

Мерзлякова Екатерина Владимировна

педагог-психолог

МАОУ «Барыбино-Белостолбовская СОШ»

г. Домодедово, Московская область

магистрант

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

г. Москва

DOI 10.31483/r-138541

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в статье автор проанализировал различные научные мнения, на основании источников по проблеме использования электронных сигарет и их влияния на развитие аддиктивного поведения в молодежной среде.*

***Ключевые слова:** курение, никотин, табакокурение, никотиновая аддикция, электронные сигареты, никотиновая зависимость, аддиктивное поведение.*

Актуальность исследуемой темы: в последние годы в научной среде активно обсуждается и исследуется использование альтернативных форм курения, таких как электронных систем доставки никотина, которая с каждым годом набирает все большую популярность среди молодежи во всем мире. Любая из форм курения неизбежно ведет к появлению никотиновой зависимости. Сохранение здоровья граждан и особенно молодежи является приоритетной задачей для любого государства и человечества в целом.

С самых давних времен человечество приобщилось к курению. Данные 2021 года говорят нам о том, что употребление табака человеком насчитывает более 12000 лет [13]. В то время табак использовали в ритуальных и медицинских целях. Если мы обратимся к мировой истории, долгое время табак жевали, курили и даже нюхали. Никотиносодержащие продукты были достоянием высших слоев общества и приносились в дар первым лицам государств. Сегодня об-

ладать такими вредными привычками как курение, привилегия людей всех возрастов, классов и сословий. Прогресс идет вперед огромными шагами и вместе с трансформацией общества, идет трансформация форм курения, появляются новые альтернативные формы потребления табака, такие как электронные сигареты и вэйпы.

Численность потребителей электронных сигарет в мире неуклонно растет, по данным Е.Н. Новоселовой (2019) в 2011 г. их было около 7 млн, то в 2016 стало уже 35 млн, а к 2021 г. по прогнозам должно было достичь 55 млн человек [7]. Согласно последнему исследованию Global State of Tobacco Harm Reduction в 2023 году в мире насчитывается более 82 миллионов лиц использующих электронные системы доставки никотина [15].

Современные электронные сигареты изобрел китайский аптекарь Хон Лик в 2003 после того, как его табакозависимый отец скончался от рака легких. Лик считал, что всему виной процесс горения сигареты и создал устройство, доставляющее никотин по средствам пара. После этого в 2007 году электронные сигареты появились на рынке США, а в 2008 году их уже завезли в Россию.

Согласно данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), проведенного в 2023 г., около 23% россиян курят обычные сигареты, а 6% опрошенных предпочитают электронные системы доставки никотина (ЭСДН), при этом среди лиц в возрасте 18–24 лет распространенность потребления ЭСДН составляет 21% [6].

Из исследований Смирнова (1986, 1999) и других авторов, можно сделать вывод, что формирование никотиновой зависимости происходит в основном в подростковом возрасте 83% от числа курящих, а первые пробы табакосодержащей продукции приходится на школьный и дошкольный период.

Употребление никотина в раннем возрасте крайне опасно и несет за собой такие последствия, как остановка роста; нарушение в работе нервной системы, повышенная возбудимость и раздражительность; нарушение процессов высших психи-

ческих функций, таких как память и внимание; нарушение мыслительных процессов и когнитивных функций; нарушения в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем; а также повышает риск развития онкологических заболеваний.

Говоря о проблеме курения ЭСДН молодежью, нельзя не сказать о том, что она дает возможность развития никотиновой зависимости, что в свою очередь ведет к потреблению табака в течении всей последующей жизни. Показано, что периодическое курение электронных сигарет увеличивает риск потребления дымных табачных изделий, причем с увеличением частоты потребления электронных сигарет растут частота и интенсивность курения табака. Никотин, содержащийся в электронных и традиционных сигаретах, способен вызывать привыкание [1].

Исследование группы авторов (2019) показало, что использование электронных сигарет среди молодых людей приводит к более высокому уровню никотиновой зависимости, чем зависимость от никотина, связанная с употреблением табачных сигарет. Кроме того, более сильная зависимость от электронных сигарет по сравнению с традиционными сигаретами, выявленная у тех, кто использует и те, и другие, указывает на то, что электронные сигареты могут вызывать сильное привыкание [14].

Поэтому можно рассматривать курение электронных сигарет таким же аспектом, формирующим никотиновую зависимость у подростков, что и курение обычных сигарет.

Опасность электронной сигареты в том, что она способна вызывать сильную психологическую зависимость. Ограничителя у такого устройства нет, поэтому человек может не выпускать его из рук целый день. На подсознательном уровне происходит появление необходимости постоянно держать что-то между пальцами [5].

Никотиновую зависимость от электронных сигарет можно считать аддиктивным поведением.

Аддиктивное поведение рассматривается большинством авторов, стоявших у начала разработки этой проблематики (Ц.П. Короленко, А.С. Тимофеева,

А.Ю. Акопов, К.И. Chernin др.) как одна из форм деструктивного (разрушительного) поведения, т. е. причиняющего вред человеку и обществу. Поведенческая аддикция в психологии – состояние сознания человека, характеризующееся привязанностью к определенной деятельности, неспособность самостоятельно ее прекратить. Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов (вещества, изменяющие психологическое состояния). Зависимость с одной стороны является свободным добровольным личностным выбором, а с другой, его утратой и подчиненностью аддиктивному агенту [3].

По данным Островской (2023) основной причиной начала использования ЭСДН среди молодежи стал стресс, участники исследования (58,3) % отметили, что именно из-за него возникало желание прибегнуть к электронным сигаретам. Около половины 48,3% респондентов считают, что окружение повлияло на их выбор ЭСДН, если в окружении есть курящие друзья, то вероятность начала использования ЭСДН среди молодежи возрастает. Одна из ведущих причин – желание бросить курить табачные изделия. Из общего числа опрошенных 31,7% отметили, что именно такой легкий способ бросить сигареты стал одной из причин начала использования ЭСДН; 18,3% участников исследования утверждают, что перешли на ЭСДН с целью не подвергать окружающих пассивному курению (16,7%) считает, что начала использовать ЭСДН вследствие наличия привычки курить среди близких родственников, т. е. близкое окружение, в котором растет человек, также формирует привычки и возможное желание подражать старшим. Менее распространенными причинами, но также поспособствовавшими увлечению ЭСДН, оказались: желание нарушить строгие запреты в семье (10%), стремление соответствовать гендерным стереотипам женской привлекательности (3,3%) и протест против общественных ценностей (1,7%) [8].

Мы проанализировали специальную литературу по теме исследования и пришли к выводам, что в статье раскрыты моменты подчеркивающие популярность электронных сигарет в молодежной среде и их роль в формировании психологической и физической зависимости. Исследования, приводимые в статье, показывают,

что ЭСДН вызывает не только аддиктивное поведение, но и повышают риск перехода на традиционное потребление табака. Основными причинами начала использования электронных сигарет у подростков является стресс, влияние окружения и ошибочное восприятие ЭСДН как безопасной альтернативы традиционному курению. Профилактика аддиктивного поведения и просвещение подростков, вектор развития и поддержания здорового образа жизни общества.

Список литературы

1. Кожевникова Т.Н. Проблема табакокурения подростков: вчера, сегодня, завтра / Т.Н. Кожевникова, Н.А. Геппе, И.М. Османов [и др.] // Педиатрия. Consilium Medicum. – 2021. – №2. – С. 101–108. DOI: 10.26442/26586630.2021.2.200994. – EDN KAGPGD
2. Мандель Б.Р. М 23 Аддиктология (ФГОС ВПО): учебное пособие / Б.Р. Мандель. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 536 с.
3. Матаева Г. Понятие аддиктивного поведения / Г. Матаева, К. Алимбетов, М. Еркинбекова // The Scientific Heritage. – 2020. – №45–3 (45).
4. Назаренко В.А., Покуль В.О., Воронина Л.А., Романенко А.М. Маркетинг табачных продуктов с пониженным риском: основные проблемы и пути их решения // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2020. – №5–2. – С. 96–100. doi:10.24411/2411–0450–2020–10435. – EDN XYQDEU
5. Оппедизано М. Вейпинг как иллюзия ухода от курения. Новая опасность под маской безопасности / М. Оппедизано., Л.Ю. Артюх // FORCIPE. – 2021.
6. Немова О.А. Анализ факторов, связанных с потреблением электронных сигарет населением в возрасте 18–35 лет / О.А. Немова, М.В. Водолагин, М.Г. Гамбарян [и др.] // Профилактическая медицина. – 2024. – №27(3). – С. 32–38. DOI: 10.17116/profmed20242703132. – EDN YAQJAO
7. Новоселова Е.Н. Борьба с курением как фактор формирования здорового образа жизни / Е.Н. Новоселова // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2019. – №25 (4). – С. 309–324. – DOI 10.24290/1029-3736-2019-25-4-309-324. – EDN QJAHIO

8. Островская И.В. Причины использования молодежью электронных систем доставки никотина в организм / И.В. Островская, Н.Г. Косцова, А.К. Хожатова // Здоровье мегаполиса. – 2023. – Т. 4. Вып. 2. – С. 41–51. – DOI: 10.47619/2713–2617.zm.2023.v.4i2;41–51. – EDN MJVUHI

9. Охотникова К.Д. Влияние современных аналоговых способов курения на организм человека / К.Д. Охотникова, П.А. Русанова // FORCIPE. – 2019. – № Приложение. – С. 562.

10. Смирнов В.К. Клиника и терапия табачной зависимости / В.К. Смирнов. – М., 2000. – 95 с.

11. Смирнов В.К. Клинические разновидности курения табака / В.К. Смирнов. – М., 1985.

12. Смирнов, В.К. Табачная зависимость и курение табака / В.К. Смирнов; под ред. А.Е. Успенского; Фирма «Фенотип». – Мэ: ВИНИТИ, 1993. – 107 с.

13. Daron D. et al., The earliest evidence of human tobacco use in the Americas during the Pleistocene Epoch // Nature Human Behavior. 2021. DOI: 10.1038/s41562–021–01202–9

14. Jankowski M., Krzystanek M., Zejda, J.E., Majek P., Lubanski J., Lawson J.A., & Brozek G. E-Cigarettes are More Addictive than Traditional Cigarettes-A Study in Highly Educated Young People // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. No. 16(13). P. 2279. DOI: 10.3390/ijerph16132279

15. Global Number of Vapers Jumps [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tobaccoreporter.com/2023/04/21/global-number-of-vapers-jumps-20-percent/> (дата обращения: 12.05.2025).