

ФОНД
«Национальные образовательные программы»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ**

для специалистов и волонтеров

Иркутск 2021 г.

Канавина С.С. Методические рекомендации для специалистов и волонтеров по профилактике вейпинга / Иркутск: Центр оперативной типографии ИП Юмашева А.Н. 2021. – 31 с.

Методические рекомендации предназначены для специалистов и волонтеров по эффективному использованию разработанных фондом, в рамках реализации проекта «Новая мода на зависимость (вейпинг)», видеоматериалов.

Разработанные материалы позволят проводить профилактическую деятельность без длительного изучения тематической литературы. Специалисту достаточно ознакомиться с разработанными авторами фильмом и методическими рекомендациями, что значительно сэкономит время на подготовку превентивных мероприятий, но не скажется на качестве проводимого занятия.

Методические рекомендации подготовлены с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	4
2. О разновидностях курения и парения	5
3. Что такое вейп.....	7
4. Результаты исследований, посвященных курению электронных сигарет и вейпов (краткая справка)	10
5. Причины вейпинга.....	12
6. Строение профилактического занятия	14
7. Профилактическое занятие по теме: «Не парься! Невыдуманные истории о вреде вейпов»	15
8. Занятие-практикум «Анализируй это: вейпинг».....	18
9. Приложение.....	23
10. Литература	27

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время табачные компании стали выводить на рынок все более совершенную продукцию. Курение давно стало неотъемлемой частью жизни многих людей. Законы, ограничивающие свободную продажу табака и курение в общественных местах, и многочисленные научные исследования, подтверждающие вредное действие никотина, не способны изменить отношение людей к никотину.

Табакотурение занимает первое место в списке реально предотвратимых причин смерти, и по данным ВОЗ [1], только в XX веке от него умерло 100 миллионов человек (согласно оценкам экспертов, в XXI веке эта цифра достигнет миллиарда). Пассивное курение способствовало смерти 600 тысяч человек.

Только в России, по данным ВОЗ, курит около 30% детей, не достигших совершеннолетия (и на момент студенчества число курильщиков увеличивается до 60%) [2]. Этому способствует массовое распространение новых форм курения, позиционирующихся как более безопасные для здоровья: кальяны, IQOS, снюс, электронные сигареты и т.д. Нередко их продают под видом средств, способствующих уменьшению тяги к курению, однако курильщики зачастую практикуют и классическое курение, и его альтернативы.

10 июля 2020 год Всемирная ассоциация Здравоохранения дала старт инициативе «Access» для отказа от потребления табака. Ее запуску способствовала пандемия COVID-19, затрудняющая получение прямой помощи по отказу от курения. «Access» предоставляет для людей свободный онлайн-доступ к необходимым для отказа от потребления табака ресурсам, таким как никотинзаместительная терапия, а также доступ к помощи медицинского робота-консультанта [3].

Эта инициатива имеет обоснование в виде исследования Стэнфордского университета, в котором приняли участие более 4,300 человек в возрасте от 13 до 24 лет (50% курящих). Результаты показали, что шанс заразиться COVID-19 в тяжелой форме у парильщиков выше в 5-7 раз – за счет повреждения легких. Аэрозольные частицы электронных устройств могут нести в себе COVID-19, которым способен заразиться другой человек.

Смертность, вызванная курением и парением, на фоне коронавирусной пандемии имеет тенденцию к дальнейшему росту. Реализуемые меры предосторожности должны к 2055 году предотвратить 3 684 994 преждевременных смертей, связанных с курением, т.е. снизить ее на 50% [4].

Запрет на курение в общественных местах набирает обороты: с 30 октября 2020 года было запрещено потребление никотинсодержащей продукции или использование кальянов в местах для общественного питания.

На фоне распространения вейпинга с 28 января 2021 года вступят в силу поправки в Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»: будут введены запреты на продажу жидкостей крепостью свыше 20 мг и на продажу жидкостей для вейпинга в интернет-магазинах.

Однако распространения информации о вреде курения и парения недостаточно, поскольку общее число курильщиков в мире продолжает удерживаться на отметке более чем в 5 миллиардов (число парильщиков достигло 55 миллионов).

Современное общество постулирует свободу выбора как одну из высших ценностей человека, в то время как табачные компании используют ее для манипуляции сознанием молодежи. Они предлагают выбрать, что курить, но никогда не предлагают отказываться от потребления никотина.

О РАЗНОВИДНОСТЯХ КУРЕНИЯ И ПАРЕНИЯ

История форм и способов введения никотина в организм насчитывает не одно столетие. В Европе табак получил распространение только в XVI веке и в настоящее время приобрел статус важного общественного феномена. Этот феномен также называют социальным заражением, из чего следует, что приобщиться к курению намного проще в компании родственников, друзей или коллег.

История электронных сигарет началась в 1963 году [5]. Официально электронная сигарета была изобретена в 2004 году в Гонконге фармацевтом Хоком Ликом и к 2006 году добралась до европейского рынка.

История прогресса табачной индустрии насчитывает большее количество лет: прародители электронных сигарет были изобретены Дж. Робинсоном в 1927 году. К производству их не приняли: в те годы курение правило модой, создание специального устройства казалось расточительным излишеством.

В 2014 году на мировом табачном рынке было представлено устройство IQOS [6] (I quit original smoking – «Я бросаю обычное курение»). Эта система нагревания табака была изобретена в 1988 году, но распространения не получила из-за отсутствия желаемого эффекта «настоящей сигаретной затяжки». Его разработала компания Philip Morris International [7] с целью представить более совершенный продукт табакопользования.

IQOS имеет ряд преимуществ: за счет автономного нагревания табака до температуры в 350 градусов (что в два раза ниже температуры горения табака в составе обычных сигарет) в процессе курения не образуются дым и пепел.

Каждый стик (специальная сигарета, вставляемая в IQOS) рассчитан только на 6 минут работы устройства, или примерно на 12 затяжек. Ограниченное время использования стиков становится первой проблемой: куритель старается сделать как можно большее число затяжек, из-за чего возрастает количество вырабатываемых летучих вредных веществ: аэрозоли, содержащие никотин и другие канцерогенные вещества, увеличивающие риск развития астматических заболеваний.

Сами устройства, вопреки заверениям производителей, имеют тенденцию забиваться, и на внутренних стенках регулярно скапливаются грязь и влажные капли.

Вейпы работают по-другому: первые модели, созданные Хоком Лином, работали на ультразвуковом излучателе. Струя жидкости под давлением превращалась в туман из мелких капель с помощью высокочастотных колебаний. Позже в производстве стали использовать атомайзеры, использующие нагретую катушку для производства большего количества теплого пара.

В настоящее время индустрии электронных сигарет породила более совершенные устройства, способные высчитывать количество затяжек и количество полученного никотина, зачастую привязанные к смартфонам с целью замера изменений в организме до и после курения вейпов.

Вейпы и электронные сигареты во многом похожи, по незнанию их многие путают, но у них есть ряд отличий [8]:

- цель использования (электронные сигареты нацелены на помощь в отказе от курения, вейпы позиционируются как более приятная альтернатива курению);
- длительность использования (мощность вейпов и уровень их заправки значительно выше, чем у электронных сигарет);
- возможность модификации (только у вейпов – с учетом личных предпочтений).

Оба устройства предполагают сделать курение более безопасным, заменив стандартное горение табака и бумаги на подогретый и ароматный воздух. Безникотиновые ароматизированные заправки не уменьшают наносимый вред здоровью. На легких продолжают оседать влага, нарушающая их вентиляцию, и канцерогенные испаряющиеся вещества (пропиленгликоль, глицерин, ароматизаторы, формальдегид и т.д.).

ЧТО ТАКОЕ ВЕЙП

К 2018 году в мире насчитывалось порядка 35 миллионов пользователей электронных сигарет и вейпов. По оценкам аналитической компании Euromonitor, к 2021 году число взрослых людей, которые курят электронные сигареты, достигнет 55 млн человек. Только в России парит более 1,5 миллиона человек (около 8% населения), а наша страна даже не входит в десятку самых «вейпящих» стран. Лидирующие позиции удерживают Соединенные Штаты Америки, Япония и Великобритания: в этих странах число вейперов превышает отметку в 5 миллионов [9, 10].

Уровень продаж вейпов и электронных сигарет быстро вырос с момента появления на рынке в 2012 г., и, по прогнозам, к 2023 г. достигнет 26,84 млрд долларов [11].

Популярность вейпы приобрели из-за отсутствия табачного дымного шлейфа и возможности «парить» прямо в помещении. Большую роль играет сложившаяся вейп-культура – дружелюбное сообщество, где относятся друг к другу с уважением [12]. Вейперы позиционируют свою группу как социальный клуб, в который в первую очередь отправляешься за общением, а не за устройством или «жижей».

С научной точки зрения вейп-культуру рассматривают в контексте демонстративного потребления. Демонстративность является одним из важных элементов вейп-культуры, представители которой активно продвигают ее на Youtube, в интернет-блогах, группах в социальных сетях. Доброжелательная атмосфера в вейп-шопах, организация различных выставок устройств и соревнований по парению – все это работает на молодежь, нуждающуюся во внимании и в приобщении к определенной социальной группе [13].

Вейпы можно разделить на два типа. К первому относятся устройства, оснащенные электронным управлением на печатных платах, контролирующим работу и защищающим от различных воздействий на аккумуляторные батареи и внутренние детали. Ко второму типу относятся устройства, не начиненные электроникой, называемые механическими модами. Механические моды изготавливаются меньшими тиражами на дорогостоящем оборудовании. Более сложные механические конструкции, позволяющие, к примеру, настраивать режимы работы устройства, называются боксмоды.

Также имеются устройства, выполненные по принципу All In One (АИО) – «Все в одном». АИО являются крайне простыми в эксплуатации, в основе лежат специальные картриджи, позволяющие экспериментировать с размерами, формами и другими техническими характеристиками. В картриджи заливается парительная смесь, требующая замены в течение 3-4 дней.

Модели, идентичные по простоте с АЮ и также приближенные по строению к обычным сигаретам, – «eGo». По своему строению они похожи на механические моды, поэтому их достаточно часто называют псевдомех-модами. Сейчас к «eGo» приравнивают все простые парительные устройства, напоминающие сигареты.

Выбор модели не влияет на процесс парения: тление в процессе работы механической спирали устройства сменяется нагреванием специальной жидкости, превращающейся в густой ароматный пар. Число спиралей в устройстве может колебаться от одной до двух, что определяет скорость расхода жидкости: модели, работающие на одной спирали, расходуют 1,5-2 мл жидкости на 300 затяжек (около 20 сигарет); двухспиральные – от 2 мл.

Жидкость («жижа») состоит из пропиленгликоля, растительного глицерина, воды и ароматической добавки, с содержанием никотина или без него. Бывшим курильщикам перейти на безникотиновую жидкость сложнее: их организм приучен к табаку, приятный бонус в виде ароматного пара практически не ощущается.

Согласно докладу ВОЗ за 2016 г. [14], на данный момент в вейп-индустрии создано около 8000 уникальных ароматов для смесей. Являясь раздражителями, они усиливают воспаление дыхательных путей и способствуют развитию болезней легких и поражений слизистой оболочки рта.

Смеси различаются не только запахами и их концентрацией, но также составом и консистенцией. Густая смесь содержит большее количество глицерина, а насыщенность и густота пара зависят от дозы залитого пропиленгликоля: чем его больше, тем сильнее удар по горлу, однако пара образуется меньше.

Мощные устройства нуждаются в меньшем количестве никотина, однако в среднем берется 3-6 миллиграммов на миллилитр. В организм по итогу поступает 30% от всего содержащегося в жидкости никотина [15].

С пачки сигарет в организм поступает около 20 миллиграмм никотина, через жидкость – примерно столько же (2 миллилитра жидкости * 36 миллиграммов никотина * 0,3 используемой жидкости одновременно) [16]. Важно понимать, что есть слабые и крепкие жидкости, однако для желающих бросить курить рекомендуется использовать крепость от 24 миллиграмм. Этот совет обусловлен тем, что только 40-45% никотина через атомайзер превращаются в пар, около 25% уходит на случайный выход пара.

Ведущую позицию на вейп-рынке занимает солевой никотин [17], разработанный компанией PAX Labs в 2015 году. Это искусственно созданный никотин, сбалансированный по уровню кислотности с организмом человека. Процесс его изготовления достаточно простой: в никотин добавляются различные кислоты, дающие лучшую усвояемость организмом и

меньший тротхит (от английского «throat hit» – удар по горлу, то есть, спазм и першение) [18].

Переход на солевой никотин также поощряется FDA (Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США). Однако солевой никотин быстро ударяет в голову и повышает давление [19].

Для молодежи доступность вейпов перечеркивает все их недостатки. Подросткам открывается совершенно легальный вход в мир курения. Особую опасность создает распространенность солевого никотина: создаваемая им зависимость, закрепляемая социальным ритуалом парения в компании, осознается далеко не сразу.

Очень четко насчет вейпов высказался Евгений Брюн [20], заявивший о необходимости запрета на их продажу несовершеннолетним и на использование в общественных местах. По его мнению, это -- первый и очень важный шаг в борьбе с массовым распространением вейпов.

Токсичные вещества, содержащиеся в любой жидкости для парения, по сообщению минздрава Московской области, поражают кожный покров, слизистые оболочки и глаза; формальдегид способствует развитию рака, а свинец негативно влияет на нервную и сердечно-сосудистые системы [21].

Всемирная организация здравоохранения и национальные органы властей разных государств поставили проблему ограничения продаж, рекламы и использования вейпов в число приоритетных. По официальным данным лишь малая часть парильщиков (1 на 100 000 человек) страдает от острых побочных реакций, однако реальное положение дел совсем другое.

В России пока не приняты жесткие меры по запрету вейпов: закон, приравнивающий электронные сигареты, кальяны, вейпы и системы нагревания табака к табачным изделиям, был принят только 31 июля 2020 года. С 30 октября того же года кальяны и вейпы стало нельзя использовать в общественных местах. В январе 2021 года ужесточится контроль над интернет-продажами вейпов, однако это – косвенная мера, которая не окажет желаемого эффекта.

Число стран, в которых введены законы о запрете вейпов, постепенно растет: Бразилия, Австралия, Новая Зеландия, Бельгия, Норвегия, Дания, Нидерланды, Сингапур, Аргентина, Канада, Сейшельские острова, Уругвай, Колумбия, Мексика. Совсем недавно, в 2016 году, запрет на продажу вейпов несовершеннолетним был введен и в США. Только в 2019 году Д. Трампом [22] было выдвинуто предложение запретить продажу вейпов лицам младше 21 года. В стороне не осталась и крупная компания Apple, объявившая об удалении всех приложений (общее количество – 181), связанных с вейпингом, из AppStore [23].

Такая сознательность была вызвана недавними инцидентами, датированные летом 2019 года, со взрывающимися вейпами и вспышками респираторных заболеваний на территории Соединенных Штатов.

Наиболее характерными симптомами болезни стали кашель, боль в груди, нехватка кислорода, лихорадка, головная боль, потеря сознания, диарея, анорексия, потеря веса. Медицинские обследования помогли установить неинфекционный характер заболевания [24], определить наличие затемнений в нижних частях легких и сильное снижение воздушности легочных альвеол, что приводит к сильной одышке и кашлю. Эффективное лечение медики пока не подобрали; число жертв превысило тысячу человек: 26 погибших и 1299 случаев заражения в 49 штатах (по сообщениям на октябрь 2019 года) [25]. К февралю 2020 года количество зараженных людей увеличилось до 2807, и эта цифра будет только расти.

В октябре 2019 года Центры по контролю и профилактике заболеваний при Минздраве США дали название этой болезни – EVALI (e-cigarette or vaping products associated lung injury – «использование электронных сигарет или вейпов, приводящее к легочной инфекции») [26].

Сотрудники Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США [27] предположили, что одной из причин появления EVALI является ацетат витамина Е. Исследования показали, что разнообразные соединения витамина Е были обнаружены в легочной жидкости 29 пациентов, заразившихся EVALI [28].

По мнению многих вейперов, вспышки респираторных заболеваний связаны с потреблением жидкости, произведенной подпольно, без соблюдения правил безопасности, гигиеничности и пропорциональности. Сами парительные устройства представляются безопасными, а неполадки в них возникают разве что из-за заводского брака или неправильного использования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ КУРЕНИЮ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ И ВЕЙПОВ (КРАТКАЯ СПРАВКА)

В 2009-2010 годах [29] были проведены масштабные опросы среди жителей США, Великобритании, Канады и Австралии, в которых приняли участие около полутора тысяч взрослых людей, чья заинтересованность в электронных сигаретах возросла с 16,4% до 32,2% (среди респондентов из США об электронных сигаретах знало 73%, Великобритании – 54%, Канады – 40%, Австралии – 20%). Количество потребителей к 2010 году выросло с 0,6% до 2,7%. Большая часть выборки перешла на электронные

сигареты с целью снизить наносимый здоровью вред (79,8%), уменьшить число перекуров в течение дня (75,4%) или чтобы полностью отказаться от курения (85,1%).

В 2014 году, на шестой сессии Конференции сторон рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака [30] было заявлено, что уровень содержащихся в паре канцерогенов также велик, как и в сигаретном дыме. Дети, постоянно вдыхающие пар от вейпов, являются пассивными курильщиками, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у которых гораздо выше [31].

К 2014 году П. Гаек и Ж.-Ф. Этер обнаружили, что процент курильщиков электронных сигарет среди жителей США и Великобритании с 2008-2009 годов к 2013 вырос с 0,6% до порядка 11%. В материалах, опубликованных ВОЗ [30], подчеркивается, что подростки, принимая аргумент о «безвредности» парительных устройств за чистую правду, начинают злоупотреблять электронными сигаретами и вейпами, из-за чего повышается риск развития болезней легочных болезней.

Масштабное исследование, проведенное на северо-западе Великобритании [32], охватило более 16 000 лиц старшего подросткового возраста (16-17 лет). Всего в исследовании приняли участие 35,8% постоянных курильщиков, 11,6% периодических (курящих только под действием алкоголя), 13,6% бывших курильщиков, 23,3% лиц, отказавшихся от курения после первой сигареты, и 15,8% никогда не куривших респондентов.

Было выявлено, что использование электронных сигарет стало важной частью поведенческого репертуара подростков, склонных к наркотическим аддикциям. Также было установлено, что даже некурящие подростки интересуются электронными устройствами и экспериментируют с ними [33].

Исследователи с северо-западной части Англии [34] выяснили, что открытый доступ к электронным сигаретам всегда имелся у 4,9% некурящей части выборки, у 50,7% бывших курильщиков и у более чем двух третей постоянных курильщиков.

Согласно докладу ВОЗ, в 2016 году было проведено исследование [35, 36], в котором участвовали ученики старших классов из десяти школ Лос-Анджелеса и Калифорнии, пользовавшиеся вейпами за последний месяц. Подростки устраивали перекуры от 2 до 6 раз в день, что навело исследователей на мысль об установлении взаимозависимых факторов, подчеркивающих прогрессию распространения курения и вейпинга.

Центры по контролю и профилактике заболеваний США в 2013 году провели исследование [37], показавшее, что число учеников средних и старших классов, пробовавших электронные сигареты, к концу 2012 года выросло до 1,78 миллионов. Среди них – 160 000 человек, никогда ранее не куривших обычные сигареты.

В 2015 году российские ученые из ФГУП «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» [38] Министерства здравоохранения России заявили о вреде вейпинга и подтвердили, что в жидкости для устройства содержатся карболовые соединения и тяжелые металлы: олово, медь, хром и никель. Также в некоторых видах «жижи» содержится сульфат никотина – мощный нейротоксин, ранее использовавшийся для травления насекомых. В своей совокупности многочисленные токсины могут достичь критической массы и спровоцировать развитие респираторных заболеваний, на что достаточно сложно повлиять извне.

ПРИЧИНЫ ВЕЙПИНГА

Число вейперов постепенно растет. Каждый находит в использовании вейпов что-то привлекательное для себя, будь то красиво выдыхаемый пар или возможность дымить прямо в помещении (что особенно актуально в холодные времена года).

В число наиболее распространенных причин для перехода на использование вейпов входят:

- 1) относительная дешевизна в сравнении с продолжительным курением;
- 2) вера в безопасность вейпинга по сравнению с обычным курением;
- 3) отсутствие публичного осуждения, которому регулярно подвергаются курильщики;
- 4) возможность использовать безникотиновые смеси;
- 5) сильная рекламная кампания, воздействующая на сознание и бессознательное;
- 6) доступность для приобретения лицами любого возраста.

Подростков, разумеется, привлекают и многие другие моменты: после парения от них не воняет табаком, сами вейпы при необходимости легко спрятать, можно влиться в новую компанию и следовать веянию новой моде.

Говоря о моде и трендах, важно отметить широкую распространенность вейпов в различных социальных сетях, в частности, в Twitter и Instagram. За счет большей анонимности и возможности проставлять различные хештеги, они позволяют делиться различными историями о вейпинге (#вейпим, #vapeshop, #vapeallday, #vapecommunity, #vapestagram) или делиться тематическими фотографиями и картинками (#DoIt4Juul, #VapeLife, #handcheck, #vapor). Например, по тегу #VapeLife можно найти более 13 миллионов публикаций [39].

В социальной сети V Kontakte есть множество различных групп, посвященных вейпам (в самой популярной состоит 245 тысяч участников), их

распространению, тематическим обсуждениям и локальному юмору. В некоторых сообществах встречаются даже посты по продаже уже использованных устройств или открытой жидкости, что косвенно создает опасность вспышек EVALI на территории России: через интернет проверить качество товара практически невозможно, а фотографии не всегда отражают его реальное состояние.

В 2015 году было проведено интересное исследование по контент-анализу записей о вейпинге в Twitter, результаты которого удивляют. Если раньше различные электронные устройства использовали с целью отказа от курения (29% опрошенных пользователей Twitter) или использования в помещениях (12%), то к 2015 году появились и совершенно другие причины: создание социального имиджа (37%) и желание не вдыхать неприятный табачный запах (5%).

В процессе оценки твиты были рассортированы по 5 крупным группам, содержащих в себе один из следующих посылов: «Мне нравятся электронные устройства из-за их дешевизны и приятного вкуса», «Люблю вейпить в помещении, чтобы не мерзнуть на улице», «Моя электронная сигарета очень хорошая и совершенно безопасная», «Моя электронная сигарета помогает мне бросить курить», «Электронные сигареты очень крутые, и теперь у меня наконец-то есть своя!».

Twitter является одной из самых популярных соцсетей для молодежи, и частое упоминание вейпов в постах может свидетельствовать о большом интересе молодых парней и девушек к электронным устройствам и о желании создать определенный социальный имидж с помощью тематических публикаций. Чем чаще публиковать тематические посты, тем быстрее на человека будет приклеен соответствующий информативный ярлык: «А вот N интересуется такой-то вещью, значит, он(а) в этом разбирается». Подработка включение в систему ярлыков представляется очень важным, правда, они воспринимают ее совершенно иначе, чем взрослые, ровно как и регулярное освещение собственной жизни в соцсетях.

Возвращаясь к исследованию, необходимо добавить, что анализ также выявил дополнительную причину перехода пользователей на различные электронные устройства. Три из семи наиболее часто упоминаемых причин вейпинга были связаны с политикой по контролю за употреблением табака: как раз-таки невозможность курить в удобных местах и отсутствие новых вкусов в сигаретной продукции.

Поверх ритуала парения очень быстро наслаивается еще одна важная социальная атрибутика – сленг. Хэндчеки, премки, дримки, койлы и многое другое – вейперский язык с непривычки не разобрать, необходимо войти в эту среду, чтобы понять, о чем идет речь. Молодежь часто ощущает себя достаточно одинокой и может потянуться к новой группе просто для общения и веселья. Попарить за компанию, как говорится.

Бывалые вейперы с легкостью включают новичков в свою группу и посвящают в тонкости парения, зачастую будучи убежденными, что они все делают правильно: отучают от обычного курения, якобы предлагая здоровую альтернативу, обучают подбору устройств, жидкостей, сленгу: в общем, ведут себя наравне с теми, с чьей политикой они официально не согласны – наравне с табачными корпорациями.

Вейперы уверены, что парение – это действительно здоровая альтернатива курения и что если человек хватается за обычные сигареты или наркотические смеси, то причину в первую очередь надо искать в нем самом. Эта точка зрения не лишена смысла, однако она работает и в другую сторону: что побуждает парить самих вейперов? Далеко не все вошли в вейп-сообщество с целью бросить курить, некоторые никогда не пробовали обычные сигареты. Поэтому уход в позицию «причину надо искать в себе» не вызывает доверия, скорее, наоборот – сомнения.

Многие городские жители и даже сами вейперы отмечают, что некоторые парильщики ведут себя навязчиво, порой несколько агрессивно: выдыхают дым везде, где только могут, безостановочно вещают о безвредности вейпов и предлагают прийти попарить. Точный процент от общей выборки вейперов, к сожалению, подсчитать невозможно, но достаточно просто присмотреться к числу парильщиков на улицах и в общественных местах, чтобы оценить масштаб нарастающего бедствия (ведь чем моложе новый пользователь вейпов, тем выше вероятность того, что он впитает негативные аттитюды). В отличие от курильщиков, они используют свои устройства практически везде, зачастую прикрываясь нелепым аргументом «Парю где хочу, законом не запрещено».

Как бы там ни было, но отрицать существование вейп-культуры, пусть и весьма потребительской по своей основе, сейчас невозможно. По какой бы причине в нее не вошел человек, избавиться от зависимости ему будет в любом случае сложно, а уж помочь ему – ничуть не легче.

СТРОЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Занятия с использованием кино позволяет начать профилактическую деятельность любому специалисту без профильного образования, глубоких знаний по теме и без штудирования тематической литературы.

Первый этап – подготовительный. Необходимо проинформировать аудиторию о профилактическом занятии на тему вейпинга, предложить подготовить вопросы для дискуссий, найти другие материалы по вейпам и т.д.

Второй этап – само занятие, которое включает несколько ступеней.

1) Вводное слово ведущего, в котором кратко обрисовывается проблема и ее актуальность для нашего общества, в частности, для молодежи.

2) Просмотр фильма – с использованием «стоп-кадра». То есть, необходимо ставить фильм на паузу во время просмотра и начинать обсуждение «здесь-и-сейчас».

3) Итоговая дискуссия, во время которой участники делятся впечатлениями и мыслями.

В дискуссию необходимо включать как вопросы, связанные непосредственно с фильмом, так и внешне нейтральные, например, как:

- ✓ Что вам понравилось в фильме, а что нет?
- ✓ Насколько полезной вы находите информацию, о которой вы узнали? Имеет ли она практическую ценность?
- ✓ Какие важные мысли, по вашему мнению, заложены в сюжете?
- ✓ Кому бы вы рекомендовали также ознакомиться с данным фильмом?
- ✓ Знаете ли вы фильмы, мультфильмы или книги, основной посыл которых схож с фильмом?

Также должна быть включена детализированная рефлексия переживаний участников. Под рефлексией подразумевается не только разговор о вызванных фильмом чувствах, но и, по возможности, их визуализация.

Третий этап – проверка результативности занятия. Участники занятия пишут мнение о фильме и занятии в целом (желательно сделать это анонимно) и передают его специалисту.

При помощи «Анкеты эксперта по определению причин распространенности курения» раскрывается отношение к курению. При проведении занятий рекомендуется проводить двойное анкетирование: на первом занятии до просмотра фильма и на последнем мероприятии с целью сравнения текущего уровня знаний.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ: «НЕ ПАРЬСЯ! НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ О ВРЕДЕ ВЕЙПОВ»

Цель занятия: повышение мотивации на осознанный отказ от вейпинга

Задачи занятия:

1. Дать представление о вейпах, их строении, опасных веществах, содержащихся в жидкости и парах, и о вызываемых ими заболеваниях.

2. Развеять мифы о безвредности вейпов.

3. Обсудить основные характеристики вейп-сообществ и их влияния на современную молодежь.

Особое внимание следует на легальность продажи вейпов несовершеннолетним, опасность использования жидкости с солевым никотином, а также на взрывоопасную природу вейпов и вызываемые ими заболевания.

Технические средства: компьютер, проектор, экран и (желательно) классная доска.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Вступительное слово специалиста.

Продолжительность – 3-5 минут. Задача – вызвать интерес к фильму.

Сейчас мы посмотрим фильм. Из него мы узнаем о том, в чем на сегодняшний день заключается главная опасность вейпинга, и о том, как вейп-индустрия обманывает потенциальных покупателей, насаждая миф о безвредности своей продукции, которую подает как более здоровую альтернативу обычному курению. Только за рубежом число курильщиков – как обычных, так и электронных сигарет – за последние годы увеличилось на целые миллионы, и средний возраст парильщиков снижается все больше и больше.

Примечание: на этом этапе можно использовать «Анкету эксперта по определению причин распространенности курения для того, чтобы определить примерное число курящих в группе и их отношения к различным видам табачных изделий.

2. Просмотр фильма в режиме стоп-кадра.

Продолжительность – около 20 минут. Задача – проинформировать аудиторию о проблеме распространения вейпинга.

Рекомендуется во время паузы проговаривать вместе с аудиторией ключевые тезисы эпизода и фиксировать их на доске для наглядности.

Для повышения эффективности занятия участникам просмотра рекомендуется конспектировать сюжет фильма и/или записывать возникающие вопросы, что существенно усилит запоминание информации, передаваемой через фильм.

3. Дискуссия по фильму

Продолжительность – 15-25 минут. Задача – закрепить полученную при просмотре фильма информацию, усилить мотивацию на безопасное поведение и обратить особое внимание на скрытую опасность вейпинга.

1. Способен ли человек отказаться от курения обычных сигарет, перейдя на вейпы или их аналоги (снюс, IQOS и т.п.)? Знаете ли вы таких людей?

2. Вейпинг – это быстро проходящая мода или нет?
3. Согласны ли вы с основной мыслью фильма? В чем она заключается? Близка ли она лицам вашего возраста?
4. Наиболее запоминающийся момент фильма – какой он? Ответ аргументируйте.

Необходимо, чтобы в обсуждении принимало участие большинство присутствующих. Сначала следует предложить отвечать на вопросы наименее активным участникам занятия, чтобы вовлечь их в процесс обсуждения.

Если аудитория проявляет искренний интерес к теме, можно предложить ей ознакомиться с другими видеоматериалами:

«ВРЕД ОТ ПАССИВНОГО ПАРЕНИЯ МУЛЬТФИЛЬМ | Passive Vaping A guide for parrots»

<https://www.youtube.com/watch?v=nKbBVdeaQDg>

«ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ВЫКУРИТЬ ЦЕЛУЮ БАНКУ ВЕЙПА!»

<https://www.youtube.com/watch?v=UND5sIGTp0Q>

«ВЕЙП: вред или польза. Научный эксперимент»

https://www.youtube.com/watch?v=iH54uhZpskU&feature=emb_title

«По ту сторону облака - Документальный фильм о вейпинге»

https://www.youtube.com/watch?v=kb_KQ3PlzNM

В большом кино и мультипликации коснуться темы парения осмелился пока только мультсериал «Южный парк» (сезон 22, серия 4). Однако использовать кадры из него следует с осторожностью, поскольку он весьма специфичный и зачастую касается весьма спорных тем.

Конечно, при желании можно использовать отрывки, где персонажи курят обычные сигареты или кальян, однако в таком случае всем участникам занятия следует сразу прояснить, что, несмотря на различия, все виды курения и парения вредят организму, пусть и в разных степенях.

Дополнительные вопросы:

- 1) Что на самом деле, по вашему мнению, вызывает взрыв вейпов или несвоевременную поломку?
- 2) Почему, по вашему мнению, ритуал курения в фильмах смотрится привлекательно?
- 3) Считаете ли вы, что следует повысить цены на вейпы – как минимум для того, чтобы сократить уровень продаж несовершеннолетним?
- 4) Вейпинг как социальный ритуала. В чем его смысл и эстетика?
- 5) Если вейпинг – это более здоровая альтернатива курению, то какая здоровая альтернатива существует для вейпов?

4. Заключительное слово специалиста

Продолжительность – 5 минут. Задача – напомнить озвученную во время занятия информацию.

Если были подготовлены анкеты или листы обратной связи, сразу же раздайте.

Пусть сегодня вейп кажется отличной альтернативой курению, модным аксессуаром, но будет ли стоить ароматный пар ваших легких?

ЗАНЯТИЕ-ПРАКТИКУМ «АНАЛИЗИРУЙ ЭТО: ВЕЙПИНГ»

Цель занятия: повышение мотивации на отказ от парения.

Задачи занятия:

1. Дать представление об опасности вейпинга для молодежи.
2. Показать, как много заболеваний может возникнуть из-за парения.
3. Обдумать принципы безопасного поведения и составить из них список вместе с группой.
4. Включить аудиторию в совместную деятельность через игру.

Технические средства: экран, проектор, классная доска, дополнительные предметы, подобранные в зависимости от выбранных техник (6 разноцветных шляп, фломастеры, карандаши, бумага, ватман), свободное пространство.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Вступительное слово специалиста.

Продолжительность – 3-5 минут. Задача – вызвать интерес к предстоящему занятию.

Сегодня нам предстоит совместно обсудить проблему вейпинга, подумать над тем, чем обусловлена мода на парение, лучше или хуже она моды на курение и лечением табаком прошлых лет. Многие уверены, что отказ от обычных сигарет в пользу электронных устройств благотворно влияет на здоровье. Некоторые учащиеся выбирают вейпы, чтобы не выдать свою вредную привычку родственникам. Кто-то просто захотел приобщиться к вейп-тусовке. Но, так или иначе – это следование новой моды. В чем же ее секрет – давайте разберемся.

2. Мозговой штурм.

Продолжительность – 15 минут. Задача – активизировать мышление учащихся и нацелить его на основную проблему занятия.

Мозговой штурм – метод для усиления мыслительной деятельности участников и быстрого нахождения эффективного решения проблемы. Его суть заключается в том, что все делятся предложениями по теме (даже самыми фантастическими и бредовыми), из которых выбираются наиболее удачные.

Три этапа всестороннего анализа:

1) Постановка проблемы – вместе с учащимися следует сформулировать основную проблему, на решение которой будут направлены мыслительные усилия.

Примеры: «Отказ: в чем основная сложность», «Клуб вейперов», «Вейп: возраст имеет значение», «Мир без парения: какой он?».

Рекомендуется ориентироваться на пожелания участников для более продуктивной работы.

2) Генерация идей – главный этап, во время которого высказывается все, что приходит в голову. Ведущему необходимо подбадривать участников, предлагая собственные идеи или развивая чужие. Во время генерации идей, предложений или рекомендаций важно помнить:

– количество предлагаемых идей ничем не ограничивается; чем больше – тем лучше;

– вводится полный запрет на критику (все идеи хороши по умолчанию);

– одобрение фантастических и юмористических вариантов (юмор и фантазирование помогут раскрепоститься и выйти за рамки привычного мышления, что существенно увеличит число рациональных предложений);

– комбинация (все идеи можно соединять друг с другом, развивать и подстраивать под другие; это поможет выйти на более глубокий уровень обсуждения).

По мере высказывания предложения участников необходимо фиксировать на доске в виде кратких тезисов.

3) Отбор лучших идей – по завершению дискуссий необходимо выбрать самые рациональные предложения и обосновать их: будут ли они работать? подействовали бы огни на аудиторию и если «да», то при каких условиях?

3. Интерактив.

Продолжительность – 15-30 минут. Задача – вовлечь учащихся в проблему на уровне личной заинтересованности.

Данный этап является интерактивным не только в плане выбора инструментария, но и в своей обязательности. Все нижеприведенные техники требуют времени: от 15 минут.

Ролевая игра «Рекламная презентация»

Цель игры – высмеять рекламные стереотипы, в частности, рекламы вейпов.

Инструкция: всех участников необходимо поделить на группы по 4-5 человек и предложить каждой из них представить свою анти-рекламу вейпов. В ходе составления анти-рекламы разрешено использовать все доступные материалы (как личные вещи, так и подготовленные ведущим – например, бумага, карандаши, ручки, фломастеры, возможно, журнальные

и газетные вырезки, тематические картинки) и не ограничивать полет фантазии.

Анти-рекламу можно сделать серьезной, абсурдной, юмористической – любой, работать над которой участникам будет приятно.

На презентацию каждой анти-рекламы необходимо дать около 2-х минут. Аудитория может оценивать чужие проекты, но без жесткой критики – все-таки основная цель задания сконцентрироваться на вейпинге.

Примеры анти-рекламных проектов: слайд-шоу на бумаге, ролевая сценка или пантомима, зачитывание текста с интонацией, etc.

Игровые сценки

Цель – вызвать положительные эмоции, чтобы задействовать одно из наиболее эффективных. Посмеявшись над чем-то, люди воспринимают это менее серьезно.

В качестве наиболее интересных сценариев предлагается использовать следующие: «Встреча курильщика и вейпера», «Вейпер против всех», «Мартышка и противогаз», «Вредные советы парильщика», «Случай в бане» и т.д.

Инструкция: всех участников необходимо поделить на группы по 4-5 человек и предложить каждой выбрать один из сценариев. На подготовку дается 5-10 минут, после чего все группы по очереди представляют сценки.

Система организации мышления «Шесть шляп мышления»

Цель – помочь упорядочить представления о мире вейпинга.

Человеческое мышление, хаотичное по своей природе, порой нуждается в структуризации и делении на несколько условных направлений.

Для большей метафорической наглядности каждый из шести типов мышления, которые будут задействованы, помечается шляпой своего цвета и на ограниченный промежуток времени.

Обычно используемые шляпы изготавливаются из цветной бумаги. Это наиболее простой и незатратный способ обеспечить аудиторию необходимым инструментом.

Инструкция: учащиеся вновь делят на группы и предлагают выбрать одну из шести шляп. Ведущий объясняет функцию и механизмы работы каждой шляпы, после чего предлагает выбрать тему для обсуждения, например, одну из предложенных: «Перспективы развития вейп-индустрии», «Как предостеречь молодежь от парения», «Почему люди курят и парят», «Здоровье vs вейпинг».

Участники должны аргументировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему в соответствии с концепцией выбранной ими шляпы, обсудить ее в своих группах и провести открытую межгрупповую дискуссию – опять же, опираясь на позицию, заданную выбранной шляпой.

1. Управление – Синяя шляпа: в этой шляпе участники обсуждают самый мыслительный процесс. Эта шляпа используется для постановки целей, определения стратегии обсуждения, оценки положения группы и состояния проблемы.

Что уже сделано к данному моменту? Что можно сделать дальше? Что является предметом? Какова цель?

2. Информация и факты – Белая шляпа: Надевая Белую шляпу, участники определяют известные факты и определяют информацию, которой не хватает.

Какая информация доступна? Каковы факты? Кто может обеспечить недостающей информацией? Будет ли она достоверной?

3. Эмоции и Чувства – Красная шляпа. Она аккумулирует высказывания участников, основанные на интуитивных реакциях или эмоциональных переживаниях.

Что я чувствую по этому поводу? Что переживают мои друзья, родственники? Доставляет ли эта проблема кому-либо неудобства? А чувство радости?

Красная шляпа надевается на менее продолжительный период, чем другие, поскольку она предполагает сосредоточение на эмоциональном восприятии участников, что может быть существенно для обсуждения.

4. Критическое суждение – Черная шляпа. Она предполагает критическое мышление, направленное на поиск проблем и несовпадений.

Какие трудности встретятся на пути решения этой проблемы? В чем кроются причины неудач? Как можно обойти препятствия и возможно ли вообще? Есть ли запасные варианты решения поставленной проблемы?

5. Оптимистичность – Желтая шляпа. Надев ее, участники выявляют преимущества, связанные с рассматриваемой проблемой.

Какую выгоду мы получим, решив эту проблему? Кто обеспечит нам поддержку? Какие у нас положительные ожидания? В чем наши сильные стороны?

6. Креативность – Зеленая шляпа. Она нацелена на поиск необычных, порой даже провокационных решений. Зеленая Шляпа становится особенно продуктивной после того, как выскажется следом за Черной Шляпой.

У Зеленой Шляпы нет никаких ограничений в плане генерирования идей и предложений.

5. Подведение итогов. Обдумать принципы безопасного поведения и составить список вместе с группой.

Продолжительность – 10 минут. Задача – закрепить в сознании учащихся главную идею занятия о вреде вейпинга.

Необходимо с учащимися вспомнить, что совместно было сделано на занятии, узнать, что им больше всего понравилось и почему. При наличии времени рекомендуется спросить, какие же все-таки полезные альтернативы вейпингу видят учащиеся. Результат зафиксировать на доске, проговорить вслух (для того, чтобы они лучше запомнились) и перейти к заключительному слову.

6. Заключительное слово специалиста

Продолжительность – 5 минут.

Сегодня мы вместе обсудили такую вредную привычку как вейпинг: поговорили о ее последствиях, воздействии на жизнь и о многом другом. Надеюсь, что вы провели время с пользой и хотя бы задумались о том, что вейпинг, пусть и кажется менее безвредным в сравнении с курением, алкоголизмом и наркоманией, по-прежнему остается опасным для человеческого организма. Пусть все рекламы твердят, что такой пар на 95% безопаснее сигаретного дыма, со временем мода на парение покажется вам глупой.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета эксперта по определению причин распространённости курения

Инструкция: внимательно прочитайте вопросы, выберите тот вариант ответа (или варианты), который вы считаете наиболее верным, и обведите его. Если вопрос не подразумевает варианты ответов, просто напишите нужный.

Пол

Возраст

1. Курят ли члены вашей семьи?

	Да	Нет	Изредка
Отец			
Мать			
Сестра/брат			
Другой родственник			

2. Если в вашей семье кто-нибудь курит, то как именно вы к этому относитесь?

3. Курите ли вы сами?

- A. Да
- B. Нет
- C. Изредка
- D. Курил(а), но бросил(а)

4. Если вы курите, то в каком возрасте начали?

- A. До 12 лет
- B. 12-16 лет
- C. В 17 или старше

5. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

- A. Одна
- B. Две-три
- C. Три-четыре
- D. Пачка
- E. Больше одной пачки

6. Если вы курите, то знают ли об этом члены вашей семьи и как к этому относятся?

7. Если вы курите, то скажите, пробовали ли вы бросить курить?

- A. Нет
 - B. Да, но не получилось
 - C. Да, я бросал(а), но закурил(а) снова по причине
-

D. Да, я больше не курю

8. Если вы курите, то уточните, что именно вы предпочитаете:

- A. Обычные сигареты
 - B. Трубку
 - C. Электронные сигареты
 - D. Другое
-

9. Аргументируйте свой выбор

10. Вне зависимости от ответов на предыдущие вопросы, выберите в таблице причины, по которым подростки начинают курить (возможно несколько вариантов).

Желание следовать моде	Желание попробовать из любопытства	Желание влиться в компанию, быть как все	Желание насолить родителям	Желание почувствовать себя взрослым	Желание похудеть	Желание сбросить напряжение, успокоиться	Другое

11. Считаете ли вы, что в последнее время слишком много людей стали вейпить?

- A. Да
- B. Нет
- C. Не обращал(а) внимания

12. Повлияло ли это на число курильщиков в вашем городе?

А. Да, люди стали меньше курить обычные сигареты

В. Нет, ничего не изменилось

С. Я не думал(а) об этом

13. Почему, на ваш взгляд, вейпы приобрели такую популярность? (возможно несколько вариантов)

А. У них хорошая реклама

В. Они представляются более безопасными для здоровья

С. У них вполне доступная цена

Д. Школьники и студенты заинтересованы в отсутствии табачного запаха (из-за строгих учителей, родителей и близких)

Е. Они вызывают интерес только потому, что люди к ним не успели привыкнуть

Ф. Другое

14. Считаете ли вы, что вейпы являются вредными? Объясните свой ответ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2019 год: предложить помощь в прекращении употребления табака. – Всемирная организация здравоохранения, Женева, 2019. – 209 с.
2. Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака. Доступно по: http://www.who.int/fctc/text_download/ru
3. Вступительное слово Генерального директора ВОЗ на пресс брифинге по COVID-19 – 10 июля 2020 г. Доступно по: <https://www.who.int/ru/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---10-july-2020>
4. Maslennikova GY, Oganov RG, Boytsov SA, et al. Russia SimSmoke: the long-term effects of tobacco control policies on smoking prevalence and smoking-attributable deaths in Russia. – Tobacco Control. – 2014, 23:484-490.
5. Кто придумал электронную сигарету: ретроспективная заметка с восстановлением исторической справедливости. Доступно по: <https://habr.com/ru/company/medgadgets/blog/380461/>
6. Что научные исследования говорят о преимуществах IQOS. Доступно по: <https://theoryandpractice.ru/posts/17660-что-nauchnye-issledovaniya-govoryat-o-preimushchestvakh-iqos>
7. Технология heat-not-burn: Как Philip Morris переосмысливает табакокурение. Доступно по: <https://the-steppe.com/gorod/iqos>
8. Increased Cardiac Sympathetic Activity and Oxidative Stress in Habitual Electronic Cigarette Users. Доступно по: <https://jamanetwork.com/journals/jamacardiology/article-abstract/2600166>
9. Почему от вейпа внезапно начали гибнуть люди. Доступно по: <https://www.popmech.ru/science/509102-pochemu-ot-veypa-vnezapno-nachali-gibnut-lyudi/>
10. От чего умирают вейперы. И означает ли это, что электронные сигареты опасны. Доступно по: <https://www.currenttime.tv/a/vapes-mystery/30192031.html>
11. Табак. Доступно по: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/tobacco>
12. Проникся вейп-культурой и сделал выводы. Делюсь с новичками и заядлыми хейтерами [18+]. Доступно по: <https://www.iphones.ru/iNotes/680971>

13. Воробьев Н.М. Вейп-культура как потребительская практика современной российской молодежи / Стратегические коммуникации в современном мире: сб. матер. V и VI Междунар. науч.-практич. конф. (Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, 23 октября 2017 г. – 18 апреля 2018 г.). – Саратов, 2018. – С. 422-428
14. Доклад ВОЗ «Электронные системы доставки никотина и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином», 2016 г. Доступно по: https://www.who.int/fctc/cop/cop7/FCTC_COP_7_11_RU.pdf?%22&ua=1
15. Разница между обычными и электронными сигаретами. Доступно по: https://www.vardex.ru/blog/volume_power_electronic_cigarette_liquid_than_regular_cigarettes/
16. Э-сигарета. Доступно по: <https://www.tubakainfo.ee/ru/chto-v-sigarete/e-sigareta/>
17. Солевой никотин. Доступно по: <https://redvape.ru/articles/solevoy-nikotin/>
18. Вся правда о солевом никотине. Доступно по: <https://irkutsk.cigmall.ru/stati/vsya-pravda--solevom-nikotine/>
19. Вейперы подсели на соль: чем опасен солевой никотин. Доступно по: <https://vivalacloud.ru/2018/07/salt-nic-2/>
20. В ОНФ предложили запретить продавать вейпы несовершеннолетним. Доступно по: <https://ria.ru/20191009/1559593719.html>
21. Чем опасны электронные сигареты и как они влияют на организм рассказали врачи Подмосковья. Доступно по: https://mz.mosreg.ru/sobytiya/novosti-ministerstva/06-11-2019-12-50-07-chem-opasny-elektronnye-sigarety-i-kak-oni-vliayuyut?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.gazeta.ru%2Ftech%2F2019%2F11%2F15%2F12814598%2Fapple_vape.shtml
22. Trump proposes minimum age of 21 for buying vaping products. Доступно по: <https://www.usatoday.com/story/news/politics/2019/11/22/vaping-crisis-trump-meet-industry-execs-health-experts/4269682002/>
23. Apple bans vaping apps from the App Store. Доступно по: <https://www.cnbc.com/2019/11/15/apple-removes-vaping-related-apps-from-app-store-amid-lung-illness-crisis.html>
24. Минздрав США дал название болезни, которую вызывает вейпинг. Доступно по: <https://rtvi.com/news/minzdrav-ssha-nazval-bolezn-kotoruyu-vyzyvaet-veyping-evali/>

25. Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Outbreak of Lung Injury Associated with the Use of E-Cigarette, or Vaping Products. – 2020. Доступно по: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html
26. Минздрав США дал название болезни, которую вызывает вейпинг. Доступно по: <https://rtvi.com/news/minzdrav-ssha-nazval-bolezn-kotoruyu-vyzyvaet-veyping-evali/>
27. British vapers are safe, claim health experts after deaths in US. Доступно по: <https://www.theguardian.com/society/2019/sep/07/health-experts-reassure-vapers-products-in--uk-are-safe>
28. Власти США выяснили вероятную причину «вейпинговой» эпидемии. Доступно по: <https://www.golos-ameriki.ru/a/vaping-main-culpritva/5159384.html>
29. Adkison S.E., O'Connor R.J., Bansal-Travers M., Hyland A., Borland .R, Yong H.H., Cummings K.M., McNeill A., Thrasher J.F., Hammond D., et al. Electronic nicotine delivery systems: international tobacco control four-country survey. – American Journal of Preventive Medicine, 44, 2013. – P. 207–215.
30. Электронные системы доставки никотина и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином. – Конференция Сторон Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, седьмая сессия, 2016 г. Доступно по: https://www.who.int/fctc/cop/cop7/FCTC_COP_7_11_RU.pdf?%22&ua=1
31. SPH's Michael Siegel Testifies Before Congress on Legislation to Curb Youth Vaping. Доступно по: <http://www.bu.edu/articles/2019/sphs-michael-siegel-testifies-before-congress-on-legislation-to-curb-youth-vaping/>
32. E-cigarettes should be prescribed on the NHS, says health body. Доступно по: <https://www.theweek.co.uk/58735/e-cigarettes-should-be-prescribed-on-the-nhs-says-health-body>
33. E-cigarettes: Many teenagers trying them, survey concludes. Доступно по: <https://www.bbc.com/news/health-32117019>
34. Hughes K., Bellis M.A., Hardcastle K.A.A., McHale P., Bennett A., Ireland R. Associations between e-cigarette access and smoking and drinking behaviours in teenagers. – BMC Public Health, volume 15, 2015. Доступно по: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1618-4>
35. McKee M. E-cigarettes and the market in push that surprised everyone. – BMJ. №347, 2013.

36. Corey C., Wang B., Johnson S.E., Apelberg B., Husten C., King B.A., et al. Notes from the field: electronic cigarette use among middle and high school students – United States. – National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, №62, 2013. – P. 729–30.
37. Gentzke A.S., Creamer M., Cullen K.A. et al. Vital Signs: Tobacco Product Use Among Middle and High School Students – United States. – Morbidity and Mortality Weekly Report, №68, 2011–2018. – P. 157–164
38. Европейские медики подтвердили вред вейпинга. Доступно по: <http://детскийстадион.екатеринбург.рф/%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC/%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B2%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B0>
39. Как школе защитить детей от вейпа и электронных сигарет? Доступно по: https://zen.yandex.ru/media/gazeta_pedagogov/kak-shkole-zascitit-detei-ot-veipa-i-elektronnyh-sigaret-5b69941a2ef71f00a88a05f4

ВЕЙП-САЙТЫ

<https://www.vardex.ru/articles/chto-takoe-veyp/>

<https://babylonvape.ru/>

<https://www.vardex.ru/>

<https://папироска.рф/>

<https://redvape.ru/>

Подписано в печать 27.01.2021
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Печать трафаретная. Усл.-печ. л. 1,1.
Тираж 100 экз. заказ № 009.
Отпечатано в Центре оперативной
печати ИП Юмашева А. Н.