эффект, который оказывает никотин. В небольших дозах никотин оказывает лёгкое одурманивающее, будоражащее действие на нервную систему, поэтому курение может быть способом изменить монотонное течение жизни. Чем более скучной и неинтересней является жизнь подростка, тем больше он испытывает потребность раскрасить, «подсластить» прозаичное существование.
2. Курение в жизни подростка может также быть способом избавиться от негативных эмоций и напряжения.



При возникновении проблем, тревожности привычное повторяющееся действие (каким является курение) приносит временное успокоение. Стоит подростку понервничать, пережить неприятный разговор или ссору, он прибегает к известному ему способу сброса напряжения. Пара минут во время курения дают

возможность расслабиться, обдумать происходящее, отвлечься, хотя такой же эффект дала бы прогулка на свежем воздухе или физические упражнения.

3. Курение также можно рассматривать как способ построения социальных взаимодействий. Переходный возраст – это период, когда подросток стремится адаптироваться к миру взрослых. А курение воспринимается как атрибут взрослого независимого поведения, позволяет выглядеть модным. Подростки могут начать курить, подражая кому-то из взрослых.

Для самоуважения подростка очень важно быть «принятым» в кругу своих сверстников, заслужить хорошее отношение товарищей. Общение со сверстниками является важным каналом информации, в частности через него транслируется молодежная субкультура. Конечно, общение со сверстниками, это специфический вид межличностных отношений. В ходе этого общения вырабатываются навыки социального взаимодействия, увеличивает набор социальных ролей, расширяется представление о собственной личности. Общение со сверстниками это еще и специфический вид эмоционального контакта, обеспечивающий подростку чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Некоторые подростки могут прятать за сигаретой свою неуверенность, неумение поддерживать разговор или знакомиться. Курение в таком случае служит оправданием их молчаливости и необщительности, помогает налаживать социальные контакты. Робкие подростки могут курить только в компании сверстников и не курить в одиночестве.

Неумение найти общий язык со сверстниками, ощущение себя изгоем, переживание собственной социальной незащищенности может также послужить причиной появления зависимости от курения. Подростковое курение часто обуславливается желанием получить хоть какое-то одобрение и признание собственной значимости в обществе. Сигареты в этом случае для взрослеющего человека представляются не возможностью «быть модным», а способом получить толику уважения и одобрения со стороны окружающих людей.

В последнее время в России все большую популярность набирают альтернативные формы курения и употребления никотина, такие как электронные сигареты, системы нагревания табака, а также разнообразная никотиносодержащая продукция в форме пэков, зубочисток и даже леденцов, мармелада и сухофруктов. Производители преподносят их как безопасную замену сигаретам, а иногда и как средство, помогающее отказаться от курения, а вот медицинские работники бьют тревогу.

Что ж, давайте разберемся, что к чему. На самом деле все просто. Никотин – это чрезвычайно токсичное вещество, так называемый «сосудистый яд», приводящий к развитию артериальной гипертонии и ишемической болезни сердца, в разы увеличивающий риск инфарктов и инсультов, и, как следствие, инвалидизации или преждевременной смерти. Не может быть безопасным употребление чего-либо, содержащего яд, независимо от способа, каким человек это делает. То есть «безвредность» альтернативных курению форм употребления никотина на

самом деле не что иное как ловкий маркетинговый ход, способствующий увеличению продаж.

Одно из исследований показало, что значительная часть людей, заинтересованных в данной продукции, ранее никогда не курила. Убежденные в своей безопасности они пробуют альтернативные формы курения из любопытства или попадают на приманку «моды», «стиля» и «хайпа», забывая о том, что никотин вызывает физическую и психическую зависимость, что одна затяжка превратится в две, за первым пэком последует второй – толерантность будет расти, и с каждой новой дозой степень зависимости и частота приемов будут увеличиваться.

## Может ли курение быть безопасным?

Исследование показало, что за последние шесть лет число подростков, пробующих курить электронные сигаретами, увеличилось в три раза. Производители преподносят их как безопасную альтернативу традиционным табачным изделиям. Параллельно с E-сигареты в России широкое распространение получили кальяны. Непосвященным кальяны кажутся совершенно безопасными в отличие от обычных сигарет. Так ли безопасны электронные сигареты и кальяны на самом деле?

## Электронные сигареты

Электронные системы доставки никотина (ЭСДН), электронная сигарета или VAPE (от англ. "to vape" — выделять пар или "vape" — затяжка, вдох) — это гаджет, позволяющий удовлетворять тягу к курению, посредством парения специальной жидкости («жизки», «жизи», «сока»). Чаще всего используются с никотинсодержащими жидкостями.



Принцип работы электронной сигареты: от батареи подается электрический импульс, спираль нагревается, а жидкость, которая состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов, превращается в пар.

Состав жидкости:

- -Глицерин (АКРОЛИЕН)— для образования пара и смягчения вкуса, от 0 % до 90 %.
- -Пропиленгликоль — для растворения ароматизаторов и создания эффекта «Throat Hit» (раздражения нервных окончаний в верхних дыхательных путях), от 0 % до 80 %.
- -Дистиллированная вода — используется довольно редко для разбавления жидкости, также помогает смешиваться пропиленгликолю и глицерину, от 0 % до 20 %.
- -Никотин — алкалоид, нейротоксин, вызывающий сильное привыкание.

Точно говорить о влиянии электронного курения на здоровье можно будет только через 10–20 лет. Содержание никотина в никак не регламентируется, если концентрация окажется запредельной, человек может нанести себе вред — вплоть до летального исхода.

## Вред электронных сигарет

### ГЛИЦЕРИН

Используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вызывает сухость во рту. Может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.



### НИКОТИН

Алкалоид естественного происхождения (в электронных сигаретах синтетический). Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Провоцирует выработку дофамина – гормона удовольствия, что дает основания считать никотин наркотическим веществом.



### ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ

Используется как пищевая добавка. Может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции.



### АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

Вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие.



### МЕТАЛЛЫ, В ЧАСТНОСТИ, НИКЕЛЬ

Могут вызывать интоксикацию организма.



## Кальян

Это приспособление для курения ароматизированного табака. Прежде чем дым от тлеющего табака достигает дыхательных путей, он фильтруется через сосуд с жидкостью.

Продукты распада табака: бензпирен – канцероген (вызывающий рак) первого класса опасности. Крайне опасен для человека даже в малых концентрациях, поскольку способен накапливаться в организме. Приводит к раку легких у курильщиков.



За час курения кальяна в лёгкие курильщика попадает дыма, смол и других продуктов тления табака количество, сопоставимое с количеством тех же веществ, попадающих в лёгкие при выкуривании 60 обычных сигарет. Содержание никотина в табаке для кальяна никак не регламентируется. Результаты исследования показали, что вода удаляет лишь 3% вредных примесей, способствуя не очищению, а простому охлаждению дыма. Через курение общественного кальяна можно заразиться таким серьезным заболеванием как туберкулез.

# Последствия курения кальяна



## IQOS

I quit original smoking переводится как «Я бросил обычное курение».

Продукты распада табака: фильтр слегка плавится и выделяет формальдегид циангидрин. Это вещество очень токсично даже в малых концентрациях. Попадая в печень, оно разлагается на формальдегид и цианид.



Симптомы отравления формальдегидом проблемы с пищеварением, головные боли, расстройства зрения, дрожание, плохой сон, психическое возбуждение, покраснение (и раздражение) кожи. Возможен летальный исход. Цианид ещё более ядовит. Раньше им травили грызунов. А синильная кислота (цианистый водород, входящий в состав циангидрина) использовалась как боевое отравляющее вещество. Что с табаком ни делай – жги, грей, замачивай в воде – в нем все равно есть никотин. А никотин вызывает зависимость.

Несмотря на рекламную кампанию, на сегодняшний день не существует достоверных данных, что системы нагревания табака менее опасны, чем традиционные сигареты. Все исследования, говорящие о снижении вреда, были профинансированы самими производителями этого устройства, а вот независимые медицинские специалисты утверждают, что данная продукция несет тот же вред, что и курение.