

## МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ОТКАЗА КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Способ отказа от систем нагревания табака не отличается от пути отказа от любых других видов табачной продукции: у человека должна быть твердая мотивация и установка, а также полное понимание опасности, которую представляют вещества, содержащиеся в сигаретном дыму или паре от устройств. Эксперт отметил, что у кого-то получается "бросить" без какой-либо дополнительной помощи, однако часто курильщик сталкивается с так называемым "синдромом отмены".

"Синдром отмены" — это когда человек длительное время употребляет никотин, а затем резко прекращает. Вот его порой бывает сложно пережить, однако для этого и существуют многие препараты — их помощь направлена на облегчение отказа. Но так или иначе в дальнейшем должна быть установка не начинать снова. То есть перед курильщиком стоит две задачи: бросить и удержать", — Для того, чтобы помочь самому себе бросить курить, можно обратиться к специалисту или позвонить на горячую линию, а также постараться обзавестись социальной поддержкой: например, попросить друзей не звать на "перекуры".



### Список действенных рекомендаций:

1. Вообразите свою жизнь после отказа от вейпа. Представьте, сколько денег и времени вы сможете сэкономить, распрощавшись с этой привычкой.
2. Сделайте свое здоровье приоритетом. Какие последствия могут быть от вейпинга. Вспоминайте о них каждый раз, как вам захочется покурить.
3. Создайте позитивный настрой. Людям с позитивным настроением легче бросить курить. Думайте не о том, как это тяжело, а о том, какие награды вы получите в результате.
4. Займите все свое свободное время. Чаще всего желание покурить возникает от скуки. И чтобы этого не было, важно найти себе занятия по душе. Это может быть работа, хобби, увлечение спортом и так далее.
5. Найдите поддержку. Ее можно найти как среди родных и близких, так и среди таких же зависимых людей в специальных группах поддержки.

Избавьтесь от вейпа. Выбросите его.



Педагоги-психологи  
Емельяновского района

## Осторожно Вейп



Что нужно знать, чтобы  
не стать жертвой обмана...

12+

## 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



Большинство устройств для «парения» являются электронными средствами доставки никотина. Эти устройства генерируют пар, содержащий никотин, пропиленгликоль, глицерин, ароматические и вкусо-вые добавки. Нередко в составе вейпов заявлено об отсутствии никотина, но это не равносильно отсутствию вреда здоровью от их курения («парения»). Никотин – далеко не единственное вещество, которое представляет опасность.

### Действие электронных средств доставки никотина

Аэрозоль, вдыхаемый потребителем, вне зависимости от содержания в нем никотина, образуется из раствора пропиленгликоля и глицерина, в который добавляют ароматизаторы: ментол, кофе, фрукты, сладости, алкоголь...

Микрочастицы этих химических веществ быстро достигают легочных альвеол, поступают в артериальную кровь и разносятся кровотоком по всем органам, нарушая их нормальную работу.

Производители заявляют, что ароматизаторы являются натуральными, разрешенными к употреблению человеком. Однако разрешены они к употреблению с пищей, а их действие на организм при вдыхании разогретых паров приводит к поражению слизистой оболочки носоглотки, гортани, трахеи, развитию хронического воспаления верхних и нижних дыхательных путей, острым аллергическим реакциям.

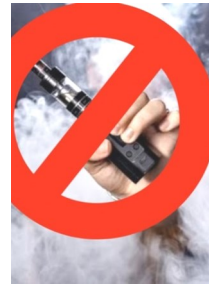
«Парение» в подростковом возрасте повышает риск развития бронхиальной обструкции – патологического состояния, при котором воздух не может поступать в достаточном количестве, что провоцирует приступ удушья.

Никотин оказывает токсическое действие на центральную нервную систему, сердце, сосуды, органы пищеварения.

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.



Вейп не исключает пассивное



курение. При «парении» в окружающем воздухе накапливаются токсичные вещества, многие из которых оказывают канцерогенное действие на организм человека, т.е. способны вызывать рак.

### Что происходит с организмом?

Вдыхание разогретых паров, содержащих множество вредных химических элементов, приводит к хроническому раздражению дыхательных путей, нарушению нежной структуры легочной ткани. В дальнейшем это неминуемо приводит к развитию хронической обструктивной болезни легких – прогрессирующего неизлечимого заболевания с формированием хронической сердечной недостаточности. Парение вейпов сопровождается снижением местного и общего иммунитета курильщиков, поэтому они часто страдают вирусными и бактериальными респираторными заболеваниями.

Парение, также как и курение, является фактором риска развития онкологических заболеваний, в первую очередь страдает полость рта, дыхательные пути, легкие.

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,

