

בריאות

מחקר: התנגדות הורית מפחיתה בכ-70% את הסיכון שבני נוער יתחילו לעשן

בני נוער שנחשפים לעישון ברשתות החברתיות נמצאים בסיכון גבוה ב-67% להתחיל לעשן בתוך שנה, אך נוכחות הורית, שיח פתוח והצבת גבולות ברורים יכולים לצמצם משמעותית את הסיכון

ענבל שפרן

2025 באוגוסט 28 • 06:00

החופש הגדול מסתיים בעוד ימים ספורים, ומלבד השגרה שהתערערה שוב בישראל, זו תקופה שבה בני נוער מבליים זמן רב יותר מול מסכים, בחשיפה גבוהה יותר לרשתות החברתיות ולתכנים לא מפותחים. בתוך שטף הסרטונים, האתגרים והסטוריז, העישון, ובפרט סיגריות אלקטרוניות, הופך נוכח הרבה יותר. לא תמיד מדובר בקידום ישיר של מוצר. לעיתים זו פשוט תמונה אקראית שבה אדם מצולם עם סיגריה ביד, ריקוד עם אדים צבעוניים ברקע או סצנה מסרטון ויראלי. בלי הצהרה או מסר גלוי. בפועל, המסר שמשודר הוא שעישון הוא חלק מהנורמה.

מחקר שפורסם באפריל 2024 בכתב העת Addictive Behaviors על ידי חוקרים מאוניברסיטת בוסטון עקב אחרי 8,672 בני נוער שלא השתמשו בטבק קודם לכן. במהלך שנה אחת, המשתמשים היומיים ברשתות החברתיות נמצאו בסיכון גבוה ב-67 אחוז להתחיל להשתמש בטבק, בהשוואה לבני נוער עם שימוש מועט או ללא שימוש כלל. עצם החשיפה, גם כשאינה ממוקדת במוצר עצמו, משפיעה.

טעם של ממתקים, עיצוב של צעצועים

חברות הטבק מזהות את בני הנוער כיעד אסטרטגי מובהק. בדו"ח פנימי של חברת פיליפ מוריס, יצרנית סיגריות מרלבורו, שנחשף במסגרת תביעות ציבוריות, נכתב במפורש: "הנוער של היום הם המעשנים של העתיד". בהתאם, פותחו מוצרים כמו סיגריות

אלקטרוניות עם טעמים מתוקים, צבעים עזים, ועיצוב המזכיר צעצועים – מתוך מטרה ברורה למשוך קהל צעיר ולהפוך את השימוש לנגיש ואטרקטיבי.

מחקר שפורסם בשנת 2024 בכתב העת Nicotine & Tobacco Research מצא כי כאשר הורים או מבוגרים משמעותיים הביעו התנגדות ברורה לאידוי, הסיכון של בני נוער להתחיל להשתמש במכשירי אידוי ירד בכ-70 אחוז

מחקרים עדכניים מצביעים על כך ששימוש בסיגריות אלקטרוניות בגיל ההתבגרות מהווה שער למעגל התמכרות לניקוטין ואף מגביר את הסיכון לשימוש עתידי בסיגריות רגילות וחומרים ממכרים אחרים. דו"ח של המרכז האמריקאי לבקרת מחלות (CDC), שפורסם בשנת 2022, קובע כי בני נוער שהשתמשו בסיגריות אלקטרוניות היו בעלי סיכוי גבוה משמעותית להתחיל לעשן סיגריות רגילות בהמשך חייהם.

מנגד, מחקרים מראים שוב ושוב שהורים יכולים להוות גורם מגן. מחקר שנערך באוניברסיטת קווינסלנד ופורסם ב-2024 בכתב העת Nicotine & Tobacco Research מצא כי כאשר הורים או מבוגרים משמעותיים הביעו התנגדות ברורה לאידוי, הסיכון של בני נוער להתחיל להשתמש במכשירי אידוי ירד בכ-70 אחוז. לא מדובר בהכרח בהתערבות אגרסיבית או בהגבלת גישה, אלא בהבעת עמדה ברורה, בשיח פתוח ובנוכחות הורית קבועה ומשמעותית.

מטה-אנליזה רחבת היקף שפורסמה בדצמבר 2024 בכתב העת Journal of Adolescent Health, אשר ניתחה 36 מחקרים, הראתה שמעורבות הורית בתכניות מניעה – גם כשאינה רשמית או פורמלית – מפחיתה את הסיכון של בני נוער להתחיל לעשן בשיעור של כ-16 אחוז. השפעה זו מתבססת על נוכחות הורית, קביעת גבולות ברורים, והבעת עניין מתמשך בחיי הילדים.

לפזר את מסך העשן: שלושה צעדים לשיח בריא

דווקא אחרי החופש הגדול, כשהמסגרת התרופפה והחשיפה גדלה, חשוב לחזור ולהזכיר את התפקיד המרכזי שיש להורים. גם כשהתכנים ברשת נראים בלתי ניתנים לעצירה, יש לנו יכולת לעצב את האופן שבו הילדים מפרשים אותם. לא ניתן לשלוט בכל חשבון או סרטון, אבל אפשר להבהיר מה כן מקובל בבית, אילו מסרים הם מסוכנים, ולמה העישון – בכל צורה – רחוק מלהיות תמים. כדאי לנצל את הזמן הזה לשיח פתוח, לא מתוך לחץ אלא מתוך אחריות. ברגעים שבהם נדמה שהשיח מתפזר בין מסכים וסרטונים, יש לנו כהורים יכולת להחזיר אותו אל הקרקע בכמה צעדים פשוטים:

🚫 התחילו בהתעניינות אמיתית: כמו למשל, שאלה פתוחה, קצרה ולא שיפוטית שמייצרת אמון ומעודדת שיתוף. לדוגמה לשאול את הילדים "מה ראיתם בטיקטוק או בסטורי על ויפים?", "מה מזה נראה לכם מעניין או מוזר?" או "קרה שנתקלתם או שמישהו הציע לכם ויפים?". שאלות פתוחות קצרות לא מרגישות כמו תחקור, ומאפשרות לנו להקשיב יותר מאשר לדבר.

🚫 העבירו מסר ברור ומותאם גיל: חזרו על מסרים פשוטים בעקביות. אפשר למשל להזכיר שווייץ אינו צעצוע אלא התחלה של התמכרות, או שחברות הטבק מנצלות טעמים וצבעים כדי למשוך צעירים שייצרו להן הכנסות לאורך שנים. בגילי עשר עד 12, אפשר להגיד "זה נראה כמו מסטיק עם טעם תות, אבל בפנים יש חומר ממכר". ולגילים מבוגרים יותר - "הטעמים נבנו כדי שתמשיכו - זו לא בחירה חופשית כשדואגים שתתמכרו". מספיקים משפט אחד-שניים, שנאמרים על הדרך, במקום נאום, שיחת הפחדה או חקירה.

🚫 הציבו גבולות עקביים וברורים בבית: בלי להניח שהם ברורים מאליהם. חשוב להגיד ולהגדיר אותם לילדים. "בבית שלנו לא משתמשים בטבק או בוויפים, אלינו הביתה מכשירים כאלו לא נכנסים". בלי איומים ועונשים קיצוניים. פשוט לוודא שהגבול ידוע בצורה ברורה.

כאשר שלושת הצעדים חוזרים בשגרה במנות קטנות ועם דוגמה אישית שלנו ההורים הם מתפקדים כמצפן ביתי מול עודף המסרים

מבחוץ.

ד"ר ענבל שפרן היא רופאת ריאות ומתנדבת בעמותת "מדעת"

הצג עוד

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר |
רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל
© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ