🚭 НІКОТИН: НЕ ДАЙ СЕБЕ ОБМАНУТИ!

Твій вибір сьогодні — твоє здоров'я завтра. 💚

Електронні сигарети, вейпи, нікотинові паучі, снюси, тютюнові вироби для нагрівання… Яскраві упаковки, фруктові смаки, реклама в соцмережах і гучні обіцянки створюють враження, що це щось модне, сучасне й майже безпечне.

Але чи справді це так?

🧠 1. Нікотин впливає на мозок, який ще розвивається

У підлітковому віці мозок продовжує формуватися. Нікотин може негативно впливати на увагу, навчання, пам'ять, настрій і контроль імпульсів. А ще він здатний швидко викликати залежність.

Спочатку здається, що ти контролюєш звичку. Згодом може виявитися, що вже не так легко відмовитися від чергової дози.

❤ 2. Організм відчуває наслідки

Нікотин може:

- прискорювати серцебиття та підвищувати артеріальний тиск;
- викликати запаморочення, нудоту й головний біль;
- посилювати тривожність і дратівливість;
- формувати залежність, через яку без чергової дози стає важче зосередитися або заспокоїтися.

А якщо йдеться про куріння чи використання вейпів, додаткові ризики пов'язані з впливом шкідливих речовин на дихальну систему.

⚠ 3. Нікотинові паучі — не просто маленькі пакетики

Їх розміщують між губою та яснами. Вони можуть мати приємний аромат, солодкий смак і непомітну упаковку, але містять нікотин, який всмоктується через слизову оболонку рота.

Кількість нікотину в таких продуктах може бути значною. Можливі подразнення слизової оболонки, нудота, запаморочення та отруєння. Проковтування нікотинового пауча особливо небезпечне для дітей і може загрожувати життю.

Непомітне використання не означає відсутність шкоди!

🎯 4. Чому ці продукти такі привабливі для молоді?

Виробники використовують маркетингові прийоми, які можуть впливати на підлітків:

- 🍓 фруктові, солодкі та м'ятні смаки;
- 🎨 яскравий дизайн і привабливі упаковки;
- 📱 просування через блогерів і соціальні мережі;
- 🤝 асоціації з дружбою, популярністю, спортом і незалежністю;
- 💬 обіцянки, що продукт «безпечніший» або допомагає розслабитися.

Пам’ятай: **приваблива реклама продає продукт, а не гарантує твою безпеку.**

💪 5. Як не піддатися тиску компанії?

Якщо тобі пропонують спробувати нікотиновий продукт, ти маєш право відмовитися. Без виправдань і почуття провини.

Можна відповісти просто:

- «Ні, мені це не потрібно».
- «Я не хочу залежати від нікотину».
- «Мені й без цього нормально».
- «Це твій вибір, а я обираю інакше».

Справжня впевненість у собі — це здатність приймати власні рішення, навіть якщо вони відрізняються від вибору друзів.

🌱 6. Що робити, якщо ти вже вживаєш нікотин?

Не звинувачуй себе й не думай, що вже нічого не змінити. Нікотинова залежність — не ознака слабкості, а стан, з яким можна працювати.

✔ Зверніся по підтримку до сімейного лікаря, психолога або іншого фахівця, якому довіряєш.

✔ Поговори з дорослим, який вислухає без осуду.

✔ Визнач причини, через які виникає бажання вживати нікотин: стрес, нудьга, компанія чи прагнення вписатися в колектив.

✔ Знайди альтернативи, які допомагають відновити рівновагу: фізична активність, музика, прогулянки, спілкування, дихальні вправи.

Попросити про допомогу — це не слабкість, а відповідальний крок до змін.

💚 ТВОЄ ЖИТТЯ — НЕ РЕКЛАМНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ!

Тобі не потрібно курити, парити чи використовувати нікотинові паучі, щоб бути дорослим, сучасним, сміливим або цікавим для інших.

Ти маєш право на власний вибір. І найкращий вибір — той, який не забирає твоєї свободи завтра.

Обирай себе. Обирай здоров’я. Обирай свободу від залежності!