

Drodzy Rodzice,

ostatnimi czasy wśród uczniów naszej szkoły pojawił się problem dotyczący posiadania i używania przez nich e-papierosów. Świat nastolatka jest przepelniony pokusami – pojawiają się zachęty ze strony otoczenia, by spróbować wielu „dorosłych” sposobów na obniżenie napięcia, rozluźnienie. Palenie stało się modne, a uczniowie coraz śmieiej korzystają z tego typu używek. Zdarzały się sytuacje, w których kilkusobowe grupki zamykały się w jednej kabinie w toalecie, aby wziąć przysłowiowego „bucha”, czy podczas zajęć lekcyjnych, kiedy młodzież wykorzystuje chwilową nieuwagę nauczyciela. Okazuje się, że e-papierosy, które przez wielu rodziców dotychczas były bagatelizowane, stają się dzisiaj wielkim zagrożeniem dla młodzieży. Do niedawna panowała obiegowa opinia, że e-papierosy są „lepszą” alternatywą dla tradycyjnych wyrobów z tytoniu, że nie generują substancji smolistych i zawierają mniej nikotyny. Coraz częściej pojawiają się jednak badania, które mówią jednoznacznie – e-papierosy mają negatywny wpływ na zdrowie człowieka, w szczególności na układ oddechowy i immunologiczny oraz sposób działania niektórych obszarów mózgu. Jeśli chodzi o ryzyko uzależnienia – jest ono nawet większe u użytkowników e-papierosów. A trzeba mieć na uwadze fakt, że nałóg nikotynowy w młodym wieku zwiększa ryzyko pozostania palaczem na resztę życia, ponieważ u młodych osób łatwiej dochodzi do rozwoju uzależnienia. Z naszych rozmów z nastolatkami wynika, że pomimo prawnych regulacji – nie mają większego problemu z ich samodzielnym zakupem, a dostęp do e-papierosów jest dużo łatwiejszy niż kupienie tych tradycyjnych papierosów.

Nie musicie jednak Państwo czuć się w tej sytuacji zupełnie bezsilni. Największym problemem jest brak świadomości samej młodzieży i deprecjonowanie zagrożenia przez dorosłych. Jak więc w takiej sytuacji postępować?

1. **Dawać dobry przykład** – Rodzice sami nie powinni palić albo spróbować wyjść z nałogu. Nie powinno się dawać do zrozumienia dziecku, że tradycyjny papieros albo e-papieros to dobry sposób na radzenie sobie ze stresem i emocjami albo niezbędny dodatek do spotkań towarzyskich. Palenie nie powinno budzić pozytywnych skojarzeń ani też jawić się jako sposób spędzania wolnego czasu.
2. **Poszerzać świadomość** – przekazywanie wiedzy o wyrobach tytoniowych i uświadamianie na temat skutków używania e-papierosów i papierosów tradycyjnych powinno być naturalnym elementem rozmów dziecka z rodzicem. Młodzież w dużej mierze nie uświadamia sobie wszystkich zagrożeń związanych z przyjmowaniem nikotyny w takiej formie. W swoich kanałach komunikacyjnych częściej mogą spotkać się z opinią na temat niewielkiej szkodliwości e-papierosów niż rzetelną informacją na temat negatywnych skutków ich używania.
3. **Wyrażać zdecydowaną opinię** – Rodzice powinni mieć jednoznaczną postawę wobec wszystkich nowych form przyjmowania nikotyny. Dzieci nie powinny mieć wątpliwości, co do zdania rodziców na ten temat.
4. **Nie traktować papierosów elektronicznych jako strategii walki z „tradycyjnym” nałogiem** – e-papierosy mogą dostarczać znacznie więcej nikotyny niż tradycyjne

papierosy. Ponadto, nie znane są jeszcze długofalowe skutki regularnego ich palenia, chociażby konsekwencji stosowania liquidów smakowych i ich wpływu na organizm.

5. **Nie tolerować obecności papierosów elektronicznych w codziennych sytuacjach** – w pomieszczeniach, na terenie placówek dydaktycznych, w środkach komunikacji miejskiej. Szczególnie powinniśmy zwracać uwagę na potrzebę respektowania zakazu palenia w miejscach, w których taki zakaz obowiązuje.

To są kroki, które możemy wdrożyć już dzisiaj, aby zapobiegać uzależnieniu dzieci. Musimy mieć jednak na uwadze, że znaczna część młodych ludzi używa już e-papierosów od pewnego czasu, a część doświadcza już skutków nałogu. Oni też powinni otrzymać odpowiednie wsparcie. To najwyższy czas, żeby zacząć działać i walczyć z tym groźnym „nawykiem”, który może wpłynąć na całe życie i przekreślić plany młodych ludzi na przyszłość.

W załączeniu przesyłam link do filmiku, który omawia szereg istotnych faktów na temat e-papierosów: [https://www.youtube.com/watch?v=fDFjvt\\_-nnQ](https://www.youtube.com/watch?v=fDFjvt_-nnQ)

Pozdrawiam,  
pedagog szkolny – Agnieszka Płaszczyk-Kucharska