

Будущее: свобода или зависимость?

Ассертивное поведение -
полезная привычка свободных
людей.

Выполнила педагог-
психолог ГБОУ № 509
Елисеева 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

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 технологиям 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



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, пытаясь определить причину болезни вейперов, изучили образцы жидкости из легких скончавшихся пациентов. Во всех случаях **развитие фатального состояния легких** мог спровоцировать **ацетат витамина Е**, 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

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 преобладают палочки Коха, попавшие туда вместе с выдыхаемым воздухом 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.

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.



АССЕРТИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК УМЕЕТ:



выражать свои желания, позицию



говорить «нет»



говорить комплименты



принимать похвалу



вести переговоры



стоять за себя





**Спасибо за
внимание!**

