

10 причин отказаться от Вейпа

1. **Вред Вейпинга доказан!** Производители электронных устройств уверяют, что внутри - безвредное вещество, чуть ли не чистый водяной пар. Эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются пропиленгликоль, глицерин, ароматизирующие вещества, формальдегид и другие, вызывающие рак, вещества.
2. **Вейпы** – вызывают никотиновую зависимость, люди, которые не могут завязать с табаком, становятся курильщиками в квадрате: курят и обычные сигареты и электронные.
3. **Вредят организму на клеточном уровне.** Все ароматизаторы, которыми «набивают» электронные гаджеты, проникают в легкие человека. И влияют на них, причем не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном, уровне.
4. **Вызывают аллергию.** Принцип работы электронной сигареты — как у кипятильника: спираль нагревается, курительный состав выделяет пар. При этом некоторые компоненты курительной смеси, особенно пропиленгликоль, могут вызвать раздражение верхних дыхательных путей. В итоге все это выливается в аллергическую реакцию.
5. **Вейпы иногда взрываются.** В мире было зафиксировано уже несколько случаев, когда вейп взрывался во рту курящего.
6. **Дозировка никотина и добавок неизвестна.** По причине отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ почти нереально. Даже если на упаковке написано, что это устройство с низким содержанием никотина, никто не сможет это проверить.
7. **Угроза пассивного курения.** Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предупреждает — люди, находящиеся рядом с активными вейперами, также подвергаются воздействию частиц вредных курительных смесей:
8. **Вейпы – не способ бросить курить!** Различные исследования показали, что заметного отказа от сигарет в результате перехода на электронные аналоги нет. Даже год спустя после перехода на вейпы, курильщики по привычке тянутся к обычным сигаретам с табаком.
9. **За вейпами отсутствует контроль.** Ввоз, продажи, реклама, продвижение и потребление этих изделий сегодня не регулируются, это представляет серьезную угрозу реализации антитабачных мер.
10. **На вас просто зарабатывают.** На курильщиках вейпов просто зарабатывают, убивая их здоровье. К 2030 году продажи, согласно прогнозам, возрастут в 17 раз. За свою короткую историю электронные сигареты сделали успешную «карьеру» — собрали большое количество приверженцев и, по мнению экспертов, в ближайшие 10-15 лет обгонят по продажам обычные сигареты.

Вейп – новая форма обмана!

Электронные сигареты и вейпы позиционируются производителями как «безопасная альтернатива курению», однако этот маркетинговый ход по созданию позитивного образа сомнительного товара – манипуляция потенциальными потребителями. **Мнимая польза** от электронного прибора скорее является психологически выработанной реакцией, но не реальностью. При «парении» формируется поведенческий стереотип курения, зависимость

от электронных средств доставки никотина. Повторное использование никотинсодержащих вейпов и электронных сигарет приводит к психическим и поведенческим расстройствам, связанным с потреблением психоактивных веществ.

Если тебя склоняют к курению сверстники, придумай способы отказаться, не теряя при этом доверия друзей. Например, можно сказать им, что уже пробовал, и табачный дым не принес удовольствия, что дым вызывает приступы астмы или кашель. С психологической точки зрения лучше не просто придумать предлог для отказа, а использовать формулу «отказ — аргумент — встречное предложение». Это переведет разговор на другую тему, уменьшит вероятность насмешек и позволит достойно выйти из ситуации. Такой отказ будет выглядеть примерно так: «Нет, спасибо, у меня аллергия на табачный дым. Может, лучше посмотрим, что сейчас идет в кино?».

ВНИМАНИЕ!

Электронные средства доставки никотина несут скрытую опасность внезапного взрыва при нарушении их обычной работы. Об этом свидетельствуют многочисленные публикации в СМИ. Взорвавшийся в руках курильщика прибор становится причиной ожогов и травм лица, верхней половины туловища, рук потребителей и окружающих людей, несет риск возникновения пожаров.

ПОМНИ!

«Употребление психоактивных веществ влечет за собой дальнейшее употребление не только никотина. Это входные ворота в любую другую наркотизацию. А поскольку в вейпах еще содержатся всякие многоатомные спирты и эфиры, то они еще и бьют по мозгам и «ослабоумливают» человека».

Республиканская "Детская телефонная линия"

801-100-16-11

(круглосуточно/анонимно)

«Телефон доверия» экстренной психологической помощи Могилёвской области

80222-7-111-61

(круглосуточно/анонимно)

На сайте kids.pomogut.by собрана самая важная информация о проблемах в сети, о «Насилии в отношении детей», о «Безопасном поведении»

Врач психиатр-нарколог
УЗ «Осиповичская ЦРБ»– Барейша Е.М.