

Почему вейп - это опасно?

- Твое здоровье — твой выбор**. Вейпинг кажется безобидным, но последствия могут быть необратимыми.
- Легкие — не для пара. Вейпинг вызывает воспаление легких, и ты можешь начать задыхаться даже при небольшой нагрузке.
- Ты дышишь химией. Вейпы содержат токсичные вещества, которые могут повредить твои легкие, сердце и другие органы.
- Астма — это не шутки. Вейпинг увеличивает риск ее развития или ухудшает состояние, если она уже есть.
- Иммуитет слабеет. Ты будешь чаще болеть, потому что вейпинг ослабляет защиту организма.
- Сердце под ударом. Никотин повышает давление и пульс, что может привести к проблемам с сердцем даже в молодом возрасте.
- Рак — это реальность. Некоторые вещества в вейпах могут вызывать рак.
- Твое будущее под угрозой. Вейпинг может повлиять на твою способность иметь детей в будущем.
- Вейп — это не только пар. Многие подростки, начав с вейпа, переходят на сигареты или даже наркотики.

- Улыбка станет хуже. Вейпинг вызывает сухость во рту, кариес и проблемы с деснами.
- Кожа будет страдать. Никотин ухудшает ее состояние, вызывая прыщи и ранние морщины.
- Отравление никотином — это реально. Если случайно проглотить жидкость для вейпа, это может быть смертельно опасно.
- Взрывы случаются. Дешевые вейпы могут взорваться, причинив серьезные травмы.
- Ты перестанешь чувствовать вкус. Вейпинг ухудшает обоняние и вкусовые ощущения.
- Риск диабета. Никотин повышает уровень сахара в крови, что может привести к диабету.
- Гормоны выйдут из строя. Вейпинг нарушает гормональный баланс, что особенно опасно в твоем возрасте.
- Кости станут слабее. Никотин снижает плотность костей, увеличивая риск переломов.
- Зрение может ухудшиться. Токсичные вещества в вейпах вредят глазам.
- Печень под ударом. Вейпинг может повредить этот важный орган.



**ВЕЙПИНГ - ЭТО НЕ
МОДНО: ЗДОРОВЬЕ
ВАЖНЕЕ ТРЕНДОВ.**

Как бросить вейпить? Практические советы

- Осознай проблему. Признай, что ты зависишь, и пойми, зачем тебе бросать.
- Найди поддержку. Расскажи друзьям или родителям, чтобы они помогли тебе.
- Избавься от вейпа. Выброси его, чтобы не было соблазна.
- Замени привычку. Когда хочется вейпить, займись чем-то другим: спортом, рисованием, музыкой.
- Пей воду. Это помогает справиться с желанием взять вейп.
- Избегай компаний, где вейпят. Пока ты не окрепнешь, лучше держаться подальше от таких ситуаций.
- Найди мотивацию. Подумай, сколько денег и здоровья ты сэкономишь.
- Обратись к специалисту**. Если не получается бросить самому, психолог или нарколог могут помочь.

Вейп — это ворота
к другим веществам
Многие начинают с
вейпа, а потом
переходят на более
опасные вещи



Не позволяй вейпу
разрушить твою
жизнь

Как не начать вейпить? Практические советы

- Не верь рекламе. Вейпы — это не круто и не безопасно.
- Думай о последствиях. Помни, что вейпинг вредит твоему здоровью.
- Говори "нет". Если тебе предлагают попробовать, просто откажись. Ты не обязан подстраиваться под других.
- Найди хобби. Займись спортом, творчеством или чем-то, что приносит тебе радость.
- Общайся с правильными людьми. Друзья, которые уважают твой выбор, — это настоящая поддержка.
- Узнай больше о вреде вейпов. Чем больше ты знаешь, тем легче будет отказаться.
- Помни: ты сильнее. Ты можешь сказать "нет" и остаться собой.

**Твое здоровье и будущее
зависят от тебя. Ты достоин
большего!**