

E-sigarettide tarvitamise pidurdamine ja ennetamine koolis

Abistav materjal tubaka- ja nikotiinoodete vaba
keskkonna loomiseks ning e-sigarettidega seotud
juhtumitega tegelemiseks



Tervise
Arengu
Instituut



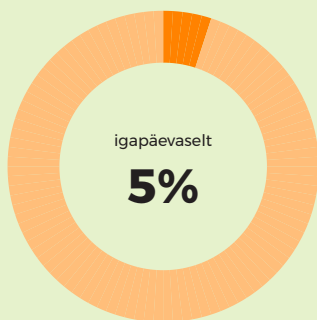
HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

**MIKS ON OLULINE
LUUA KOOLIS
NIKOTIINI- JA
TUBAKAVABA
KESKKOND?**

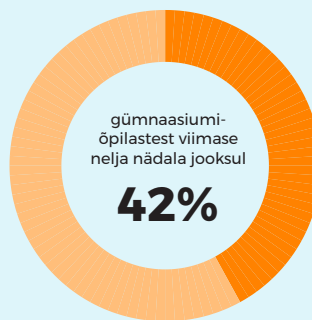
01

Noorte hulgas oli 2021. a kõige levinum tubakatoode e-sigaret.

14-15-aastastest oli e-sigareti tarvitanud



16-18-aastaste hulgas oli tarvitanud e-sigareti



Võrreldes 2015. aastaga on tubakatoode tarvitamine noorte hulgas kasvutrendis. **40%** noortest oli viimasel kuul tarvitanud mingit tubaka- või nikotiinitoodet, sealhulgas iga teine mitut erinevat toodet. **Kõige levinum kombinatsioon on tavaline sigaret + e-sigaret + muud tubakatooted (10%).** Mitme toote tarvitamine suurendab terviseriski ja näitab, et pigem ei ole tegu ühekordse lühiajalise proovimisega, vaid ühelt tootelt teisele ülemine misega.

Kõigi inimeste põhiõigus tervisele tähendab õigust hingata puhas tubakavaba õhku. Tubakavaba keskkond hõlmab nii välis- kui ka siseruume, näiteks tunnis istumist, õues vaba aja veetmist ja bussipeatuses ootamist. **Igaüks peab olema kaitstud passiivse suitsetamise ja e-sigareti heite eest.**

**MIDA SAAB KOOL
TEHA E-SIGARETTIDE
TARVITAMISE
ENNETAMISEKS
JA JUHTUMITEGA
TEGELEMISEKS?**

02

Koolis on oluline panustada pikaajaliselt kolme tegevussuunda:

- 1 koolikeskkonna ja -kliima kujundamine;
- 2 õppekavapõhiselt ja -väliselt uimastiennetus, sh sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine;
- 3 e-sigarettide (ka alkoholi, muude tubakatoodete ja narkootikumide) juhtumitega tegelemine lapse arengut toetavalt.

01 Koolikeskkonna ja -kliima kujundamine



E-sigarettide tarvitamise kasvamisega noorte hulgas on oluline uimastite² vaba koolikeskkonna varasemaid, näiteks kooli kodus korras kirjas olevaid kokkuleppeid, ühiselt üle vaadata ning lastevanemaid, kõiki koolitöötajaid ja õpilasi kaasates jõustada.

Haridusasutuse psühhosotsiaalne keskkond mõjutab oluliselt uimastiennetuse tõhusust koolis. Seetõttu on vajalik koolis tegeleda kokkulepete ja reeglitega ning järjepidevalt luua toetavat õhkkonda, tekitada õpilastes ühtekuuluvustunnet ja toetada koolielus aktiivset osalemist.

Näiteks tasub täiendkoolituste ja arendustegevuse planeerimisse ning läbiviimisesse kaasata terve koolipere, et luua ühine mõtte-ruum ja arusaam teemadest ning selle abil toetada uute teadmiste tulemuslikku rakendamist koolis.

E-sigarettidega seotud kokkulepete sõlmimine seab piirid lubatud ja keelatud tegevustele ning kirjeldab protseduurireegleid nende ületamisel. **Selged kokkulepped** aitavad kooli töötajatel, õpilastel, lastevanematel ja juhtkonnal jõuda kiiremini olukordade lahenduseni, sest kõik osapooled teavad, kuidas e-sigarettide või muude uimastite tarvitamise olukorras nende koolis toimetatakse. Lisaks on nii kõigile ka teada, mida koolis tehakse, et selliseid juhtumeid tulevikus vähem esineks.

² Uimastid võivad olla tubakatooted (sh e-sigaretid), alkohol, sissehingatavad ained ehk inhalandid ja muud sõltuvusained, näiteks heroïn, kokaiïn, kanep ning psühhoaktiivsed retseptiravimid, mida kasutatakse meditsiinilise näidustusega. Uimastid ehk sõltuvusained ehk psühhoaktiivsed ained mõjutavad inimese enesetunnet, käitumist ja maailma tajumist.

Koolis on oluline kokku leppida:

- **kooli sise- ja väliskeskond on tubaka- ja nikotiinivaba** (ja teiste uimastite vaba). See tähendab, et koolikeskkonnas ja -üritustel (sh väljaspool kooli) ei ole tubakat ja nikotiini sisaldavaid tooteid ning nende kasutamist võimalik näha, nuusutada, tajuda ega mõõta;
- millised on muud e-sigarettidega (jt uimastitega) seotud **reeglid ja normid koolis**;
- kellele, kus ja millal reeglid kehtivad;
- **kuidas ja kes lahendab** uimastitega seotud olukordi.

Kokkulepped ja reeglid on vaja ühiselt läbi arutada, et kõik osapooled mõistaksid, kui oluline on uimastivaba koolikeskkond ja kuidas selleni jõuda. Kõigil osapooltel (**õpilased, lastevanemad, koolitöötajad, juhtkond**) on oluline välja tuua nende jaoks olulised teemad ja arutelude käigus sünnivad lõplikud kokkulepped, mis peaksid olema ka kirjalikud ning viiakse ellu. Vältima peab e-sigarettidega (jt uimastitega) seotud kokkulepete rikkumiste korral karistuste karmistamist ning juhuslike testimisreide, kuna sellised tegevused pikemas perspektiivis ei toeta usalduslike suhete loomist ning võivad süvendada häbimärgistamist, kiusamist ja varjamist.



Karistamise asemel on vajalik **jõuda tarvitamise põhjusteni** ning pakkuda lapsele ja tema perele **toetavaid tugiteenuseid**, nt nõustamist.

Kokkulepete tegemine nikotiini- ja tubakavaba keskkonna hoidmiseks ja väärtustamiseks koolis ning kogukonnas aitab:

- ära hoida tubakatoodete tarvitamise alustamist noorte hulgas
- luua õpihimulist ja tervist väärtustavat õpilaskonda
- vähendada passiivset suitsetamist
- vähendada nikotiini- ja tubakatoodete kättesaadavust ja tarvitamist uute põlvkondade hulgas
- toetada tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumist
- vähendada tubaka- ja nikotiinitoodetest tekkivat prügi keskkonnale ning jäätmekäitluse vajadust

[Seadusandluses](#) on välja toodud kooli õigused ja kohustused keelatud ainetega tegelemiseks.

Lisainfot leiab:

[Soovitused alkoholi, tubaka ja narkootikumide tarvitamise ennetamiseks ja juhtumite lahendamiseks koolis. Lühikokkuvõte](#)

[Alkohol, tubakas ja narkootikumid – mida kool teha saab?](#)

Koostöö lastevanematega

Lastevanemad saavad noorte uimastite, sh e-sigarettide tarvitamist mõjutada **koduste kokkulepete** ja **taunivate hoiakutega** nende tarvitamise suhtes. Koostöö kodu ja kooli vahel suurendab vanemate oskusi lastega suhtlemisel ja piiride seadmisel ning kindlustab, et noorele antakse **samad sõnumid** nii koolist kui ka kodust. Lastevanemad vajavad võimendamist ja tuge, et lapse arengu toetamisega keerulises teismeliseeas toime tulla. **Hea kontakt kooliga** annab mõlemale poolele kindlustunde, et uimastiennetus pole pelgalt ühe poole vastutusvaldkond ja ollakse ühise eesmärgi eest väljas.



Näiteks tasub koolis loenguliste tegevuste asemel läbi viia arutelusid, mille raames julgustatakse vanemaid väljendama oma hoiakuid ja käitumist noorte uimastitarvitamise suhtes. Kuna tegu on keerulise teemaga, võib kaasata arutelu läbi viima [pereterapeudi](#). Vanematele võib soovitada lugeda [täiendavat materjali](#) e-sigarettide tarvitamise kohta ja [näiteid](#), kuidas kodus uimastite teemal arutleda.

Näiteks tasub keskenduda pikaajastele kursustele või regulaarsetele kohtumistele lastevanematega, et toetada oskuste arengut ja ühtekuuluvustunde teket. Heaks võimaluseks on vanemate klubi, mis toimub kaks korda kuus ja mille sisuks on viia läbi vestlusi, harjutusi ja mängu.

Õpilaste kaasamine

Kooli kokkulepete tegemise protsessis peavad õpilased olema **algusest lõpuni kaasatud**. Õpilased toetavad ja austavad kokkuleppeid tõenäolisemalt, kui nad on kaasatud ja tunnetavad, et neil on protsessis oluline roll. Kuna kokkulepped peavad olema eakohased, tuleb igas kooliastmes õpilasi eraldi kaasata ja nendega arengule sobivalt uimastitega seonduvatest kokkulepetest arutleda.

Näiteks paluda erinevas kooliastmes õpilastel ise välja pakkuda olulised uimastite, sh e-sigarettidega seotud teemad, mis peaksid kindlasti kooli kokkulepetes sisalduma.

Näiteks viia noortega läbi arutelusid teemal, miks tubaka- ja nikotiinivaba keskkond on väärtuslik ning kuidas seda koos luua ja hoida. Mida saavad noored ise teha ja mida nad selleks vajavad?



02 Õppekavapõhine ja -väline uimastiennetus, sh sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine

Nii õppekavapõhine kui ka -väline tegevus koolis **toetab õpilaste enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste** (nt surve ja stressiga toimetulek, probleemilahendus-, suhtlemis- ja enesekehtestamis- oskus, sõprussuhete loomise oskus) **arenemist**.

Lastega igapäevaselt tegelev **õpetaja tunneb oma õpilasi** ja teab, mis oskusi ja teadmisi nad vajavad. Õpetajal on ka oskused **eakohaselt** ja laste arengut toetavalt käsitleda e-sigarettide jt uimastitega seonduvaid teemasid **järjepidevalt**.



Tunnis ja tunniväliselt saab:

- **anda tõest infot** ja õpetada lapsi infot kriitiliselt hindama (nt e-sigarettide turundamise analüüsimine);
- **arendada eluks vajalikke oskusi** (nt oskus märgata eakaaslaste ja täiskasvanute mõju enda otsustele ning oskus vajadusel survele vastu seista, oskus teha paremaid tervist ja heaolu hoidvaid valikuid);
- eluoskuste arendamiseks suurendada inimeseõpetuse tundide mahtu, **tegeleda sotsiaalsete oskuste arendamisega erinevate õppeainete raames**, anda sotsiaalpedagoogidele võimalus tunde läbi viia. Tasub mõelda koos klassi ja aineõpetajatega, kuidas eluoskuste õpe põimida enam tunnikavadesse;
- **arendada õpetajate ja tugispetsialistide enesetõhusust** ja enesekindlust keeruliste teemade käsitlemiseks, et vähendada toetumist väliskülalistele ja esinejatele.

Õppekava raames saab ennetust ellu viia õpetaja. Õpetajate toetamiseks on välja töötatud [Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile](#) (Põiklik, Saat, Kull ja Kiive, 2015). Aktiivtöid ja praktilisi selgitusi sisaldav materjal on kättesaadav nii eesti- kui venekeelsena. Materjalis toodud tubakaga seotud aktiivtöid saab õpetaja operatiivselt kaasajastada. Lisainfot leiab ka tubakainfo.ee veebist.



Õppetöös tuleb vältida:

- materjale, saateid jms, mis näitavad noortele, kust või kuidas tooteid tellida saab, millised uimastid on täna noorte hulgas populaarsed ja kuidas neid kasutada.** Nooremate õpilaste seas võivad sellised sõnumid luua **soovitule vastupidist normi** ja anda mõtteid tarvitamise kohta;
- materjale, mis loovad normi,** et eakaaslased tarvitavad e-sigarette pidevalt. Enamik noori e-sigarette ei tarvita ja noortele on vaja seda sõnumit regulaarselt edastada;
- ühekordseid kooliväliste spetsialistide loenguid** – e-sigaretide ja teiste uimastite tarvitamisega seonduvaid teemasid peab igal õppeaastal uuesti käsitlema, andes juurde eakohast teavet ning arendades eluga hakkama saamiseks vajalikke oskusi;
- erinevas vanuses lastele **samasuguse sisuga loenguid** – uimastite, sh e-sigaretide teemasid tuleb vastavalt vanusele eakohaselt käsitleda;
- hirmutava või tagajärgi dramatiseeriva sisuga loenguid või aktiivtöid.** Õpilaste hulgas võib see tekitada vastupanu – eriti nendes, kes on tooteid proovinud või näinud, et toote proovimise järel ei juhtunud kohe midagi hirmsat.

Täpsemalt saab lugeda siit: [Mis toimib ennetuses ja mis mitte?](#)

03

E-sigarettide (ka alkoholi, muude tubakatoodete ja narkootikumide) juhtumitega tegelemine

Koolis saab juhtumit või juhtumeid lahendada koostöös koolipsühholoogi või sotsiaalpedagoogi ja õpilase vanematega. Uimastitega seotud juhtumitega on üksi keeruline tegeleda ning igal koolipere liikmel peab olema võimalus saada vajadustele vastavat tuge ja nõustamist **kooli juhtkonnalt ning teistelt töötajatelt.**

Kooli juhtkonnal on omakorda õigus saada kohalikult **omavalitsuselt abi ja tuge** uimastiennetuslike tegevuste elluviimiseks ning uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks. Kui koolil endal pole vajalikke spetsialiste või on mure suurem kui üksi jõutakse lahendada, võib kaasata näiteks valla sotsiaaltöötaja, lastekaitsetöötaja või noorsootöötaja.

Järjepidev koostöö nii kooli sees kui ka vallas laiemalt aitab pakkuda tuge abi vajavatele peredele ja lastele ning tulevikus ennetada sarnaste olukordade tekkimist.

Uimastitega seotud olukorrad on keerulised ja põhjustavad seotud osapooltele tihti ebamugavusi. Olukordade lahendamisel on esikohal **õpilaste ja koolitöötajate turvalisus ning heaolu.** Õpilasele on vajalik selgitada hoolivalt ning arusaadavalt tema õigusi ja tegevuste eesmärgi, arvestades lapse iga, küpsust ja teadmisi.

E-sigaretti või teisi uimasteid tarvitav laps on abivajav laps, sest tema tervis ja heaolu on ohustatud tema käitu-

mise tõttu. Juhtumiga tegelemisel on oluline lapse kuulamine, tema vaatenurga mõistmine ning tema **käitumise põhjustest arusaamine.** See on sisendiks lapse ja tema pere edasisele nõustamisele ja toetamisele. Samuti on vajalik paralleelselt tegeleda teiste samas vanuses laste ja klassikaaslastega ning nende vanematega. Kui koolis jääb kahtlus, kas laps on abivajav või mitte, tasub kontakteeruda kohaliku omavalitsuse lastekaitse spetsialistiga või helistada lasteabitelefoni **116 111.**



Nii koolitöötajad kui ka vanemad võivad vajada erinevaid täiendkoolitusi või nõustamist.

- Näiteks saab politsei koolitöötajaid nõustada teemal, mis on keelatud, kuidas seda ära tunda, kuidas käituda ja keda teavitada;
- Kool saab jagada vanematele [täiendavat materjali](#) e-sigaretide kohta ning harjutada koos vanematega, kuidas noortega kodus arutleda ning kuidas toetavalt, aga kindlalt piire seada.

Kooliperega, kuhu kuuluvad õpetajad, juhid, tugispetsialistid ja õpilased, on vajalik juhtumitega seotult arutada, mida ja kuidas on vaja kokkulepetes ja kooli kodukorras muuta ja kes seda teeb. **Samuti on oluline, et kogu kooliperel oleks ühtne arusaam, kuidas juhtumitega tegeletakse ja kes millega tegeleb.**

Toetava skeemi, kuidas koolis juhtumitega tegeleda ja uusi tarvitamise juhtumeid ennetada, on välja toodud materjali lõpus.



Üldised materjalid, kust saab lisainfot uimastiennetuse kohta:

[Mis toimib ennetuses ja mis mitte?](#)
[Uimastiennetus Eestis](#)

Kui õpilane ja tema pere vajavad abi e-sigaretist loobumisel, suuna ta:

- koolipsühholoogi või sotsiaalpedagoogi poole
- pereterapeudi poole
- lastekaitsepspecialisti poole
- lasteabitelefoni **116 111**

Millistel tegevustel võivad olla õpilase käitumisele ja koolis edasijõudmisele negatiivsed mõjud:

- kooli tegevustest ja õppetööst kõrvaldamine
- karistamine, sh käskkiri ja avalik häbimärgistamine
- tema vanemate avalik häbistamine koolis ja teiste vanemate ees
- liialdatud hirmutavate tagajärgede rõhutamine

E-SIGARETTIDEST JA NIKOTIINIST

03



E-sigaretid on tervist kahjustavad seadmed ja sarnaselt teiste uimastitega alaealistele keelatud ning koolikeskkonnas ja -üritustel tuleb nendega tegeleda samamoodi nagu teiste uimastitega (suits, alkohol, narkootikumid). **Seaduse järgi on e-sigaretide omamine, müük ja tarvitamine alaealistele keelatud.** Tegemist on tubakaga sarnaselt kasutatava tootega, mis on magusa maitse ja erinevate kohandamisvõimaluste (vedelike segamine, seadme võimsusevalik) tõttu kergesti reklaamitav just noortele.

Mis on e-sigaretid ehk elektroonilised sigaretid

E-sigaretid on patareidega töötavad seadmed, mis hoiavad ja soojendavad e-vedelikke, mille tulemusel eraldub aerosool, mida kasutajad sisse hingavad. E-vedeliku aurustamine toimub kõrgel temperatuuril. Keemilised segud võivad olla nii nikotiiniga kui ka ilma.

E-sigareti kasutamist nimetatakse veipimiseks. E-sigaretid võivad välja näha nagu traditsioonilised sigaretid, sigarid või igapäevased esemed nagu USB-pulgad või isegi pastakad.



Mis on e-sigaretis?

E-sigareti emissioonis sisalduvad kemikaalid mõjutavad tervist kahjustavalt nii kasutajat kui ka kõrvalseisjaid, kes seda sisse hingavad.

E-sigareti emissioon, mida tarvitajad sisse ja välja hingavad, sisaldab erinevaid kemikaale ja ühendeid, milleks on:

- **Nikotiin** – Tugevat sõltuvust tekitav psühhoaktiivne aine
- **Glütserool** – Kasutatakse paksu suitsupilve tekitamiseks. Sissehingamisel võib põhjustada kopsupõletikku
- **Propüleenglükool** – Kahjustab ülemiste hingamisteede epiteelirakke suurendades võimalust haigestuda ägedatesse viirushaigustesse nagu koroonaviirus
- **Formaldehüüd** – Mürgine vähki põhjustav kemikaal. Kasutatakse antiseptilise aienä ja koepreparaatide fiksaatorina
- **Atsetaldehüüd** – Põhjustab vähki ning on ka peamine alkoholimürgistuse põhjustaja
- **Arseen** – Tugeva toimega mürk. Kasutatakse näiteks ka rotimürkide koostises
- **Atsetoon** – Mürgine lahusti, mida kasutatakse muuhulgas ka küünelaki eemaldamiseks
- **Tsink** – Mürgised raskemetallid, mis sissehingamisel võivad põhjustada vähki.
- **Raskemetallid** nagu: Alumiinium, Nikkel, Plii, Tina

Emissioon, mida e-sigareti tarvitajad sisse ja välja hingavad, mõjutab ka kõrvalseisvate inimeste tervist, tehes neist passiivsed suitsetajad.

On leitud, et e-sigareti vedelikud, mida reklaamitakse kui nikotiinivabu, võivad sisaldada siiski nikotiini.

E-sigareti tarvitamise tervisemõjud noortele^{3 4}

E-sigaretid, milles kasutatakse nikotiini-sisaldusega vedelikke, vabastavad tavasigaretidega sarnases koguses nikotiini. Nikotiin on tugevat sõltuvust tekitav aine ja kahjustab arenevat aju. Inimese [aju areneb kuni 25. eluaastani](#), see muudab noore nikotiinisõltuvuse suhtes eriti haavatavaks. **Nikotiini nagu ka alkoholi tarvitamine kahjustab ajuosi, mis vastutavad tähelepanu ja õppimisvõime ning meeleolu ja emotsioonide kontrolli eest.** Need on just need ajuosad, mis toetavad keerukamate funktsioonide arengut ja on noortel alles arenemas.

Iga kord, kui uus mäluühendus luuakse või õpitakse uusi oskusi, tekivad ajurakkude vahel tugevamad ühendused ehk sünapssid. Noore aju loob sünapseid kiiremini kui täiskasvanu aju. Nikotiin muudab nende sünapside moodustumist ja seda, millised ühendused on tugevamad (nt tarvitamiskäitumisest tulenevalt).

Nikotiini kasutamine teismeeas võib suurendada tulevikus teistest uimastitest sõltuvuse riski.

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26408554/>

⁴ <https://jamanetwork.com/journals/jamacardiology/article-abstract/2600166>

E-sigareti tarvitamise laiemad tervisemõjud (täiskasvanutele ja noortele)

Nikotiinivaba e-sigareti tarvitamine jälgendab suitsetamist ja soodustab nn psüühilise sõltuvuse tekkimist. See tähendab, et inimene on sõltuvuses tegevusest, mitte ainst endast, sageli ollakse sõltuvad mõlemast korraga.

Lisaks suurendavad need võimalust haigestuda vähki ja südame-veresoonkonna haigustesse, halvendavad sperma kvaliteeti.

E-sigarettide tarvitamine mõjub negatiivselt meie hingamisteedele, soodustab hingamisteede põletikke ja vähendab immuunsüsteemi kaitsevõimet viiruste vastu.

[Vaatlusuuringutest](#) on leitud seos e-sigareti ja müokardiinfarkti, südame isheemiatõve, insuldi ja kroonilise obstruktiivse kopsuhaigusega.

E-sigareti suitsust on leitud mitmesuguste metallide peenosakesi, nt rauda, hõbedat, tina, niklit, alumiiniumit, vaske, pliid ja kroomi.

[Molekulaarbioloogilisel tasandil](#) on muutused ohtlikult sarnased sigareti suitsetamisega.

E-sigarettide tootjad on kasutusele võtnud sõna veipimine, et tekitada tarvitajas tunne, nagu polekski tegu suitsetamisega. Tegelikult reageerib inimese organism e-sigaretile üsna samamoodi kui tavalisele sigaretile.

[Loomkatsetes](#) on saadud seos e-sigareti ja vähki haigestumise vahel. E-sigareti tarvitamisel hingatakse sisse erinevaid keemilisi ühendeid. E-sigaretis on neid ühendeid tavasigaretiga võrreldes küll vähem, kuid täiesti piisavalt, et haigusi esile kutsuda. E-sigareti vedelikud on inimese rakkudele mürgised, kusjuures mürgisuse määr sõltub nii nikotiini kogusest kui ka kasutatud maitse- ja lisainetest. Teistest ohtlikumaks on osutunud näiteks kaneeli- ja tubakamaitseline e-sigareti täitevedelik.

Uuringud kinnitavad, et e-sigarettide tarvitamisel väljahingatav emissioon sisaldab olenevalt tootest mitmesuguseid mürgiseid aineid ja nikotiini.

Rohkem infot leiab
tubakainfo.ee

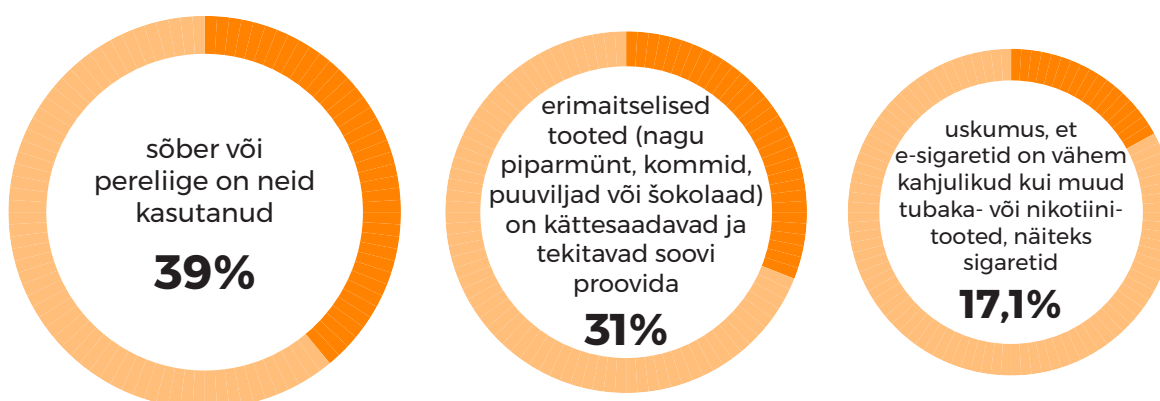


Miks ei ole nikotiinivabad e-sigaretid ohutud?

- Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringute tulemused näitavad, et 11-aastastest noortest, kes olid kunagi suitsetanud, **alustas ligi 70% suitsetamist just e-sigaretist**. Lisaks sellele oli elu jooksul e-sigaretti proovinud **36% poistest ja 24% tüdrukutest** ning need protsendid tõusevad igal aastal. Ka välismaised uuringud kinnitavad, et selliste toodete suurimaks kasutajaskonnaks on noored. **Paljudes riikides on märgatud, et laias valikus kasutusele tulnud veipimisseadmed, suitsu- ja tubakavabad tooted suurendavad suitsetamise populaarsust.**
- Kuigi tootjad väidavad, et nikotiinivabad e-sigaretid ei sisalda nikotiini, siis kontrollide käigus on avastatud, et **nii mõneski nendest ikkagi sisaldub nikotiini**.
- **E-sigaretis on veel mitmeid ohtlikke ühendeid** (raskemetallid, glütserool, atsetoon jne), mis nii tarvitaja kui ka ümbritsevate tervisele negatiivset mõju avaldavad.

Miks noored hakkavad tarvitama?

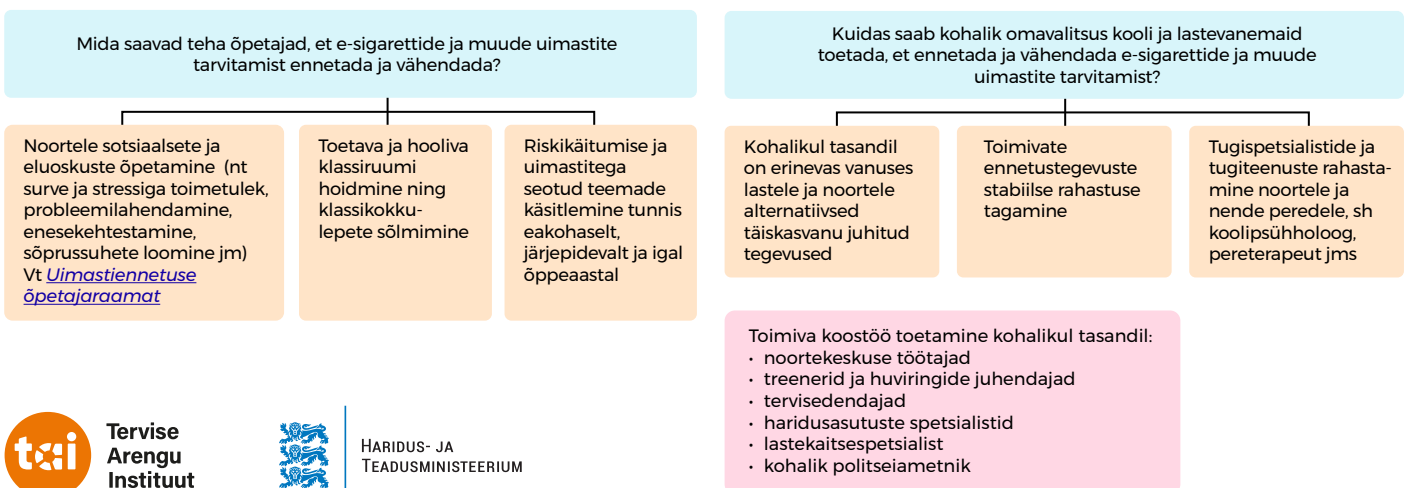
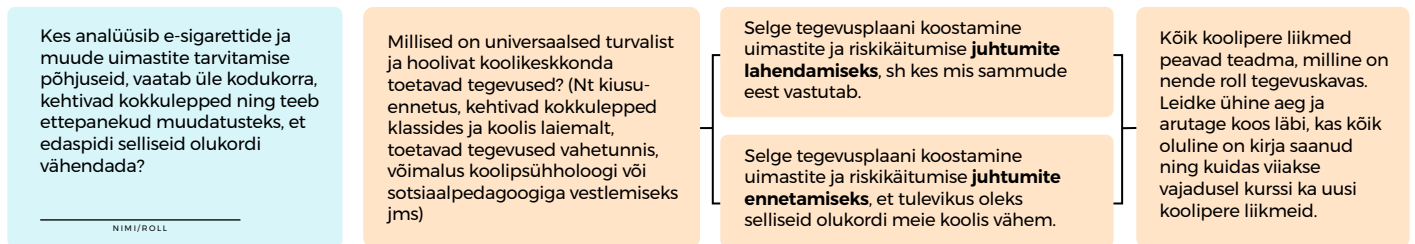
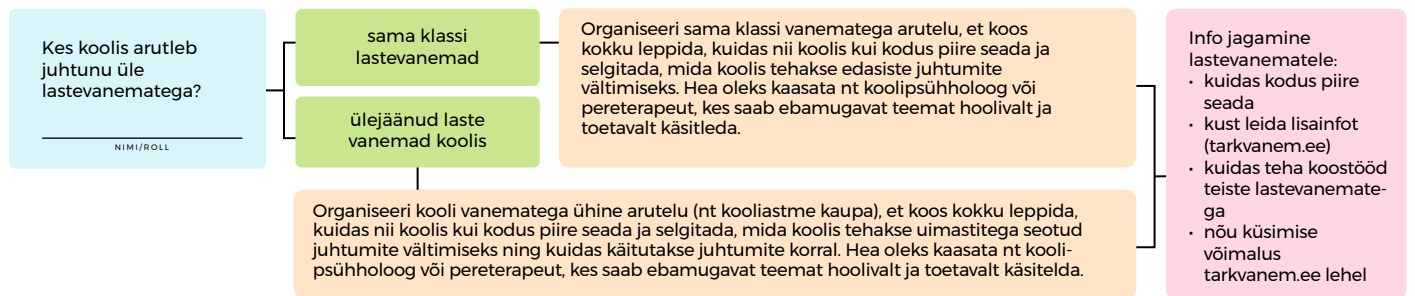
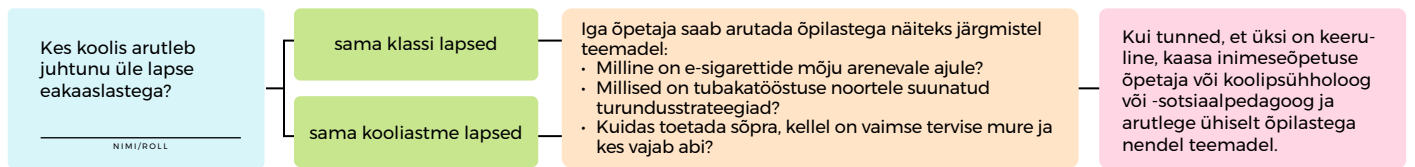
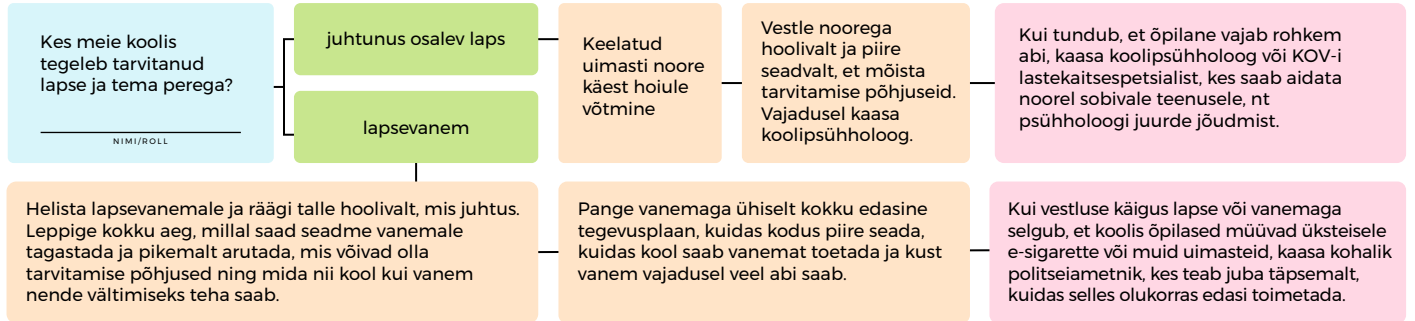
Noorte endi poolt on toodud välja kolm peamist põhjust, miks tubaka- ja nikotiinitooteid hakatakse tarvitama⁵:



Noorte tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist seostatakse ka vaimse tervise probleemidega, näiteks stressi, ärevusi ja depressiooniga. Tarvitamise üheks põhjuseks võib näiteks olla ärevus, millega noor toime ei tule ja on leidnud endale ebatõhusa toimetulekumehhanismi e-sigaretide tarvitamise näol. Samas on teada, et tarvitamine ise võib põhjustada või suurendada stressi, ärevust ja depressiooni.

⁵ <https://truthinitiative.org/research-resources/emerging-tobacco-products/3-main-reasons-youth-use-e-cigarettes>

**Kuidas käituda, kui koolis on toimunud e-sigareti
tarvitamine (nt õpetaja tunneb veidrat lõhna klassis,
lapsed jagavad klassis e-sigarette ja arutavad nende üle,
lapsed müüvad teistele lastele tooteid)?**





HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM



**Tervise
Arengu
Instituut**