

Подросток курит кальян

Кальян – это опасно? Столь же опасно, как и сигареты? А вызывает ли курение кальяна зависимость? Несколько фактов и комментарии экспертов, которые могут пригодиться родителям, обеспокоенным новой привычкой их подрастающего ребенка.



Этот ритуал все чаще привлекает подростков: в расслабляющей атмосфере бара или кафе мундштук кальяна передается из рук в руки подобно индейской трубке мира. Но есть факты, о которых им и родителям следует знать.

В 16 лет 53% подростков уже попробовали кальян, в 18 лет его курили хотя бы однажды 70% юношей и девушек, а 4% из них делают это регулярно*.

«В отличие от сигарет, имидж которых сегодня, скорее, отрицательный, кальян

для тинейджера – это статусный атрибут, символ успешного, взрослого человека, – поясняет возрастной психолог Юрий Фролов. – И желание получить этот новый опыт настолько велико, что подростки просто не готовы вникать, опасен он или нет».

Родителей, наоборот, кальян пугает – они путают эту смесь табака и патоки с марихуаной. Но она действительно небезопасна: дым содержит никотин, угарный газ и тяжелые металлы. «Производители поддерживают имидж курения кальяна как утонченного искусства, впитавшего в себя традиции и философию Востока, – рассказывает психиатр-нарколог Ольга Сперанская. – Ритуал вдыхания дыма с помощью «водяной трубки» действительно расслабляет, настраивает на дружескую беседу. К тому же табачные смеси ароматизируют приятными добавками, однако подлинный их состав производители не указывают. А выборочные проверки часто показывают наличие в них и психоактивных веществ, нарушающих работу центральной нервной системы. И кстати, у любителей кальяна быстрее формируется табачная зависимость».

Что могут предпринять родители, заметив интерес сына или дочери к встречам вальяжной? «Запретить 15–17-летнему человеку ничего нельзя, – убежден Юрий Фролов, – любое давление произведет обратное действие. Старайтесь не терять контакт с ребенком, слушайте его и договаривайтесь. Попросите авторитетного для него человека (брата, учителя, тренера) рассказать о вреде вальяна». Вот факты, которые могли бы стать аргументами**.

- Содержание никотина в табаке сигаретном и табаке вальянном почти одинаковое.
- Вальянный «фильтрованный» дым существенно превосходит дым сигаретный по содержанию токсичных веществ, вызывающих необратимые изменения в печени, почках, нервных клетках.
- Мундштук переходит изо рта в рот, а значит, есть риск заразиться через слюну туберкулезом, гепатитом или герпесом.

Напомните подростку о его ответственности перед некурящими друзьями и о том, что сам он мог бы полнее распоряжаться своей свободой, которая предполагает и способность сопротивляться – как привычке, вызывающей зависимость, так и манипуляциям производителей табака.

* По данным Всемирной организации здравоохранения, who.int/ru

** «Drug and Alcohol Dependence», 2004, vol. 76; Food and Chemical Toxicology, 2005, vol. 43; Thomson Reuters Foundation, trust.org.

По материалам журнала «PSYCHOLOGIES»