

E-sigarettide tarvitamise pidurdamine ja ennetamine koolis

Abistav materjal tubaka- ja nikotiinitoodete vaba
keskkonna loomiseks ning e-sigarettidega seotud
juhtumitega tegelemiseks



Tervise
Arengu
Instituut



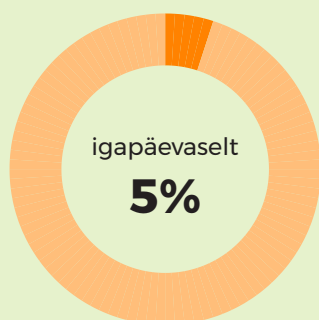
HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

**MIKS ON OLULINE
LUUA KOOLIS
NIKOTIINI- JA
TUBAKAVABA
KESKKOND?**

01

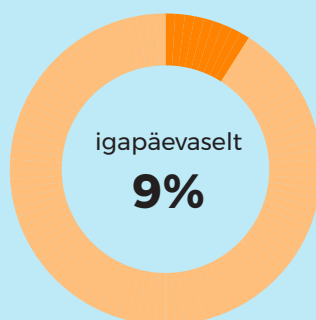
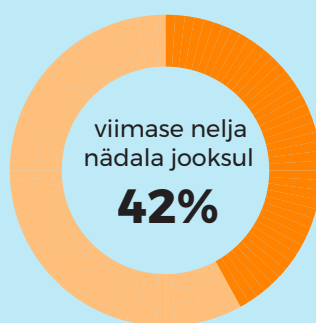
Noorte hulgas oli 2021. a kõige levinum tubakatoodete e-sigaret.

14-15-aastastest oli e-sigarette tarvitanud

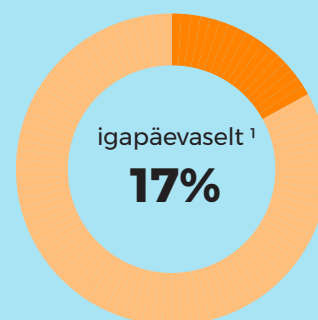
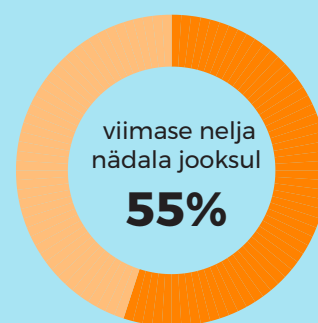


16-18-aastastest oli e-sigarette tarvitanud

gümnaasiumiõpilastest



kutsekooliõpilastest



Võrreldes 2015. aastaga on tubakatoodete tarvitamine noorte hulgas kasvutrendis. **40%** noortest oli viimasel kuul tarvitanud mingit tubaka- või nikotiinitoodet, sealhulgas iga teine mitut erinevat toodet. **Kõige levinum kombinatsioon on tavaline sigaret + e-sigaret + muud tubakatooted (10%).** Mitme toote tarvitamine suurendab terviseriski ja näitab, et pigem ei ole tegu ühekordse lühiajalise proovimisega, vaid ühelt tootelt teisele üle minemisega.

**MIDA SAAB KOOL
TEHA E-SIGARETTIDE
TARVITAMISE
ENNETAMISEKS
JA JUHTUMITEGA
TEGELEMISEKS?**

02

Koolis on oluline panustada pikaajaliselt

kolme tegevussuunda:

- 1** koolikeskkonna ja -kliima kujundamine;
- 2** õppekavapõhiselt ja -väliselt uimastiennetus, sh sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine;
- 3** e-sigarettide (ka alkoholi, muude tubakatoodete ja narkootikumide) juhtumitega tegelemine lapse arengut toetavalt.



Laste ja noorte uimastite² proovimist ja tarvitamist mõjutavad erinevad **riski- ja kaitsetegurid**. Kool koos perekonnaga on oluline lapse arengut ja käitumist mõjutav keskkond.

Tabelis on toodud koolikeskkonna põhiselt peamised kaitse- ja riskitegurid, millega ennetustöö planeerimisel koolis arvestada.

	KAITSETEGURID	RISKITEGURID
Suhted	▪ Head suhted eakaaslastega ▪ Head suhted õpetajate jt koolitöötajatega, tajutud toetus ▪ Kooli ja kodu partnerlus	▪ Kehvad suhted eakaaslastega, tõrjutus, käitumisprobleemidega sõbrad ▪ Kehvad suhted õpetajatega, õpetajate poolne emotsionaalne vägivald ▪ Konfliktid kooli ja kodu vahel
Koolipoliitika ja kultuur	▪ Koolis edasijõudmise toetamine ▪ Jõustatud kokkulepped soovitud ja mittesooitud käitumise osas ▪ Õigus- ja võrdsustunne ▪ Kuuluvustunne ▪ Turvalisus ▪ Õpilaste kaasatus otsustusprotsessidesse ▪ Tugev eestvedamine ▪ Tervise väärtustamine koolis ja uimastite tarvitamist mitte-soosivad hoiakud	▪ Õpilaste-õpetajate suur suhtarv ▪ Antisotsiaalsed normid koolis ▪ Vähene seotus- ja kuuluvustunne ▪ Ohvriks langemine, kiusamine ja vägivald koolis ▪ Abisaamise võimaluste puudumine, ebaselge abisaamise teekond
Õppe- ja kasvatusprotsess	▪ Eakohaste õpioskuste arendamine ▪ Eakohaste eluoskuste arendamine ▪ Tõhusate klassijuhtimise tehnikate kasutamine, õpetajate pädevus	▪ Vähene eluoskuste arendamine ▪ Kogemuseta, ettevalmistuseta õpetajad
Teenused	▪ Teenuste olemasolu lastele, kellel esineb vaimse tervise probleeme, õpiraskuseid, uimastite proovimist	▪ Teenuste puudumine lastele, kes on haavatavamad

² Uimastid võivad olla tubakatooted (sh e-sigaretid), alkohol, sissehingatavad ained ehk inhalandid ja muud sõltuvusained, näiteks heroiin, kokaiin, kanep ning psühhootilised retseptiravimid, mida kasutatakse meditsiinilise näidustusega. Uimastid ehk sõltuvusained ehk psühhootilised ained mõjutavad inimese enesetunnet, käitumist ja maailma tajumist.

01

Koolikeskkonna ja -kliima kujundamine

Haridusasutuse psühhosotsiaalne keskkond mõjutab oluliselt uimastiennetuse tõhusust koolis. Seetõttu on vajalik koolis tegeleda kokkulepete ja reeglitega ning järjepidevalt luua toetavat õhkkonda, tekitada õpilastes ühtekuuluvustunnet ja toetada koolielus aktiivset osalemist.

*Näiteks tasub täiendkoolituste ja arendustegevuse planeerimisse ning elluviimisesse kaasata **kogu koolipere**, et luua ühine mõtte-ruum ja arusaam teemadest ning selle abil toetada uute teadmiste tulemuslikku rakendamist koolis.*



E-sigarettidega seotud kokkulepete sõlmimine seab piirid lubatud ja keelatud tegevustele ning kirjeldab protseduurireegleid nende ületamisel. **Selged kokkulepped** aitavad kooli töötajatel, õpilastel, lastevanematel ja juhtkonnal jõuda kiiremini olukordade lahenduseni, sest kõik osapooled teavad, kuidas e-sigarettide või muude uimastite tarvitamise olukorras nende koolis toimetatakse. Lisaks on nii kõigile ka teada, mida koolis tehakse, et selliseid juhtumeid tulevikus vähem esineks.

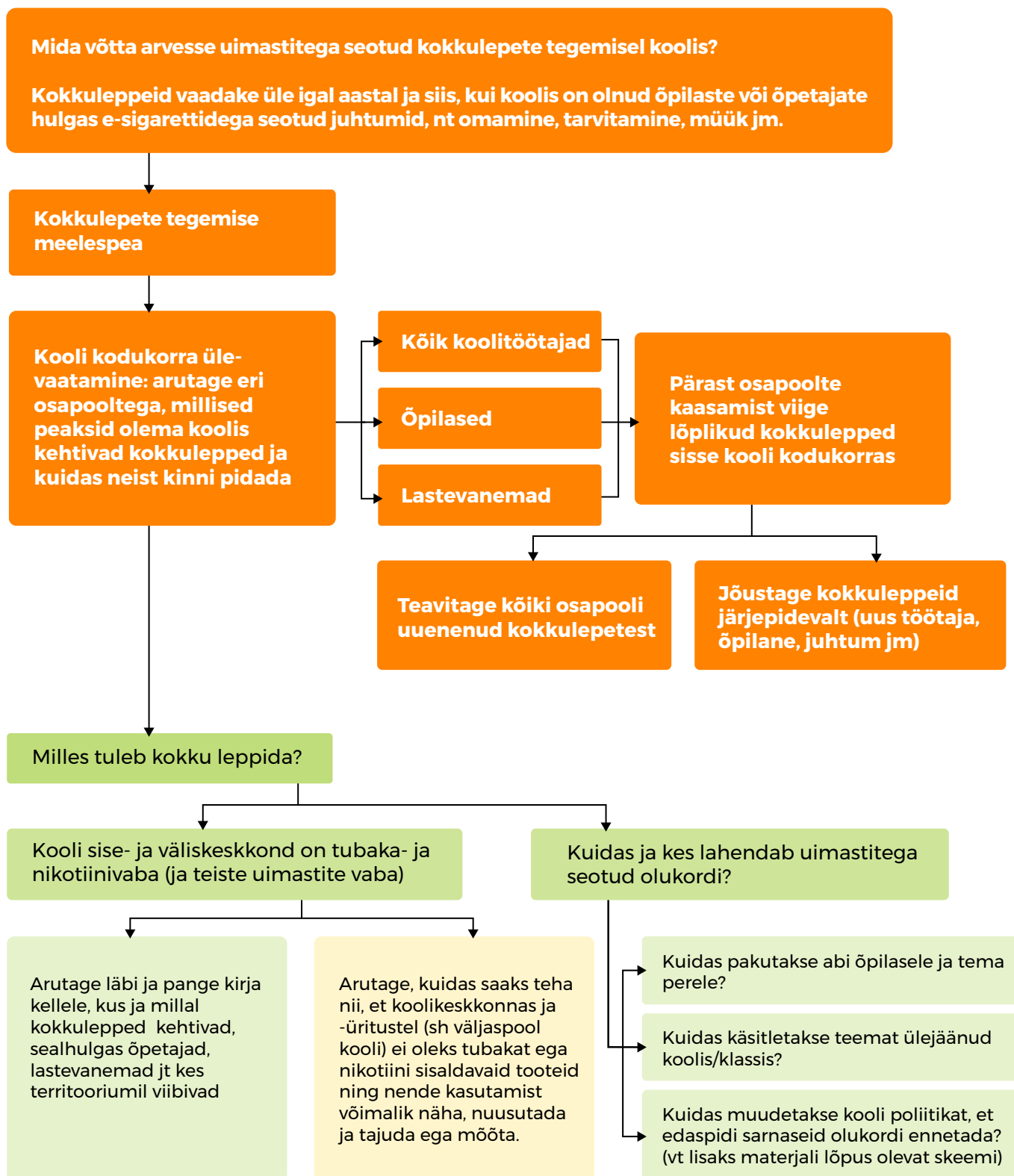
NÄITEID KODUKORRAST või REEGLITEST

Igas koolis on pisut erinevad reeglid ja kodukord. All on vabas sõnastuses ühe kooli näide.

Meie koolis on kindel reeglistik olemas. Kui õpetaja märkab tunnis või tunnivälisel ajal alaealist tarvitamas uimasteid (nt e-sigaretti), siis õpetaja ei tohi ise üksinda seadet ära võtta. Seda tuleb teha kahe täiskasvanu juuresolekul: võetakse uimasti ära, täidetakse blankett ja on olemas eraldi koht, kuhu ära võetud esemed kogutakse. Samuti teavitatakse lapsevanemat, kes võib sellele järgi tulla.



E-sigarettide tarvitamise hoogustunud leviku tõttu õpilaste hulgas on oluline vaadata üheskoos üle uimastitevaba koolikeskkonna varasemaid, näiteks kooli kodukorras olevaid kokkuleppeid, kaasates sellesse kõik koolitöötajad, õpilased ja nende vanemad.



Karistamise asemel on vaja **jõuda**
tarvitamise põhjusteni ning pakkuda
lapsele ja tema perele **toetavaid**
tugiteenuseid, nt nõustamist.

Kokkulepped ja reeglid on vaja ühiselt läbi arutada, et kõik osapooled mõistaksid, miks on oluline uimastivaba koolikeskkond ja kuidas selleni jõuda. Kõigil osapooltel (**õpilased, lastevanemad, koolitöötajad, juhtkond**) on oluline välja tuua nende jaoks olulised teemad ja arutelude käigus sünnivad lõplikud kokkulepped, mis peaksid olema ka kirjalikud ning viiakse ellu.

Vältima peab e-sigarettidega (jt uimastitega) seotud kokkulepete rikkumiste korral karistuste karmistamist ning juhuslikke testimisreide, kuna sellised tegevused pikemas perspektiivis ei toeta usalduslike suhete loomist ning võivad süvendada häbimärgistamist, kiusamist ja varjamist.



Kõigi inimeste põhiõigus tervisele tähendab õigust hingata puhas tubakavaba õhku. Tubakavaba keskkond hõlmab nii välis- kui ka siseruume, näiteks tunnis istumist, õues vaba aja veetmist ja bussipeatuses ootamist. Igaüks peab olema kaitstud passiivse suitsetamise ja e-sigareti heite eest.

Kokkulepete tegemine nikotiini- ja tubakavaba keskkonna hoidmiseks ja väärtustamiseks koolis ning kogukonnas aitab:

- ära hoida tubakatoodete tarvitamise alustamist noorte hulgas
- luua õpihimulist ja tervist väärtustavat õpilaskonda
- vähendada passiivset suitsetamist
- vähendada nikotiini- ja tubakatoodete kättesaadavust ja tarvitamist uute põlvkondade hulgas
- toetada tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumist
- vähendada tubaka- ja nikotiinitoodetest tekkivat prügi keskkonnale ning jäätmekäitluse vajadust

Seadusandluses on välja toodud kooli õigused ja kohustused keelatud ainetega tegelemiseks.

Näiteks: Sõnastada kooli kodukorras mh: „Tubakatoodetega sarnaselt kasutatavaid tooteid ei tohi koolikeskkonnas ja -üritustel (sh väljaspool kooli) tarvitada.” Seda toetab Põhikooli ja gümnaasiumiseaduse § 58.

Lisainfot leiab:

Soovitused alkoholi, tubaka ja narkootikumide tarvitamise ennetamiseks ja juhtumite lahendamiseks koolis. Lühikokkuvõte

Alkohol, tubakas ja narkootikumid – mida kool teha saab?



Koostöö lastevanematega

Lastevanemad saavad noorte uimastite, sh e-sigarettide tarvitamist mõjutada **koduste kokkulepete** ja **taunivate hoiakutega** nende tarvitamise suhtes. Koostöö kodu ja kooli vahel suurendab vanemate oskusi lastega suhtlemisel ja piiride seadmisel ning kindlustab, et noorele antakse **samad sõnumid** nii koolist kui ka kodust. Lastevanemad vajavad võimestamist ja tuge, et lapse arengu toetamisega keerulises teismeliseas toime tulla. **Hea kontakt kooliga** annab mõlemale poolele kindlustunde, et uimastiennetus pole pelgalt ühe poole vastutusvaldkond ja ollakse ühise eesmärgi eest väljas.



Näiteks tasub koolis loenguliste tegevuste asemel korraldada arutelusid, mille raames julgustatakse vanemaid väljendama oma hoiakuid ja käitumist noorte uimastitarvitamise suhtes. Kuna tegu on keerulise teemaga, võib kaasata arutelu läbi viima pereterapeudi. Vanematele võib soovitada lugeda täiendavat materjali e-sigarettide tarvitamise kohta ja näiteid, kuidas kodus uimastite teemal arutleda.

Näiteks tasub keskenduda pikaajastele kursustele või regulaarsetele kohtumistele lastevanematega, et toetada oskuste arengut ja ühtekuuluvustunde teket. Heaks võimaluseks on vanemate klubi, mis toimub kaks korda kuus ja mille sisuks on korraldada vestlusi, harjutusi ja mänge.

Ole toetav!

Uimasteid proovinud laste ja noorte vanematega on oluline hoida hoolivat koostöist suhet ning vältida vanemate avalikku häbistamist või stigmatiseerimist koolis ja teiste vanemate ees.



Õpilaste kaasamine

Kooli kokkulepete tegemise protsessis peavad õpilased olema **algusest lõpuni kaasatud**. Õpilased toetavad ja austavad kokkuleppeid tõenäolisemalt, kui nad on kaasatud ja tunnetavad, et neil on protsessis oluline roll. Kokkulepped peavad olema eakohased, seetõttu tuleb kaasata õpilasi igas kooliastmes eraldi ja nendega arengule sobivaid uimastitega seonduvaid kokkulepete arutelusid pidada.

Näiteks paluda erinevas kooliastmes õpilastel ise välja pakkuda olulised uimastite, sh e-sigarettidega seotud teemad, mis peaksid kindlasti kooli kokkulepetes sisalduma.

Näiteks arutleda noortega, miks tubaka- ja nikotiinivaba keskkond on väärtuslik ning kuidas seda koos luua ja hoida. Mida saavad noored ise teha ja mida nad selleks vajavad?

02

Õppekavapõhine ja -väline uimastiennetus, sh sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine

Nii õppekavapõhine kui ka -väline tegevus koolis **toetab õpilaste enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste** (nt surve ja stressiga toimetulek, probleemilahendus-, suhtlemis- ja enesekehtestamis-oskus, sõprussuhete loomise oskus) **arenemist**.

Lastega igapäevaselt tegelev **õpetaja tunneb oma õpilasi** ja teab, mis oskusi ja teadmisi nad vajavad. Õpetajal on ka oskused **eakohaselt** ja laste arengut toetavalt käsitleda e-sigarettide jt uimastitega seonduvaid teemasid **järjepidevalt**. Seetõttu ei ole hea kasutada väljastpoolt kooli kutsutavaid spetsialiste (nt politseiametnik, tervishoiutöötaja), kellel puudub õpilaste õpetamise väljaõpe.



Tunnis ja tunniväliselt saab:

- anda **tõest infot** ja õpetada lapsi infot kriitiliselt hindama (nt e-sigarettide turundamise analüüsimine);
- arendada **eluks vajalikke oskusi** (nt oskus märgata eakaaslaste ja täiskasvanute mõju enda otsustele ning oskus vajadusel survele vastu seista, oskus teha paremaid tervist ja heaolu hoidvaid valikuid);
- eluoskuste arendamiseks suurendada inimeseõpetuse tundide mahtu, **tegeleda sotsiaalsete oskuste arendamisega erinevate õppeainete raames**, anda sotsiaalpedagoogidele võimalus tunde ellu viia. Tasub mõelda koos klassi- ja aineõpetajatega, kuidas põimida eluoskuste õpet tunnikavadesse veelgi enam;
- arendada **õpetajate ja tugispetsialistide enesetõhusust** ja enesekindlust keeruliste teemade käsitlemiseks, et vähendada toetumist väliskülalistele ja esinejatele.

Õppekava raames saab ennetust ellu viia õpetaja. Õpetajate toetamiseks on välja töötatud [Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile](#) (Põiklik, Saat, Kull ja Kiive, 2015). Aktiivtöid ja praktilisi selgitusi sisaldav materjal on kättesaadav nii eesti- kui venekeelsena. Materjalis toodud tubakaga seotud aktiivtöid saab õpetaja operatiivselt kaasajastada. Lisainfot leiab ka tubakainfo.ee veebist.



Õppetöös tuleb vältida:

- materjale, saateid jms, mis näitavad noortele, kust või kuidas tooteid tellida saab, millised uimastid on täna noorte hulgas populaarsed ja kuidas neid kasutada.** Nooremate õpilaste seas võivad sellised sõnumid luua **soovitule vastupidist normi** ja anda mõtteid tarvitamise kohta;
- materjale, mis loovad normi,** et eakaaslased tarvitavad e-sigarette pidevalt. Enamik noori e-sigarette ei tarvita ja noortele on vaja seda sõnumit regulaarselt edastada;
- ühekordseid kooliväliste spetsialistide loenguid** – e-sigaretide ja teiste uimastite tarvitamisega seonduvaid teemasid peab igal õppeaastal uuesti käsitlema, andes juurde eakohast teavet ning arendades eluga hakkama saamiseks vajalikke oskusi;
- Ainult ainet (sh esemeid) ja selle kahjulikkust tutvustavaid loenguid, kuna ainult **kahjulikkuse teadmine ei muuda käitumist**. Oluline on mõtestada tervise erinevaid aspekte ja teha sellekohaseid aktiivõppe tunde.
- erinevas vanuses lastele **samasuguse sisuga loenguid** – uimastite, sh e-sigaretide teemasid tuleb vastavalt vanusele eakohaselt käsitleda;
- hirmutava või tagajärgi dramatiseeriva sisuga loenguid või aktiivtöid.** Õpilaste hulgas võib see tekitada vastupanu – eriti nendes, kes on tooteid proovinud või näinud, et toote proovimise järel ei juhtunud kohe midagi hirmsat.

Täpsemalt saab lugeda siit: [Mis toimib ennetuses ja mis mitte?](#)

03

E-sigarettide (ka alkoholi, muude tubakatoodete ja narkootikumide) juhtumitega tegelemine

Koolis saab juhtumit või juhtumeid lahendada koostöös koolipsühholoogi või sotsiaalpedagoogi ja õpilase vanematega. Uimastitega seotud juhtumitega on üksi keeruline tegeleda ning igal koolipere liikmel peab olema võimalus saada vajadustele vastavat tuge ja nõustamist **kooli juhtkonnalt ning teistelt töötajatelt**.

Kooli juhtkonnal on omakorda õigus saada kohalikult **omavalitsuselt abi ja tuge** uimastiennetuslike tegevuste elluviimiseks ning uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks. Kui koolil endal pole vajalikke spetsialiste või on mure suurem kui üksi jõutakse lahendada, võib kaasata näiteks valla sotsiaaltöötaja, lastekaitsetöötaja või noorsootöötaja. Vajadusel kaasata piirkondlik politsei-ametnik.

Järjepidev koostöö nii kooli sees kui ka vallas laiemalt aitab pakkuda tuge abi vajavatele peredele ja lastele ning tulevikus ennetada sarnaste olukordade tekkimist.

Uimastitega seotud olukorrad on keerulised ja põhjustavad seotud osapooltele tihti ebamugavusi. Olukordade lahendamisel on esikohal **õpilaste ja koolitöötajate turvalisus ning heaolu**. Õpilasele on vajalik selgitada hoolivalt ning arusaadavalt tema õigusi ja tegevuste eesmärgi, arvestades lapse igat, küpsust ja teadmisi.

E-sigaretti või teisi uimasteid tarvitav laps on abivajav laps, sest tema tervis ja heaolu on ohustatud tema käitu-

mise tõttu. Juhtumiga tegelemisel on oluline lapse kuulamine, tema vaatenurga mõistmine ning tema **käitumise põhjustest arusaamine**. See on sisendiks lapse ja tema pere edasisele nõustamisele ja toetamisele. Samuti on vajalik paralleelselt tegeleda teiste samas vanuses laste ja klassikaaslastega ning nende vanematega. Kui koolis jääb kahtlus, kas laps on abivajav või mitte, tasub kontakteeruda kohaliku omavalitsuse lastekaitse spetsialistiga või helistada lasteabitelefoni **116 111**.



Nii koolitöötajad kui ka vanemad võivad vajada erinevaid täiendkoolitusi või nõustamist.

- Näiteks saab politsei koolitöötajaid nõustada teemal, mis on keelatud, kuidas seda ära tunda, kuidas käituda ja keda teavitada;
- Kool saab jagada vanematele [täiendavat materjali](#) e-sigarettide kohta ning harjutada koos vanematega, kuidas noortega kodus arutleda ning kuidas toetavalt, aga kindlalt piire seada.

Kooliperega, kuhu kuuluvad õpetajad, juhid, tugispetsialistid ja õpilased, on vajalik juhtumitega seotult arutada, mida ja kuidas on vaja kokkulepetes ja kooli kodukorras muuta ja kes seda teeb. **Samuti on oluline, et kogu kooliperel oleks ühtne arusaam, kuidas juhtumitega tegeletakse ja kes millega tegeleb.**

Toetava skeemi, kuidas koolis juhtumitega tegeleda ja uusi tarvitamise juhtumeid ennetada, on välja toodud materjali lõpus.



Üldised materjalid, kust saab lisainfot uimastiennetuse kohta:
[Mis toimib ennetuses ja mis mitte?](#)
[Uimastiennetus Eestis](#)

Kui õpilane ja tema pere vajavad abi e-sigaretist loobumisel, suuna ta:

- koolipsühholoogi või sotsiaalpedagoogi poole
- pereterapeudi poole
- lastekaitsepspetsialisti poole
- lasteabitelefonile **116 111**

Järgmistel tegevustel võivad olla õpilaste käitumisele ja koolis edasijõudmisele negatiivsed mõjud ning seetõttu tuleks neid vältida:

- kooli tegevustest ja õppetööst kõrvaldamine
- karistamine, sh käskkiri ja avalik häbimärgistamine
- tema vanemate avalik häbistamine koolis ja teiste vanemate ees
- liialdatud hirmutavate tagajärgede rõhutamine

E-SIGARETTIDEST JA NIKOTIINIST

03

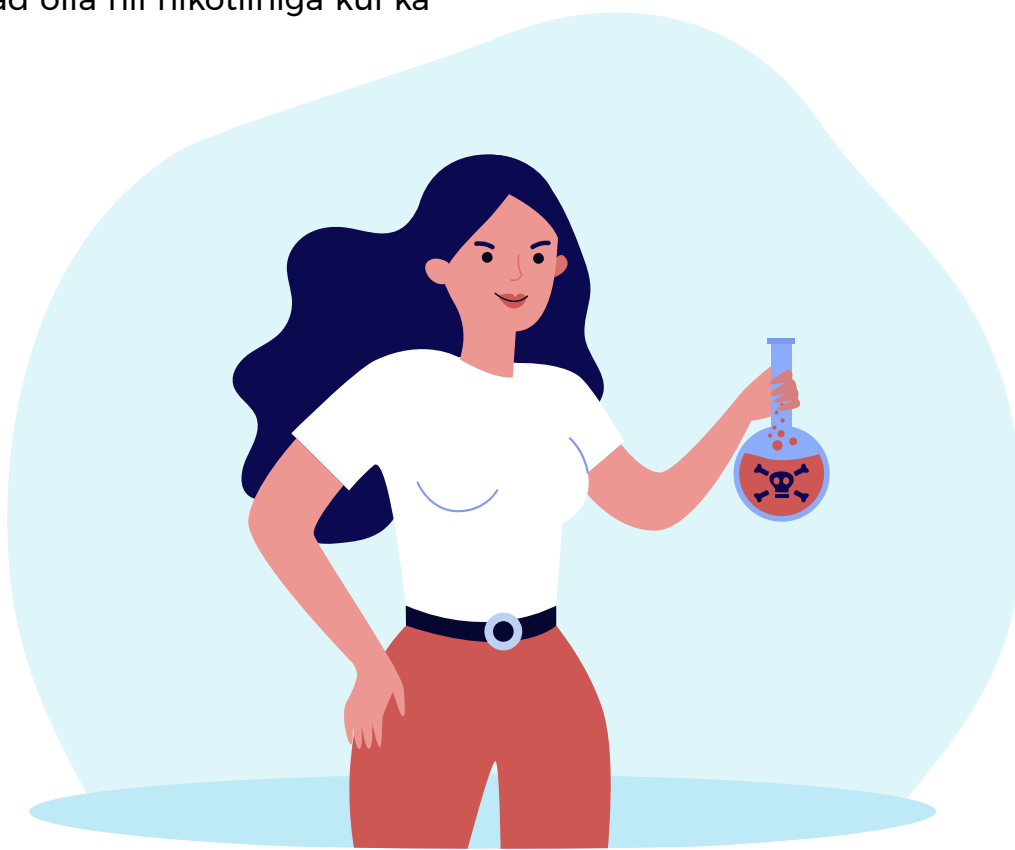


E-sigaretid kahjustavad tervist ja on sarnaselt teiste uimastitega alaealistele keelatud. Koolikeskkonnas ja -üritustel tuleb e-sigarettidega tegeleda samamoodi nagu teiste uimastitega (suits, alkohol, narkootikumid). **Seaduse järgi on e-sigarettide omamine, müük ja tarvitamine alaealistele keelatud.** Tegemist on tubakaga sarnaselt kasutatava tootega, mis on sageli magusa maitse ja erinevate kohandamisvõimaluste (vedelike segamine, seadme võimsusevalik) tõttu kergesti reklaamitav just noortele.

Mis on e-sigaretid ehk elektroonilised sigaretid

E-sigaretid on patareidega töötavad seadmed, mis hoiavad ja kuumutavad e-vedelikke, mille tulemusel eraldub aerosool, mida kasutajad sisse hingavad. E-vedeliku aurustamine toimub kõrgel temperatuuril. Keemilised segud võivad olla nii nikotiiniga kui ka ilma.

E-sigareti kasutamist nimetatakse veipimiseks. E-sigaretid võivad välja näha nagu traditsioonilised sigaretid, sigarid või igapäevased esemed nagu USB-pulgad või isegi pastakad.



Mis on e-sigaretis?

- E-sigareti emissioonis sisalduvad kemikaalid mõjutavad kasutajat tervist kahjustavalt.
- Emissioon, mida e-sigareti tarvitajad sisse ja välja hingavad, mõjutab ka kõrvalseisvate inimeste tervist, tehes neist passiivsed suitsetajad.
- E-sigareti emissioon sisaldab erinevaid kemikaale ja ühendeid, milleks on:
 - **Nikotiin** – tugevat sõltuvust tekitav psühhoaktiivne aine
 - **Glütserool** – kasutatakse paksu suitsupilve tekitamiseks. Sissehingamisel võib põhjustada kopsupõletikku
 - **Propüleenglükool** – kahjustab ülemiste hingamisteede epiteelirakke suurendades võimalust haigestuda ägedatesse viirushaigustesse nagu koroonaviirus
 - **Formaldehüüd** – mürgine vähki põhjustav kemikaal. Kasutatakse antiseptilise aienena ja koepreparaatide fiksaatorina
 - **Atseetaldehüüd** – põhjustab vähki ning on ka peamine alkoholi-mürgistuse põhjustaja
 - **Arseen** – tugeva toimega mürk. Kasutatakse näiteks ka rotimürkide koostises
 - **Atsetoon** – mürgine lahusti, mida kasutatakse muuhulgas ka küünelaki eemaldamiseks
 - **Tsink** – mürgised raskemetallid, mis sissehingamisel võivad põhjustada vähki.
 - **Raskemetallid** nagu alumiinium, nikkel, plii, tina
- On leitud, et e-sigareti vedelikud, mida reklaamitakse kui nikotiinivabu, võivad sisaldada siiski nikotiini.

Mida sisaldab e-sigareti sissehingatav aerosool?

E-sigareti tarvitamise tervisemõjud noortele^{3 4}

E-sigaretid, milles kasutatakse nikotiini-sisaldusega vedelikke, vabastavad tava-sigaretidega sarnases koguses nikotiini. Nikotiin on tugevat sõltuvust tekitav aine ja kahjustab arenevat aju. Inimese [aju areneb kuni 25. eluaastani](#), see muudab noore nikotiinisõltuvuse suhte eriti haavatavaks. **Nikotiini, nagu ka alkoholi tarvitamine, kahjustab ajuosi, mis vastutavad tähelepanu ja õppimisvõime ning meeleolu ja emotsioonide kontrolli eest.** Just need ajuosad toetavad keerukamate funktsioonide arengut ja on noortel alles arenemas.

Iga kord, kui uus mäluühendus luuakse või õpitakse uusi oskusi, tekivad ajurakkude vahel tugevamad ühendused ehk sünapsid. Noore aju loob sünapseid kiiremini kui täiskasvanu aju. Nikotiin muudab nende sünapside moodustumist ja seda, millised ühendused on tugevamad (nt tarvitamiskäitumisest tulenevalt).

Nikotiini kasutamine teismeeas võib tulevikus suurendada riski jääda sõltuvusse teistest uimastitest.

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26408554/>

⁴ <https://jamanetwork.com/journals/jamacardiology/article-abstract/2600166>

E-sigareti tarvitamise laiemad tervisemõjud (täiskasvanutele ja noortele)

Nikotiinivaba e-sigareti tarvitamine jälgendab suitsetamist ja soodustab nn psüühilise sõltuvuse tekkimist. See tähendab, et inimene on sõltuvuses tegevusest, mitte ainekendast, sageli ollakse sõltuvad mõlemast korraga.

Lisaks suurendavad need võimalust haigestuda vähki ja südame-veresoonkonna haigustesse, halvendavad sperma kvaliteeti.

E-sigarettide tarvitamine soodustab hingamisteede põletikke ja vähendab immuunsüsteemi kaitsevõimet viiruste vastu.

[Vaatlusuuringutest](#) on leitud seos e-sigareti ja südamelihase infarkti, südame isheemiatõve, insuldi ja kroonilise obstruktiivse kopsuhaigusega.

E-sigareti suitsust on leitud mitmesuguste metallide peenosakesi, nt rauda, hõbedat, tina, niklit, alumiiniumit, vaske, pliid ja kroomi.

[Molekulaarbioloogilisel tasandil](#) on muutused ohtlikult sarnased sigareti suitsetamisega.

E-sigarettide tootjad on kasutusele võtnud sõna veipimine, et tekitada tarvitajas tunne, nagu polekski tegu suitsetamisega. Tegelikult reageerib inimese organism e-sigaretile üsna samamoodi kui tavalisele sigaretile.

[Loomkatsetes](#) on leitud seos e-sigareti ja vähki haigestumise vahel. E-sigaretis on erinevaid keemilisi ühendeid tavasigaretiga võrreldes küll vähem, kuid täiesti piisavalt, et haigusi esile kutsuda. E-sigareti vedelikud on inimese rakkudele mürgised, kusjuures mürgisuse määr sõltub nii nikotiini kogusest kui ka kasutatud maitse- ja lisaainetest. Teistest ohtlikumaks on osutunud näiteks kaneeli- ja tubakamaitseline e-sigareti täitevedelik.

Uuringud kinnitavad, et e-sigarettide tarvitamisel väljahingatav emissioon sisaldab olenevalt tootest mitmesuguseid mürgiseid aineid ja nikotiini.

Rohkem infot leiab
tubakainfo.ee

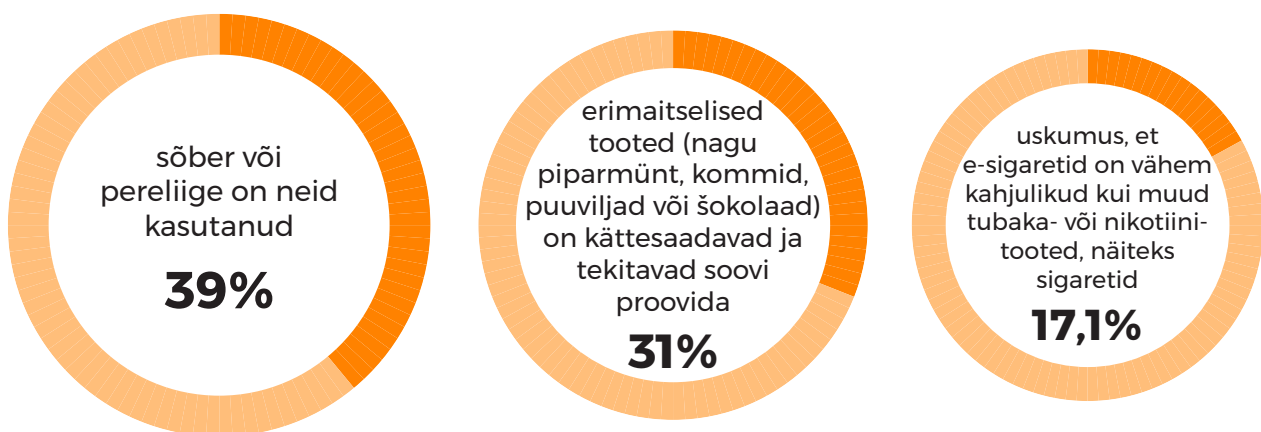


Miks ei ole nikotiinivabad e-sigaretid ohutud?

- Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringute tulemused näitavad, et 11-aastastest noortest, kes olid kunagi suitsetanud, **alustas ligi 70% suitsetamist just e-sigaretist**. Lisaks sellele oli elu jooksul e-sigaretti proovinud **36% poistest ja 24% tüdrukutest** ning need protsendid tõusevad igal aastal. Ka välismaised uuringud kinnitavad, et selliste toodete suurimaks kasutajaskonnaks on noored. **Paljudes riikides on märgatud, et laias valikus kasutusele tulnud veipimisseadmed, suitsu- ja tubakavabad tooted suurendavad suitsetamise populaarsust.**
- Kuigi tootjad väidavad, et nikotiinivabad e-sigaretid ei sisalda nikotiini, siis kontrollide käigus on avastatud, et **nii mõneski nendest ikkagi sisaldub nikotiini**.
- E-sigaretis on veel mitmeid ohtlikke ühendeid** (raskemetallid, glütserool, atsetoon jne), mis nii tarvitaja kui ka ümbritsevate tervisele negatiivset mõju avaldavad.

Miks noored hakkavad tarvitama?

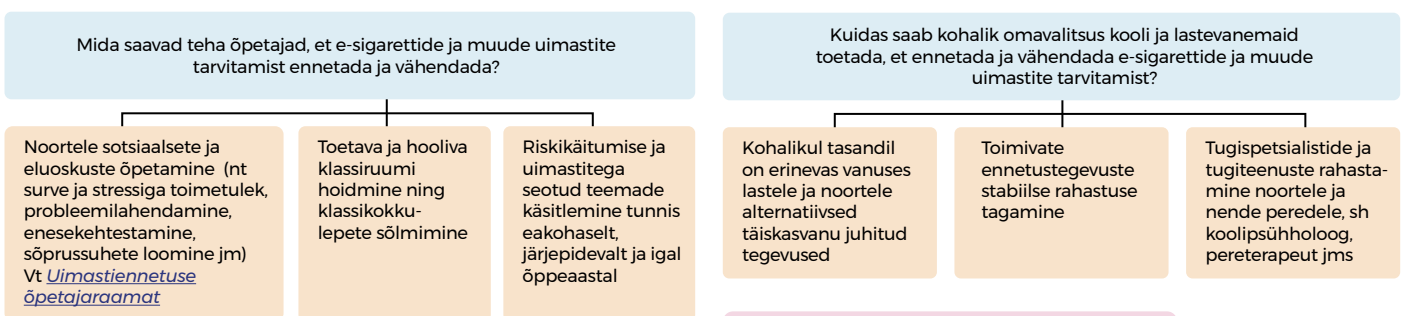
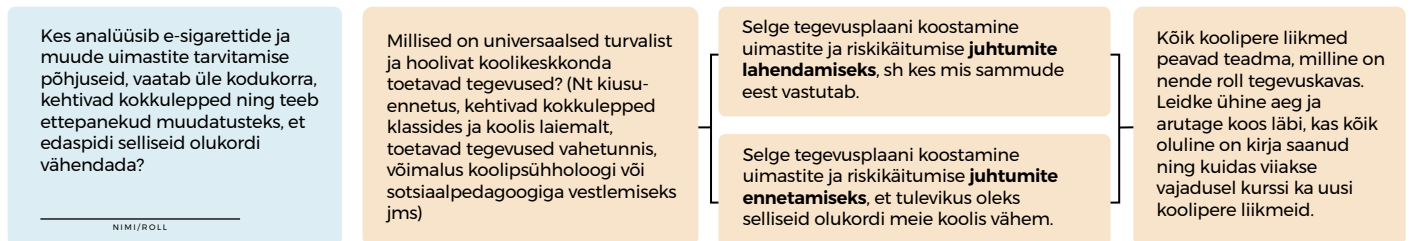
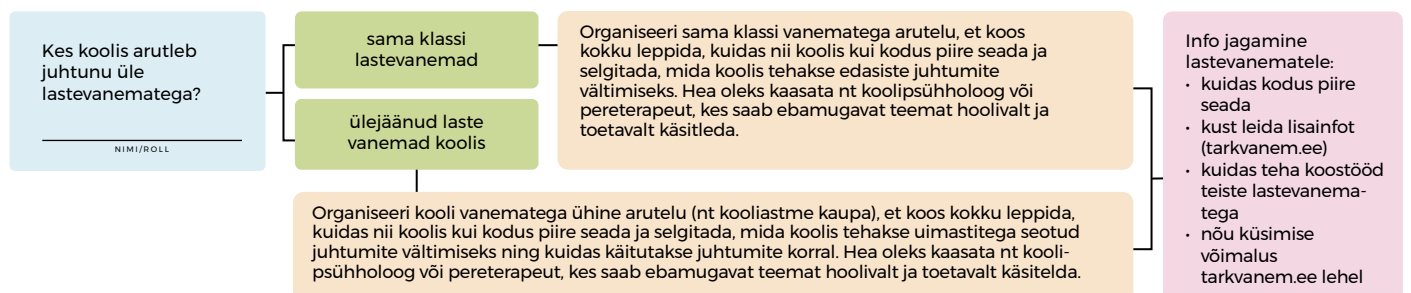
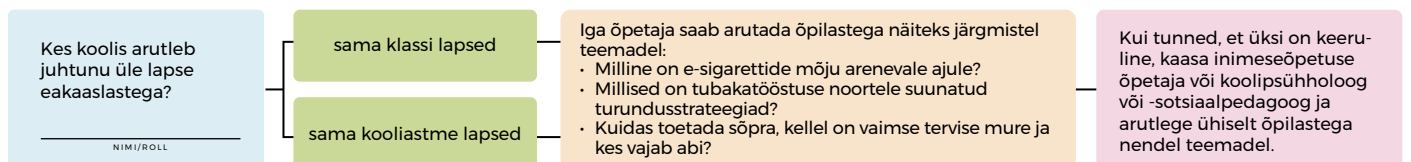
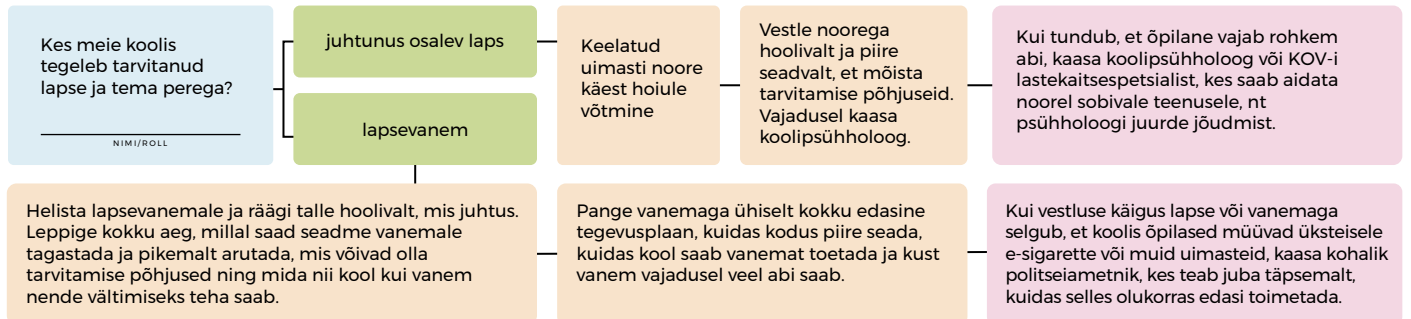
Noored ise on toonud välja kolm peamist põhjust, miks tubaka- ja nikotiinitooteid hakatakse tarvitama⁵:



Noorte tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist seostatakse ka vaimse tervise probleemidega, näiteks stressi, ärevuse ja depressiooniga. Tarvitamise üheks põhjuseks võib näiteks olla ärevus, millega noor toime ei tule ja on leidnud endale ebatõhusa toimetulekumehhanismi e-sigaretide tarvitamise näol. Samas on teada, et tarvitamine ise võib põhjustada või suurendada stressi, ärevust ja depressiooni.

⁵ <https://truthinitiative.org/research-resources/emerging-tobacco-products/3-main-reasons-youth-use-e-cigarettes>

E-sigareti tarvitamise juhtum koolis - mida teha?



Toimiva koostöö toetamine kohalikul tasandil:

- noortekeskuse töötajad
- treenerid ja huviringide juhendajad
- tervisedendajad
- haridusametuse spetsialistid
- lastekaitsespetsialist
- kohalik politseiametnik