

Ароматный яд. Выбери себя без зависимости!



Школа без наркотиков. Выпуск № 6

...И форма цепи, в общем, не важна,
Ведь самой разной может быть она.
Но суть - что там наркотик – никотин.
И ты как раб, а он твой господин!

Е. Туркова, Е. Казанцев

Задумывался ли ты о том, что продают табачные компании? Кажется, ответ очевиден – сигареты, вейпы, кальяны. На самом деле табачная индустрия продаёт ЗАВИСИМОСТЬ.

В России электронные сигареты¹ получили распространение в середине прошлого десятилетия, уверенно войдя в моду среди молодёжи. Повышенному спросу на электронные девайсы способствуют относительно невысокая цена и стильный дизайн. Они продвигаются как более безвредная альтернатива табакокурению, помогающая бросить курить. Но так ли это?

Знаешь ли ты, что Роспотребнадзор России поддерживает все законодательные инициативы, которые направлены на сохранение здоровья взрослого и подрастающего поколения? Также это касается регулирования продажи электронных сигарет.

Согласно закону «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции», в России запрещается розничная торговля никотином или его производными, если концентрация никотина в жидкости или растворе превышает 20 мг/мл. Роспотребнадзор провел исследования вейпов и выявил превышение концентрации. Кроме того, в устройствах нашли химические вещества, которые не указаны в составе на этикетке (!), что является угрозой причинения вреда здоровью населения. Таким образом, здоровье покупателей этих товаров ставится под ещё большую угрозу.

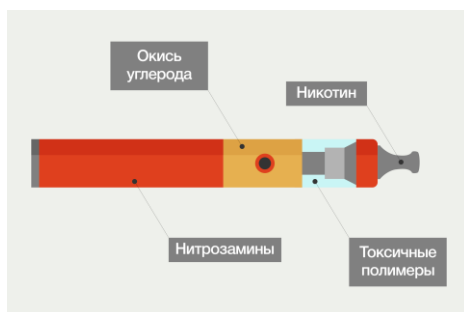
¹ Электронная сигарета (ЭС, вейп, е-сигарета) — электронное устройство, генерирующее высокодисперсный аэрозоль, который вдыхает пользователь. Основные части устройства составляют мундштук, батарея и атомайзер, включающий нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью-наполнителем.

Ловушка для тебя

Мнение о том, что безникотиновые жидкости неопасны для здоровья человека, является заблуждением.

По данным Минздрава России, никотиновая зависимость среди курильщиков школьного возраста увеличилась в 6 (!) раз после появления на рынке электронных сигарет. Причём зависимость у тех, кто их курит, развивается намного быстрее, чем у курильщиков обычных сигарет.

Компонентами заправки ЭС выступают глицерин (участвует в образовании пара), пропиленгликоль (является растворителем), никотин с ароматизаторами и красителями. В процессе воздействия



высоких температур на жидкость внутри прибора возникает концентрированный дым. Перед этим в пароиспаритель от аккумулятора передаётся необходимая температура для нагрева. Под её действием жидкость выделяет диацетил. Это вещество при вдыхании серьёзно повреждает лёгкие.

Нитрозамины являются высокотоксичными соединениями. При попадании в организм они поражают печень, вызывают кровоизлияния, конвульсии, могут привести к коме. Большая часть нитрозаминов обладает сильным канцерогенным (ракообразующим) действием даже при однократном применении, проявляет мутагенные свойства.

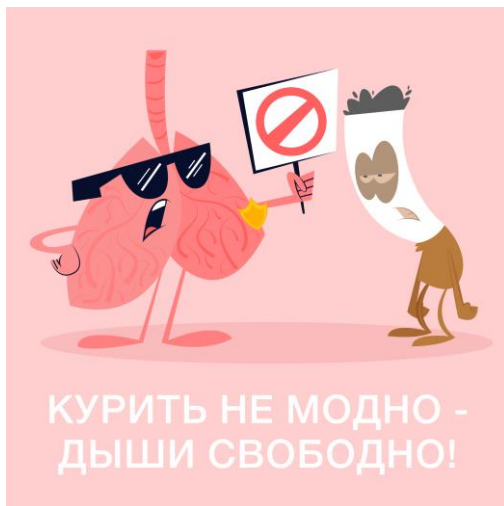
Существенная доля пластиков, из которых состоит ЭС, может содержать опасные (токсичные) химические вещества.

При вдыхании вредные вещества проникают в легкие и повреждают их на клеточном уровне. Воздействие оказывает накопительный эффект и со временем провоцирует развитие ряда заболеваний таких, как пневмония, астма, отёк лёгких, сердечно-сосудистая недостаточность, нарушение работы центральной нервной системы, снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям инфекций.

А теперь ответь себе честно: появился ли у тебя кашель (не обязательно сильный), раздражительность, частые перепады настроения (особенно если не покурил)? Что с умственной активностью и успеваемостью в школе? Если пока не ощущаешь признаков заболеваний, это вовсе не значит, что организм здоров. Со временем всё увидишь. Задумайся!

Пассивное курение не опасно?

При любом курении, в том числе пассивном, в организм попадают практически одни и те же вещества. Нахождение, особенно длительное, в облаке дыма / пара рядом с курильщиком может привести к тем же последствиям, что у активных потребителей. Подумай, нужны ли тебе провокация аллергических реакций, ЛОР-патологии, патологии сердца и сосудов, болезни лёгких и увеличение риска онкологических заболеваний?



В чём причина негативного пристрастия и что с этим делать?

Начало формирования вредных привычек, как правило, относится к подростковому периоду и зависит от ряда причин:

- отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности;
- отсутствие мотивации, чётко определённой жизненной цели;
- ощущение неудовлетворённости, несчастья;
- тревога, скука, экспериментирование;
- трудности общения;
- желание уйти от проблем.



Есть ли у тебя такие предпосылки? Если у взрослого вредная привычка может формироваться годами, то ребёнку достаточно нескольких месяцев.

Давай поразмышляем, что ты знаешь о вейпе, кроме получения сиюминутного удовольствия? Какие получаешь выгоды от курения и какие, если откажешься? Что ждёшь от употребления в конечном итоге? Может, признания друзей, которые для тебя

важны? А вдруг это просто подражание общепринятому в твоём кругу поведению, стадный инстинкт?

Пойми, ты яркая, индивидуальная, талантливая личность. У тебя много положительных качеств. Думаешь, помогать по дому родным, быть добрым, аккуратным, уметь радоваться пению птиц звучит скучно и в этом нет ничего особенного? Тогда тебе стоит пересмотреть свои жизненные ориентиры. Потому что, на самом деле, важно проявлять эти положительные качества. Мир нуждается в открытых, радостных людях!

Познакомься с собой – самым близким человеком. Выпиши на бумаге свои сильные и слабые стороны. Сильные тебя обрадуют, а слабыми вот что можно сделать:

Слабые стороны, качества	Плюсы слабых сторон, качеств	Что с этим можно сделать
Лень	Никогда не будешь делать бесполезную работу	1. Понять причины своей лени (недостаток понимания того, для чего всё делаешь, боязнь неудачи и др.). 2. Определить цель и составить план действий. 3. Регулярно мотивировать себя. 4. Физическая активность, достаточный сон, правильное питание и др.
Неумение продолжитье время концентрироваться на одной задаче	Многозадачность	Как только ты чувствуешь, что утратил способность концентрироваться на работе, продуктивность упала, – приступай к другой задаче. Потом опять вернись к первой и обратно ко второй. Но не делай это слишком часто, потому что тебе необходимо какое-то время на «погружение» в задачу и настройку на новый рабочий лад.
Нонконформизм (действие наперекор общепринятым мнениям, убеждениям, положениям, во что бы то ни стало)	Новый взгляд, независимость, критическое отношение к действительности	Нонконформисты обладают свежим взглядом на мир, являются генераторами идей. Используй свою индивидуальность как основу для создания чего-то нового и нетипичного. Но при этом умей слышать мнения других, делая собственные выводы.

Заполненную таблицу оцени и пойми, что с тобой всё хорошо. Ты в порядке здесь и сейчас.

А дополнить список твоих положительных качеств и умений могут занятия спортом, музыкой, туризмом, рукоделием и др. Это прекрасная альтернатива курению.

И, конечно, всегда можно обратиться за помощью к психологам и специалистам по отказу от курения. На детский телефон доверия можно позвонить по номеру **8-800-200-01-22** и обсудить с психологом всё, что тревожит, пугает, расстраивает. Там выслушают и помогут. Также можно обратиться в онлайн-службу психологической помощи, написав сообщение в WhatsApp на номер **8-991-073-80-67**.

Запрет продажи ЭС несовершеннолетним. Ответственность

С 2020 года в России законодательно введён запрет на продажу несовершеннолетним и вовлечение их в потребление табачной, никотинсодержащей продукции, кальянов и устройств для потребления никотинсодержащей продукции (далее - Продукция)². По закону все никотинсодержащие товары - электронные сигареты, вейпы, кальяны приравниваются к табачной продукции.

Любая консультация несовершеннолетних в специализированных магазинах может быть расценена как вовлечение и предусматривает наказание в виде штрафа (статья 6.23 КоАП РФ).

Под вовлечением детей в процесс потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции понимается:

- ✓ покупка для них либо передача им Продукции;
- ✓ предложения либо требования употребить Продукцию любым способом.

В законе даже «нулёвка» (жидкость без никотина) входит в список товаров с пометкой 18+.

Родители и законные представители несовершеннолетних также попадают под административную ответственность за вовлечение. Нельзя всячески поощрять приобретение Продукции – помогать в

² Федеральный закон от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» (далее – Закон об охране здоровья граждан)

покупке, дарить.

Кодекс об административных правонарушениях РФ предусматривает систему наказаний за совершение правонарушений в области охраны здоровья. С апреля 2023 года размер штрафов увеличился. За курение на детских площадках штраф составит от 2 до 3 тысяч рублей (статья 6.24), за вовлечение несовершеннолетнего в процесс курения - от 2 до 5 тысяч, а если запрет нарушат родители или законные представители ребенка, им придется заплатить до 7 тысяч рублей (статья 6.23).

Ответственность несовершеннолетнего

Закон об охране здоровья граждан запрещает потребление табака, никотинсодержащей продукции, использование кальянов и устройств для потребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними (пункт 4 статьи 20).

То есть по достижении 16 лет за нарушение вышеуказанного запрета ты сам будешь привлечён к ответственности в виде штрафа (статья 6.24 Кодекса об административных правонарушениях России). Но это не означает, что до 16 лет ты останешься безнаказанным.

В Магадане для привлечения подростка к административной ответственности функционирует комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав с участием представителей мэрии, прокуратуры города и родителей нарушителей. По итогам заседания принимается решение о вынесении штрафа и предупреждения.

Дальше – серьезнее

В апреле 2023 года Госдума одобрила законопроект (<http://duma.gov.ru/news/56834/>) о запрете продажи несовершеннолетним вейпов, в том числе без содержания никотина, и расходников к ним.

«Устанавливается запрет розничной торговли устройствами для потребления никотинсодержащей продукции (УПНП) и составными частями для них на ярмарках, выставках, путем развозной и разносной торговли, дистанционным способом продажи, с использованием автоматов в целях устранить возможность заказать и собрать

устройство УПНП из составных компонентов», - говорится в пояснительной записке к законопроекту.

Кроме того, документ предусматривает запрет на выпуск в обращение никотинсодержащей продукции с добавлением ароматизаторов и добавок, усиливающих никотиновую зависимость, в целях снижения привлекательности данной продукции для несовершеннолетних.

Запрещаются также применение скидок на УПНП, открытая выкладка и демонстрация устройств для потребления никотинсодержащей продукции в торговом объекте в целях ограничения доступа детей к информации о ней.

Предусматривается установление нижнего порога цены на никотинсодержащую продукцию, который будет достаточно высок. Эта мера необходима, чтобы затруднить приобретение Продукции.

Вместо послесловия

Если всё, что ты прочитал в этой брошюре, не убедило тебя в правильности жизни без никотина, посмотри новый фильм «Никотин. Секреты манипуляции» Общероссийской общественной организации «Общее дело». В нём раскрывается тёмная сторона табачного бизнеса, техники манипуляций, с помощью которых табачники втягивают в курение миллионы людей (<https://общее-дело.рф/58926/>).

Помни, всегда есть люди, которым выгодно, чтобы другие страдали от зависимости. Это те, для кого продажа вредной продукции является средством обогащения. Или ты хочешь быть одураченным?

Разрушение своего здоровья – твой выбор и ответственность за последствия. Проще не начинать, чем потом бросить.

Выбери СЕБЯ БЕЗ ЗАВИСИМОСТИ!

Список рекомендуемой литературы

Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» : ред. от 30.12.2020 // КонсультантПлюс: сайт. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/ (дата обращения: 20.04.2023). Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 14.07.2022) // КонсультантПлюс : сайт. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/ (дата обращения: 20.04.2023). Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

Вейп, кальян и снюс: доставка болезней // Нарконет. - 2022. - № 7. - С. 6-7 : ил.

Вред электронных сигарет // НаркоНет. - 2022. - № 5. - С. 3.

Колмогорцева, В. Как жить и себе не вредить / В. Колмогорцева // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2022. - № 2. - С. 33-39 : цв. ил.

Костромичёва, И. Ловушка для подростков / И. Костромичёва // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2022. - № 1. - С. 14-15 : цв. ил.

Курение : тонкости, хитрости и секреты. - Москва : Новый издательский дом, 2004. - 351 с. - (Ваше здоровье).

Лапшичев, В. В. Самый верный способ расстаться с курением и начать жить / В. В. Лапшичев. - Санкт-Петербург : Веды, 2009. - 223 с.

Никотин: секреты манипуляции : [фильм о вреде табака, снюсов, айкосов, сигарет] // НаркоНет. - 2021. - № 3. - С. 2-9 : ил.

Об искусственной марихуане : [о спайсе] // Нарконет. - 2022. - № 7. - С. 10-12 : ил.

Павлова, О. В. Профилактика табакокурения / О. В. Павлова // Нарконет. - 2022. - № 1. - С. 8-15 : цв. ил.

Прутковская, Г. Дым без огня тоже вреден / Г. Прутковская // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2022. - № 11 : цв. ил.

Тайна едкого дыма : [обсуждение вреда курения на примере мультфильма из серии «Команда Познавалова»] // Не будь зависим. - 2020. - № 9. - С. 14-16 : ил.

Ты и коварные ловушки : [рекомендации подростку] / Министерство культуры и туризма Магаданской области, Магаданская областная юношеская библиотека ; [составитель Л. И. Шимова]. - Магадан : Занорин Е. И., 2017. - 24 с. - («Скорая помощь» для подростков ; вып. 4). - Библиогр.: с. 24.



МАГАДАНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
ДЕТСКАЯ
БИБЛИОТЕКА

Составитель: Н. Н. Холостякова
Дизайн обложки и иллюстрации: А. А. Воробьев
Вёрстка: А. А. Комарницкий
Ответственный за выпуск: Н. Е. Кубе

Областное государственное бюджетное учреждение культуры
«Магаданская областная детская библиотека».
685000, Магадан, пер. Школьный, д. 1.
Тел. 8 (4132) 62-84-72, сайт: maglib.ru