

## Электронные курительные устройства: реальные риски для здоровья

В [отчете](#) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2020 год, посвященном распространенности курения среди подростков, говорится о «глобальной табачной эпидемии». При этом использование электронных сигарет и других новых табачных изделий (например, изделий из нагреваемого табака — ИНТ) считается, по определению ВОЗ, следующим этапом этой эпидемии.

«ИНТ позиционируются как табачные изделия, электронные сигареты не содержат табака, а иногда могут даже не содержать никотина, но тем не менее существуют явные доказательства того, что эти изделия вызывают привыкание и наносят вред здоровью, — полагают эксперты ВОЗ. — ИНТ подвергают организм пользователя воздействию токсичных веществ и химикатов, аналогичных тем, которые присутствуют в сигаретном дыме, а использование электронных сигарет повышает риск развития сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Кроме того, употребление как электронных сигарет, так и ИНТ представляет особую опасность для детей и подростков, поскольку воздействие таких вызывающих сильное привыкание веществ, как никотин, может приводить к долгосрочным и пагубным последствиям для развития детского мозга».

С точностью определить воздействие новых курительных устройств на организм можно будет только со временем, когда будут проведены долгосрочные исследования и получены отдаленные результаты. Но некоторые эффекты от электронных курительных изделий известны уже сейчас.

Врачи Морозовской больницы Москвы поставили 17-летнему пациенту диагноз EVALI. Это повреждение легких, к которому приводит регулярное использование электронных сигарет или вейпов. Об этом сообщает пресс-служба Департамента здравоохранения города Москвы.

Юноша активно курил вейп в течение полутора месяцев. За две недели до госпитализации у него появились боли в животе, одышка и кашель, поднялась температура, началась рвота. Более того, он похудел на десять килограммов. В больнице пациента подключили к аппарату ИВЛ. После того, как состояние улучшилось, молодой человек смог самостоятельно дышать и есть, его отправили домой на амбулаторное лечение.

EVALI впервые описали в 2019 году. Болезнь возникает из-за того, что масла и другие вещества повреждают оболочку бронхов и альвеол, в итоге часть дыхательной системы выключается и начинается дыхательная

недостаточность. Симптомы EVALI можно спутать с пневмонией, но она не лечится антибиотиками. Летальность заболевания — 2,4%.



Самое большое количество случаев заболевания EVALI зафиксировали в США, где заболели более 2,5 тысяч любителей вейпов, из которых 68 человек скончались.

### **«Легко и удобно» — не значит хорошо**

Развитие технологий XXI века привело к созданию вещей, облегчающих нашу повседневную жизнь в разных областях, от быта до науки. Однако порой это «облегчение» — легкость в применении какой-то вещи — только внешне является удобным и безопасным. Оно же может быть симулякром, создавать псевдореальность и иллюзорную картинку происходящего. За последнее время многие молодые люди (а иногда, увы, и подростки) стали прибегать к использованию испарителей — вейпов (Vape), нагревателей табака — айкос (IQOS) и других электронных курительных устройств. Почему они стали столь модными и популярными среди молодых людей?

### **Возможные причины**

Производители новых электронных курительных изделий уверяют, что они совершенно безвредны и для потребителей, и для тех, кто находится с ними в одном помещении. Однако ВОЗ предупреждает, что такие выводы поспешны и что на сегодня не существует веских доказательств их безвредности.

С экспертами ВОЗ согласны и специалисты [Роспотребнадзора](#): «Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам. Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья. В зоне особого риска — дети и подростки, именно электронные сигареты за счет комфорта использования быстро формируют стойкую зависимость».

Какие психологические механизмы и причины лежат в основе тяги к использованию курительных устройств?

**Во-первых**, в современном обществе явно (или неявно) создается миф о преимуществах электронных устройств для курения, парения или нагревания табака относительно «вульгарного» табакокурения и даже о их пользе.

**Во-вторых**, данные устройства являются в некоторой степени альтернативой электронным сигаретам или кальяну, но работают с паром, а не с дымом, что выглядит более привлекательно: «Хоть не полезно, но, во всяком случае, не вредно...»

**В-третьих**, использование модного «продукта прогресса» в социальном отношении более заманчиво и соблазнительно, так же как использование более мощного компьютера или телефона последней модели.

Вопросы моды и вредности относятся в большей степени к социальным и медицинским аспектам данного процесса. Если же рассмотреть использование курительных устройств с позиции психологии, то здесь во многом выявляются те же проблемы, что и с обычным табакокурением. Например, курильщик (любой курильщик) заменяет себе и бессознательно компенсирует нехватку материнского тепла в раннем возрасте до 1 года («оральная фаза развития» в терминах психоанализа).

Также немаловажную роль в этом процессе играют социальные «запретительные меры», а как известно, «запретный плод сладок», и чем больше будут запрещать (особенно подростку) что-то, тем больше будет проявляться тяготение и желание это попробовать и/или использовать. К тому же наибольшую «сладость» здесь придает ощущение «на грани», чувство опасности, запрещенности при ассоциированности себя со взрослым, которому «можно все».

### **Как возникает зависимость**

Возникновение зависимости, которую вызывает курение вейпа или айкоса, как и при обычном табакокурении, употреблении запрещенных веществ и алкоголя, обуславливается не только физическими причинами, но и психологическими. Зависимость сама собой возникнуть не может, ей нужна психологическая почва, внутренние основания (психологическая готовность,

созависимое поведение близких, отсутствие сформированной сферы воли и пр.).

Зависимость от дополнительных допингов возникает в большей степени у лично незрелых, несформированных подростков и взрослых людей, отличающихся пассивностью поведения, невозможностью принятия решений и взятия ответственности, испытывающих трудности в понимании собственных желаний и чувств. Инфантилизм не имеет гендерных (половых) различий, развивается в детском возрасте и связан с особенностью детско-родительских отношений.



Еще одна психологическая причина такого поведения подростков заключается в том, что им хочется находиться в собственном отдельном сообществе, «синузии», анклав, где есть определенный культурный символизм и язык, понимание членов сообщества, их поддержка и доверительность отношений, а также отсутствие взрослого надзора и осуждения (ведь взрослые всегда так субъективны...). Этот процесс схож с образованием молодежных субкультур, контркультур, противостоящих общепринятым правилам и социально обусловленным требованиям и обязанностям.

### **Что делать родителям**

Конечно же, фраза: «Профилактика лучше, чем лечение» в полной мере здесь подходит, а так как мы стараемся не быть инфантильными родителями, то давайте брать на себя ответственность за своих детей. Ответственность не в

смысле постоянного контроля за ребенком и гиперопеки, которые провоцируют развитие все того же инфантилизма, а в том, чтобы задавать себе вопросы: «Что лично я делаю неправильно в воспитании своего ребенка? Что я могу сделать от себя и в себе?»

Теперь, уже лучше понимая некоторые причины и психологические основания использования подростками курительных устройств и зная, что происходит с ребенком, родители могут подумать и сделать выводы о необходимых мерах и изменениях.

Неожиданный позитивный эффект профилактики курения в целом и вейпов в частности заметили преподаватели одной из школ на фоне развивающейся пандемии коронавируса.

Интерес к вейпам снизился, когда наши школьники столкнулись с поражением легких у своих взрослых родственников. Наверное, действительно нужно „увидеть“ последствия, чтобы человек мог критично отнестись к своим действиям здесь и сейчас.

К настоящему моменту вейпы основательно вошли в подростковую среду. На все взрослые аргументы против ученики уверенно говорят, что это, во-первых, красиво, а во-вторых, безопасно.

Насчет „красиво“ это вопрос личного вкуса и, наверное, организации среды вокруг ребенка (с чего это вдруг ему кажутся красивыми клубы пара?). А вот насчет „безопасно“ стоит поговорить подробнее. Изначально вейпы позиционировались как комфортный способ бросить курение обычных сигарет. Однако наш опыт показывает, что теперь подростки как раз начинают курение с вейпов (они ведь безопасные и такие красивые, и родители не так сильно против, как в случае с сигаретами), а потом переходят к традиционному курению никотина. Ведь механизм формирования зависимости одинаков для любого вещества: сначала возникает психологическая зависимость, эмоциональный комфорт от групповой принадлежности в подростковой среде, а потом человек оказывается прочно втянут в ситуацию употребления и сам контролировать этот процесс не может.

Еще один момент, который тревожит — это недостаточная исследованность влияния вейпов на организм в долгосрочной перспективе, уж слишком недавно они появились. Кроме того, курительные смеси зачастую имеют своеобразный, „индивидуальный“ состав, в который входят глицерин, пропиленгликоль и ароматизаторы (зачастую неизвестного происхождения). Все это быстро и очень эффективно доставляется непосредственно в легкие. И подросткам очень трудно объяснить, что химические соединения в курительной смеси могут быть опасны для здоровья не менее, чем сигаретный дым».