



Правда о вейпах

Почему вейпы кажутся безопасными?

Многие думают, что электронные сигареты — просто пар без вреда. Но это миф. Давайте разберёмся, что на самом деле попадает в твои лёгкие.

Маркетинг

«Просто вода и вкус» — звучит безопасно, но это не вся правда

Сладкие вкусы

Клубника, конфета, десерт — привлекают молодёжь, но опасны для лёгких

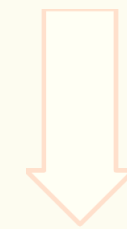
Популярность

Все курят — значит, это нормально? На самом деле сверстники часто подражают друг другу



Как никотин влияет на мозг подростка

Никотин — это не просто вредное вещество. Это наркотик, который меняет работу твоего мозга прямо сейчас.



Первая затяжка

Никотин попадает в кровь за 10 секунд



Зависимость

Мозг требует повторения — нужна следующая затяжка



Проблемы с учёбой

Сложнее запоминать, снижается концентрация внимания



Перепады настроения

Без вейпа — раздражительность, тревога, депрессия

Физические последствия

Вейпы повреждают не только мозг. Вот что может случиться с твоим телом:

Лёгкие

Воспаление, кашель, одышка. Реальный риск серьёзной болезни EVALI (заболевание, связанное с вейпингом).

Сердце

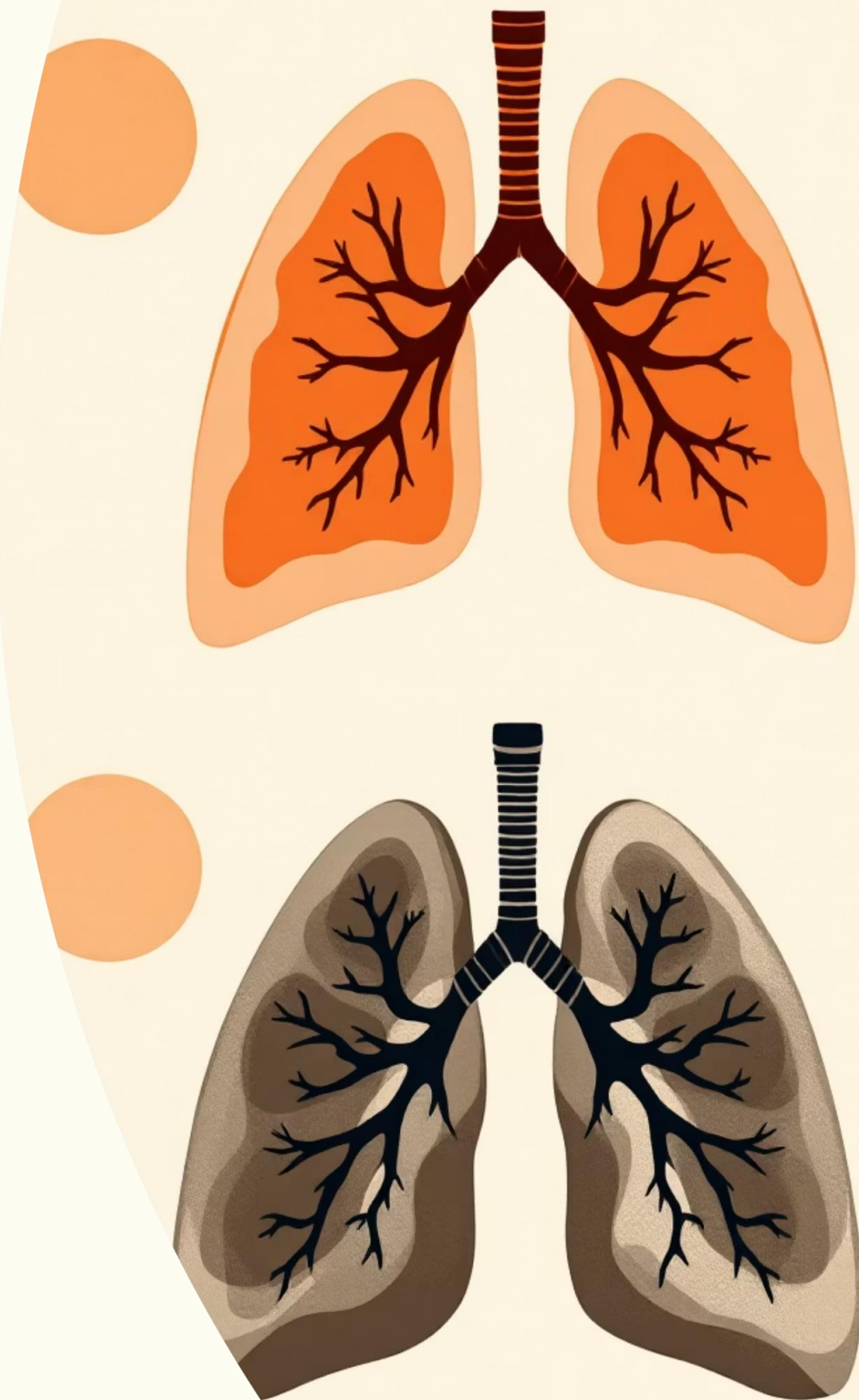
Никотин повышает давление и учащает пульс. В 16 лет твоё сердце ещё развивается.

Зубы и дёсны

Никотин ухудшает кровоток дёсен, вызывает кровотечение и потерю зубов в будущем.

Кожа

Проблемы с прыщами, ускоренное старение — эффект заметен уже в 20 лет.



Миф: «Я могу бросить в любой момент»

Это одна из самых опасных иллюзий. Вейпы создают очень сильную зависимость — даже сильнее, чем обычные сигареты.

Никотин — это наркотик

Он изменяет химию мозга. Без вейпа начинается абстинентный синдром: раздражительность, бессонница, тревога.

Привычка — тоже сильна

Рука «тянется» к вейпу на переменах, после уроков, когда грустно. Привычка действует независимо от никотина.

Даже врачам сложно

Взрослые люди, которые решили бросить, часто возвращаются к вейпам. А подросткам это даёт ещё сложнее.



Давление сверстников и «социальный вейпинг»

Это одна из главных причин, почему подростки начинают курить вейпы. Давайте поговорим прямо.

Почему так сложно отказать?

- Боязнь быть не таким, как все
- Желание быть частью компании
- Страх показаться «лузером»
- Недостаток уверенности в себе

Как ответить на предложение?

- «Спасибо, но это не для меня»
- «Я вообще не хочу портить здоровье»
- «Мне нравится быть в форме»
- Просто улыбнись и перемени тему



Если ты уже начал — как остановиться?

Не судим. Главное — это признать проблему и взять ситуацию под контроль. Ты можешь это сделать.

01

Признай зависимость

Честно спроси себя: как часто я тянусь к вейпу? Могу ли я прожить день без него?

02

Найди причину

Может, это стресс, скука или способ общаться? Поняв причину, найдёшь лучшую альтернативу.

03

Замени вейп на что-то другое

Жвачку, конфету, спорт, музыку. Мозг быстро привыкает к новому ритуалу.

04

Поговори со взрослым

Родитель, психолог, врач — помощь реально работает. Не стесняйся попросить поддержку.

05

Избегай триггеров

Не сиди в компании, где все курят. Окружи себя людьми, которые тебя поддержат.

Позитивные альтернативы вейпу

Если вейп — это про ритуал, общение и снятие стресса, то есть способы получить всё это без вреда для здоровья.



Спорт

Энергия, эндорфины, новые друзья, уверенность в себе — реальный кайф.



Творчество

Рисунок, музыка, фотография. Способ выразить себя и занять руки.



Медитация и дыхание

Снимает стресс лучше любого вейпа. Попробуй приложение Headspace или YouTube.



Общение

Кино, кафе, игры — найти место для классного общения без сигарет реально легко.

Твоё здоровье — твой выбор

Тебе 13–16 лет. Ты уже достаточно взрослый, чтобы принимать решения о собственном теле. Но помни:

Тебе не нужен вейп, чтобы быть классным

Настоящая уверенность — это когда ты не подчиняешься толпе.

Твоё тело — это твоё будущее

Решение, которое ты принимаешь сегодня, повлияет на твою жизнь в 25, 35, 45 лет.

Помощь всегда рядом

Психологическая помощь и поддержка подросткам на интернет-платформе [Talk2ok.by](https://talk2ok.by) оказывается **ДИСТАНЦИОННО**, **КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**, **БЕСПЛАТНО**.

В Республике Беларусь работает круглосуточная служба экстренной психологической помощи по номеру телефона - 133

