Какой вред здоровью подростков наносит курение вейпа и электронных сигарет?

**(родителям и их детям)**

**Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:**

* Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки
* Низкая выносливость, нервное истощение
* Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к развитию глаукомы
* Риск развития онкологических заболеваний
* Задержка в умственном и физическом развитии
* Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия
* Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания
* Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.
* Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга: при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными, вплоть до истерии, или, наоборот, впадать в депрессию
* Ухудшается память, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений
* Нарушаются познавательные процессы – память, мышление, воображение.

**Как уберечь своего ребёнка от этого?**

* Доверительные отношения с родителями и другими значимыми взрослыми – главное условие для избавления от зависимости
* Следует информировать детей о никотиновой зависимости, масштабах ее вреда и влияния на жизнь в будущем
* Наличие у ребенка любимого занятия, увлечения. С раннего возраста можно приобщать детей к спорту и различным хобби
* В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без вейпа и электронных сигарет, чем на строгие запреты. По мнению многих детей — что запретили, стоит обязательно попробовать