



ELEKRONINĖS CIGARETĖS

Rekomendacijos pedagogams

Elektroninė cigaretė – tai prietaisas, kurį sudaro skysčiu užpildyta kasetė, kaitiklis ir baterija. Pagal prietaiso modelį, vartotojas kaitiklį įjungia traukdamas orą arba paspausdamas mygtuką. Kaitiklis įkaista, kasetėje kaitinamas skystis tampa garais, primenančiais degančių tabako gaminių dūmus.

Kokios medžiagos sudaro elektroninių cigarečių skystį ir kaip jos veikia sveikatą?

- **Nikotinas** – tai stimuliuojamojo poveikio psichoaktyvioji medžiaga, kurią vartojant patiriama laikina žvalumo būseną. Nikotinas yra pagrindinė elektroninių cigarečių skysčių medžiaga, kuri gali sukelti priklausomybę.
- **Propilenglikolis ir glicerolis** – tai pagrindiniai elektroninių cigarečių skysčio komponentai. Kol kas vis dar yra mažai žinoma apie šių medžiagų saugumą ir ilgalaikį poveikį sveikatai, tačiau nustatyta, kad propilenglikolis gali sudaryti kancerogeninę medžiagą, o kaistant gliceroliui gali susidaryti toksinas, sukeliantis kvėpavimo takų sudirginimą.
- **Kvapiosios medžiagos ir kiti komponentai** – įvairūs elektroninių cigarečių skysčiuose ir jų garuose aptinkami metalai: alavas, švinas, nikelis ir chromas. Kvapiųjų medžiagų poveikis kvėpavimo sistemai taip pat nėra galutinai ištirtas, tačiau žinomas tam tikrų aromatų, ypač saldžių ir cinamono kvapų, toksinis poveikis.

Kodėl elektroninės cigaretės yra tokios populiarios?

- Neturi blogo tradicinių cigarečių kvapo.
- Galima rinktis iš daugybės įvairių skonių.
- Graži ir patogi elektroninių cigarečių išvaizda.
- Tarp paauglių elektroninių cigarečių rūkymas yra madingas.
- Dūmus galima pūsti neįprastais būdais.
- Jaučiamas bendraamžių spaudimas rūkyti.

Kaip tinkamai kalbėti su mokiniais apie elektroninesigaretes?

- Stenkitės **nemoralizuoti** ir **negąsdinti**.
- Pokalbio metu **venkite agresijos** ar **grasinių** – šie metodai retai kada veikia, todėl stenkitės bendrauti kaip lygūs su lygiais, išlaikykite ramų balso toną.
- Pabandykite **įsigilinti į moksleivių rūkymo priežastis** ir kartu ieškoti sveikatai naudingų alternatyvų.
- Patys **būkite geras pavyzdys** mokiniams – skatinkite sveikus įpročius ir nustatykite dienos rutiną.
- **Įtraukite mokinius į prevencijos programos kūrimo procesą** – jie patys geriausiai žino, kaip sumažinti elektroninių cigarečių naudojimą.
- **Klasėje stenkitės kurti jaukią atmosferą**, kuri skatintų mokinius atsiverti bei kurti artimą ryšį tiek su klasės draugais, tiek su jumis.



Apie ką kalbėti su mokiniais siekiant sumažinti elektroninių cigarečių naudojimą?

- **Kalbėkite su mokiniais apie jų žinomus mitus, susijusius su elektroninių cigarečių naudojimu** – visuomenėje vyrauja nemažai įsisenėjusių neteisingų nuomonių apie elektronines cigaretes, todėl svarbu mokiniais pateikti tikslią informaciją ir mitus pakeisti faktais.
- **Priminkite mokiniais, kaip reikėtų atsisakyti pasiūlymų išbandyti elektronines cigaretes ar psichoaktyvias medžiagas** – dažniausiai pirmą kartą psichoaktyvias medžiagas paaugliai išbando tuomet, kai sulaukia pasiūlymų iš draugų, kuriems sunku atsakyti „ne“. Dėl to reikėtų mokiniais priminti, kad jie neturėtų sutikti su jokiais pasiūlymais, kuriems nepitaria. Taip pat galima priminti, kad statistiškai dauguma paauglių nerūko, o savo nuomonės išsakymas yra brandos ženklas.
- **Kalbėkite su mokiniais apie streso įveikos būdus** – elektroninės cigaretės ir kitos psichoaktyviosios medžiagos dažnai gali būti vartojamos susidūrus su stresu ir neturint žinių, kaip tinkamai jį įveikti. Dėl to rekomenduojama kalbėti su mokiniais apie laiko planavimo, meditacijų, kvėpavimo pratimų ar fizinio aktyvumo naudą siekiant tinkamais būdais įveikti gyvenimo sunkumus.
- **Bendraukite su mokiniais apie alternatyvius laisvalaikio praleidimo būdus** – nuobodulys yra dar viena iš priežasčių, galinčių paskatinti mokinį išbandyti elektronines cigaretes. Todėl pabandykite pasiūlyti įvairių veiklų, pavyzdžiui, renginiai, koncertai, užklasinė veikla, sportas ir įvairių vietų lankymas.

Naudingos interneto svetainės

<https://nerukysiu.lt/elektronines-cigaretes/>

<https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/rukymas/>

<https://kaveikiavaikai.lt/temos/ka-reikia-zinoti-apie-elektronines-cigaretes/#>