

Письмо ровеснику «Скажи НЕТ вредной привычке»

Добрый день, дорогой друг.

Сегодня у меня есть предложение поговорить о вредных привычках, точнее об одной очень распространенной в наше время – привычке курить вейпы. Эта вредная привычка активно набирает обороты в молодёжной среде и сдавать свои позиции не собирается. Поэтому считаю актуальным завести этот разговор с тобой, да именно с тобой, мой зависимый друг, и именно сейчас, ведь никогда не поздно прекратить и оставить в прошлом все вредное, что разрушает нас.

Я не собираюсь читать нотации и писать тебе длительные послания в стиле «делай то, не делай это!», и у меня нет осуждения к выбранному тобой образу жизни, ведь это решение каждой отдельной личности, что делать и к чему в итоге прийти. Цель этого письма – простой разговор, выражение моей позиции и моего видения на твоё «увлечение», ведь, возможно, наблюдение со стороны сможет помочь тебе взглянуть на свою привычку другими глазами. Просто послушай, а выводы сделаешь сам.

У тебя может быть много причин выбрать вейпы в свои компаньоны по жизни. Это и молодёжная мода последних лет, когда все твои знакомые и товарищи «дымят» напропалую, и ты не хочешь выделяться, как «белая ворона». Это и твоё уверенное заблуждение, что электронные сигареты безвредны, а ты, пуская пар в небо, будешь жить долго и счастливо. Это и твои отговорки, что ведь не сигареты же, что тут такого? Хорошо, давай в первую очередь поговорим о мифах, укоренившихся в твоём мозгу, слегка приподнимем твои шторы относительно вейпов.

Вейпы содержат никотин. Это уже очень плохой звоночек. Это наркотическое вещество, которое помимо действия на нервную систему негативно влияет на сосуды и сердце. Пар не оказывает такого же разрушительного воздействия на легкие, как дым, это правда! Но! Есть же тут и но... Некоторые вейпы употребляют в итоге больше никотина, чем курильщики, т.к. чаще прикладываются к электронной сигарете. Крысы-вейпы, кстати, заработали воспаление легких и дыхательную недостаточность. Но мы же не крысы, нам же до этого далеко, или нет? Количество вредных веществ в паре увеличивается от напряжения батареи и длительности курения. И, конечно же, формируется психологическое привыкание к электронной сигарете, причем из-за высокого содержания никотина гораздо быстрее, чем к обычным сигаретам. Подростки более восприимчивы к влиянию никотина, чем взрослые, потому что их мозг все ещё растет и развивается. И самое страшное – вейпы приводят к раку! А это совсем не «жил долго и счастливо», стоит задуматься, не так ли...

Хотела я кратко, но кратко не слишком получается, уж очень зацепила меня эта тема. Продолжим разговор? Итак, это вредно, что мы уже выяснили. Теперь давай поговорим о «крутости». Дымя вейпом, ты считаешь себя более статусным, принадлежащим миру взрослых людей, которому, по сути, ты не принадлежишь, это только в твоей голове, как некая галлюцинация, может, ты

психически не здоров? Нет же, ты нормальный, пока здоровый молодой человек, почему же тебе для того, чтобы чувствовать себя опытным и взрослым нужно использовать такие сомнительные методы, как вредные привычки? Скатиться по жизненной лестнице, по которой ты только стал подниматься, это не «круто» и не почетно, это смешно и нелепо. Беря на себя ориентиром не те ценности, ты не заметишь, как окажешься среди не слишком почетных социальных элементов. Начиная как «крутой», легко можно закончить как «падший». Но ты же не будешь до этого опускаться, правда? Повысить свою самооценку и придать себе «крутости» можно и без электронных сигарет. Поверь, просто нужно поискать для себя правильные примеры.

Теперь о «воронах». Все в твоём окружении курят, поэтому и ты подсел, так сказать, за компанию. И тут у меня возникает закономерный вопрос о качестве твоей компании. Все мы развиваемся в социальных группах, но мы в праве сами их выбирать, сами определять, в каких условиях нам комфортно, какие компании нам подходят к чему мы в итоге хотим прийти в будущем. Ты умный молодой человек, не мне объяснять тебе на пальцах заезженную формулировку про «а если все прыгнут с крыши, ты тоже?». Тут же всё понятно и без слов. Если твоё окружение грешит вредными привычками, то может это окружение не такое уж и твоё? Может, стоит поискать здоровую в психологическом плане и самодостаточную общность молодых людей, которой не нужно доказывать свою самость за счёт сомнительных привычек?

Я высказала свою позицию – теперь ход за тобой. Решение принимать только тебе, ведь это твоя жизнь и твоё будущее! И идти туда здоровым, полноценным взрослым человеком, уважающим себя и своих близких, или плестись в хвосте, бегая «дымить» каждые полчаса, нервничая и дёргаясь от нетерпения среди таких же «крутых» товарищей, выбирать только тебе! Удачи тебе, мой дорогой друг. Надеюсь, что ничем тебя не задела и не обидела... Хотя, чего лукавить, надеюсь, задела!!!