

## **Kuidas märgata, et nooruk tarvitab e-sigaretti, nikotiinipatja või huuletubakat ja mida siis teha?**

Kui märkate koolis nikotiinitoodete või muude uimastite tarvitamist, pidage nõu kooli juhtkonna ja tugispetsialistidega. Uimasteid, sh e-sigaretti tarvitav nooruk ja tema pere vajab abi ja toetust nii koolilt kui teistelt spetsialistidelt. Arutage, millised on abisaamise võimalused konkreetsele noorukile ning kuidas kaasata ka teisi seotud lapsevanemaid. Vaadake ühiselt üle kooli sisekorraeeskirjad ja uimastipoliitika laiemalt ja planeerige vajalikud edasised kokkulepped ja tegevused.

Järgnevad märgid võivad viidata sellele, et koolis tarvitatakse e-sigaretti või teisi uimasteid:

### Muutused koolis toimetulekuga ja suhetes

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

### Lõhn

- E-sigareti vedelik ja huuletubakas võivad eritada erinevaid lõhnu nagu puuviljad, mentool, piparmünt, kookspähkel jne. **Ootamatult tugev ja intensiivne lõhn kooli ruumides**, sh tualettruumides, riietusruumides, õuealal või õpilaste asjade, riiete või juuste küljes võivad olla märgid e-sigareti tarvitamisest.

### Kahtlased esemed kooli/klassiruumi prügikastides, õuealal või õpilaste asjade hulgas

- **E-sigaretti on väga erineva kuju ja suurusega**, see ei ole mõeldud välja nägema nagu sigaret. Näiteks võivad need näha välja nagu näiteks USB mä lupulgad või pliiatsid, kuid e-sigaretiseadmetel on mõlemas otsas augud. Veipimisega kaasnevad ka muud esemed, näiteks tühjad e-sigareti kapslid, laadijad, e-sigareti vedeliku pudelid jne.
- Huuletubaka karbid ja kasutatud (valged või pruunid) nikotiinipadjad.

Kui olete õpilaste esemete hulgas või kooli prügikastides märganud kahtlaseid esemeid, võivad need olla nikotiinitooted või nende osad ja see viitab võimalikule tarvitamisele teie kooli õpilaste hulgas.

### Muutused käitumises

- **Ärevus, kergesti ärrituvus, agressiivsus ning äkilised muutused meeleolus** võivad olla nikotiini tarvitamisega seotud sümptomid või nikotiini puudumisest tulenevad võõrutusnähud. Samasugused sümptomid võivad viidata ka muudele (vaimse) tervise probleemile ning noorukile tuleb igal juhul tähelepanu pöörata ja abi pakkuda.
- Sageli klassiruumist lahkumine.
- Huuletubaka või nikotiinipadja tarvitamisel võib nooruk sageli käega varjata oma suud

### Füüsilised sümptomid

Kui noorukil esinevad erinevad füüsilised sümptomid, siis tuleb välistada muud haigused, kuid võib kaaluda, et tervisemured on seotud e-sigaretide või muude uimastite tarvitamisega. Tähelepanu tuleb pöörata järgnevatele sümptomitele:

- 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 ja hingamisteede ärritusest

- Sagenenud **hingamisteede ja kopsupõletikud**
- E-vedelikus sisalduv kemikaal propüleenglükool vähendab limaskestade niiskust. Kuna veipides hingatakse tavaliselt auru välja nina kaudu, põhjustab see **nina kuivust, mis võib omakorda põhjustada ninaverejookse**. Lisaks võib veipimine põhjustada suukuivuse tõttu suurenenud janu ning vähenenud maitsetundlikkust. Kui nooruk joob tavapärasest enam vett, siis võib see olla üheks sümptomiks e-sigarettide tarvitamisele.
- Iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus, **peavalu** ja südamepekslemine võivad olla märgid nikotiini mürgistusest, sest kehasse on sattunud liiga suur kogus nikotiini.
- Huuletubaka või nikotiinipadja tarvitamisel võib esineda luksumist ja suu limaskesta ärritusi.