**Электронные сигареты как психологическая ловушка при отказе от курения**

****

Электронные сигареты в последние годы стремительно набирают популярность во всем мире. Секрет этого прост: производители преподносят их как безопасную альтернативу традиционным табачным изделиям. Давайте разберемся, так ли безопасны электронные сигареты на самом деле?

Представление о безвредности электронных сигарет – это всего лишь миф, очередной маркетинговый ход. На самом деле курение электронных сигарет приносит столько же вреда, как и курение табака.

Так, вейп – это маленький ингалятор, [позволяющий потреблять никотин](http://www.takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/elektronnye-sigarety-kommentiruut-eksperty/) и ароматизатор со вкусом табака. Хотя в жидкостях для курения, из которых образуется пар, напоминающий дым, не содержится аммиак, бензол, мышьяк, цианид, оксид углерода, в них точно так же есть никотин – нейротоксический яд, который разрушает нервную систему человека. Кроме никотина, в нем есть пропиленгликоль – ядовитое вещество, обладающее канцерогенными свойствами, а еще – ароматизаторы, вызывающие раздражение дыхательных путей и глаз.

Пар вейпа состоит из более мелких частиц, чем сигаретный дым, а значит, глубже проникает в дыхательные пути, где и оказывает свое разрушительное действие.

Не безвредна и другая альтернатива табакокурению – айкос англ. IQOS. И снова мы видим маркетинговый ход даже в самом названии, которое расшифровывается как I Quit Original Smoking (IQOS) - я бросаю аналоговое курение (подразумевается курение классических сигарет).

Если мы углубимся дальше, то обнаружим, что устройство было разработано крупнейшим производителем табака- корпорацией Philip Morris. Напомним, что актеры, снимавшиеся в рекламе их продукции, как и сам владелец, скончались от рака легких.

В айкосе используются специальные табачные стики, покупаемые отдельно. Состав этих стиков значительно отличается от состава сигареты. Прежде всего, используется не сам табак, а крошка (восстановленная из отходов табака). Чтобы происходил процесс парообразования и курильщику поступал никотин, к этой табачной субстанции добавляются глицерин, пропиленгликоль и дополнительный жидкий никотин. Таким образом, в стиках достаточно много веществ, делающих айкос крайне вредным для здоровья.

Одной значимой проблемой всех курительных гаджетов является то, что их сначала выпускают в продажу, а затем на практике начинают выяснять вред и побочные эффекты от их воздействия.

Также хочется отметить, что подобные системы изобретаются для того, чтобы заинтересовать курением падких на все новое и гаджеты людей (чаще молодого возраста).

С точки зрения особенностей психики замена сигарет на его электронный аналог не только не способствует прекращению курения, но и может вызвать обратный эффект. **Причин несколько**:

1. Прежде всего, если «табачная» сигарета сама по себе является мерой курения, дозой, то дымом электронных можно дышать, пока из картриджа не выпарится вся жидкость с веществами, что только усугубляет привычку курения

2.Нет запрета на курение электронных сигарет в общественных местах, а значит, нет и порицания, что приводит к «размытию» ограничений на использование электронных сигарет и человек начинает их курить там, где никогда бы не стал курить обычные. Курит чаще, что повышает употребление вредных веществ.

3. Хотя среди картриджей и есть вовсе безникотиновые, однако двигательная привычка процесса курения остаётся, как продолжается и отравление организма. Называть это терапией, значит обманывать себя и других.

4. Электронный гаджет также становится своеобразным мостиком, позволяющим на подсознательном уровне снизить ощущение опасности, которая исходит от обыкновенных сигарет. Подогреваемый мыслью, что теперь он меньше вредит здоровью, человек может начать курить больше. Похожая ситуация была и тогда, когда в продаже появились т.н. «легкие» сигареты. Кроме того, многие курильщики жалуются, что не накуриваются одним стиком и берут еще один, используют чаще или выкуривают после IQOS обычную сигарету. В результате в организм может поступать большее, чем обычно, количество никотина. С помощью такой подмены понятий возрастает опасность возникновения новой волны курения табака.

Таким образом, даже поверхностный обзор показывает, что электронная сигарета как минимум не способствует снижению потребления никотина, и может привести к его увеличению. Кроме того мозг не делает различия в курении обычных сигарет и электронных, что не только не помогает избавиться от психологической зависимости от сигарет, но и напротив подкрепляет ее, приводя к срывам и началу курения обычных сигарет в еще больших количествах.

**Если подытожить вышесказанное, то единственный верный путь - это полный отказ от вредной привычки!**

Отдел организации медицинской профилактики

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог Емельянова Анна Александровна

.