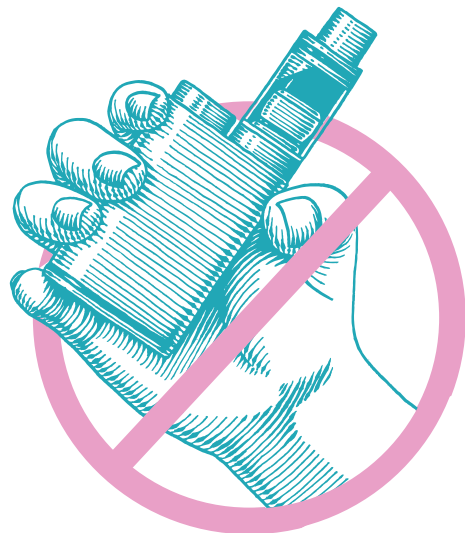


КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВЕЙПА

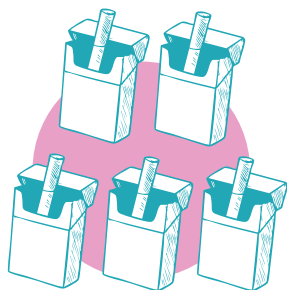


Электронные сигареты **не безопаснее обычных**. В их аэрозоле есть никотин, растворители, ароматизаторы и токсичные вещества, такие как формальдегид, ацетальдегиды и соли тяжёлых металлов, которые повышают риск **рака, сердечно-сосудистых и лёгочных заболеваний**. Вред от них ощущает не только сам курящий, но и окружающие. Особенно опасны вейпы для **детей и подростков**, потому что никотин вызывает зависимость и может мешать развитию мозга.



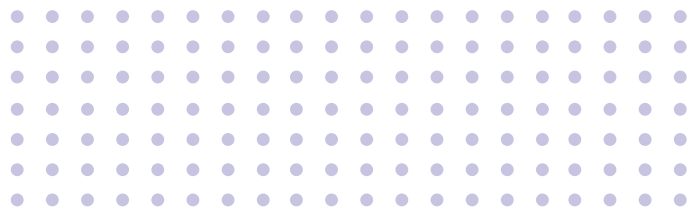
1 вейп
1500–2000
затяжек

=



5–7
пачек сигарет

Один вейп, содержащий в себе жидкость на 1500–2000 затяжек **по содержанию никотина приблизительно равен 5–7 пачек сигарет**. Использование вейпа детьми и подростками быстро приводит к развитию никотиновой зависимости, так как устройство позволяет делать незаметные затяжки в течение всего дня.



Как понять, что есть никотиновая зависимость:

- ✓ вы употребляете вейп сразу или в течение 30 минут после пробуждения;
- ✓ делаете **более 100 затяжек в день**.



Материалы подготовлены Страновым офисом Всемирной организации здравоохранения в Республике Беларусь совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Двухгодичного плана сотрудничества между Министерством здравоохранения Республики Беларусь и Европейским региональным бюро ВОЗ на 2024–2025 годы.

Подготовка к отказу от вейпа

Отказаться от использования вейпа возможно. Самое главное — ваше желание сделать это. Вот несколько шагов:

- ✓ **Запишите преимущества** отказа от вейпа, которые наиболее актуальны для Вас (здоровье Ваше и укрепление здоровья Ваших детей и близких, освобождение от зависимости, финансовые выгоды от отказа и так далее).
- ✓ **Выберите день «стоп-день или день полного прекращения употребления вейпа»** — в ближайший месяц, в спокойный период (начало выходных, отпуск).
- ✓ **Уберите всё**, что связано с вейпингом: устройства, картриджи, жидкости, дома, на работе, в машине.
- ✓ **Сообщите близким и коллегам** о своём решении прекратить курить, начиная с выбранного «стоп-дня».
- ✓ Подумайте, как будете **отвлекаться при желании вейпить**: выпейте стакан воды, прогулка, дыхательные упражнения, звонок другу.
- ✓ Если друзья или Ваши близкие тоже вейпят, можно **бросить вместе** или заключить символическое «пари» для мотивации.
- ✓ Также можно использовать мобильные приложения для отслеживания прогресса.



При необходимости можно использовать вспомогательные лекарственные средства, которые помогают легче отказаться как от обычных, так и от электронных сигарет.

В первые дни после отказа возможны симптомы отмены:

- ✓ беспокойство, раздражительность;
- ✓ плохое настроение, головная боль;
- ✓ дрожь в руках, повышенный аппетит.
- ✓ запоры или наоборот расстройство стула.



Наибольшая интенсивность симптомов — первые 3 дня, когда никотин, получаемый из вейпа, полностью выходит из организма. Потом симптомы постепенно проходят, хотя импульсы желания использовать вейп ещё могут периодически появляться. Физическая зависимость ослабевает через 2–4 недели после полного прекращения курения.



Как помочь себе бросить вейп с использованием лекарств



При сильной мотивации отказаться от вейпа можно и без лекарств. Однако при очень частом использовании вейпа и сформировавшейся никотиновой зависимости специальные препараты могут увеличить вероятность успешного отказа в 2–3 раза. Решение об их использовании остаётся за вами.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует два вида препаратов для отказа от курения и электронных сигарет: никотин-заместительную терапию (пластыри или жевательные резинки с никотином) и препараты, которые уменьшают тягу к никотину и снижают удовольствие от его употребления. Эти лекарства доступны в аптеках без рецепта.

Как работает никотинзаместительная терапия

Проходит в два этапа:

- 1** Человек настраивается на прекращение вейпинга/курения. После планируемой даты отказа от вейпинга отказывается полностью от вейпа, от ритуалов и привычек, связанных с ним. При этом в течение трёх месяцев получает никотин из лекарственных средств в виде никотинового пластыря или жевательной резинки.
- 2** Человек постепенно снижает дозу никотина в никотиновом пластыре и реже использует жевательные резинки — каждые две-четыре недели. Обычно полностью прекращает их использование в течение трёх месяцев. После трёх месяцев можно оценить успешность попытки отказа от вейпа.

Как использовать никотиновый пластырь



- Наклеить утром на сухую кожу (плечо, спина, бедро, живот). Каждый день нужно клеить на новом месте
- Снять пластырь перед сном.
- Постепенно снижать дозировку, и в течение 10–12 недель полностью перестать использовать пластырь.

Примеры схем применения никотинового пластыря:

В день ≥ 100 затяжек или ≥ 10 сигарет

Никотиновый пластырь дозой 21 мг в день — в течение 6 недель.

Затем 14 мг в день — в течение 2 недель.

Затем 7 мг в день — в течение 2 недель.

Общий курс — 10 недель.

В день < 100 затяжек или < 10 сигарет

Никотиновый пластырь дозой 14 мг в день — в течение 6 недель.

Затем 7 мг в день — в течение 2 недель.

Общий курс — 8 недель.

Жевательная резинка с никотином



- Медленно жуйте 10–15 секунд до появления вкуса.
- Положите за щеку на 1 минуту.
- Повторяйте в течение ~30 минут.
- За 15 минут до и во время жевания не ешьте и не пейте.

Дозировка — 2–4 мг никотина. Может использоваться самостоятельно или вместе с никотиновым пластырем в первые недели.

Лекарственный препарат Цитизин



ВОЗ также рекомендует Цитизин 1.5 мг — препарат, похожий по действию на никотин. Он снижает тягу и симптомы отмены, уменьшает удовольствие от курения или использования никотинсодержащих вейпов. Применяется в виде самостоятельного лекарственного средства, отдельно от никотиновых пластырей и жевательных резинок.

- Принимать за два дня до планируемой даты отказа от вейпинга.
- Курение постепенно сокращать и прекратить в день отказа.
- Курс — 25 дней.

! Есть противопоказания, перед применением изучите инструкцию.

Примерная схема применения Цитизина 1.5 мг

День	Интервал между приемами	Макс. таблеток в день
1–3	каждые 2 ч	6
4–12	каждые 2.5 ч	5
13–16	каждые 3 ч	4
17–20	каждые 5 ч	3
21–25	1–2 таблетки в день	1–2

Несмотря на то, что лекарственные средства для отказа от вейпинга и курения доступны в аптеках без рецепта, обсудите с врачом возможность применения никотиновых пластырей или жевательной резинки, а также других лекарственных средств, которые помогают справиться с симптомами отмены.

• • • • Иногда нужно несколько попыток, чтобы бросить курить — это нормально. Каждая попытка делает вас сильнее и приближает к результату!