



O szkodliwość e - papierosów Informator dla rodziców

Szkoła Podstawowa nr 1 w Gdańsku

Czym są e- papierosy?

E - papieros to elektroniczne urządzenie do podawania nikotyny metoda inhalacji. Następuje w nim podgrzewanie a nie spalanie substancji. Składa się z **kartridża** (wymiennego pojemnika na płyn-liquid, który może zawierać nikotynę lub być beznikotynowy, zawierać glicerynę i inne substancje),**atomizera**, który podgrzewa płyn, zamieniający się w parę i **źródła zasilania**. E- papierosy stały się bardzo popularne od 2008 roku. Stoiska z nimi masowo powstawały w miejscach publicznych, galeriach handlowych, były i są sprzedawane w internecie.

Według resortu zdrowia, odsetek osób w wieku 15-19 lat, które kiedykolwiek spróbowały elektronicznych papierosów, wzrósł z 16,8 proc. w 2010 r. do 62,1 proc. w 2014 r. Z kolei odsetek młodych osób używających e-papierosy wzrósł z 5,5 proc. w 2010 r. do 29,9 proc. w 2014 r.

Ministerstwo przytacza też wyniki badań wskazujące, że w Polsce wzrósł odsetek osób jednocześnie palących elektroniczne i zwykłe papierosy: z 3,6 proc. w 2010 r. do 21,8 proc. w 2014 r.

Kilka faktów na temat e- papierosów

O szkodliwości e - papierosów alarmują przeprowadzone już na świecie badania naukowe.

Mówią one o tym, że:

- e-papierosy negatywnie wpływają na drogi oddechowe użytkowników
- mogą powodować choroby serca i układu krążenia
- mogą zwiększać ryzyko udaru
- ich używanie zwiększa potencjalne ryzyko sięgania po zwykłe papierosy - szkockie badania pokazały, że użytkownicy e- papierosów częściej niż ci, którzy ich nie używali, palą zwykłe papierosy w późniejszym czasie i dotyczy to zwłaszcza młodych ludzi

Zwolennicy używania e- papierosów z kolei argumentują:

- e- papierosy zawierają mniej szkodliwych substancji

- e- papierosy nie dymią, są mniej szkodliwe dla otoczenia
- e- papierosy mogą być pomocne w procesie wychodzenia z nałogu nikotynonowego (nie ma rzetelnych badań, które by to potwierdzały)

Przepisy prawne:

Ustawa z dnia 22.07.2016 roku o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych zabrania sprzedawania e- papierosów osobom nieletnim oraz ich używania w miejscach publicznych (np. w szkołach, na przystankach)

Dlaczego dzieci i młodzież sięgają po e- papierosy?

- z ciekawości
- aby zaimponować innym
- z powodu nudy, braku pomysłu na spędzanie wolnego czasu
- pod wpływem presji rówieśniczej
- aby poczuć się dorosłym

- z powodu niezaspokojenia ważnych potrzeb, jak potrzeba przynależności, akceptacji, uznania
- naśladują zachowania obserwowane w otoczeniu (zachowania znaczących dorosłych i rówieśników)

Jak chronić dzieci i młodzież przed sięganiem po e- papierosy i inne używki?

- rozmawiać o przyczynach i skutkach sięgania po używki - dostarczać dzieciom i młodzieży rzetelnej wiedzy, nie straszyć jednak i nie bagatelizować problemu
- dawać dobry własny przykład - pamiętajmy, że dzieci modelują zachowania dorosłych i są zdezorientowane, kiedy rodzic ostrzega przed sięganiem po używki, a sam z nich korzysta
- dbać o zaspokojenie najważniejszych potrzeb dziecka w konstruktywny sposób
- wzmacniać czynniki osobowościowe chroniące przed popadaniem w uzależnienia - poczucie własnej

wartości, samoocenę, umiejętność odmowy w sytuacji presji grupy.

- stymulować rozwój umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach - stresu, napięcia, frustracji, odrzucenia w grupie
- wzmacniać działanie innych czynników chroniących przed sięganiem po używki: rozwijać zainteresowania dziecka, dbać o dobry kontakt z dzieckiem, wiedzieć, jak funkcjonuje grupa rówieśnicza, w której funkcjonuje dziecko
- nie wpadać w panikę, kiedy okaże się, że dziecko jest w posiadaniu e- papierosów lub innych substancji, rozmawiać z nim, nie oskarżać, ustalić, czemu tak się dzieje, wyznaczyć granice, określić własne oczekiwania wobec dziecka w tej sytuacji, być czujnym, obserwować rozwój sytuacji
- nie karać w sposób bezwzględny i piętrowy (kilkoma karami naraz) - to tylko sprawi, że dziecko będzie się coraz bardziej „specjalizować” w ukrywaniu swoich działań, nie chcąc utracić przywilejów

- **Rodzicu - pamiętaj** - to, że młody człowiek może być w posiadaniu e - papierosa nie oznacza, że wszedł na ścieżkę uzależnienia. Tego rodzaju eksperymenty są w pewnym sensie wpisane w okres dojrzewania, proces kształtowania się tożsamości dziecka, zaspokajania ważnych w tym okresie potrzeb (np. akceptacji w grupie rówieśniczej).

Bądź jednak czujny, bo być może w życiu Twojego dziecka dzieje się coś ważnego i być może teraz bardziej Cię potrzebuje?

Kto może pomóc:

- Ważna jest pierwsza reakcja rodzica oraz rozmowa z dzieckiem - Rodzicu - to zadanie dla Ciebie. Powiedz dziecku o swoich uczuciach, myślach na temat tego, co się zdarzyło.

Wysłuchaj argumentów swojego dziecka, bądź dla niego wyrozumiały, ale stanowczy

- **Wychowawca w szkole, pedagog, psycholog szkolny**

tel. 58 347 68 81 w.18, 30

Instytucje wspierające rodziców :

**Gdańskie Centrum
Profilaktyki Uzależnień**

tel. 58 320 02 56

**Poradnia Psychologiczno -
Pedagogiczna nr 5**

tel. 58 348 72 82

Poradnia Monaru

tel. 58 302 04 42, 58 302
63 89.

**Towarzystwo Profilaktyki
Środowiskowej Mrowisko**

tel. 58 305 46 97