

## **Informacja dla Rodziców na temat potencjalnych zagrożeń związanych ze stosowaniem elektronicznych papierosów**

Drodzy rodzice,

W ostatnim czasie wzrasta liczba uczniów, którzy próbują e-papierosa. Zdarzają się sytuacje, że uczniowie przychodzą do szkoły z e-papierosem, mimo zakazu. Nastolatki, młodzież nie zdaje sobie sprawy, że e-papieros, tak samo jak tradycyjne papierosy, uzależniają i wpływają negatywnie na zdrowie. E-papierosy oraz tytoń podgrzewany postrzegane są jako mniej szkodliwe, dlatego młodym ludziom wydają się one szczególnie atrakcyjne. Pozwalają one ukryć młodzieży nawyk palenia. Tym samym eliminują istotny czynnik chroniący ją przed sięganiem po papierosy, jakim jest strach przed wykryciem nałogu przez rodziców. Dlatego też w łatwy sposób otwierają furtkę do palenia papierosów w przyszłości. E-papieros łatwo można schować: w piórniku między kolorowymi długopisami, mazakami; w kosmetyczce między tuszami do malowania rzęs itp.

Na mocy aktualnych przepisów palenie e-papierosów, jak tradycyjnego tytoniu, jest zakazane w miejscach publicznych: przystankach, szkołach czy szpitalach. Nadto, odnosząc się do Ustawy o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich, zauważyć należy, że palenie przez osoby niepełnoletnie postrzegane jest jako przejaw demoralizacji.

Okres w życiu człowieka pomiędzy 10 a 20 rokiem życia, jest okresem, na który przypadają bardzo intensywne przemiany: dojrzewanie płciowe, zmiany emocjonalne, poznawcze, moralne, poszukiwanie własnej tożsamości. Nastolatek jest w okresie nasilonego stresu i intensywnych zmian hormonalnych, powodujących zwiększone pobudzenie i chwiejność emocjonalną. Dlatego często pojawiają się u niego reakcje emocjonalne bardzo silne, niewspółmierne do bodźca, które trudno zrozumieć i rodzicom i jemu samemu. Problemem mogą być zarówno wybuchy gniewu, ukrywanie emocji, jak też radzenie sobie z nimi przez sięganie po substancje psychoaktywne, do których należy e-papieros. Jest to często ucieczka przed problemami. Używaniu przez młodzież substancji psychoaktywnych **możemy zapobiegać**, eliminując przyczyny ucieczek (ucieczka przed frustracją, wynikającą z niepowodzeń szkolnych i konfliktów rodzinnych, nudą i monotonią, samotnością i lękiem, poczuciem bezsensu życia i załamaniem wartości) oraz zaspokajając potrzeby nastolatków.

Dlatego:

- zachęcaj nastolatka do mówienia o swoich przeżyciach emocjonalnych,
- pozwalaj nastolatkowi realizować jego pragnienia, ale przy przestrzeganiu najważniejszych zasad,

- zachęcaj do poszukiwania zainteresowań i podejmowania konstruktywnej działalności,
- umożliwiał mu realizowanie zainteresowań,
- stwarzaj warunki do podejmowania różnych działalności,
- nie zmuszaj do aktywności wybranych przez Ciebie, lecz pokazuj alternatywy
- zdobądź zaufanie dziecka,
- pomóż podejmować racjonalne decyzje (analizować potrzeby, precyzować cele, identyfikować możliwości rozwiązań, oceniać konsekwencje każdej alternatywy, tworzyć plany wprowadzania w życie podjętych decyzji),
- pomagaj mu rozwijać wiedzę, która daje poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia otaczającej rzeczywistości,
- ucz pozytywnego myślenia, współżycia w grupie, rozładowywania konfliktów i rozwiązywania problemów,
- pomagaj w kształtowaniu pewności siebie,
- wzmacniaj poczucie własnej wartości przez: akceptację, szacunek, konstruktywną krytykę, realne oczekiwania, sprawiedliwe ocenianie, poszerzanie odpowiedzialności dziecka, docenianie jego sukcesów,
- dawaj wsparcie,
- ucz efektywnego relaksowania się – spędzania wolnego czasu w sposób sprawiający przyjemność, zachowania poczucia humoru i stosowania technik relaksacyjnych.

Palenie w każdym wieku destrukcyjnie wpływa na organizm i powoduje, często nieodwracalne, zmiany. Gdy po nikotynę sięgają dzieci lub nastolatki problem się zaognia. Skutki palenia papierosów przez młodzież są długofalowe i niemal zawsze pozostawiają ślad w ciele i umyśle. Stąd ważne jest szybkie reagowanie, rozmawianie oraz wspieranie.

Czuły rodzic może przeprowadzić własną obserwację i szybko ustalić, czy problem palenia dotyczy jego pociechę. Co powinno zwrócić Twoją uwagę? Palące dzieci:

- domagają się kieszonkowego częściej i żądają większych kwot,
- często żują gumę lub stosują inne odświeżacze oddechu,
- często wychodzą na balkon lub na spacer pod błahymi pretekstami,
- próbują ukryć słodkawą woń, jaka zostaje po wypaleniu e-papierosa (np. rozpylając odświeżacz powietrza w pokoju),
- ukrywają w pokoju małe buteleczki po liquidach, kupują mini baterie do e-papierosa.

Dziecko pali – jak reagować?

- ze spokojem – rozmowa jest dobrym wstępem do poznania przyczyny palenia,

- powściągnij jednak negatywne emocje i przejdź do działania. Zaczynij od wyjaśnienia, dlaczego palenie jest złe, czym grozi, jakie niesie konsekwencje dla zdrowia,
- przejdź do czynów - palące dziecko możesz zabrać na spotkanie z psychologiem,
- oczywistą bronią w walce z paleniem jest zamrożenie dziecka kieszonkowego, aby nie miało za co kupić papierosów.

Źródło informacji: ORE i gov.pl – dla rodziców:

<https://www.gov.pl/web/edukacja/zagrozenia-zwiazane-z-e-papierosami--men-i-gis-ostzegaja>

### **INFORMACJA DLA RODZICÓW (DOC)**

[MEN i GIS\\_Informacja na temat zagrożeń dotyczących e-papierosów](#)