Use of electronic cigarettes (vaping): How to communicate about it effectively with children and adolescents?

Nováková, E. [1], **Habiňáková, R.** [1]

1 | Department of Addictology, First Faculty of Medicine, Charles University and General University Hospital in Prague, Centre for quality, Prague, Czech Republic

Citation | Nováková, E., & Habiňáková, R. (2025). Užívání elektronických cigaret (vaping): jak o něm efektivně komunikovat s dětmi a dospívajícími?. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi, 8*(3), 158–165. DOI 10.35198/APLP/2025-003-0001

Background | Electronic cigarettes represent a rapidly evolving phenomenon with growing popularity, especially among adolescents, due to their accessibility, attractiveness, and low perceived risk. They are often seen as a less harmful alternative to traditional cigarettes, even though a number of health and psychosocial risks are associated with their use. **Aims |** The aim of the text is to provide information about e-cigarettes, describe current trends, the composition of e-cigarettes, motivations for use among adolescents, and approaches to conducting a constructive conversation about e-cigarettes from the perspective of parents or educational professionals. **Methods |** For the purposes of the article, qualitative research methods were used, including content and thematic analysis of secondary data obtained from available guides, methodological materials, and expert recommendations focused on communication between parents or educators and young people about e-cigarettes. Both international and domestic sources were analyzed. **Results |** Vaping is attractive to adolescents due to flavor, design, and social influences. E-cigarettes often contain nicotine in various forms, which can lead to rapid dependence. Negative effects on adolescents' sleep, mental health, and physical health have also been observed. Educators are a key source of information and can provide support. Parents should engage in open, trust-based dialogue with adolescents. **Discussion and conclusions |** The attitudes of parents, caregivers, and educational professionals play a crucial role in the lives of adolescents and can influence young people's behavior. Therefore, it is important to have evidence-based information and engage in open conversations with adolescents, grounded in understanding and trust. It is advisable to avoid intimidation, lecturing, and criticism. The article offers up-to-date, evidence-based information and support for an open dialogue with children and adolescents.

Keywords | vaping – electronic cigarettes – e-cigarettes – dialogue with adolescents

Submitted | 17 July 2025 **Accepted |** 26 November 2025

Grant affiliation | The article was developed as part of the project Interactive Platform for Mental Health Support and Risk Behavior Prevention (iPREV) and within the institutional program Cooperatio, area HEAS, with financial support from the City of Prague, the Ministry of Education, Youth and Sports of the Czech Republic, and the Office of the Government of the Czech Republic. This study was created within the framework of Specific University Research project no. 260-758.

Corresponding author | Elizabeth Nováková, Department of Addictology, First Faculty of Medicine, Charles University and General University Hospital in Prague, Apolinářská 4, 128 00 Prague 2, Czech Republic **elizabeth.novakova@lf1.cuni.cz**

Užívání elektronických cigaret (vaping): jak o něm efektivně komunikovat s dětmi a dospívajícími?

Nováková, E. [1], **Habiňáková, R.** [1]

1 | Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, Centrum pro kvalitu

Citace | Nováková, E., & Habiňáková, R. (2025). Užívání elektronických cigaret (vaping): jak o něm efektivně komunikovat s dětmi a dospívajícími?. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi, 8*(3), 158–165. DOI 10.35198/APLP/2025-003-0001

Východiska | Elektronické cigarety představují rychle se vyvíjející fenomén s rostoucí popularitou zejména mezi mladistvými, a to svou dostupností, atraktivitou a nízkou vnímanou nebezpečností. Jsou často vnímány jako méně škodlivá alternativa ke klasickým cigaretám, přestože s jejich užíváním je spojena řada zdravotních a psychosociálních rizik. **Cíle |** Cílem textu je poskytnout informace o e-cigaretách, popsat současné trendy, složení e-cigaret, motivace k jejich užívání mladistvými a přístupy, jak vést o e-cigaretách konstruktivní rozhovor z pozice rodiče či pedagogického pracovníka. **Metody |** Pro účely článku byly využity kvalitativní výzkumné metody, které zahrnovaly obsahovou a tematickou analýzu sekundárních dat získaných z dostupných příruček, metodických materiálů a odborných doporučení zaměřených na komunikaci rodičů a pedagogů o e-cigaretách. Analyzovány byly zdroje zahraniční i tuzemské.

Výsledky | Kouření e-cigaret je pro mladistvé atraktivní kvůli jejich chuti, designu a sociálnímu vlivu. E-cigarety často obsahují různé formy nikotinu, který může vést k rychlé závislosti. Dále byly zaznamenány negativní dopady na spánek a duševní i tělesné zdraví dospívajících. Pedagogové jsou klíčovým zdrojem informací a mohou poskytnout podporu. Rodiče by měli vést s dospívajícími otevřený dialog založený na důvěře. **Diskuse a závěry |** Postoje rodičů, pečujících osob a pedagogických pracovníků hrají v životě dospívajících zásadní roli a mohou ovlivnit chování mladých lidí. Proto je důležité mít ověřené informace a vést s dospívajícími otevřený rozhovor, založený na pochopení a důvěře. Je vhodné vyhnout se zastrašování, poučování a kritizování. Článek přináší aktuální, na důkazech založené informace a podporu pro otevřený dialog s dětmi a dospívajícími.

Klíčová slova | vaping – elektronické cigarety – e-cigarety – dialog s dospívajícími

Došlo do redakce | 17. července 2025 **Přijato k tisku |** 26. listopadu 2025

Grantová podpora | Článek vznikl v rámci projektu Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (iPREV) a v rámci institucionálního programu Cooperatio, oblast HEAS, s finanční podporou hlavního města Prahy, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Úřadu vlády ČR. Tato studie vznikla v rámci projektu Specific University Research project č. 260-758.

Korespondující autor | Mgr. et Mgr. Elizabeth Nováková, Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, Apolinářská 4, 128 00 Praha 2 **elizabeth.novakova@lf1.cuni.cz**

1 ÚVOD

Užívání elektronických cigaret (vaping) je aktuálním tématem. Prevalence užívání e-cigaret v populaci dětí a dospívajících je vysoká celosvětově, stejně jako na národní úrovni. Popularita elektronických zařízení v této populaci činí z vapingu téma, které se dotýká jak pracovníků ve školách, tak rodičů a pečujících osob i řady profesionálů, kteří s dospívajícími pracují. Článek přináší přehled o kouření e-cigaret a jeho účincích na organismus a také principy, jak s mladými lidmi o vapingu komunikovat z pozice pedagogického pracovníka, rodiče či pečující osoby. Jsou představeny principy otevřeného rozhovoru, který je vhodné při komunikaci s dětmi a dospívajícími aplikovat.

Vaping označuje používání baterií poháněných elektronických cigaret (e-cigaret), které zahřívají tekutiny, aby vytvořily aerosol, který uživatelé vdechují do plic. Tento roztok se nazývá *e-liquid*, *e-juice* nebo *vape juice*. Kromě označení *vape* jsou používána další pojmenování, jako například *vejp, vapo* či *vapka.* Pro uživatele jsou e-cigarety lákavé hlavně zajímavými příchutěmi, moderním designem a poměrně snadnou dostupností. Ačkoli se prevalence kouření klasických cigaret mezi dětmi a dospívajícími snižuje, užívání elektronických cigaret je v této populaci populární. Vyzkoušelo je 60,4 % dotázaných (ESPAD Group, 2020 in Žemličková & Aigelová, 2024). Prevalence užívání roste po celém světě, zejména mezi dětmi ve věku 13–15 let (Žemličková & Aigelová, 2024). Studie ukazují, že mladí lidé identifikují vlastnosti, jako jsou snadná dostupnost, pohodlí a diskrétnost zařízení i příjemné senzorické podněty, jako faktory, které je přitahují k užívání (Rose et al., 2025).

Elektronické cigarety nebyly po dlouhou dobu regulovány. S jejich rostoucí popularitou však začaly vznikat výzkumy zaměřené na jejich dopady na zdraví, což vedlo Světovou zdravotnickou organizaci (World Health Organization, WHO) k prohlášení, že jsou zdraví nebezpečné (WHO, 2023 in Žemličková & Aigelová, 2024). Složky, které e-cigaretám dodávají vůni a chuť, jsou současně jejich nejméně probádanou komponentou (Kulhánek & Baptistová, 2020 in Žemličková & Aigelová, 2024), přičemž zejména příchuť je považována za hlavní důvod celosvětové popularity těchto zařízení.

Zatímco dospělí mohou kouření e-cigaret používat jako prostředek k ukončení své závislosti na nikotinu, mladí lidé právě e-cigaretami často začínají a později přecházejí ke klasickým cigaretám (Green et al., 2020; Rose et al., 2025; Salloum et al., 2021). Adolescenti jsou, pokud jde o účinky vapování, obzvlášť zranitelní, protože se jedná o kritické období jejich neurologického vývoje, přičemž nikotin je zvláště škodlivý pro tu část mozku, která řídí pozornost, učení, náladu a kontrolu impulzů (Rose et al., 2025).

2 METODY

Pro sestavení tohoto článku byly využity kvalitativní výzkumné metody, které zahrnovaly analýzu sekundárních dat získaných z dostupných příruček, metodických materiálů a odborných doporučení zaměřených na komunikaci rodičů a pedagogů s dětmi a dospívajícími ohroženými kouřením e-cigaret. V prvním kroku byly vyhledány relevantní zdroje (příručky, metodiky, materiály určené rodičům a školám), a to jak z českého, tak z anglicky psaného prostředí. Autorky se zaměřily na dokumenty, které obsahovaly konkrétní rady a doporučení pro práci s dospívajícími. Získané materiály byly podrobeny obsahové analýze, při které byly identifikovány klíčové strategie a postupy, jakými mohou rodiče a školy podpořit dospívající v odolávání tlaku vrstevníků a ve zdravém rozhodování. Tento krok zahrnoval tematickou analýzu, která se zaměřila na časté vzory doporučení, jak s dětmi mluvit o rizicích spojených s elektronickými cigaretami.

3 ELEKTRONICKÉ CIGARETY

Elektronické cigarety jsou vysoce heterogenní skupinou zařízení s různorodým složením, stejně jako s vysokou variabilitou e-liquidů. I když náplně obsahují především propylenglykol a glycerol, počet a heterogenita ostatních složek výrazně ovlivňují související zdravotní rizika (Kulhánek & Baptistová, 2020). Zařízení pro vaping mají několik podob, od tanků a modů s vestavěnými nádržemi nebo připojitelnými kapslemi, které lze doplňovat samostatně prodávaným e-liquidem, přes dobíjecí zařízení s jednorázovými cartridgemi až po jednorázová, nedoplňovatelná zařízení s omezeným počtem „potahů“ (Axis, 2024). Nejnovějším trendem u jednorázových e-cigaret je to, že jsou do nich přidávány vysoce technologické prvky jako Bluetooth, obrazovky s vysokým rozlišením a reproduktory, přičemž některé verze obsahují hry podobné Pac-Manu a Tetrisu. Některé z těchto produktů mají herní ovladače, díky nimž e-cigareta vypadá jako kapesní herní zařízení (Truth initiative, 2024).

Směs určená k vaporizaci obsahuje propylenglykol, glycerin, aroma, nikotin a vodu. Příchutě mohou být různé, od ovocných po tabákové, přičemž nejpopulárnější jsou ovocné, mentolové a příchutě sladkých dezertů (Groom et al., 2020 in Žemličková & Aigelová, 2024). Jednorázové e-cigarety jsou často prodávány v obchodech s potravinami a jsou tedy pro mladistvé snadno dostupné (Axis, 2024). E–cigarety jsou zařazeny mezi electronic nicotine delivery systems (ENDS) nebo electronic non-nicotine delivery systems (ENNDS) podle WHO (In Žemličková & Aigelová, 2024). Oba systémy zahřívají tekutinu (propylenglykol nebo glycerin), uvolňující nikotin bez přítomnosti tabáku. Hlavním rozdílem je přítomnost nikotinu (Žemličková & Aigelová, 2024).

Některé roztoky pro e-cigarety obsahují nikotinovou sůl, která dodává výrazně vyšší koncentraci nikotinu než jiné e-liquidy (Axis, 2024). E-cigarety s jejím obsahem byly na trh uvedeny poprvé v roce 2014. Nikotinové soli obsahují nikotinovou bázi a slabou organickou kyselinu (benzoovou nebo mléčnou) (National Academies of Sciences and Medicine, 2018 in Kulhánek & Baptistová, 2020). Prostřednictvím neutralizace vytváří tato kombinace nikotinovou sůl, která se běžně vyskytuje v tabákových listech. Nikotinová sůl může

uživateli e-cigaret přinášet některé subjektivní výhody (například chuť, která je podobnější chuti běžné cigarety, účinnější vstřebávání nikotinu, méně intenzivní pocit bolesti v krku a nižší spotřebu náplně) (Kulhánek & Baptistová, 2020).

Kolem e-cigaret existuje řada mýtů, například že jde jen o vodní páru a příchuť. Ve skutečnosti ale není při kouření vdechována voda, nýbrž aerosol – směs malých kapek suspendovaných v plynu. Tento aerosol obsahuje známé i neznámé chemikálie, které se zahřívají na vysoké teploty a dostávají se přímo do plic. Podceňován bývá také účinek nikotinu. Ten může vést k závislosti po pouhých několika užitích. Z analýz srovnávajících klasické cigarety s e-cigaretami vyplývá, že aerosol pocházející z elektronických zařízení obsahuje ve srovnání s kouřem z cigaret mnohonásobně méně toxických látek (Kulhánek, 2025), zejména těch rakovinotvorných. V aerosolu e-cigaret však byly zachyceny nízké koncentrace chemických látek ohrožujících zdraví zejména při dlouhodobém užívání (akrolein, formaldehyd, syntetická dochucovadla, těžké kovy) (Kulhánek, 2025).

3.1 Motivace pro užívání e-cigaret

Podle Národního výzkumu užívání tabáku a alkoholu v ČR (Csémy et al., 2023) užívá e-cigarety až 30 % lidí ve věkové skupině 15–24 let, což je v porovnání s rokem 2022 nárůst o 5,1 %. V této skupině začalo s kouřením 1,5 % osob před 14. rokem věku, 84,6 % osob ve věku 15–19 let a 13,8 % osob ve věku 20–24 let (Csémy et al., 2023).

Užívání mezi mladými lidmi má svá specifika. Na elektronické cigarety je nahlíženo jako na součást stylu a trendu spíše než jako na kouření. Jedním z hlavních lákadel jsou tzv. vapovací triky, tedy vyfukování bílého aerosolu v různých tvarech. Vapovací triky jsou populární na sociálních sítích, především na Youtube, Instagramu a Facebooku, kde lze najít, jak tyto triky provádět (Kulhánek, 2025). Pro 61,5 % lidí ve věkové skupině 15–24 let je atraktivní zejména příchuť e-cigaret a pro 27,7 % z nich je to větší tolerance okolí k elektronickým cigaretám než ke kouření klasických cigaret. Celkem 18,5 % dotázaných v této věkové skupině uvádí přesvědčení o menší škodlivosti e-cigaret pro zdraví (Csémy et al., 2023).

Mezi další důvody kouření e-cigaret může patřit snaha napodobit herce, modelky či influencery na sociálních médiích, touha působit dospěle a prosazovat svou nezávislost či napodobovat dospělé lidi nebo starší sourozence, kteří kouří nebo vapují (American Lung Association, n.d.). Dospívající vapují v čase tráveném s přáteli, při pocitech nudy, během odpočinku. Jejich motivací bývá často dosažení pocitu uklidnění nastupujícího po vapingu. E-cigarety používají na místech, kde je zákaz kouření klasických cigaret, nebo k zamaskování typického aromatu klasických cigaret. Vnímanou nevýhodou e-cigaret se ukazuje být jejich cena a neekologičnost (Žemličková & Aigelová, 2024).

E-cigarety mají zábavný faktor, který klasické cigarety nemají. Stejně jako klasické cigarety jsou často dost malé na to, aby se vešly do kapsy, takže je lze snadno schovat (některé vypadají například jako USB disky). Jsou ochuceny jako ovoce nebo dezerty. Oblak kouře, který zařízení vytváří, má velmi slabý zápach, a často stačí jeden potah, aby člověk pocítil tzv. *buzz*, tedy jakýsi pocit návalu opojení (pocit lehkého vzrušení nebo stimulačního účinku) (Axis, 2024).

3.2 Vybrané rizikové faktory užívání e-cigaret

Navzdory poměrně dlouhému období, kdy jsou elektronické cigarety dostupné na trhu, chybí dostatek empirických důkazů o jejich vlivu na zdraví člověka (Žemličková & Aigelová, 2024), a to zejména v oblasti dlouhodobých následků (Kulhánek, 2025). Většina přístrojů určených k vapingu obsahuje nikotin, vysoce návykovou látku, která může vést k závislosti způsobující touhu po nikotinu, včetně příznaků abstinence, a k narušenému soustředění ovlivňujícímu učení a studium. Nikotin má rovněž vliv na duševní zdraví, neboť pokusy o abstinenci od něj mohou vést k výkyvům nálad, poruchám spánku a bolestem hlavy. Ve věkové skupině 15–24 let užívá mezi uživateli e-cigaret 80 % osob e-cigarety s obsahem nikotinu (Csémy et al., 2023).

Vysoce rozmanitou skupinu sloučenin tvoří chemické látky vznikající jako vedlejší produkty vaporizace. Kromě těchto látek může aerosol z e-cigaret obsahovat tabákové specifické nitrosaminy, volné radikály a těkavé organické sloučeniny, stejně jako řadu dalších látek (Kulhánek & Baptistová, 2020). E-cigarety dodávají výrazně více nikotinu (a rychleji dostupného) než klasické cigarety. Standardní opakovaně použitelné e-cigarety používají tekutinu, která obsahuje 24 miligramů nikotinu. Jeden potah je zhruba ekvivalentní nejsilnější cigaretě na trhu, ovšem zatímco vykouření celé cigarety trvá několik minut, stejné množství nikotinu je tělu dodáno e-cigaretou již během jednoho nádechu (Axis, 2024).

V případě dětí a nekuřáků je při užívání e-liquidů s nikotinem uváděno vyšší riziko rozvoje závislosti na nikotinu než u klasických cigaret a zároveň platí, že v čím dřívějším věku začne být nikotin užíván, tím je dětský mozek ke vzniku závislosti na této látce náchylnější (Kulhánek, 2025).

Výzkum ukazuje, že vapování nikotinu bývá spojeno s různými problémy se spánkem, jako jsou nedostatečný spánek, přerušovaný spánek, neklidný spánek, noční můry a denní ospalost (Truth initiative, 2023). Spánek je pro vývoj mozku a duševní zdraví mladých lidí zásadní, přičemž výzkumy ukazují souvislost mezi špatnou kvalitou spánku a negativním duševním zdravím. Spojitost mezi nikotinem a spánkem může naznačovat podobný trend – mladí lidé mohou vapovat nikotin, aby se vyrovnali se symptomy narušeného spánku, aniž by si uvědomovali, že nikotin může být součástí tohoto problému (Truth initiative, 2023).

Protože mozek mladých lidí se stále vyvíjí, může jim užívání nikotinu způsobit dlouhodobé problémy, jako jsou ovlivnění kognice, paměti, výkonnostních funkcí a zvýšení impulzivity. Nikotin má vliv také na dýchací soustavu a plíce. Negativní dopady se mohou projevovat kašlem, bolestí v krku, dušností, zvýšenou náchylností k respiračním infek-

cím, jizvením plic, zúžením dýchacích cest a astmatem či zhoršením symptomů astmatu. V oblasti srdce a cév může vapování způsobovat rychlý srdeční tep, zvýšený krevní tlak, poškození krevních cév, zvýšené riziko cévních onemocnění a hromadění těžkých kovů v krvi a orgánech (American Lung Association, n.d.).

Vaping navíc zanechává mnoho škodlivého odpadu. Použité náplně, jednorázová zařízení a baterie jsou odpadem, který není snadno recyklovatelný. Tyto produkty mohou končit na skládkách, kde se dlouho rozkládají (American Lung Association, n.d.). Obsažené toxické látky, konkrétně nikotinové soli a těžké kovy, jako jsou nikl, kadmium, olovo a rtuť, mohou pronikat do vody a půdy, a tím vážně poškozovat nejen životní prostředí, tedy zejména kvalitu vody a půdy, ale i zdraví živých organismů. Lithium v bateriích je omezený zdroj, který by mohl být místo e-cigaret využit k výrobě baterií pro elektromobily nebo elektrokola. Navíc je lithium hořlavé a vyhozené vaporizéry mohou způsobovat požáry v odpadkových koších nebo na skládkách odpadu. Tento druh odpadu tedy představuje nejen ekologický problém, ale i bezpečnostní riziko. Plastové součásti vaporizérů se nakonec rozkládají na mikroplasty, které se mohou hromadit v tělech živých organismů a poškozovat jejich buňky. Tento typ odpadu má tudíž dlouhodobý negativní dopad na životní prostředí a může ohrožovat ekosystémy i zdraví zvířat a lidí (American Lung Association, n.d.).

3.3 Jak rozpoznat užívání e-cigaret u dětí a dospívajících

Vapování je jednoduché skrýt a jeho příznaky mohou být snadno přehlédnutelné. Na rozdíl od tradičních cigaret nezanechávají e-cigarety charakteristickou vůni tabáku. Nově se objevivší příznaky podobné astmatu (kašel, dušnost), zvýšená podrážděnost a zvýšená žízeň představují známky toho, že by dítě či dospívající mohli užívat elektronické cigarety. Dalšími signály, že dítě či dospívající vapuje, mohou být například přítomnost slabé sladké nebo ovocné vůně, změny v chování a náladách, zvýšený neklid, pneumonie či krvácení z nosu. Pokud je dítě či dospívající sportovec a začne mít potíže s dechem, může to být také v důsledku vapování (Salloum et al., 2021).

4 JAK MLUVIT S ŽÁKY A STUDENTY O UŽÍVÁNÍ E-CIGARET Z POZICE PEDAGOGA

V této kapitole jsou představeny principy, jak o e-cigaretách komunikovat s žáky a studenty z pozice pedagoga. Pro žáky a studenty jsou důležitým zdrojem informací o zdraví pedagogové. Ti jim mohou být nápomocni při učení se zdravým dovednostem pro zvládání stresu a úzkosti, při chápání rizik spojených s vapováním a při odolávání společenskému tlaku (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2024a). Sdílejte proto jakožto pedagogové s dospívajícími informace o tom, že většina jejich vrstevníků nevapuje ani nepoužívá jiné tabákové výrobky a že většina těch, kdo je užívají, s tím chce přestat. Uznávejte, že studenti mohou čelit sociálnímu tlaku na užívání e-cigaret – ať už od vrstevníků, ze sociálních sítí, či kvůli lákavým příchutím nebo cílené reklamě tabákového průmyslu. Povzbuzujte studenty, kteří vapují, k tomu, aby se pokusili přestat (CDC, 2024b). Pokud mladistvý poruší pravidla školního řádu týkající se užívání nikotinu, měl by být osloven podpůrným způsobem, který se zaměřuje na povzbuzení k odvykání a nikoli na trest. Důkazy ukazují, že vylučující kázeňské tresty, jako jsou pozastavení školní docházky nebo vyloučení ze školy, užívání nikotinových výrobků nijak nesnižují (Allience for a healthier generation, 2025). Je důležité seznámit žáky a studenty s prevencí kouření a s dostupnými zdroji pro odvykání. Podněcujte je k využití podpůrné sítě – ať se obrátí na rodinu, přátele, zdravotníky nebo pedagogy, kteří jim mohou s odvykáním pomoci (CDC, 2024b, Truth initiative, 2024).

5 JAK MLUVIT S DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI O UŽÍVÁNÍ E-CIGARET Z POZICE RODIČE ČI PEČUJÍCÍ OSOBY

V této kapitole jsou představeny principy, jak s dětmi a dospívajícími mluvit o e-cigaretách z pozice rodiče či pečující osoby. Tyto principy lze aplikovat nejen na téma e-cigaret, ale i na jiné rizikové chování.

5.1 Před rozhovorem

Před rozhovorem si vyhledejte pravdivé a ověřené informace. Čerpat můžete z tohoto článku nebo využijte články dostupné na stránce Šance dětem[1] či na iPREV[2] (Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování). Poznejte, jaká jsou fakta, a pokuste se vžít do situace svého dítěte či dospívajícího. E-cigarety jako technologická novinka jsou pro děti a dospívající přitažlivé. Atraktivní jsou pro ně vapovací triky, sdílení tématu přes sociální sítě, příchutě a další atributy. Mnozí vnímají e-cigarety jako formu záliby či statusový symbol. Objevování je jednou z charakteristik dospívání. Silný vliv mají vrstevníci a sociální tlak. Mnoho mladých však e-cigarety pouze vyzkouší a dále je neužívá (Kulhánek, 2025). Přistupujte k tématu klidně a otevřeně. Když mluvíte se svým dítětem, snažte se vyhnout posuzování nebo projevům frustrace. Je vhodné vyhnout se kritice, poučování a zastrašování. Děti si mohou všimnout vašeho tónu a přestat naslouchat, nebo reagovat obranně.

Otevřený rozhovor pomůže odbourat dojem, že jde o kázání. Zároveň vytváří uvolněné prostředí, kde je možné sdílet myšlenky, aniž by se dítě cítilo obviňované nebo mělo pocit, že je „v průšvihu“. Počkejte na vhodný okamžik, abyste zvýšili šanci, že vás dítě skutečně uslyší. Třeba když společně procházíte kolem vape shopu, díváte se na televizi nebo si povídáte, než dítě vyrazí s kamarády na koncert. U důleži-

1 https://sancedetem.cz/odborna-knihovna?name=cigaret
2 https://www.iprev.cz/

tých a potenciálně náročných rozhovorů, jako je tento, je užitečné si předem promyslet, co přesně chcete říci. Udělejte si čas a projděte si klíčové body třeba před zrcadlem nebo s partnerem. Zkuste se vžít do toho, jak vaše dítě na informace zareaguje. Předvídejte možný průběh rozhovoru a umiňte si zůstat klidní v jakékoli situaci.

5.2 Během rozhovoru

E-cigarety vyzkoušelo mnohem větší procento dětí, než si většina rodičů uvědomuje. Je tedy dost možné, že i vaše dítě s e-cigaretami experimentovalo. Začněte rozhovor tím, že mu poděkujete za upřímnost. To je pro udržení otevřeného rozhovoru a vztahu založeného na důvěře klíčové. Vysvětlete svému dítěti, že vaším cílem je chránit ho a starat se o něj. Uznávejte jeho nezávislost a zeptejte se ho na jeho pohled na kouření elektronických cigaret. Buďte připraveni na to, že vám může říci, že už to vyzkoušelo. To ve vás samozřejmě může vyvolat pocity frustrace, přesto se snažte dítě či dospívajícího neobviňovat. Tato cílová skupina je terčem reklamního tlaku tabákového průmyslu, který se záměrně snaží přivést mladé lidi k závislosti na nikotinu a udělat si z nich doživotní zákazníky. Tytéž firmy, které dříve financovaly a propagovaly cigarety, dnes stojí za mnoha výrobky na vapování. Vyhněte se zastrašování a vyvolávání strachu. Tyto techniky jsou prokazatelně neúčinné. Dovolte dítěti či dospívajícímu sdělit svou verzi, své myšlenky a pocity. Je dobré vědět, co jej na e-cigaretách přitahuje, nebo naopak odpuzuje. Pokud o vapování uvažuje nebo ho chce vyzkoušet, zeptejte se proč. Ptejte se spíše otevřenými otázkami než těmi, na které lze odpovědět jen ano nebo ne. Dítěti to pomůže víc se otevřít, zapojit se do rozhovoru a reagovat méně obranně. Je dobré, když budete sdílet své obavy, ale vyvarujte se dramatických výroků, které by mohly dítě odradit a odlákat jeho pozornost. Vysvětlete mu, jak může kouření elektronických cigaret ovlivnit dosažení jeho cílů (například snížením jeho sportovních výkonů). Pokud se dítě nebo dospívající zajímá o životní prostředí, lze před ním zmínit, kolik odpadu je s e-cigaretami spojeno. Přibližte také, jak kouření e-cigaret nenápadně oslabuje náladu, paměť a schopnost soustředění, což může negativně dopadat na školní výsledky nebo budoucí kariéru. Naopak není vhodné před dítětem srovnávat kouření elektronických cigaret s jinými pokušeními nebo nelegálními drogami, protože to by mohlo snížit vaši důvěryhodnost a šanci navázat s dítětem skutečné spojení. Pokud již vaše dítě e-cigarety kouří, poskytněte mu podporu a ujistěte ho, že v tom není samo a má ve vás oporu.

Příklady otázek, které můžete použít (Life ed Australia, 2023; VicHealth, 2024):

„Co si myslíš o vapování?“

„Víš, co zařízení pro vaping obsahují?“

„Co víš o tom, co je obsaženo v aerosolu e-cigaret?“

„Kolik peněz utratí člověk za kouření, když je závislý na nikotinu? Co jiného by mohl s těmi penězi udělat?“

„Jak moc vapování vídáš mezi kamarády nebo ve škole?“ (Neptejte se ale na to, kdo konkrétně kouří nebo kde – mladiství by se mohli začít svého okruhu přátel zastávat.)

„Myslíš si, že vapování je stejně běžné, jak ho vykreslují sociální sítě nebo média?“

„Je vapování něco, co si člověk musí aktivně vyhledávat, nebo se tomu musí naopak vyhýbat? Je to těžké/snadné?“

„Proč by ses rozhodl/a nevapovat?“

„Jakou radu bys dal/a svým kamarádům ohledně vapování?“

Ať už použijete jen jednu otázku, nebo všechny výše uvedené, zkuste je formulovat tak, aby odpověď nebyla jen jednoduché „ano“ nebo „ne“. Vždy můžete navázat doplňující otázkou „jak to?“ nebo „proč?“, abyste zjistil/a víc.

Pokud mladý člověk sdílí, že jeho přátelé užívají elektronické cigarety, lze navázat otázkami zaměřenými na to, jak dotyčný o kouření přemýšlí (VicHealth, 2024):

„Je vapování něco, o co se zajímáš?“

„Co by sis přál/a o e-cigaretách/jejich užívání vědět?“

„O co podle tebe přicházíš, pokud nekouříš e-cigarety (pokud vůbec o něco)?“

„Co bys udělal/a, kdyby ti někdo nabídl, že se s tebou podělí o svůj vape?“

5.3 Po rozhovoru

Po rozhovoru poděkujte a dejte najevo, že si možnosti mluvit spolu otevřeně vážíte. Podpora důvěry usnadní mladému člověku obrátit se na vás, až bude mít další otázky nebo bude stát o radu. Povídejte si se svým dítětem o jeho obavách nebo tlacích, které může cítit. Ujistěte se, že má zdravé způsoby, jak se s tím vypořádat a najít úlevu. Podpořte své dítě nebo svého dospívajícího ve zvládání společenského tlaku. Ten je totiž jedním z největších motivačních faktorů, proč mladí lidé vůbec s e-cigaretami začínají. Touha přizpůsobit se vrstevníkům je u dospívajících ve věku přibližně od 12 do 21 let normální vývojovou fází. V tomto období se mladí lidé začínají více obracet na své vrstevníky než na své rodiče, aby si ujasnili vše, počínaje tím, jaké oblečení nosit, až po to, jak vážně brát školu. Výzkumy naznačují, že tlak vrstevníků je v tomto období života obzvlášť těžké odmítnout, protože mnoho dospívajících chce zapadnout a být jako ti, které obdivují. Chtějí dělat to, co ostatní. Nechtějí se cítit trapně. Mají strach z odmítnutí a zesměšnění. Nevědí, jak z určité situace vycouvat nebo si nejsou jisti, co vlastně sami chtějí (Healthwise, 2024). Zvažte proto, že se svým dítětem nacvičíte chování v rizikových situacích nebo si zahrajete scénky, abyste mu pomohli najít způsoby a nástroje, jak nikotinové výrobky odmítnout.

Podobné rozhovory by neměly být jednorázovou záležitostí. I když vše proběhne dobře, časem se objeví nové pocity zvědavosti, dané mj. vývojem nových produktů, nových látek a nových vědeckých poznatků. Ujistěte se, že komunikační kanály s vaším dítětem zůstanou i do budoucna otevřené. Sdílení nových faktů a poznatků je skvělý způsob, jak znovu otevřít téma rozhovoru. Ujistěte se, že vaše informace o daném tématu jsou i po čase ještě stále aktuální.

5.4 Jak ustát tlak vrstevníků

Ať už je vaše dítě či dospívající nejpopulárnější ve třídě, nebo spíš tichý jedinec jen s několika málo blízkými přáteli, tlak vrstevníků na něj může mít silný vliv. Může ho vést k rozhodnutím, která nejsou zdravá ani bezpečná, například k vyzkoušení nikotinových výrobků, alkoholu nebo jiného rizikového chování. V období dospívání se mladí lidé přirozeně více orientují na své vrstevníky než na své rodiče. To ale neznamená, že rodičovská role v tomto čase končí. Právě naopak. Podpora, důvěra a vedení jsou v tomto období klíčové. Podpořte mladého člověka v tom, aby uměl říkat ne a rizikové situace dokázal správně vyhodnotit, případně dané chování odmítnout. Pomozte svému dítěti budovat si zdravé sebevědomí.

Děti, které se cítí dobře samy se sebou, mají větší odvahu odolávat negativnímu tlaku okolí a lépe se rozhodují. Vaše uznání jim pomáhá věřit si a stát si za svými hodnotami. Povzbuzujte své dítě k rozvaze při výběru kamarádů. Důležití jsou nejen kamarádi ve škole, ale i ti online. Domluvte si s dítětem tajná hesla, tedy speciální slova nebo věty, které může použít, když potřebuje vaši pomoc, ale nechce, aby si toho ostatní všimli. Například pokud se necítí dobře na nějaké oslavě, může vám zavolat nebo napsat. Taková hesla dítěti umožní bezpečně se dostat ze situace, ve které se necítí komfortně. Dejte svému dítěti najevo, že vás může kdykoli použít jako výmluvu. Pokud se ocitne pod tlakem a neví, jak odmítnout, může se odvolat na rodiče. Takové věty umožní mladému člověku nevítanou nabídku odmítnout, aniž by se cítil trapně nebo musel svá rozhodnutí vysvětlovat (Healthwise, 2024).

6 DISKUSE A ZÁVĚRY

Dostupnost, technologické zpracování, líbivé příchutě a diskrétnost při používání jsou faktory, které činí užívání e-cigaret pro mladé lidi atraktivním. Sociální média a online platformy kouření e-cigaret často glamorizují, což ho činí vzhledově normálním či dokonce zábavným. Vapování je vnímáno spíše jako atribut příslušnosti k sociální skupině než jako kouření, což může vést ke zkreslenému vnímání jeho rizik. Ačkoli zatím chybějí dlouhodobé studie o vlivu vapování na organismus, jsou známy jeho negativní účinky na zdraví. E-liquidy obsahují celou řadu chemických látek a vysoké množství nikotinu (Axis, 2024; Kulhánek & Baptistová, 2020). Dětský mozek je na nikotin velmi citlivý a může tak dojít k rychlému vzniku závislosti (Kulhánek, 2025). Nikotin zároveň negativně ovlivňuje spánek, přičemž nedostatek spánku zase může být důvodem, proč mladí lidé po nikotinu sahají (Truth initiative, 2023).

Rodiče, pečující osoby a pedagogičtí pracovníci jsou s dospívajícími lidmi v těsném kontaktu a pravděpodobně jsou těmi, kdo rozpoznají rizikové chování jako první. Stávají se tak důležitými osobami, které mohou mladým lidem pomoci uvědomit si rizika kouření, vyvrátit mýty o něm a motivovat je k zanechání kouření. Zdroje ukazují, nakolik je důležité vést otevřený a podpůrný rozhovor. Naopak prokazatelně neúčinné jsou techniky založené na zastrašování a přehánění následků. Ani kázeňské tresty nejsou účinné v motivaci mladistvých přestat s kouřením. Pro rodiče, pečující osoby, pedagogické pracovníky a odborníky pracující s dětmi a dospívajícími je důležité zůstat informováni, ověřovat si informace a sledovat trendy, o které se mladí lidé zajímají, nejen v reálném prostředí, ale také online. Při rozhovoru je důležité udržovat otevřenou a nehodnotící atmosféru a používat otevřené otázky (Life ed Australia, 2023; VicHealth, 2024).

Někteří teenageři mohou věřit, že kouření e-cigaret je bezpečnější alternativou ke kouření klasických cigaret (Axis, 2024; Csémy, 2023). Zvědavost a touha napodobovat vrstevníky nebo online osobnosti jsou pro období dospívání typické. Marketing nikotinových výrobků navíc velmi silně cílí na tuto cílovou skupinu. Mnozí mladí nikotinové produkty jen vyzkoušejí a dále v jejich užívání nepokračují. Blízké osoby jim mohou být oporou, která je motivuje v rizikovém chování nepokračovat. Tím, že rodiny mladých lidí zůstanou informovány a podpoří otevřené, nehodnotící rozhovory s dětmi a dospívajícími, mohou jim pomoci činit zdravější rozhodnutí, a tak snižovat škody způsobené kouřením (Action on Smoking and Health, 2024). Principy otevřeného rozhovoru lze využít i při komunikaci o jiných látkách než e-cigaretách či jiném druhu chování než o kouření elektronických cigaret.

Role autorů | EN provedla rešerši dostupných zdrojů a navrhla pracovní verzi textu. Obě autorky se podílely na vzniku finální podoby článku.

Konflikt zájmů | Bez konfliktu zájmů.

LITERATURA / REFERENCES

Action on Smoking and Health. (2024). *How to talk about vaping: A guide for parents and carers*. https://ash.wales/how-to-talk-about-vaping-a-guide-for-parents-and-carers/

Alliance for a Healthier Generation. (2025). *Resources for tobacco-free and vaping-free schools and communities*. https://www.healthiergeneration.org/take-action/schools/wellness-topics/tobacco/vaping

American Lung Association. (n.d.). *Vaping conversation guide*. https://www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/talk-about-vaping/conversation-guide#before-you-talk

Axis. (2024). *A parent's guide to vaping and nicotine*. https://axis.org/resource/parent-guide-vaping-and-nicotine/

Centers for Disease Control and Prevention. (2024b). *How to talk to students about vaping*. https://www.cdc.gov/tobacco/media/pdfs/2024/05/osh-EVFY-conversation-card-educators-508.pdf

Centers for Disease Control and Prevention. (2024a). *Understanding vaping and other tobacco product use among youth*. https://www.cdc.gov/tobacco/media/pdfs/2024/05/osh-EVFY-fact-sheet-for-educators-508.pdf

Csémy, L., Dvořáková, Z., Fialová, A., Malý, M., & Skývová, M. (2024). *Národní výzkum užívání tabáku a alkoholu v České republice 2023 [NAUTA]*. Státní zdravotní ústav. https://mzd.gov.cz/wp-content/uploads/2024/05/Narodni-vyzkum-uzivani-tabaku-a-alkoholu-v-Ceske-republice-2023.pdf

Green, M. J., Gray, L., & Sweeting, H. (2020). Youth vaping and smoking and parental vaping: A panel survey. *BMC Public Health, 20*, 1111. https://doi.org/10.1186/s12889-020-09228-w

Healthwise. (2024). *Helping kids handle peer pressure*. University of Michigan Health. https://www.uofmhealth.org/health-library/abl0972

Kulhánek, A. (2025). Užívání e-cigaret mezi dětmi: Co by měli rodiče vědět? *Šance dětem*. https://sancedetem.cz/uzivani-e-cigaret-mezi-detmi-co-vse-meli-rodice-vedet-o-e-cigaretach

Kulhánek, A., & Baptistová, A. (2020). Chemical composition of electronic cigarette e-liquids: Overview of current evidence of toxicity. *Adiktologie, 20*(3–4), 137–144. https://doi.org/10.35198/01-2020-002-0007

Life Ed Australia. (2023). *How do I talk to my kids about e-cigarettes? – Resource transcript*. https://lifeed.org.au/wp-content/uploads/2023/11/How-do-I-talk-to-my-kids-about-e-cigarettes_resource-transcript.pdf

Rose, S., McGill, B., Watts, C., Brooks, A., Dessaix, A., & Freeman, B. (2025). "I just wish vaping wasn't a thing": An Australian qualitative study of parental concerns and perceptions towards adolescent vaping. *BMC Public Health, 25*(1), 990. https://doi.org/10.1186/s12889-025-22222-4

Salloum, R. G., Tan, A. S. L., & Thompson, L. (2021). What parents need to know about teen vaping and what they can do about it. *JAMA Pediatrics, 175*(4), 440. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.6689

Truth Initiative. (2024). *Are kids using nicotine in the classroom? What to look for and how to talk about risks*. https://truthinitiative.org/research-resources/emerging-tobacco-products/are-kids-using-nicotine-classroom-what-look-and-how

Truth Initiative. (2023). *How does vaping nicotine impact sleep?* https://truthinitiative.org/research-resources/emerging-tobacco-products/how-does-vaping-nicotine-impact-sleep

VicHealth. (2024). *Vaping conversation guide for parents*. https://www.vichealth.vic.gov.au/sites/default/files/2024-02/Vaping-Conversation-Guide-For-Parents.pdf

Žemličková, A., & Aigelová, E. (2024). Užívání elektronických cigaret u adolescentů a postoje rodičů. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi, 7*(2), 78–87. https://doi.org/10.35198/01-2024-002-001