

СОВЕТЫ  
ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ

# Как говорить с детьми о рисках употребления табачных и никотиновых изделий



## *Дорогие родители!*

---

Дети, без сомнения, являются самым ценным даром в нашей жизни. Каждый из нас хочет видеть своего ребенка прежде всего здоровым, зная, что крепкое здоровье — основа полноценной жизни. Качество воздуха, которым дышат наши дети, имеет жизненно важное значение как для их физического здоровья, так и для их умственного и эмоционального развития. Табачный дым и аэрозоли, производимые электронными сигаретами, несомненно, представляют собой источники огромного риска. Для детей риски намного выше, поскольку их организм еще развивается и поэтому они гораздо более чувствительны к токсичным веществам, воздействию которых подвергаются.

В последнее время наблюдается явление, которое вызывает у нас большую обеспокоенность. На рынке появился широкий ассортимент содержащей никотин продукции, такой как электронные сигареты и никотиновые пакетики. Он представлен широкой гаммой ароматизаторов со вкусом фруктов и сладостей, а также в притягательной, яркой и цветной упаковке, специально разработанной, чтобы привлекать внимание подростков и даже детей младшего возраста. Эта продукция интенсивно продвигается через медиаканалы и социальные сети, популярны среди молодежи, и зачастую эта вредная продукция сопровождается вводными в заблуждение сообщениями, утверждающими, что это «более безопасная» альтернатива.

Абсолютно необходимо объединить усилия, чтобы защитить наших детей от агрессивного маркетинга табачной промышленности. Мы, взрослые, будь то в школе или дома, обязаны предоставлять детям правильную информацию, побуждать их критически мыслить, поощрять их принимать информированные решения, и каждый день быть для них тем положительным примером, который им так нужен.

Возможно, вы хотели бы поговорить со своим ребенком о курении, электронных сигаретах или никотиновых пакетиках, но не знали, как это сделать, или у вас не было необходимой информации. Данная брошюра поможет вам в этом. Она содержит актуальную и понятную, основанную на научных данных информацию о табачных изделиях и продукции, содержащей никотин, а также об их реальном воздействии на здоровье.

Если мы объединим усилия, то сможем сделать мир более безопасным для них. Это требует командных усилий, но мы знаем, что они того стоят!

# Содержание

Реальность в цифрах: разрушительный эффект табака.....	2
Что такое табачные изделия? .....	4
Влияние употребления табака на здоровье.....	6
Что такое содержащие никотин изделия?.....	7
Ароматизаторы в содержащих никотин изделиях .....	9
Риски для здоровья, связанные с употреблением содержащих никотин изделий .....	10
Негативные последствия воздействия табачного дыма и никотинового аэрозоля .....	13
Как обсуждать эту тему с подростками .....	15
Как стимулировать критическое мышление?.....	17
Как реагировать, если ребенок был замечен в употреблении таких изделий:.....	19
Как вы общаетесь с ребенком на тему табачных изделий и содержащей никотин продукции, если вы сами употребляете такую продукцию .....	20
Отказ от употребления табачных и никотиновых изделий .....	22
Элементы, которые могут помочь в процессе отказа от потребления табачных и никотиновых изделий.....	24
Советы по мотивации молодежи к жизни без табака и никотина: .....	24
Цифровые альтернативы для отказа от табака и никотина, рекомендованные ВОЗ:...	25
Достоверные источники информации.....	26

## Реальность в цифрах: разрушительный эффект табака

.....

В настоящий момент в мире почти **1,3 миллиарда взрослых** являются потребителями различных табачных изделий.

Табак является причиной смерти для **50% его потребителей**.

.....

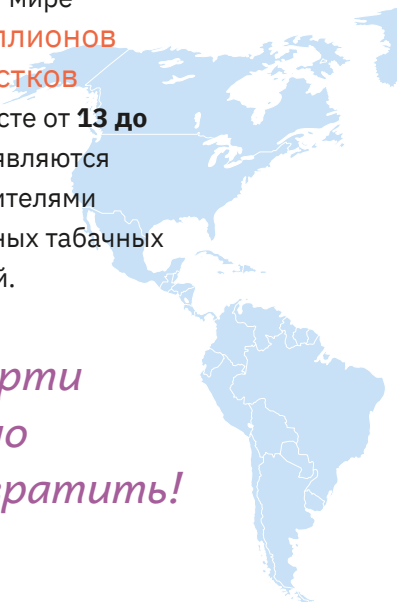
Ежегодно **8,7 миллионов людей умирают** из-за употребления табака или воздействия табачного дыма, из которых

**51 000 это дети и молодые люди** в возрасте до 20 лет и из них **45 000 смертей** приходится на детей в возрасте до 5 лет.

.....

Во всем мире **37 миллионов подростков** в возрасте от **13 до 15 лет** являются потребителями различных табачных изделий.

*Эти смерти  
возможно  
предотвратить!*





В Республике Молдова, **27,8%** взрослых являются потребителями табачных изделий.\*

Каждый второй мужчина в Республике Молдова (**52,7%**) употребляет табачные изделия; среди женщин потребителями таких изделий являются **6,3%**.

В Республике Молдова, **16,3% подростков** в возрасте от **13 до 15 лет** употребляют табачные изделия, **1 из 5 мальчиков (20,45%)** и **1 из 10 девочек (11,8%).\***



Последние данные свидетельствуют о значительном росте употребления электронных сигарет среди подростков во всем мире, и Республика Молдова не является исключением.

Каждый четвертый мальчик (**24%**) и каждая пятая девочка (**19%**) в возрасте 15 лет в нашей стране используют электронные сигареты\*\*.



\* Источник: Глобальный доклад ВОЗ о тенденциях распространенности потребления табака в период 2000–2030 гг.: <https://iris.who.int/handle/10665/375711>

\*\* Источник: Исследование HBSC (англ. — “Health Behaviour in School Children” (Поведение школьников в отношении здоровья)), 2022 <https://data-browser.hbsc.org/topics/substance-use/>



**2. Некурительные табачные изделия** (их еще называют **бездымными табачными изделиями**): это **табачные изделия**, употребление которых не сопровождается процессом сжигания (горения), то есть они употребляются путем жевания (жевательный табак), рассасывания (снюс, насвай) или вдыхания через нос (снаф или нюхательный табак).



**Все бездымные табачные изделия запрещены в Республике Молдова законом.**

В Республике Молдова целью Закона № 278/2007 о контроле над табаком является защита здоровья населения от негативных последствий потребления табачных изделий и схожей продукции\*\*, а также от воздействия табачного дыма и вторичных аэрозолей. Закон о контроле над табаком предусматривает ряд мер, направленных на предотвращение потребления табачных изделий и схожей с ними продукции, особенно среди молодежи, а также меры, ограничивающие потребление этой продукции среди тех, кто уже ее потребляет. Положения закона соответствуют положениям Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, регулирующей производство, продажу и потребление этих изделий.

\*\* *схожая продукция* – продукция из курительных трав и содержащая никотин продукция, включая электронные сигареты;

Необходимо, чтобы молодые люди знали некоторые положения закона с целью предотвращения их нарушения, в частности:

- Закон запрещает продажу табачных изделий, сопутствующих товаров, устройств и аксессуаров для их использования, заправки или нагрева лицам и лицами не достигшими 18 лет;
- Закон запрещает употребление табачных изделий и сопутствующих товаров во всех закрытых и полузакрытых общественных местах, а также во всех открытых общественных местах, находящихся в ведении медицинских учреждений, учебных заведений, центральных и местных органов власти, включая прилегающие территории и т. д.
- Закон запрещает любую форму рекламы табачных изделий и сопутствующих товаров; также запрещена любая деятельность по продвижению табачных изделий и сопутствующих товаров, устройств и аксессуаров для их использования, заправки или нагрева.



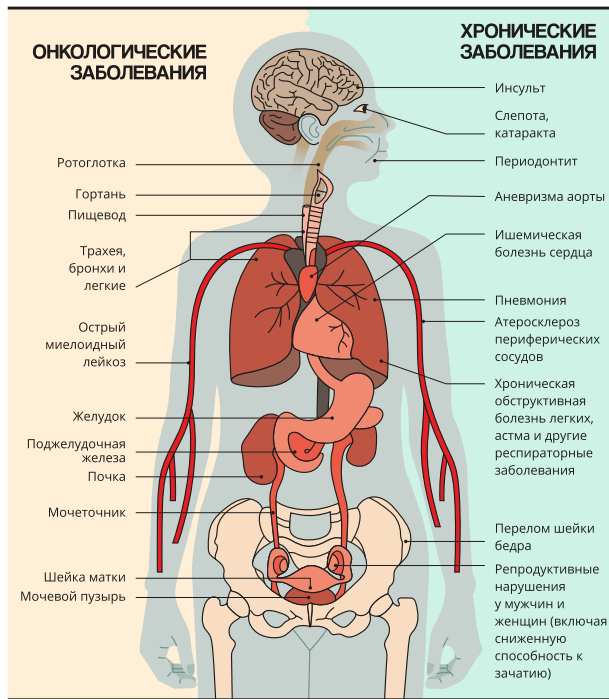
## Влияние употребления табака на здоровье.

Употребление табачных изделий является основным фактором риска развития хронических неинфекционных заболеваний, в том числе:

- Сердечно-сосудистых заболеваний
- Хронических респираторных заболеваний
- Рака легких и более 20 видов рака
- Сахарного диабета

**Развитие неинфекционных заболеваний начинается еще в детском возрасте.**

Те, кто употребляет табачные изделия с юных лет, подвержены более высокому риску развития этих патологий во взрослом возрасте.



Источник: Взято из отчета ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2011 год: предупреждение об опасностях табака. Женеве: Всемирная организация здравоохранения, 2011 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44616>, 25 мая 2025 г.).



- Любой вид табачных изделий вреден для здоровья потребителя.
- Употребление табачных изделий может повредить любой орган тела человека.

## Типы никотинсодержащей продукции

Никотинсодержащая продукция — это изделия, в состав которых входит никотин из различных источников или его синтетические производные, такие как никотиновые соли, и которые предназначены для употребления человеком.

К ним относятся электронные системы доставки никотина и никотиновые пакетики.



**Электронные системы доставки никотина**, известные под названием **электронные сигареты** (или «вейпы»), представляют собой электронные устройства, работающие от батарей, которые нагревают жидкость, превращая ее в аэрозоль, который затем вдыхается пользователем.

Существует несколько типов **электронных сигарет**, которые можно классифицировать следующим образом:



### I поколение

«Мини-вейпы» — также известные под названием «sigalikes». Они похожи на обычные сигареты и являются одноразовыми.



### II поколение

«Вейп-ручки» — с системами, которые можно повторно заправлять.



### III поколение

«Моды и баки» — с системами, которые можно повторно наполнять и настраивать в соответствии с предпочтениями потребителя.



### IV поколение

«Под-системы» — закрытые системы одноразового использования (предварительно заполненные жидкостью).

Продукция, содержащая никотин, **НЕ** содержит **ТАБАК**. Она **содержит НИКОТИН**.

Никотин вызывает зависимость и оказывает негативное влияние на мозг подростков, который находится в стадии созревания до 25 лет.

Мозг подростков более уязвим к развитию **очень сильной зависимости от никотина**.

**У электронных сигарет четвертого поколения компактный дизайн,** их легко спрятать, и они часто похожи на обычные предметы, такие как ручка/фломастер/косметический продукт и т. д. Электронные сигареты последнего поколения производят аэрозоли,

которые менее заметны, но это не означает, что они менее токсичны. Их употребление можно обнаружить только по запаху фруктов или сладостей, который исходит от содержащихся в них ароматизаторов.

Недавние исследования показывают, что

**электронные сигареты последнего поколения, доступные на рынке, содержат значительно более высокие концентрации никотина и большее количество жидкости.** В то же время цена на эту продукцию стала значительно более доступной, особенно для молодежи, что также способствует росту ее популярности. Эти устройства являются одноразовыми, и после использования выбрасываются, становясь серьезным источником опасных для окружающей среды отходов. Токсичные материалы и электронные компоненты, из которых они изготовлены, могут загрязнять воду и почву,

оказывая негативное влияние на здоровье населения и экосистемы.

Возможно, вы также услышите об электронных сигаретах, не содержащих никотин, или так называемых **электронных системах доставки жидкостей без никотина**, которые в принципе являются теми же электронными сигаретами, содержащими все остальные токсичные и вредные для здоровья вещества. Однако иногда исследования показывают, что **никотин может присутствовать даже в продукции, которая рекламируется как «не содержащая никотина».**



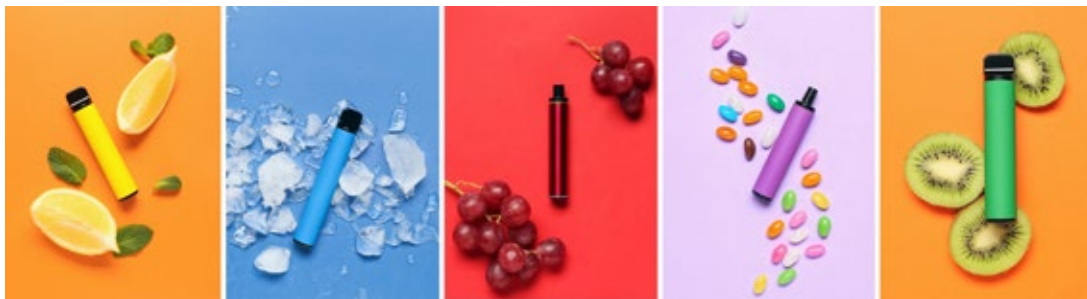
Еще одним тревожным аспектом является большое разнообразие ароматизаторов, которые могут содержаться в никотиновой продукции — на сегодняшний день зарегистрировано более **16 000 уникальных ароматизаторов**.

Они используются по нескольким причинам:



## Ароматизаторы в содержащей никотин продукции

Некоторые ароматизаторы, такие как **диацетил, цинамальдегид и бензальдегид, становятся вредными для здоровья при нагревании и вдыхании**. Например, диацетил связан с серьезными заболеваниями легких, такими как обструктивный бронхит (также известный как «попкорн-легкое»).



- Ароматизаторы **делают продукцию более привлекательной** для детей, подростков и женщин и стимулируют ее употребление.
- Сладкие ароматизаторы **уменьшают раздражение**, вызываемое никотином, и **усиливают вкусовое удовольствие**, тем самым поощряя использование этой продукции.
- **Ментол повышает биодоступность никотина** и, таким образом, вызывает более сильную зависимость.

**Никотин** — это химическое вещество, вызывающее зависимость. Использование электронных сигарет подростками способствует развитию гораздо более сильной никотиновой зависимости из-за уязвимости мозга, который еще находится в стадии формирования.



## Риски для здоровья, связанные с употреблением никотинсодержащей продукции

Исследования показывают, что подростки и молодые люди, которые используют электронные сигареты, в три раза чаще переходят на обычные сигареты, поэтому они считаются «входными воротами» к началу употребления табачных изделий. В то же время, молодые люди могут одновременно употреблять как табачные изделия, так и никотиновую продукцию. Этот феномен известен как двойное употребление и удваивает негативные последствия для здоровья.

**Никотин серьезно влияет на мозг подростка, который находится в процессе развития, нарушая когнитивные функции, внимание и контроль над эмоциями.**

Употребление никотина в подростковом возрасте **может привести к появлению тревоги, депрессивных состояний, нарушений концентрации внимания и трудностей в обучении.**

Длительное употребление никотина на этом уязвимом этапе значительно **увеличивает риск развития аффективных расстройств и других форм зависимости** во взрослом возрасте.

## Риски для здоровья, связанные с употреблением электронных сигарет:

В краткосрочной перспективе	В долгосрочной перспективе (данные недавних исследований)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• тошнота и рвота</li> <li>• сухость и раздражение слизистой оболочки полости рта и дыхательных путей</li> <li>• боль в груди</li> <li>• сердцебиение (повышение частоты ударов сердца)</li> <li>• повреждения легких (EVALI)</li> <li>• судороги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сердечно-сосудистые заболевания</li> <li>• метаболические нарушения (такие как сахарный диабет)</li> <li>• заболевания легких</li> </ul>

**Несчастные случаи и травмы:** электронные сигареты могут вызывать различные физические травмы и ожоги, вызванные взрывом устройств.

**Отравления:** случайное попадание жидкости из электронных сигарет на кожу, в глаза или случайное проглатывание может иметь серьезные последствия для здоровья, иногда смертельные.

## Никотиновые пакетики:

Эта продукция, содержащая никотин, появилась на мировом рынке относительно недавно и представлена в виде небольших пакетиков, предварительно наполненных порошком, содержащим никотин, концентрация которого варьирует в зависимости от производителя. В недавних публикациях сообщалось о пакетиках с чрезвычайно высокой концентрацией никотина — до 32,5 мг на пакетик. Никотиновые пакетики также содержат различные ароматизаторы, что делает их привлекательными, особенно для молодежи и подростков. Для употребления никотиновые пакетики помещают между десной и верхней губой, откуда впитывается никотин.



## Риски для здоровья, связанные с употреблением никотиновых пакетиков:

Наибольшую озабоченность вызывает наличие никотина, токсичного химического вещества, вызывающего зависимость, а мозг подростков, который еще находится в стадии развития, более уязвим к развитию серьезной зависимости.

На рынке доступны никотиновые пакетики с содержанием различных концентраций никотина, иногда с чрезвычайно высокими концентрациями.

Никотин в этой продукции может вызывать учащенное сердцебиение и повышение артериального давления, особенно в высоких концентрациях и у людей, которые ранее не употребляли табачные изделия или никотин.

Особую озабоченность вызывает содержание синтетического никотина, поскольку его фармакологическое и метаболическое воздействие

на здоровье человека во многом неизвестно.



**Продажа  
никотиновых  
пакетиков в  
Республике  
Молдова  
запрещена  
законом!**

Регламент REACH Европейского Союза **классифицирует никотин как токсичное вещество**. Он классифицируется как чрезвычайно токсичный (категория 2) при попадании в организм через рот, кожу или при вдыхании с маркировкой:

- **H300**: смертельно при проглатывании,
- **H310**: смертельно при попадании на кожу;
- **H330**: смертельно при вдыхании.

Из-за острой токсичности никотина на этикетки пакетиков с никотином, содержание никотина в которых составляет 2,5 мг/г или более, должен быть нанесен символ **восклицательного знака (GHS07)**, обозначающий «Опасно для здоровья», а на тех, содержание никотина в которых превышает 16,7 мг/г, должен быть символ **череп и скрещенных костей (GHS06)**, обозначающий



«Опасность острой токсичности».

Кроме того, на пакетиках с никотином также есть символ **«Коррозия» (GHS05)**, обозначающий «Опасность разъедания» кожи (категории 1A, 1B, 1C), серьезного повреждения глаз (категория 1) и коррозионного воздействия на металлы (категория 1).

*Важно отметить, что эти символы встречаются не только на пакетиках с никотином, но и на другой химической продукции, представляющей аналогичную опасность для здоровья.*



**GHS07**  
**Опасно для здоровья**



**GHS06**  
**Опасность острой токсичности**



**GHS05**  
**Опасность разъедания кожи**

**Вторичный табачный дым** состоит из дыма, образующегося при сгорании табака в сигарете или другом табачном изделии, а также из дыма, выдыхаемого курильщиком.

**Третичный табачный дым** — это остаточный табачный дым, содержащий никотин и другие химические соединения, который оседает на поверхностях в помещении, на мебели, одежде и других предметах, откуда эти токсичные вещества выделяются в течение длительного времени.



## Негативные последствия воздействия табачного дыма и никотинового аэрозоля

### Состав вторичного табачного дыма



Табачный дым содержит более **7000 химических веществ**, из которых **250** известны как **вредные**, а **69** являются **канцерогенными (могут вызывать рак)**. **НЕ СУЩЕСТВУЕТ безопасного воздействия для здоровья уровня табачного дыма.**

• • **Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма на здоровье.**



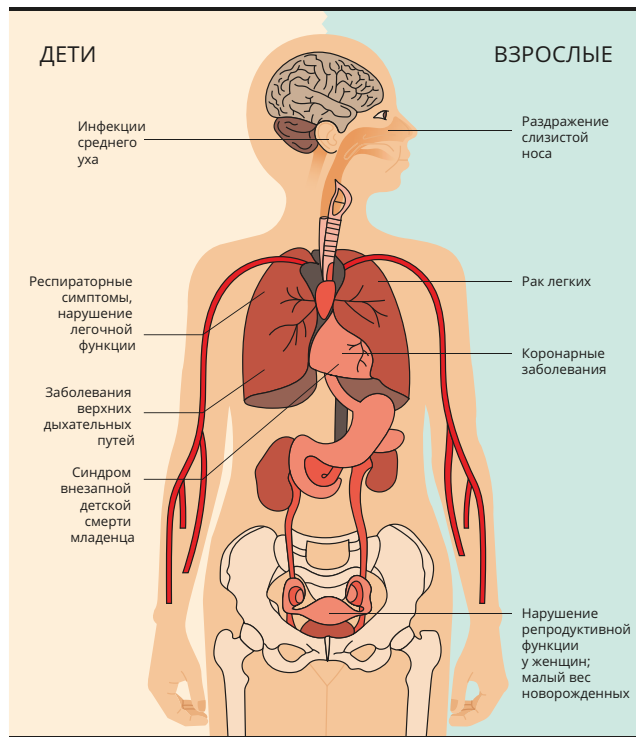
**Аэрозоль, выделяемый изделиями нагреваемого табака, вреден для окружающих.**



### Воздействие вторичного табачного дыма на детей увеличивает риск:

- Развития синдрома внезапной детской смерти младенца.
- Частые острые респираторные инфекции.
- Усугубления бронхиальной астмы.
- Развития хронических респираторных симптомов.
- Развития инфекций среднего уха.
- Развитие поведенческих расстройств.
- Развитие заболеваний сердца и легких, а также различных видов рака во взрослом возрасте.

## Примеры заболеваний, вызванных воздействием табачного дыма



Источник:  
Из отчета WHO report on the global tobacco epidemic, 2011, warning about the dangers of tobacco. Geneva: World Health Organization, 2011 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44616>, по состоянию на 25 мая 2025)

Электронные сигареты производят аэрозоли (**НЕ пары**), которые содержат:

**Никотин:** химическое вещество, вызывающее зависимость;

**Тяжелые металлы:** хром, никель, свинец, олово;

**Формальдегид:** канцероген для человека (используется в качестве промышленного бактерицида);

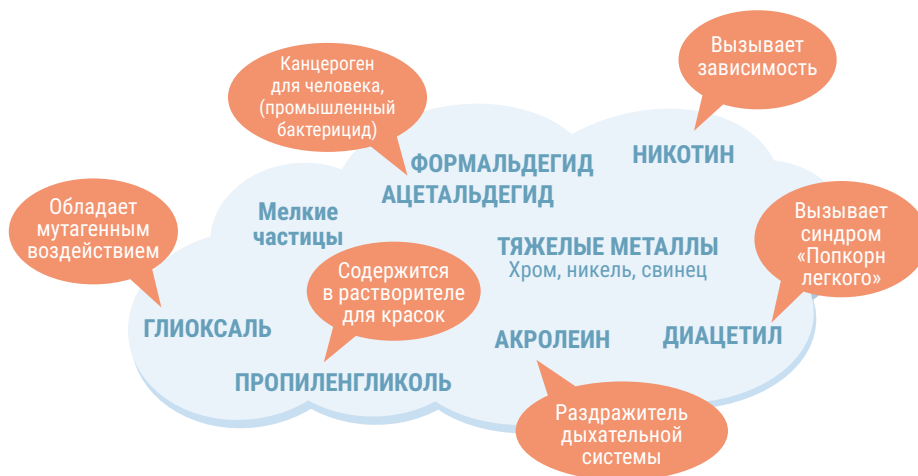
**Ацетальдегид:** обладает потенциально канцерогенными свойствами.

**Акролеин:** сильное раздражающее вещество для дыхательной системы (используется в качестве гербицида).

**Пропиленгликоль:** токсичное соединение, содержащееся в растворителе красок.

**Глиоксаль:** токсичное соединение, обладающее мутагенным действием (изменяет ДНК человека).

## Состав аэрозоля электронных сигарет:



**Вторичный аэрозоль**, выдыхаемый при употреблении электронных сигарет, **вреден** для здоровья окружающих!

Чтобы защитить здоровье окружающих, мы должны обеспечить **ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ, на 100% СВОБОДНУЮ** от табачного дыма и никотинового аэрозоля.

## Как обсуждать эту тему с подростками



Почему молодые люди употребляют табачные и никотиновые изделия:

**Любопытство и желание попробовать что-то новое:** табачные изделия и никотин могут привлекать подростков и молодых людей из любопытства или из желания попробовать что-то новое.

**Незнание последствий:** подростки и молодые люди часто не интересуются рисками для здоровья, связанными с употреблением табачных и никотиновых изделий.

**Желание быть взрослым:** особенно если один из родителей или друг уже употребляет эти изделия, такое поведение воспринимается как приемлемое, и исследования показывают, что у таких детей более высокий риск стать потребителями.

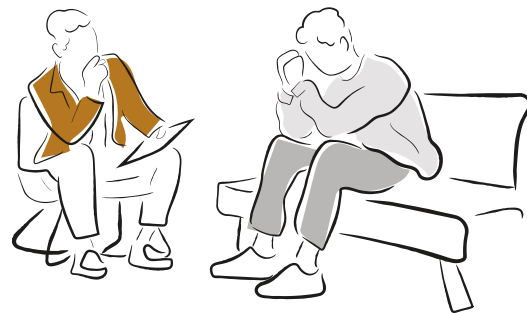
**Потребность в принятии сверстниками:** подростки и молодые люди часто употребляют табачные и никотиновые изделия, чтобы интегрироваться в социальные группы или почувствовать себя принятыми другими.

**Избавление от стресса:** некоторые маркетинговые кампании продвигают табачные и никотино-

вые изделия как средства для снижения стресса, тревоги или депрессии, что является ошибочным представлением. Напротив, эти симптомы развиваются в результате никотиновой зависимости.

**Контроль веса:** некоторые маркетинговые кампании вводят в заблуждение, утверждая, что табачные и никотиновые изделия помогают поддерживать фигуру, хотя научных доказательств, подтверждающих это утверждение, нет.

**Потребность отстаивать свои границы:** некоторые подростки и молодые люди могут использовать табачные и никотиновые изделия как форму протеста против социальных норм.



Тема употребления табачных и никотиновых изделий подростками должна обсуждаться открыто и с проявлением доверия к подростку.





Если вы хотите, чтобы ваш подросток открыто говорил с вами на эту тему, формировал информированное мнение и вел себя ответственно по отношению к своему здоровью, мы рекомендуем вам принять во внимание следующие советы:

- **Избегайте поспешных выводов:** прежде чем заводить деликатный разговор о табачных изделиях, попытайтесь выяснить, какова точка зрения ребенка. Возможно, он в данный момент совсем не интересуется ими или испытывает любопытство, но еще не пробовал их. Возможно, он уже перешел этот рубеж и столкнулся с зависимостью. Поэтому лучше начните разговор в «исследовательском» ключе, чтобы лучше понять ситуацию и

адаптировать свое сообщение к потребностям ребенка.

- **Выберите подходящий момент:** реклама электронных сигарет или то, что вы вместе видите группу молодых людей, употребляющих электронные сигареты, может быть хорошей отправной точкой для разговора. Вы можете спросить своего ребенка, что он думает об этих изделиях и как часто он видит их в своей компании друзей. Групповое давление играет важную роль в этом возрасте, и многие подростки пробуют курить или употреблять другую никотинсодержащую продукцию только для того, чтобы влиться в компанию или не чувствовать себя изгоями. В зависимости от полученных ответов вы можете продолжить разговор в естественной манере. Слушайте терпеливо, не перебивая и не осуждая. Если вы заметите, что разговор становится для него

неудобным, не настаивайте. Дайте ему время вернуться к этому вопросу, когда он будет готов, или сделайте следующий шаг, когда сочтете, что настал подходящий момент.

- **Будьте открытыми и понимающими:** независимо от того, что говорит вам ребенок, постарайтесь посмотреть на вещи с его точки зрения. Не критикуйте его за то, как он думает или за его выбор. Даже если вам хочется его отругать или дать совет авторитарным тоном, постарайтесь сдержаться. Если вы будете реагировать резко, ребенок почувствует, что его осуждают и не понимают и в будущем будет избегать подобных разговоров. Вместо этого покажите ему, что вам не все равно и что вы готовы его поддержать. Самое главное, чтобы он знал, что может вам доверять.

## → Как стимулировать критическое мышление?

Табачные изделия всегда рекламировались как продукция для независимых и свободолюбивых людей. Однако на самом деле они стали причиной большего количества смертей, чем обе мировые войны вместе взятые. Табачная промышленность продолжает разрабатывать новую продукцию и маркетинговые стратегии, чтобы привлечь молодежь и детей, представляя ее в современном виде и с привлекательными вкусами. Утверждения о том, что электронные сигареты, продукция из нагреваемого табака или никотиновые пакетики являются более здоровыми только потому, что не выделяют дыма, **являются обманчивыми**.

Вашему ребенку может быть очень сложно самостоятельно ориентироваться в этом океане информации. **Ваша роль как родителя – помочь ему увидеть суть вещей и задавать себе вопросы, когда другие этого не делают.**

Вот несколько стратегий, которые помогут вашему ребенку развить критическое мышление:



- **Задавайте открытые вопросы:** побуждайте вашего ребенка к более сложной дискуссии, чтобы он проявил любопытство и стал искать больше информации, чем та, которая передается в рекламе. Хорошей отправной точкой могут быть такие вопросы, как «С каких источников ты узнаешь об этих изделиях?», «Почему, по-твоему, электронные сигареты имеют вкус фруктов и сладостей?», «Для кого эти ароматы могут быть привлекательными?», «Ты думаешь, что информация в рекламе правдива?».
- **Поощряйте ребенка проверять источники информации:** хотя это может показаться удивительным, многие люди не подвергают сомнению то, что видят в рекламе, а дети особенно восприимчивы к вводящим в заблуждение сообщениям. Попробуйте поговорить с ребенком о его источниках информации и его способности анализировать их достоверность.



## Практические упражнения



- **Развенчание мифов:** поговорите с ребенком о самых распространенных мифах, связанных с курением, электронными сигаретами и другой содержащей никотин продукцией. Помогите ему понять разницу между реальной информацией и той, которая продвигается в рекламе или социальных сетях.

### 1. Критический анализ рекламы

Вместе выберите рекламу продукции из нагреваемого табака, электронных сигарет или никотиновых пакетиков и проанализируйте передаваемое сообщение. Обсудите с ребенком следующие вопросы:

- «Какое впечатление пытается создать эта реклама? Почему, по-твоему, в ней не показаны негативные последствия?»
- «Как ты думаешь, кто является целевой аудиторией? Как они пытаются на нее повлиять?»
- «Как ты думаешь, была бы реклама, показывающая реальные риски, столь же привлекательной для публики?»

### 2. Ролевая игра: Давление окружения/группы

Предложите различные сценарии, имитирующие сложные ситуации, в которых может оказаться ваш ребенок в школе или в обществе, распределите роли и попробуйте найти подходящие ответы:

- «Ты на вечеринке, и девушка/парень, которая/который тебе нравится, предлагает попробовать электронную сигарету. Она/он уверяет тебя, что у нее сладкий аромат клубники или конфет, и что от одной «затяжки» ничего плохого не случится. Трудно сказать «нет», потому что тебе нравится этот человек и ты хочешь иметь с ним что-то общее, но электронные сигареты тебя никогда не привлекали, и ты не уверен/а, что это хорошая идея. Как ты поступишь?»

- *«Ты находишься в группе, где все употребляют содержащую никотин продукцию, обсуждают ароматы, вкусы и впечатления, связанные с этой продукцией. Ты боишься, что тебя исключат из группы, если ты откажешься попробовать ее. Как ты отреагируешь?»*

#### **Дополнительное задание:**

поменяйтесь ролями — пусть ребенок будет тем, кто пытается убедить, а вы — тем, кто отказывается, чтобы попрактиковаться в различных ответах.



## → Как реагировать, если ребенок был замечен в употреблении таких изделий:

Использование табачных и никотиновых изделий могут привести к деликатным разговорам между родителями и учителями. Хотя никто не хочет попадать в такую ситуацию, возможно, что учитель сообщит вам, что у него есть повод для беспокойства по поводу вашего

ребенка. Такая новость может быть неожиданной и сложной для восприятия. Вот несколько советов, которые помогут вам подойти к ситуации спокойно и взвешенно:

### **3. Долгосрочные последствия: сколько стоят вредные привычки**

- *Сделайте вместе расчет: сколько денег стоит курение, использование электронных сигарет или продукции из нагреваемого табака? Сравните эту сумму со стоимостью вещей, которые хочет ребенок (новый телефон, отпуск, хобби).*

#### **1. Выслушайте и попросите подробности**

Вместо того, чтобы реагировать с позиции обороны, постарайтесь получить как можно больше подробностей. Вы можете задать следующие вопросы:

- *«Моего ребенка видели, как он курил или использовал электронные сигареты?»*
- *«Есть подозрения? На чем они основаны?»*
- *«Вы обсуждали эту тему? Как отреагировал мой ребенок?»*

## 2. Не обвиняйте, сосредоточьтесь на решениях

Хотя это и трудно принять, но поиск виновных или попытки переложить ответственность на кого-то другого не являются хорошим решением. Постарайтесь рассматривать школу как надежного союзника в этой ситуации. Вот вопросы, которые вы можете задать:

- «Какие мероприятия проводятся в школе по этой теме?»
- «Что мы можем сделать вместе, чтобы решить эту ситуацию?»
- «Что вы, как родитель, можете сделать, чтобы поддержать ребенка в этом процессе?»



## 3. Спокойно поговорите с ребенком

Прежде чем делать поспешные выводы, узнайте точку зрения ребенка. Вы можете начать разговор, когда будете готовы спокойно пообщаться. Можете задать ребенку следующие вопросы:

- «Сегодня твой учитель поделился со мной важной информацией. Хочешь поговорить об этом?»
- «Как ты считаешь, что произошло?»

## → Как вы общаетесь с ребенком на тему табачных изделий и содержащей никотин продукции, если вы сами употребляете такую продукцию

Дети и подростки учатся, наблюдая за окружающими, и родители являются важными образцами для подражания в их жизни.

Вы наверняка задавались вопросом, можете ли вы по-прежнему пользоваться авторитетом у своего ребенка, когда говорите ему о рисках, связанных с табачными и никотиновыми изделиями, если сами употребляете такие изделия. Если вы подойдете к обсуждению этой темы искренне, вам удастся быть услышанным и понятым.

Вот как вы можете начать разговор с ребенком об употреблении табачных изделий и содержащей никотин продукции.

- **Признание реальности:** откровенно скажите своему ребенку, что вы осознаете, что курение, использование изделий из нагреваемого табака и электронных сигарет вредно для здоровья. Вы можете признаться, что сожалеете об этом выборе.
- **Поделитесь своей историей:** откровенно поговорите о причинах, по которым вы начали употреблять эти изделия. Старайтесь быть искренними, подчеркивая, что легче никогда не начинать.
- **Моделирование положительного поведения:** если вы решили бросить курить, вовлеките в этот процесс своего ребенка. Поделитесь с ним успехами, но и трудностями отказа от курения, всеми чувствами, которые вы испытываете в этом процессе, и покажите ребенку, что изменение возможно.

Сейчас может быть самым подходящим временем, чтобы изменить свою жизнь к лучшему и стать примером для своего ребенка.



Отказ от употребления табачных и никотиновых изделий — это единственно правильное решение для сохранения вашего здоровья, которое принесет немедленные положительные результаты, независимо от вашего возраста, будь вы молоды или старшего возраста.



## Отказ от употребления табачных и никотиновых изделий

### Преимущества отказа от табачных изделий для здоровья:

<b>Через 20 минут</b>	Снижается частота сердечных сокращений и артериальное давление
<b>Через 12 часов</b>	Уровень угарного газа в крови возвращается к норме
<b>Через 2–12 недель</b>	Улучшается кровообращение и повышается функционирование легких
<b>Через 1-9 месяцев</b>	Уменьшается кашель и одышка
<b>Через 1 год</b>	Риск инфаркта миокарда снижается вдвое по сравнению с рисками, рассчитанными для некурящих
<b>Через 5-15 лет</b>	Риск развития церебрального инсульта становится аналогичным риску для некурящих
<b>Через 10 лет</b>	Риск развития рака легких снижается вдвое по сравнению с риском, рассчитанным для некурящего человека. Также снижается риск развития рака полости рта, гортани, пищевода, мочевого пузыря, поджелудочной железы и шейки матки
<b>Через 15 лет</b>	Риск развития острого коронарного заболевания (инфаркта миокарда) становится равным риску для некурящих



- Отказ от табачных и никотиновых изделий **возможен!**
- Более 60% потребителей табачных изделий хотят бросить курить.
- Никотин является веществом, вызывающим зависимость, что затрудняет процесс отказа от курения, особенно у людей с более выраженной зависимостью.
- Никотиновая зависимость является основной причиной неприятных симптомов (симптомов абстиненции, таких как беспокойство, нервозность, головные боли и т. д.), которые испытывает человек, находящийся в процессе отказа от курения. Хорошая новость заключается в том, что эти симптомы уменьшаются в интенсивности примерно через две недели после отказа и беспокоят все меньше и меньше.
- Сильное желание употреблять табачные и никотиновые изделия,

которое иногда возникает в процессе отказа, обычно длится от 3 до 5 минут. Существуют техники «отвлечения», которые могут помочь людям, бросающим курить, легче пережить эти периоды.

- Рецидивы, иногда повторяющиеся, являются частью процесса отказа, особенно у людей с более выраженной зависимостью. Рецидивы — это не провалы, а важный урок для следующей попытки.
- Постепенный отказ от курения путем сокращения количества сигарет не приносит пользы для здоровья и увеличивает вероятность рецидивов. Решением является выбор точной даты отказа и обращение за специализированной помощью.
- **НЕТ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ** в пользу использования содержащей никотин продукции (электронных сигарет), в качестве альтернативы в процессе отказа от табачных изделий.

- Единственным эффективным способом успешного отказа от курения является специализированное консультирование в сочетании с медикаментозным лечением для взрослых или только специализированное консультирование для подростков, которые должны проводиться квалифицированным специалистом. Эти меры уменьшают симптомы абстиненции и увеличивают шансы на успешный отказ от курения. Для получения подробной информации воспользуйтесь следующими вариантами:
  - обратитесь к семейному врачу; или
  - позвоните на горячую линию: **0 800 10001**; или
  - обратитесь в Центры здоровья, дружественные к молодежи: [www.neovita.md](http://www.neovita.md), [www.yk.md](http://www.yk.md), [www.neovita.md](http://www.neovita.md), [www.yk.md](http://www.yk.md).

## → **Элементы, которые могут помочь в процессе отказа от потребления табачных и никотиновых изделий.**

**S (set)** – установите дату/день отказа и составьте план.

**T (tell)** – сообщите семье и друзьям о своем решении и попросите помощи (например, попросите друзей-курильщиков воздерживаться от курения в вашем присутствии)

**A (anticipate)** – предугадайте трудности (попробуйте на время отказаться от вечеринок с друзьями, пока не будете уверены, что сможете устоять перед искушениями)

**R (remove)** – уберите все табачные и содержащие никотин изделия из своего окружения, включая зажигалки и другие предметы, которые могут вас искушать.

## → **Советы по мотивации молодежи к жизни без табака и никотина:**

- Поощряйте их экономить деньги, которые они потратили бы на табачные и никотиновые изделия, и тратить их на более стоящие вещи;
- Поощряйте их ежедневно вознаграждать себя или же вознаграждайте их сами за каждый день, когда им удается воздержаться от употребления этих изделий.
- Поощряйте подростка проводить время, занимаясь тем, что доставляет ему удовольствие: командными видами спорта или другой физической активностью, хобби и т. д.

## Цифровые альтернативы для отказа от табака и никотина, рекомендованные ВОЗ:

### Приложение QuitTobacco

Бесплатное приложение для Android и iOS, разработанное для поддержки людей, желающих бросить курить и употреблять никотиновые продукты. QuitTobacco предлагает персонализированные советы, ежедневную поддержку и полезные ресурсы, чтобы сделать процесс отказа от курения более доступным и эффективным.



*Отсканируйте QR-код, чтобы загрузить приложение на свой телефон.*

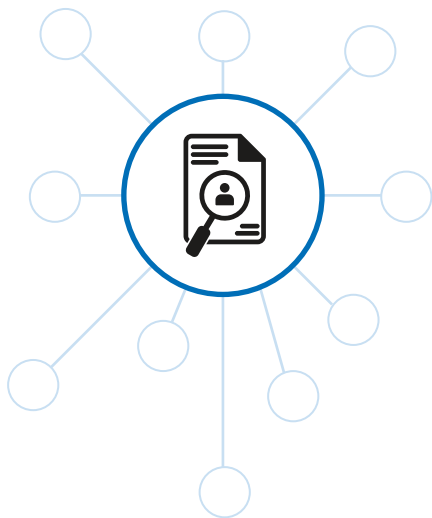
### S.A.R.A.H. – цифровой медицинский работник

S.A.R.A.H. — это интерактивный цифровой помощник, созданный на основе искусственного интеллекта, который предоставляет практические, основанные на доказательствах советы о том, как бросить употребление табачных и никотиновых изделий. SARAH общается на 8 языках, включая текстовую, голосовую и видеосвязь.



*Отсканируйте QR-код, чтобы начать разговор с S.A.R.A.H.*

## Достоверные источники информации



.....

### 1. Будущее без курения

**Описание:** Национальная информационная платформа о рисках, связанных с употреблением табака и никотина. Предлагает практические советы для родителей, учителей и подростков.

**Практическая польза:** Источник, содержащий понятную, основанную на фактах информацию, адаптированную к реальным условиям Республики Молдова.

**Доступно:** [www.sanatainfo.md/ViitorFaraFumat](http://www.sanatainfo.md/ViitorFaraFumat)



*Отсканируйте QR-код, чтобы перейти на сайт.*

Источник: Центр Политики и Исследований в Здравоохранении (Центр PAS), 2025

.....

### 2. Табак: основные факты.

**Описание:** Обновленный обзор основных данных о табаке, включая его влияние на здоровье, глобальные статистические данные и рекомендуемые политики.

**Практическая польза:** Для общего быстрого и понятного обзора. Информация доступна на английском, французском и русском языках.



*Отсканируйте QR-код, чтобы получить доступ к данным.*

Источник: OMS, 2024

.....

### 3. Hooking the Next Generation: How the Tobacco Industry Captures Young Customers

**Описание:** Наглядный отчет о стратегиях табачной промышленности, направленных на привлечение молодежи, с акцентом на агрессивный маркетинг и ароматизированные изделия.

**Практическая польза:** Особенно полезно для родителей, которые хотят понять, как целенаправленно воздействуют на их детей.



Отсканируйте QR-код,  
чтобы получить доступ к  
отчету.

Источник: OMS, 2024

.....

### 4. Пояснительное видео: Электронные сигареты: что это такое и почему мы о них говорим?

Короткий видеоролик, подготовленный Всемирной организацией здравоохранения, в котором доступно объясняется, что такое электронные сигареты, как они работают и почему они представляют опасность, особенно для подростков. Полезный ресурс для родителей, которые хотят лучше разобраться в этой теме и вести с детьми обсуждение на основе полной информации.



Отсканируйте QR-код  
для просмотра  
видеоклипа.

Источник: Европейское региональное  
бюро ВОЗ, 2022

.....

### 5. Пояснительное видео: Электронные сигареты: факты, статистика и рекомендации по политике

В этом видеоролике, подготовленном Всемирной организацией здравоохранения, представлены основные данные и статистические сведения об электронных сигаретах, а также даны четкие разъяснения относительно рисков для здоровья и мер государственной политики, способных защитить молодежь. Это ценный источник информации для родителей, которые хотят понять, какое реальное влияние оказывают эти изделия.



Отсканируйте QR-код  
для просмотра  
видеоклипа.

Источник: Европейское региональное бюро  
ВОЗ, 2022



CENTRUL PENTRU  
POLITICI ȘI ANALIZE  
ÎN SĂNĂTATE

www.pas.md  
e-mail: office@pas.md

Брошюра «**Советы родителям. Как говорить с детьми о рисках употребления табачных и никотиновых изделий**» была разработана в рамках проекта «Будущее без курения – NEXT STEP», реализованного Центром политики и исследований в здравоохранении в партнерстве с Министерством образования и исследований при финансовой поддержке Национальной компании медицинского страхования (НКМС).

Автор: **Лаура Времиш**, эксперт в области общественного здравоохранения, профилактики неинфекционных заболеваний

Соавтор: **Ирина Папук**, журналистка и магистрант в области общественного здравоохранения, Центр PAS

При содействии:

**Натальи Силитарь**, руководителя отдела продвижения здоровья в рамках НАОЗ

Координаторы проекта: **Елена Чоина** и **Виталие Догару**

Партнер:  
Национальное агентство общественного здравоохранения

Design&layout: Imprint Plus SRL  
bd. Renașterii Naționale 14, of. 4, MD-2024, Chișinău

*Вы можете получить доступ к электронной версии руководства, отсканировав QR-код*

