

ПРЕВЕНЦИЯ НА ВЕЙПИНГА И УПОТРЕБАТА НА НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА ОТ УЧЕНИЦИТЕ



**НЕ ДИШАЙ
СМЪРТ**

Уважаеми родители,

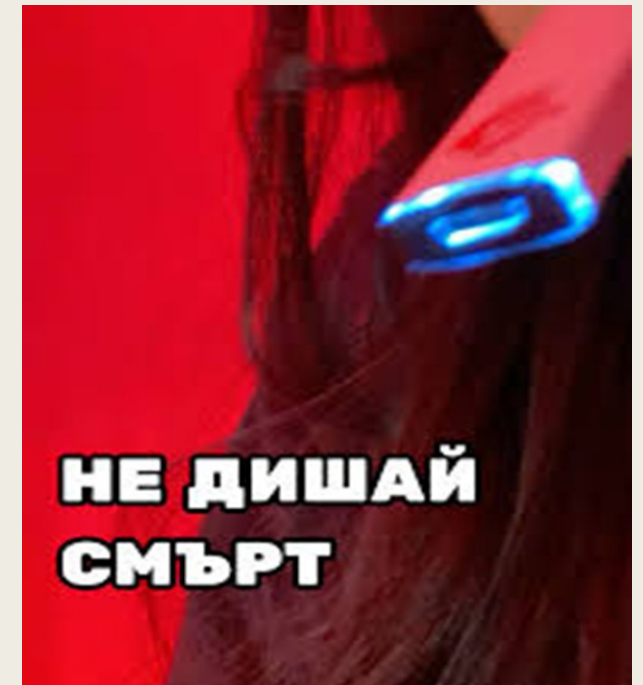
В днешно време учениците са изложени на все по-големи предизвикателства и изкушения. Сред тях особено тревожни са разпространението на електронни цигари (вейпинг) и употребата на наркотични вещества още в училищна възраст.

Нашата среща има за цел да повиши Вашата информираност и ангажираност, защото родителите са най-важният защитен фактор в живота на детето. Заедно – семейство, училище и институции – можем да намалим рисковете и да подкрепим децата в избора на здравословен начин на живот.



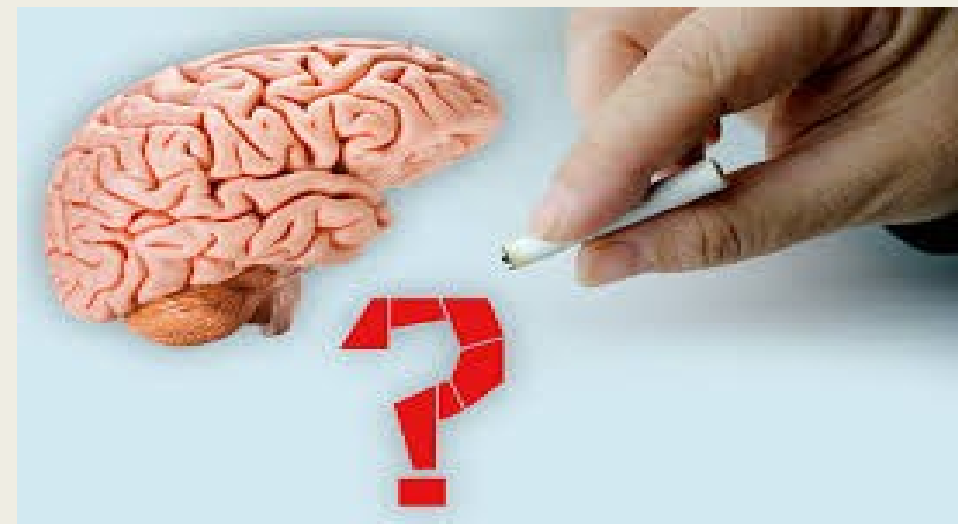
Какво е вейпингът?

- Вейпингът е използването на електронни устройства за изпаряване на течности, съдържащи никотин, ароматизатори и други химикали.
- Популярен е сред подрастващите, защото се рекламира като „по-безопасна“ алтернатива на тютюнопушенето.
- Много младежи не осъзнават, че тези устройства често съдържат високи количества никотин и вредни вещества, които увреждат организма.



Рискове от вейпинга при децата:

- Развиване на никотинова зависимост – никотинът влияе негативно върху развитието на мозъка при деца и тийнейджъри.
- Увреждане на белите дробове – вдишването на химикали може да доведе до възпаления, хронични заболявания и намалена белодробна функция.
- Повишен риск за преминаване към пушене на цигари и употреба на други вещества.
- Влияние върху концентрацията, паметта и ученето.
- Незнание за съдържанието – често вейповете съдържат неидентифицирани вещества и по-високи дози никотин, отколкото е упоменато



Употребата на наркотични вещества – рискове и последици:

- Все повече млади хора имат лесен достъп до наркотици чрез социални мрежи, връстници, неформални канали.
- Ранната употреба повишава риска от развитие на зависимости и здравословни проблеми.
- Води до нарушения в поведението, проблеми с концентрацията, агресивност, депресия, тревожност.
- Влошаване на училищната успеваемост – чести отсъствия, отпадане от училище, нарушаване на дисциплината.
- Повишен риск от правонарушения и участие в престъпни дейности.



Защо децата посягат към вейпинг и наркотици?

- Натиск от връстници и желание за принадлежност към група.
- Любопитство към забраненото или „модерното“.
- Стрес, тревожност, емоционални проблеми.
- Липса на достатъчна информация за рисковете.
- Липса на родителски контрол или наблюдение.
- Лоши модели за подражание в близкото обкръжение.



Ролята на родителите в превенцията:

- Бъдете пример – собственото поведение е най-силният модел за подражание.
- Говорете открито – създайте атмосфера, в която детето да се чувства спокойно да споделя.
- Проявете интерес към ежедневието му – кои са приятелите му, къде ходи, какво прави в свободното си време.
- Обяснявайте с аргументи – вместо забрани, предоставяйте информация за вредите.
- Следете за признаци на употреба – промени в настроението, външния вид, успеха в училище.
- Работете заедно с училището – участвайте в срещи, подкрепяйте училищните инициативи.



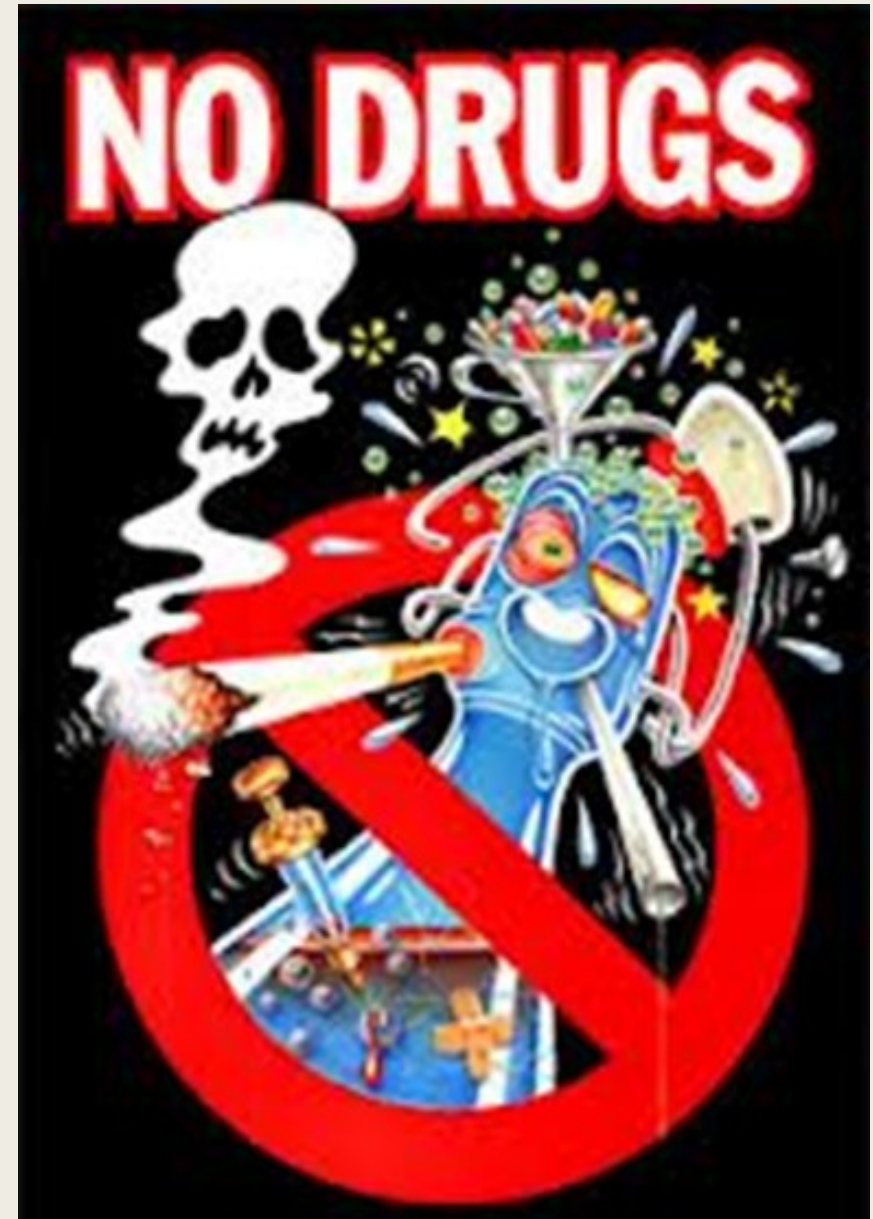
Какво прави училището?

- Организира образователни и превантивни дейности.
- Включва психолог и педагогически съветник в подкрепата на учениците.
- Работи по проекти и инициативи с институции и организации.
- Провежда срещи с родители и специалисти.
- Наблюдава и идентифицира рискови случаи.



Какво да правим при съмнение за употреба?

- Запазете спокойствие.
- Говорете с детето, без обвинения и агресия.
- Обърнете се към училищния психолог или педагогически съветник.
- Потърсете професионална помощ, ако е необходимо.
- Бъдете последователни, обединени и подкрепящи.



Заключение:

- Превенцията е съвместна отговорност.
- Семейството е първото място за изграждане на нагласи и ценности.
- Училището е партньор, а не заместител на родителите.
- Заедно можем да изградим среда на доверие, грижа и подкрепа, която ще помогне на децата да направят здравословни избори.

