

Drogie koleżanki, drodzy koledzy!

Cieszę się, że właśnie w naszej szkole i w tak ważnym dniu, kiedy to obchodzimy *Światowy Dzień Walki z Uzależnieniami*, mogę się podzielić z wami moimi przemyśleniami na tak ważny temat, jakim jest uzależnienie od e- papierosów. Wszyscy zapewne pomyślicie „Przecież my już wszystko na ten temat wiemy...”. Czy aby na pewno? Dlatego zwracam się do was z apelem, abyście mnie posłuchali i rozważyli ze mną bardzo ważną kwestię: „Palić nie palić, oto jest pytanie?” Po rozpatrzeniu wszystkich za i przeciw, niech każdy wyciągnie wnioski i wtedy się wypowie.

Elektroniczne papierosy cieszą się dużą popularnością, szczególnie wśród młodzieży. Naukowcy udowodnili, przeprowadzając szereg badań, że zagrożeniem dla zdrowia jest palenie nie tylko zwykłych papierosów, ale i elektronicznych. Tak, wiem! Znajdą się takie osoby, które stanowczo stwierdzą, że elektroniczne papierosy są nowym produktem na rynku i na pewno badania te są mało wiarygodne. Należy jednak pamiętać, iż podczas inhalacji wdychamy parę powstającą na skutek podgrzewania płynu zawierającego nikotynę i różne substancje, które mają właściwości chorobotwórcze, a skutki palenia e-papierosów mogą ujawnić się dopiero po latach.

Dużo moich rówieśników to osoby, które palą lub myślą, by zacząć, tylko tak... dla szpanu. Chcą w ten sposób zwrócić na siebie uwagę, ale czy to aby na pewno dobra droga? Czy z czasem nie będą żałować tego wyboru? Przecież są inne sposoby, żeby zaistnieć.

Zamiast po szkole spotkać się ze znajomymi po to, żeby popalić, „pokazać jaki się to puszcza dymki”, można spotkać się z kolegami w jakimś fajnym miejscu. Z korzyścią dla naszego organizmu można zagrać w piłkę, pojeździć na rolkach czy na rowerach. Sam spacer po parku w miłym towarzystwie pozytywnie wpłynie na nasze samopoczucie. A co nam daje e- papieros? Po wypaleniu go, dobre samopoczucie mamy zapewnione przez chwilę, z czasem pojawia się zdenerwowanie i rozdrażnienie. Zaimponować drugiej osobie można choćby tym, że mamy własne zdanie i nie musimy podporządkowywać się innym, ani im niczego udowadniać.

Zdarza się, że ktoś ma jakiś problem, z którym nie może sobie poradzić i może dlatego też sięga po takie rzeczy. Dlatego też bądźmy otwarci na ludzi, czasami wystarczy tylko z kimś porozmawiać. Kto nas lepiej zrozumie jak nie kolega z bliskiego otoczenia? Każdy z nas powinien dbać o swoją małą społeczność, od tego miejsca wszystko się zaczyna. Jeśli widzimy, że znajomy sięga po tego typu rozwiązanie dla swoich problemów, delikatnie starajmy się uświadomić go, że wybiera zły kierunek.

Innym przykładem sięgania po e-papierosy jest pokazanie znajomym swojej dorosłości, lecz taki sposób to raczej nieodpowiedzialność...

Jest też grupa osób, która sięga po te „gadżety”, by zrobić na złość rodzicom, jednak nie zdają sobie sprawy jaką sobie krzywdę wyrządzają. To nie rodzice będą cierpieć, lecz ten kto tego używa! Nasi opiekunowie upominają nas, nauczyciele w szkołach dużo mówią na ten temat, chcą nas przed tymi negatywnymi skutkami uchronić. Jesteśmy młodzi i może dlatego nie dociera do nas jakie negatywne skutki ma dla nas ta „ładnie wyglądająca zabawka”.

Dziś zaczniemy od jednego e-papierosa, spodoba nam się to i ... przykładowo za pięć, dziesięć lat, jeden nałogowiec na świecie więcej! Wystarczy wejść na odpowiednią stronę internetową i poczytać, a potem zastanowić się czy na pewno warto.

Ilu z nas posiada tak wspaniałą cechę jaką jest asertywność? Czy jesteśmy w stanie odmówić, mimo prośb i nalegań przyjaciela? Powinniśmy stanowczo powiedzieć NIE! Nie będę się truł! Nie namówisz mnie na to! Gdyby każdy taką postawę przyjął, to kto wie... może i ten palący sam też by przestał widząc, że nie robi to na nikim żadnego dobrego wrażenia.

W naszym kraju sprzedaż nieletnim elektronicznych papierosów jest karalna. Widząc sytuację, gdzie sprzedawca oferuje nieletniemu coś właśnie z tego asortymentu powinniśmy

zareagować! I zwrócić uwagę sprzedawcy. Taka postawa na pewno zmniejszyłaby liczbę „inhalujących” w przyszłości.

Moi drodzy! Ja osobiście uważam, że nie warto palić. A wy? Jak teraz myślicie... Radzę, przemyślcie ten temat! Pamiętajcie życie mamy tylko jedno, szkodliwych substancji wokół nas jest zbyt wiele, by świadomym wyborem truć nasz organizm !

---