Основно училище „Христо Смирненски“, град Кубрат

Информация за родители



Какво представляват вейповете?

Вейповете са устройства с батерийно захранване, които нагряват течност, за да произведат инхалируем аерозол. Самият процес на употреба се нарича "вейпинг" и създава усещания, наподобяващи пушенето на конвенционални цигари.

Защо вейпингът е толкова популярен сред младите?

- Агресивен маркетинг и примамливи вкусове;
- Очаквания за по-малка вреда, в сравнение с традиционните цигари;
- Влияние на социалните мрежи и връстниците;
- Дискретен дизайн, който улеснява употребата.

Атрактивните вкусове и дизайни привличат тийнейджъри и по-малки деца да опитват. Именно те са изложени на най-голям риск, тъй като нелицензирани търговци разпространяват потенциално опасни вейп течности, които могат да съдържат токсични вещества.

Какво съдържат вейповете?

Течностите във вейповете могат да съдържат различни вещества, сред които:

- Никотин – силно пристрастяващо вещество, което може да доведе до зависимост и сърдечно-съдови проблеми;
- Тетрахидроканабинол (THC), хексахидроканабинол (HHC) – подобно на никотина, употребата на канабисовите деривати се свързва с неблагоприятни последици за психичното здраве, включително психотични разстройства, депресия, засилени симптоми на мания/хипомания при хора с биполярно разстройство и суицидност;
- Разтворители (напр. пропиленгликол);
- Ароматизиращи съединения и тежки метали – потенциално вредни за здравето.

Особено тревожно е, че някои вейпове използват никотинови соли, които позволяват прием на много високи дози никотин, увеличавайки риска от зависимост.

Какви са рисковете за здравето:

Белодробни заболявания

Сърдечно-съдови усложнения

Психични разстройства – тревожност, депресия.

Вейповете с какнабиноиди могат да предизвикат хрипове, задух и белодробни увреждания

- **Вейповете не са "безопасна алтернатива"! Не рискувайте със здравето и живота си!**
- **Не се доверявайте на никого, че "този вейп е чист"! Някои вейпове могат да съдържат наркотични вещества!**
- **Не употребявайте продукти с неизвестно съдържание – една грешка може да бъде фатална!**
- **Бъдете информирани! Това може да спаси вашия живот!**

Важно:

Вейпингът сред младите е сериозен социален и обществоздравен проблем. Дългосрочните последици все още не са напълно известни, но наличните данни сочат, че рисковете са значителни.

Бъдете информирани, говорете с децата си и бъдете част от решението!

Как да разпознаем употребата на вейпове?

- Чести посещения на банята или усамотяване;
- Сладникава или необичайна миризма в дрехите и стаята на детето;
- Повишена раздразнителност и промени в поведението;
- Намалена физическа активност, хронична кашлица.

Как да говорим с децата си за вейпинга?

- Бъдете информирани – разберете рисковете и фактите;
- Говорете открито – без обвинения, с търпение и разбиране;
- Окуражавайте критично мислене – анализирайте заедно влиянието на социалните медии и реклами;
- Предложете здравословни алтернативи – спорт, изкуство, хобита;
- Бъдете модел за подражание – вашето поведение влияе на избора на децата.



Личен пример

- Демонстриране на здравословни навици и балансиран начин на живот.
- Избягване на рискови поведения пред децата.

Активно участие в живота на детето

- Интерес към ежедневието, проблемите и успехите му.
- Участие в семейни дейности и споделени преживявания.

Алтернативи за свободното време

- Спорт и физическа активност – отборни и индивидуални занимания.
- Художествени и творчески дейности – рисуване, музика, театър.
- Доброволчество и социални инициативи.
- Образователни игри и курсове по интереси.

Подкрепа и насърчаване

- Даване на възможност за избор и самостоятелност.
- Окуражаване на личностното развитие и постиженията.
- Изграждане на доверие чрез открита комуникация

Комуникация и изграждане на ценности

- Слушане без осъждане.
- Разговори за рисковете и последствията от вредните навици.
- Изграждане на умения за вземане на информирани решения.