

# Kuidas märgata, et noor tarvitab e-sigaretti, nikotiinipatja või huuletubakat?



Kuna e-sigaretid on üsna levinud, siis tasub lapsega aeg-ajalt e-sigaretide ja nikotiinipatjade mittetarvitamise kohta kokkuleppeid teha.

Hea on olla teadlik lapse sõpradest ja seltskonnast, kellega ta aega veedab. Kui nemad on e-sigaretti või nikotiinipatjade kasutajad, on suurem tõenäosus, et ka sinu laps neid tooteid tarvitab.

*Erinevalt tavalise sigareti suitsetamisest ei ole e-sigaretti ja nikotiinipatja või huuletubaka tarvitamist lihtne märgata. Siin on mõned näited, mis võivad viidata sellele, et laps neid tooteid tarvitab.*

## Muutused koolis toimetulekuga ja suhetes



- Probleemid õppimisega, keskendumisraskused ja halvenenud mälu võivad olla märgiks, et noor tarvitab nikotiinipatjadeid, sest nikotiin mõjutab aju kognitiivseid funktsioone.
- Sõbrussuhted ja huvid muutuvad ning traditsioonilised sotsiaalsed tegevused (kus nikotiini tarvitamine on keelatud) võivad jääda tagaplaanile.

## Muutused käitumises



- Salatsev käitumine oma tegevuse varjamiseks ja suurenenud kulutused või oskamatus selgitada, kuidas noor oma raha kasutab, võivad olla üheks esimeseks märgiks, et ta tarvitab keelatud aineid.
- Huuletubaka või nikotiinipatja tarvitamisel võib nooruk sageli varjata käega oma suud.
- Ärevus, kergesti ärrituvus, agressiivsus ja äkilised meeleolumuutused võivad olla nikotiini tarvitamisega seotud sümptomid või nikotiini puudumisest tulenevad võõrutusnähud.
- Nikotiini tarvitamine võib põhjustada unehäireid.

## Lõhn

E-sigaretti vedelik ja huuletubakas võivad eritada erinevaid lõhnu, nagu puuviljad, mentool, piparmünt, kookospähkel jne. Ootamatult tugev ja intensiivne lõhn asjade, riiete või juuste küljes või lapse toas võib olla märk e-sigaretti kasutamisest.

## Füüsilised sümptomid

- Sagedasemad veipimisest tulenevad sümptomid on suukuivus, kuiv kõha ja vilisev hingamine. See võib olla tingitud nikotiini, maitse- ja lõhnaainete või e-vedeliku koostisosade ärritavast mõjust.
- Hingeldus ja õhupuuduse tunne füüsilise pingutuse ajal võib olla tingitud kopsude ning hingamisteede ärritusest.
- Sagenenud hingamisteede ja kopsupõletikud.
- E-vedelikus sisalduv kemikaal propüleenglükool vähendab limaskestade niiskust. Kuna veipides hingatakse tavaliselt auru välja nina kaudu, põhjustab see ninakuivust, mis võib omakorda tekitada ninaverejookse. Lisaks võib veipimine põhjustada suukuivuse tõttu suurenenud janu ja vähenenud maitsetundlikkust. Kui nooruk joob tavapärasest enam vett, siis võib see olla üheks vihjeks e-sigaretide tarvitamisele.
- Iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus, peavalu ja südamepekslemine võivad olla märgid nikotiinimürgistusest, sest kehasse on sattunud liiga suur kogus nikotiini.
- Huuletubaka või nikotiinipatja tarvitamisel võib esineda luksumist ja suu limaskesta ärritusi.



## Kahtlased esemed noore asjade hulgas või prügikastis

- E-sigaretti tarvitamisega (veipimisega) kaasnevad erinevad esemed, näiteks tühjad e-sigaretti kapslid, laadijad, e-sigaretti vedeliku pudelid jne. Oluline on teada, milline e-sigaret välja näeb, sest see ei ole mõeldud nägema välja nagu sigaret. E-sigarette on väga erineva kuju ja suurusega, näiteks võivad need näha välja nagu USB-mälupulgad või pliiatsid, kuid e-sigareti seadmetel on mõlemas otsas augud. Kui olete noore asjade hulgas või prügikastides märganud kahtlasi esemeid, võivad need olla e-sigaretid või nende osad.
- Huuletubaka karbid ja kasutatud nikotiinipatjad.

