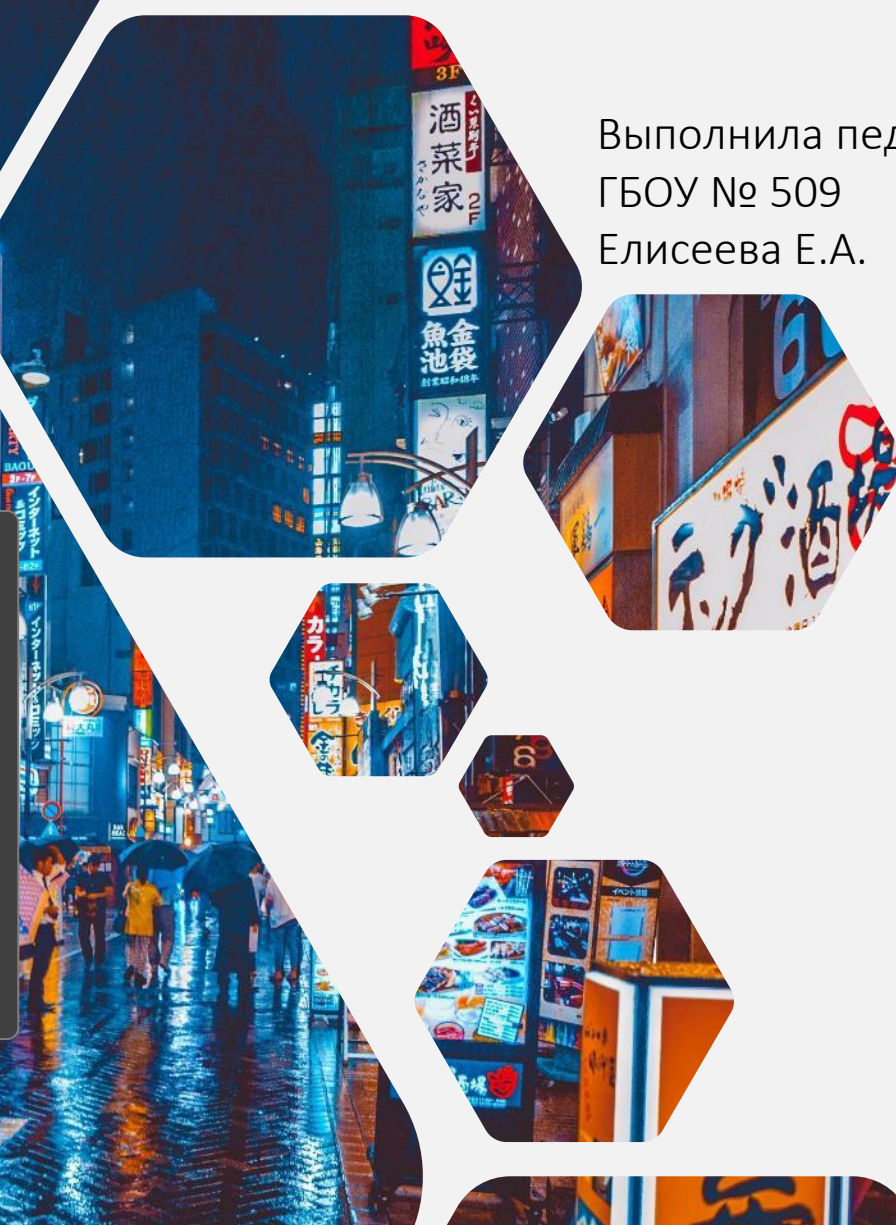


Будущее: свобода или зависимость?

Ассертивное поведение - полезная привычка свободных людей.

Выполнила педагог-психолог
ГБОУ № 509
Елисева Е.А.





Вейп, каким его создали маркетологи. Мифы vs научные факты.



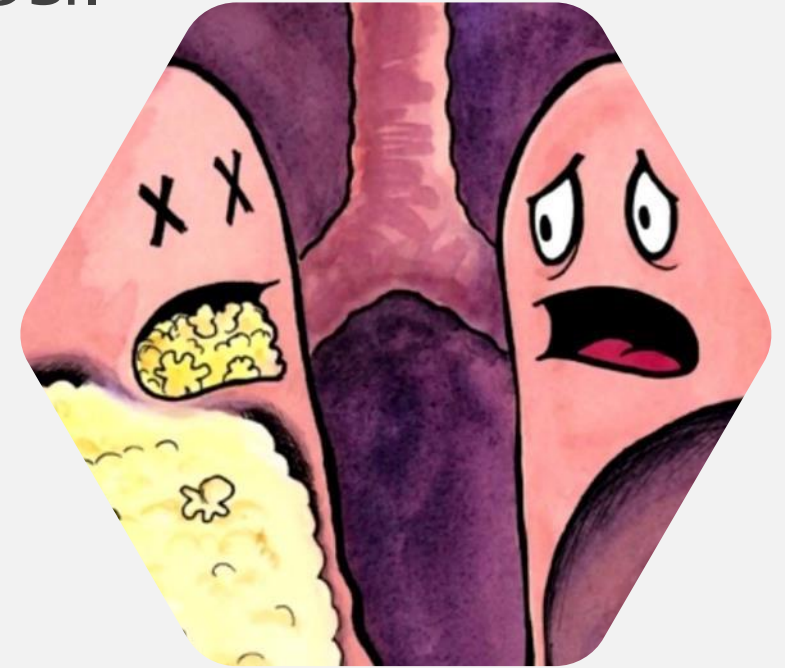
Вейп - «безопасный» аналог сигареты? Мифы.

Маркетологами создается образ, что у вейпа якобы есть ряд преимуществ.

Производители создают иллюзию, что он не содержит никотина и других вредных веществ. Это утверждение основывается на **наивном доводе**, что *дым не имеет неприятного запаха сигарет, поэтому безвреден*. Процесс выглядит эффектно на фото в социальных сетях и дым вкусно пахнет ароматизаторами, **обманывая** сенсорное восприятие человека.

В рекламе вейпа участвуют молодые и красивые люди, на которых хочется быть похожими. Они привлекательны, модно одеты и являются приверженцами современных технологий. Модели олицетворяют собой новую эру, в которой технологии победили вред от сигарет, а заодно и хронические заболевания. В этом мире прекрасного будущего молодость длится вечно, а люди выглядят непринужденно и беззаботно.

В рекламе используется механизм **идентификации и проекции**. Молодым людям хочется быть похожими на тех, кого они видят на фотографиях с вейпом. Благодаря возрасту и интересу к новым технологиями происходит идентификация – «они такие же, как я». Запускается вирусная реклама – молодые люди фотографируются с вейпами в социальных сетях, невольно **бесплатно рекламируя** курение и привлекая новых адептов. В это время производители вейпов на доверчивости подростков зарабатывают очередной миллион.



Менее вредно, чем сигарета?

В состав 95 % смесей для вейпов входит никотин. Его содержание отнюдь не меньше, а иногда даже больше, чем в сигарете. Никотин синтетический, в айкосу его частенько добавляют к табаку, и вдыхание такого никотина с помощью электронных устройств приводит к еще более жестким негативным последствиям, чем при обычном табакокурении:

Содержание НИКОТИНА



вейп



сигарета

Курение вейпа и айкоса приводит к:

- **быстрой зависимости**
- **сердечно-сосудистым заболеваниям**
- **инсультам**
- **бесплодию**
- **когнитивным расстройствам у детей**
- **злокачественным новообразованиям**

Факты. Состав (1)

Почему вейп – это вредно?

Первые признаки поражения легких от курения электронных сигарет – одышка, боль в груди, сильный кашель, дыхательная недостаточность

- **Вредные металлы в нагревательном элементе.** Некоторые из этих металлов накапливаются в организме, провоцируя ряд тяжелых состояний и **заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.** При использовании вейпов идет нагревание специальной смеси, а в айкос — нагревание табака (правда, при температуре нагревания элемента 350° это такое же горение), отчего и образуются аэрозоли для вдыхания. И здесь кроется второй опасный момент — **в организм человека попадают частицы вредных металлов, из которых состоит нагревательный элемент.**
- Как отмечено в исследованиях ученых из Университета штата Огайо, **продукты распада вейпов и электронных сигарет являются сверхмелкими (примерно 2,5 микрон) частицами, которые с легкостью проникают в составе аэрозолей в ткани легких, в кровеносную систему и ткани сердца.**



Факты. Состав (2)

В жидкостях для курения были выявлены различные **токсические и канцерогенные вещества: тяжелые металлы, диацетил, акролеин и даже формальдегид**. Многие из этих веществ используются для придания курительным смесям особого вкуса и аромата. Ученые из Университета Беркли, замерив концентрацию токсичных веществ, испускаемых вейпером в окружающую среду, сделали неутешительный вывод: **показатели далеки от безопасных**. При этом особый интерес вызвал тот факт, что при ста затяжках вейпом в день **уровень потребленного формальдегида курильщиком будет даже больше, чем при выкуривании десяти сигарет в день**.

Кроме того, в исследованиях было показано, что курение как обычных сигарет, так и электронных **подавляет иммунную систему** курильщика, способствуя воспалению.

- **Диацетил** — синтетическое вещество используется для создания некоторых ароматизаторов. Хорошо маскирует синтетические добавки. По сообщениям Национального института охраны труда США, есть возможность возникновения серьезных последствий при долгом вдыхании паров диацетила, в частности **возникновения облитерирующего бронхолита** — серьезного заболевания легких.
- **Акролеин** — на вид бесцветная жидкость, слезоточивая и с резким запахом. Является токсичным соединением, которое сильно раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательные пути. **Является чрезвычайно опасным веществом (I класс опасности)**. Вызывает мутагенез у бактерий и дрожжей, проявляет **мутагенные свойства** на культурах клеток человека.
- **Формальдегид** — это токсичное вещество, которое часто **используется в химической промышленности, а также для бальзамирования тел умерших**. У работников, которые часто имеют дело с формалином могут наблюдаться серьезные **неврологические симптомы** (бессонница, головные боли, нарушения зрения). При остром же ингаляционном отравлении **нарушается дыхательная функция, начинается головокружение, могут появиться судороги**. Формальдегид выделяется при вейпинге, когда нагреваются компоненты курительной смеси (глицерин, гликоль).



**Опасные токсичные
вещества в вейпах
и айкосах**

- **тяжелые металлы**
- **диацетил**
- **акролеин**
- **формальдегид**

Установленные научные факты:

- Соли различных металлов и ароматические вещества, которые содержатся в каждой курительной смеси, приводят к **воспалительным процессам в стенках сосудов, атеросклерозу, а также к поражению тканей легких.**
- Специалисты Центра по профилактике и контролю заболеваний США, пытались определить причину болезни вейперов, изучили образцы жидкости из легких скончавшихся пациентов. Во всех случаях **развитие фатального состояния легких** мог спровоцировать **ацетат витамина E**, который входит в состав курительных смесей.
- Компания **Apple удалила из App Store** все приложения, которые были призваны сделать вейпинг более легким и удобным процессом. Меры были предприняты **после летальных случаев в результате вейпинга.**
- Из-за особенностей процесса парения никотин попадает в организм не в виде дыма, а в виде аэрозоля, моментально всасывается, из-за чего в организм «электронного» курильщика попадает больше никотина. **Никотин в электронных сигаретах синтетический, чрезвычайно токсичный и очень быстро вызывающий зависимость.**
- **Рак легкого занимает первое место** по заболеваемости среди всех злокачественных опухолей у мужчин. По смертности рак легкого — **лидер как в России, так и в мире** среди мужчин и женщин. Сердечно-сосудистые заболевания — основная причина преждевременной смертности.
- Электронные сигареты иногда **взрываются**. Литий-ионные аккумуляторы, энергия которых необходима для работы устройства, быстро перегреваются. Значительное повышение температуры становится причиной короткого замыкания, в результате чего электронная сигарета буквально взрывается в руках курильщика.

Пассивное курение

- В выдыхаемом паре остается большое количество вредных веществ, поэтому дети, являясь пассивными курильщиками, рискуют получить дозу вредных веществ, никотиновую зависимость, аффективные расстройства и ослабление импульсного контроля. В паре, который вдыхают любители электронных сигарет, содержится около **30 вредных веществ**, а **2 из них увеличивают риск возникновения рака легких**.
- Также, используя электронные сигареты, окружающие рискуют получить проблемы с легкими, поскольку **диацетил**, содержащийся в паре электронных сигарет **может вызывать хрупкость легочной ткани**.
- Исследователь из университета Рочестера Ирфан Раман определил, что вещества, выделяемые при курении электронных сигарет, **заставляют вырабатываться в полости рта особые белки, которые и вызывают воспаление**.
- Ученые из Университета Афин в Греции определили, что у курильщиков электронных сигарет **снижается эластичность легких**.
- Согласно результатам ученых из Университета Северной Каролины, оказалось, что электронные сигареты повышают **риск попадания в организм человека инфекций**. Все потому, что такие сигареты повреждают несколько сотен генов, которые важны для хорошей работы иммунной системы.



Вейп и не только

Не безвредна и другая альтернатива табакокурению – **кальян**. Казалось бы, дым от курительной смеси проходит через водяной фильтр, где должны осесть, если не все, то большая часть вредных веществ. Однако на деле в кальянном дыме **во много раз больше угарного газа, чем в сигаретном**. СО в триста раз быстрее, чем кислород, вступает в реакцию с гемоглобином и выключает эритроциты из процесса переноса кислорода. В результате организм человека испытывает кислородное голодание (гипоксию).

Чтобы обеспечить приток кислорода к органам и тканям, сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой. А еще через курение **общественного кальяна можно заразиться социально опасными инфекционными заболеваниями – туберкулезом и гепатитом**. У кальяна общего пользования индивидуальный только мундштук, а сосуд с жидкостью — один на всех, где прекрасно размножаются палочки Коха, попавшие туда вместе с выдыхаемым воздухом или во время кашля больного человека.



КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ

БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ

ЖИТЬ
СЧАСТЛИВО

БЛАГОТВОРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

Через

- 20 минут** - уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление
- 12 часов** - содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня
- 2–12 недель** - улучшается кровообращение и усиливается функция легких
- 1–9 месяцев** - уменьшаются кашель и одышка
- 1 год** - риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза
- 5–15 лет** - риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека
- 10 лет** - риск развития рака легких снижается в два раза
- 15 лет** - риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека



Как отказаться от курения вейпа?

1. Вода

Вода выводит из организма вредные вещества, включая те, которые проникают в организм при курении. Поэтому врачи настоятельно рекомендуют пить больше воды.

2. Молоко

Молоко содержит вещества, способные абсорбировать, а затем и вывести токсичные и ядовитые вещества из нашего организма, которыми человек засоряет собственные внутренние органы. Таким образом, употребление молока помогает организму избавиться от накопленных вредных веществ.

3. Цитрусовые

Еще одним последствием курения является быстрое разрушение в организме витамина С. Сок из цитрусовых фруктов способствует восстановлению этого витамина и помогает повысить сопротивляемость организма никотину. Поэтому необходимо употреблять в должных количествах апельсины, киви, а так же лимоны и смородину.

Самый лучший способ – не начинать курить и уметь сказать «нет»!



NO VAPING



ДОРОГА В БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ОТ
ПРИНЯТЫХ ТОБОЮ РЕШЕНИЙ СЕГОДНЯ.



Ассертивное поведение

Навык уверенных в себе людей, которые умеют отвечать отказом на предложения, наносящие вред и ущерб их личности и здоровью. Эти люди уважают свои ценности и убеждения, не ущемляя прав и достоинства других людей.

Как научиться отстаивать свои интересы?

Определить свои цели:

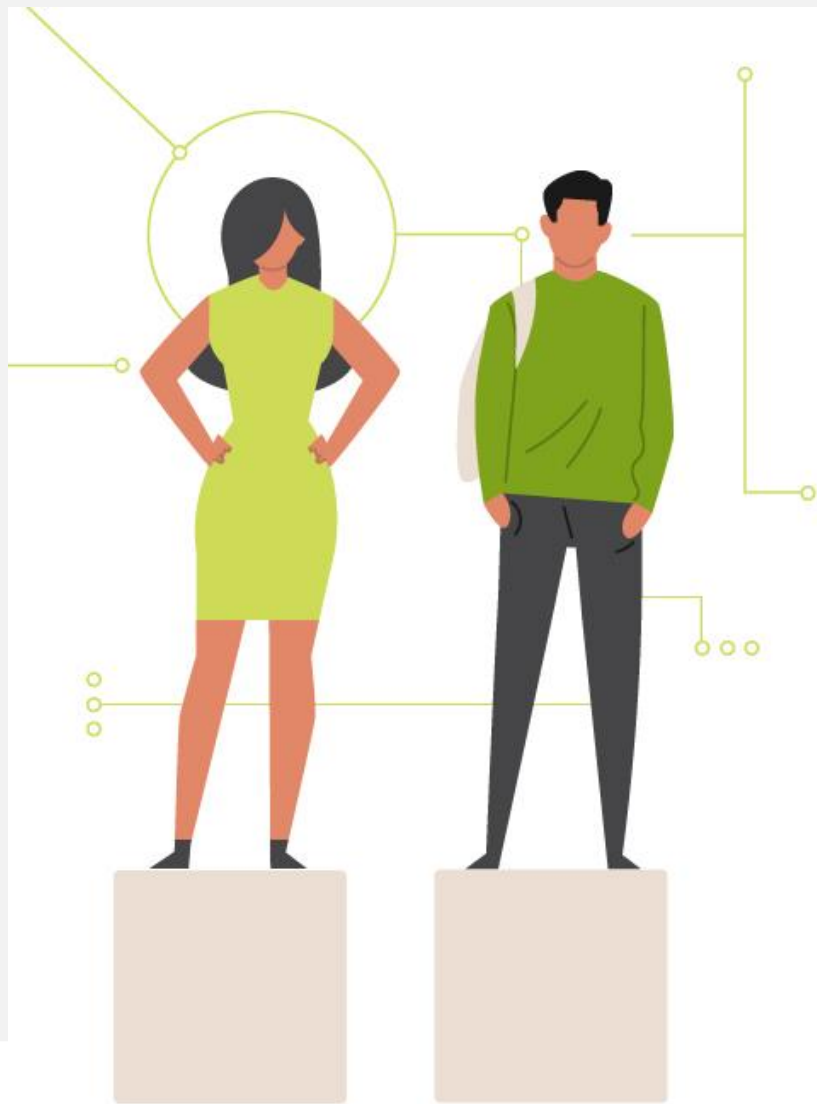
- Успехи в учебе, спорте или творчестве,
- Здоровье (свое и близких),
- Доверие в семье,
- Поддерживающие, открытые отношения с друзьями,
- Раскрытие своих способностей и выбор интересной профессии.

Почему некоторые не могут отказать?

- Неуверенность в себе, низкая самооценка,
- Боязнь быть «не как все», страх социального отвержения,
- Уверенность в том, что собственная жизнь не имеет ценности, человек никому не нужен,
- Незнание себя, своих сильных сторон, человек не знает, чего хочет добиться и т.д.

В этом случае стоит обратиться за профессиональной поддержкой и помощью.





АССЕРТИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК УМЕЕТ:



выражать свои желания, позицию



говорить «нет»



говорить комплименты



принимать похвалу



вести переговоры



стоять за себя





Спасибо за внимание!