

Elektronické cigarety (vapy) u dospívajících: informace pro rodiče

prim. MUDr. Miroslava Mašlániová a Mgr. et Bc. Tereza Jandová



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

(Tento materiál je zaměřený na elektronické cigarety s liquidem – jednorázové i zvonuplnitelné. Neřeší zahřívání tabák typu IQOS ani nikotinové sáčky.)



Co jsou elektronické cigarety a proč jsou pro dospívající rizikové

Elektronická cigareta zahřívá liquid a vytváří aerosol („páru“), který se vdechuje. V praxi má většina výrobců pro dospívající atraktivní příchutě (sladké, ovocné), působí „čistěji“ než kouření a často méně zapáchá, což usnadňuje tajení. Dospívající navíc může mít pocit, že „to není kouření“, a že je to tedy bezpečné.

Hlavní riziko u dospívajících je, že mnoho e-cigaret obsahuje nikotin (a někdy ve vysoké koncentraci), který je pro dospívající mozek silně návykový. Z „občasného vapování“ se může poměrně rychle stát pravidelné užívání – často skryté, časté a těžko kontrolovatelné (na toaletách, cestou do školy, po škole, doma v pokoji). Kromě závislosti je problém i normalizace užívání a to, že dítě získává návyk „něco inhalovat“ jako způsob regulace stresu a emocí.

Je dobré vědět, že tvrzení „je to bez nikotinu“ nemusí být spolehlivé: děti a dospívající někdy neznají složení, některé produkty jsou nesprávně označené a u jednorázových vapů je obsah často nejasný.



Hlavní rizika:

Riziko závislosti na nikotinu

- rychlý vznik návyku, silné nutkání „potáhnout si“
- abstinční příznaky: podrážděnost, neklid, horší soustředění, výkyvy nálady, zhoršení spánku
- nikotin může u citlivých jedinců zvyšovat úzkost a zhoršovat schopnost zvládat stres bez látky

Dýchací cesty a celkové zdraví

- podráždění krku, kašel, „tlak“ na hrudi, dušnost (zejména při častém vapování)
- zhoršení astmatu a alergických potíží u některých dětí a dospívajících
- bolesti hlavy, závratě, nevolnost – často při vyšší dávce nikotinu nebo častém „tahání“
- zhoršení spánku (nikotin) a následná únava

Riziko předávkování nikotinem

U dospívajících se může objevit hlavně při intenzivním vapování nebo při silných náplních:

- nevolnost, zvracení, bledost, pocení
- bušení srdce, třes, úzkost, závratě

Při výrazných potížích je na místě vyhledat lékařskou pomoc.

Sociální a školní dopady

- snadné skrývání vapování vede k častějšímu užívání a konfliktům doma/ve škole
- finanční náklady (jednorázové vapy mohou být „nenápadný“, ale pravidelný výdaj)
- riziko porušování školního řádu (vapy na toaletách, v šatnách), disciplinární postih

Technická a bezpečnostní rizika

- manipulace s bateriemi a nabíjením (u některých zařízení riziko přehřátí/poškození)
- požití liquidu malým sourozencem (toxické) – doma je vhodné řešit bezpečné skladování



Čeho si všímat:

Předměty a stopy

- jednorázové vapy (barevné „fixy“), elektronické cigarety, náhradní cartridge/pods
- lahvičky s liquidem, vůně po ovoci/cukrovinkách v pokoji nebo na oblečení
- nabíječky, kabely navíc, časté nabíjení „něčeho malého“
- prázdné obaly, malé plastové kapsle, účtenky z trafik/večerek

Chování a režim

- časté odchody „na záchod“ nebo „na chvíli ven“, zdržování se o přestávkách
- tajnůstkářství, schovávání věcí, nervozita při dotazech
- podrážděnost nebo změny nálad (mohou souviset s abstinencí), horší soustředění
- častější žádosti o peníze nebo nevysvětlitelné výdaje

Tělesné příznaky

- kašel, chrapot, škrábání v krku, sucho v ústech
- bolesti hlavy, závratě, nevolnost (zejména po „intenzivním“ vapování)
- zhoršený spánek, ranní únava



Jak s dospívajícím o kouření mluvit

Smyslem rozhovoru by nemělo být dospívajícího nachytat nebo potrestat, ale zjistit, jaká je realita a snížit rizika. U e-cigaret bývá častá obrana: „Vždyť to není cigareta“ nebo „Všichni to dělají“.

Kdy a jak začít:

- vyberte vhodnou chvíli, mluvte bez ironie a v klidu: „Potřebuji s tebou mluvit o vapování. Nechci tě kontrolovat, jde mi o tvoje zdraví.“
- popište konkrétní důvod k rozhovoru: „Našel/a jsem vape / cítím sladkou vůni / ozvali se nám ze školy...“
- dejte najevo, že vám jde o porozumění: „Nechci tě shazovat, ale potřebuju vědět, co se přesně děje co používáš a jak často.“

O čem mluvit konkrétně:

- krátkodobé dopady: kondice, sport, zápach, pleť, peníze
- závislost: „U tabáku se návyk vytvoří rychle a pak to už není jen o vůli.“
- sociální situace: jak odmítnout cigaretu, jak čelit tlaku party
- bezpečnost a pravidla: žádné kouření doma, žádné lhaní, jasná pravidla návratů domů a kapesného

Otázky, které pomáhají:

- „Vapuješ s nikotinem, nebo bez?“ (podívejte se společně na zařízení)
- „Jak často vapuješ a v jakých situacích?“ (stres, nuda, parta, po jídle, cestou do školy)
- „Kde zařízení kupuješ nebo kdo ti je dává?“
- „Zkoušel/a jsi být bez toho? Jaké to bylo?“ (možné abstinenční příznaky)

Co říct stručně a věcně:

- „U mladých může nikotin rychle vytvořit závislost. Pak už to není o 'chci/nechci', ale o potřebě.“
- „To, že to voní a není to skutečný kouř, neznamená, že je to bezpečné pro plíce.“
- „Moje hranice: vapování u nezletilých ne. Pojdme udělat plán, jak toho nechat.“

Čemu se vyhnout:

- dlouhým přednáškám, strašení, dramtizaci
- okamžitému „totálnímu zákazu“ bez podpory (vede často k tajení)
- zlehčování („aspoň nekouříš“) – dospívající tím dostane signál, že je to v pořádku



Co dělat, když zjistíte, že dospívající vapuje

1) Rozlišit experiment vs. pravidelnost

- Jednorázový experiment: jasně vymezte pravidla a pomozte čelit tlaku vrstevníků
- Pravidelné vapování (několikrát týdně/denně, ve škole, „musí“) berte jako vznikající závislost

2) Mapování rizika a nastavení pravidel

- kde vakuje (škola? doma?), jak často, s jakým obsahem nikotinu
- jasná pravidla: doma ne; ve škole ne; žádné tajemství a lhaní
- dohled nad kapesným a dostupností (u mladších dětí dává smysl kontrola výdajů)
- řešte i prostředí: s kým se dítě nebo dospívající setkává, jaké situace spouští užívání

3) Nabídnout plán ukončení užívání

- domluvte datum ukončení užívání nebo postupného snižování (krátký horizont 2–4 týdny)
- identifikujte spouštěče a najděte společně náhradní řešení: stres (krátké cvičení, procházka), nuda (aktivita), „po škole“ (změna rutiny)
- nastavte „check point“: např. 1× týdně krátce probrat, co šlo a co ne

4) Kdy jednat ihned

- Pokud má dítě po vapoání výrazné potíže: opakované zvracení, silné bušení srdce, kolaps, dušnost, bolest na hrudi, zmatenost – vyhledejte lékařskou pomoc.
- Při poruše vědomí, křečích nebo výrazné dušnosti volejte 155/112.

5) Kdy vyhledat odbornou pomoc

Zvažte pediatra, adiktologa nebo dětského psychologa, pokud:

- dospívající vakuje pravidelně a nedaří se mu/jí přestat
- jsou přítomny abstinční příznaky (zhoršení spánku, výkyvy nálad)
- užívání probíhá ve škole a je spojené s lhaním, konflikty, krádežemi
- dítě používá vape k regulaci úzkosti, stresu, nálady



Krátké shrnutí pro rodiče

- E-cigarety u dospívajících nejsou „nevinná pára“; často znamenají nikotinovou závislost a dopady na spánek, soustředění a dýchací cesty.
- Všimněte si zařízení, sladkých vůní, nabíjení, častých odchodů, změn nálad a nevolností po užití.
- Mluvte v klidu, ptejte se na četnost a obsah nikotinu, nastavte hranice a nabídněte plán ukončení užívání.
- Při výrazných akutních potížích po vapoání volejte 155/112.



www.iprev.cz



Klinika adiktologie | 1. LF UK A VFN V PRAZE



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování



Úřad vlády
České republiky



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA