

Ηλεκτρονικό τσιγάρο (Vaping): Τι χρειάζεται να γνωρίζουμε

Τι είναι το ηλεκτρονικό τσιγάρο (e-cigarette);

Είναι συσκευές που λειτουργούν με μπαταρία και «παράγουν» αερόλυμα (aerosol) που τις περισσότερες φορές περιέχουν νικοτίνη, αρωματικές ουσίες και άλλα συστατικά. Η χρήση τους συχνά λέγεται “vaping”. Δεν πρόκειται για «αθώο υδρατμό», αλλά για μίγμα νικοτίνης και άλλων τοξικών ουσιών.



Γιατί αφορά ειδικά στα παιδιά και στους εφήβους;

- ➔ Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι από τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα προϊόντα στους εφήβους.
- ➔ Πολλά προϊόντα έχουν γεύσεις-αρώματα που τα κάνουν πιο ελκυστικά για τους εφήβους.



Ποιοι είναι οι βασικοί κίνδυνοι;

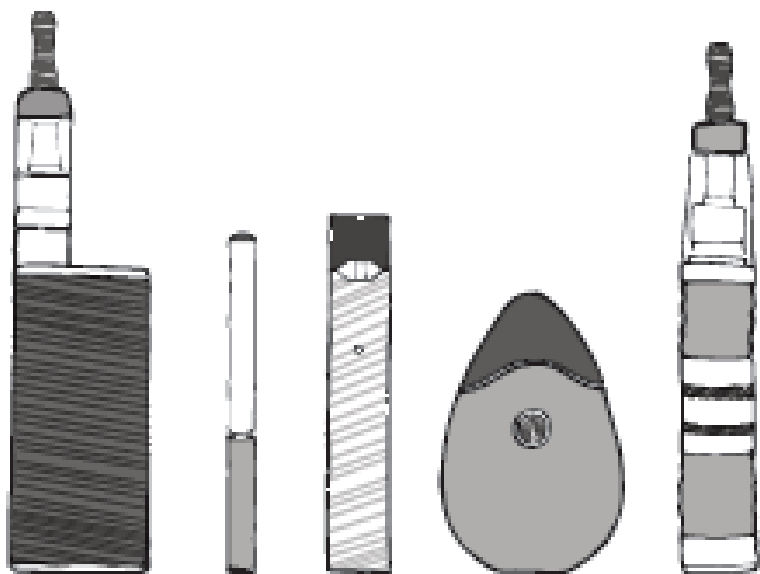


- Τα περισσότερα περιέχουν νικοτίνη, η οποία προκαλεί εξάρτηση.
- Η νικοτίνη στην εφηβεία μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εγκεφάλου
- Μπορεί να επηρεάσει μάθηση, μνήμη και προσοχή.
- Το αερόλυμα μπορεί να περιέχει επιβλαβείς ουσίες (π.χ. χημικές ουσίες που σχετίζονται με καρκίνο, βαρέα μέταλλα, υπέρλεπτα σωματίδια, ορισμένες αρωματικές ουσίες).
- Οι μπαταρίες μπορούν να υπερθερμανθούν ή να εκραγούν αν δεν είναι σωστές.
- Η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου μπορεί να βλάψει την έγκυο και το έμβρυο.

Πώς μοιάζουν; Πώς να τα αναγνωρίσω;

Υπάρχουν σε πολλά σχήματα/μεγέθη: μερικά μοιάζουν με τσιγάρο/πούρο/πίπα, άλλα είναι μεγαλύτερα (“mods”).

Κάποια μοιάζουν με καθημερινά αντικείμενα (π.χ. στυλό ή USB-like συσκευές).



Μάθετε περισσότερα στο:

<https://digi-health-literacy.gr/>

Πηγή: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) E-cigarettes and Youth: What Parents Need to Know



Τι μπορώ να κάνω ως γονέας/κηδεμόνας;

- Μιλήστε με το παιδί σας για το γιατί είναι επιβλαβές (ποτέ δεν είναι αργά).
- Δώστε το παράδειγμα: αποφύγετε το άτμισμα.
- Ενημερωθείτε για τους τύπους συσκευών και τους κινδύνους, ώστε να αναγνωρίζετε τι βλέπετε.

* Το παρόν υλοποιήθηκε με την υποστήριξη του προγράμματος «Ενδυναμώνοντας τους μαθητές να αποφασίζουν για την Υγεία τους – Κριτική αξιολόγηση των προσλαμβανόμενων Πληροφοριών με τη χρήση Ψηφιακών εργαλείων» (ΥΠ3ΤΑ-0561371), το οποίο υλοποιείται στο πλαίσιο της δράσης «SUB1.1: Συμπράξεις Ερευνητικής Αριστείας» της υποδράσης «Στρατηγική για την Αριστεία στα Πανεπιστήμια και την Καινοτομία» (ID 16289), Ελλάδα 2.0 Εθνικό Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας και χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση Next Generation EU.

Ποιοι είναι οι στόχοι της δικής μας παρέμβασης;

Στόχος μας είναι οι μαθητές μέσα από το **serious game** και τις συνοδευτικές δραστηριότητες, να:

- Κατανοούν τι είναι το vaping και να ξεχωρίζουν το “τι ακούγεται κυκλοφορεί” από το “τι ισχύει” (μύθοι–πραγματικότητα).
- Αξιολογούν κριτικά πληροφορίες που βλέπουν σε social media/ διαφημίσεις/“ελκυστικές γεύσεις” και να εντοπίζουν την παραπληροφόρηση.
- Αντιμετωπίζουν την πίεση από το περιβάλλον.
- Βρίσκουν και να αξιολογούν αξιόπιστες πληροφορίες για θέματα υγείας όπως το vaping