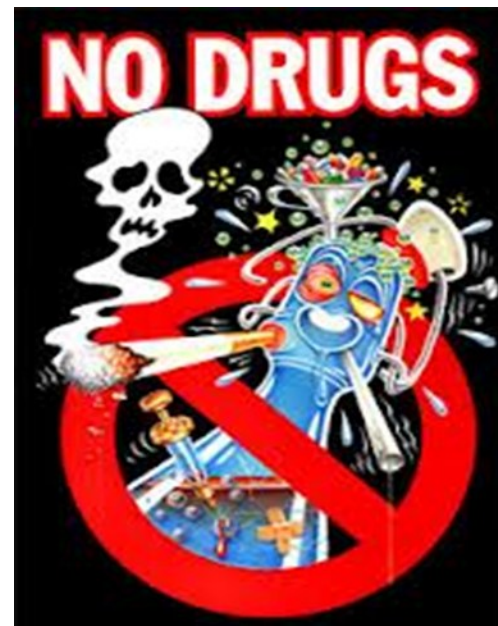


ПРЕВЕНЦИЯ НА ВЕЙПИНГА И УПОТРЕБАТА НА НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА

Днес ще си говорим за нещо много важно – как да се пазим здрави и защо е добре да избягваме опасните неща като електронни цигари (вейпове), тютюнопушене и наркотици.

Знаем, че понякога има изкушения, че приятели могат да ви подтикнат да „пробвате“, че реклами казват, че е „безопасно“ или „модно“.

Но нашата цел е да разберем истинските рискове и как да направим правилния избор за себе си.



Какво е вейпингът?

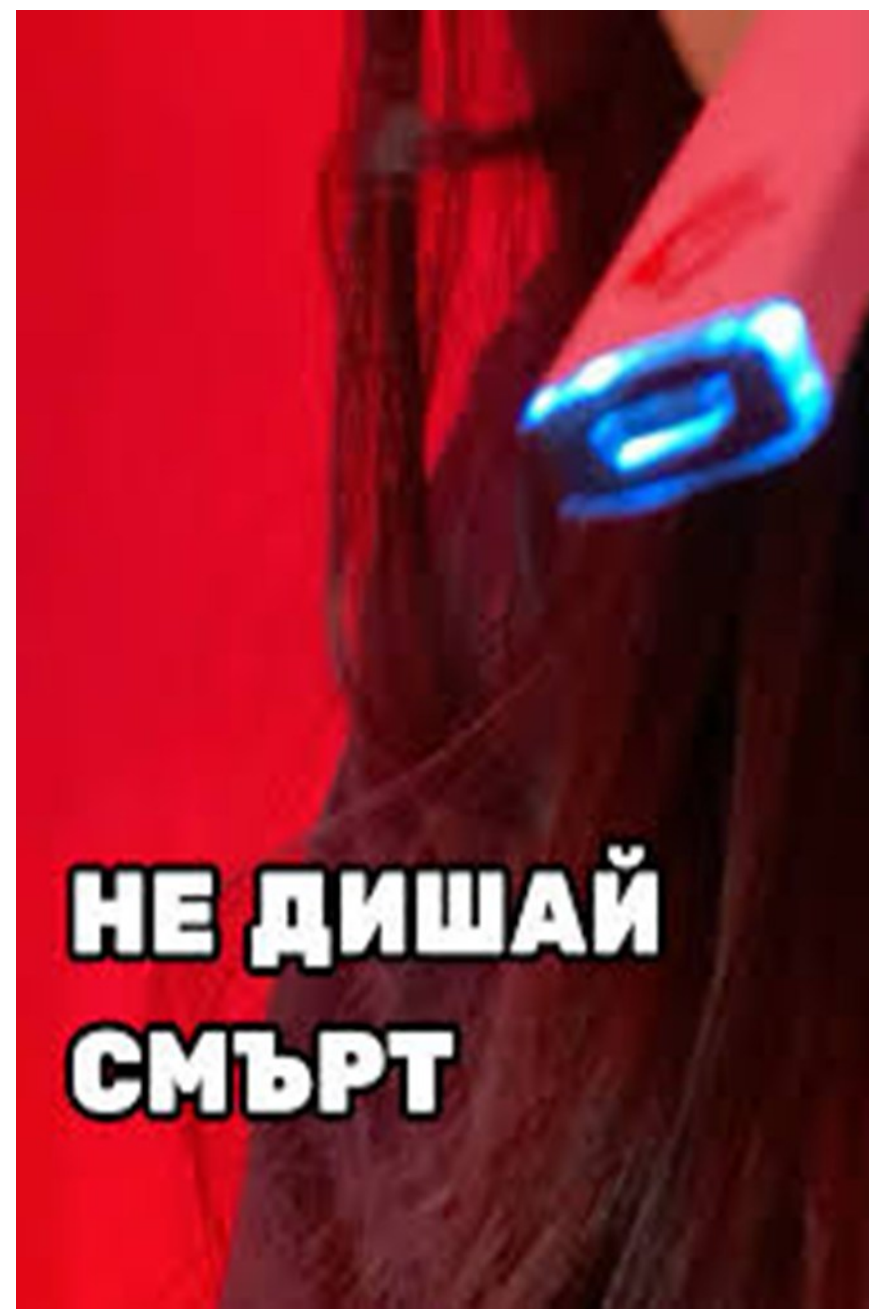
- Вейпингът е използване на електронни устройства, които затоплят течност и я превръщат в пара за вдишване.
- В повечето течности има никотин – същото вещество, което има в цигарите и предизвиква зависимост.
- Вейпингът е нов начин на пушене, но не е безопасен, както някои твърдят.

! Много деца започват да вярват, че вейпът е „по-безвреден“ или „готин“, но това не е истина.



Защо вейпингът е опасен?

- Никотинът уврежда мозъка на деца и тийнейджъри – той пречи на паметта, вниманието и ученето.
- Вейповете съдържат вредни химикали, които дразнят белите дробове, причиняват кашлица, затруднено дишане и могат да увредят трайно дихателната система.
- В някои случаи вейповете имат по-високи нива на никотин от цигарите – това прави зависимостта още по-силна.
- Риск от преминаване към пушене на цигари или употреба на други вещества.



Какво представляват наркотиците?

- Наркотиците са вещества, които променят начина, по който работи мозъкът.
- Те влияят на мисленето, чувствата, поведението и здравето.
- Употребата на наркотици може да доведе до физическа и психическа зависимост – тялото и умът започват да искат още и още.

! Наркоманията е тежка болест, която трудно се лекува.



Какво става с човек, който употребява наркотици?

- ✗ **Здравословни проблеми** – увреждане на мозъка, сърцето, черния дроб.
- ✗ **Поведенчески проблеми** – агресия, изолация, загуба на контрол.
- ✗ **Проблеми в училище** – лоши оценки, липса на интерес към ученето, бягства от час.
- ✗ **Риск от престъпления** – кражби, насилие, незаконни дейности.



Защо някои деца опитват?

- Любопитство – „искам да видя какво е“.
- Натиск от приятели – „пробвай, всички го правят“.
- Искат да се чувстват „големи“ или „смели“.
- Опитват се да избягат от проблеми или емоционални болки.
- Не знаят колко е опасно.



! Запомни: не всички „готини“ неща са полезни или безопасни.

Какво можеш да направиш, за да се предпазиш?

- ✓ Казвай „не“ уверено. Не се срамувай да откажеш.
- ✓ Избирай приятели, които те уважават и не те карат да правиш неща, които са опасни.
- ✓ Търси подкрепа – говори с родител, учител, психолог, ако нещо те тревожи.
- ✓ Занимавай се със спорт, музика, изкуство – открий своето хоби.
- ✓ Информирай се – знаейки повече, ще можеш да направиш по-добри избори.





Какво да правиш, ако някой ти предложи?

- Кажи: „Не, благодаря“, „Не искам“, „Не е за мен“.
- Смени темата, отиди при друг приятел или просто се отдалечи.
- Не се страхувай да споделиш на възрастен – това не е „издаване“, а защита на себе си.



Как да познаеш, че твой приятел има проблем?

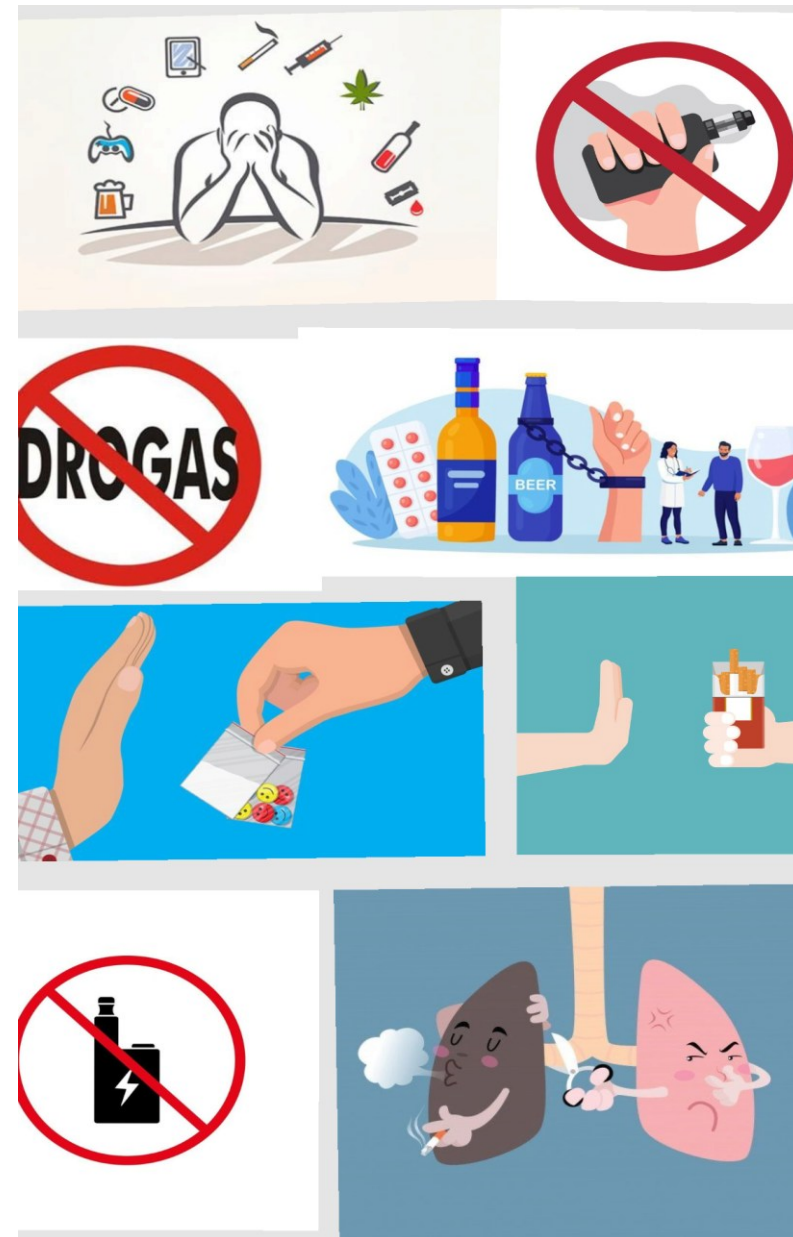
- Промяна в поведението – става по-затворен, раздразнителен.
- Отсъствия от училище.
- Загуба на интерес към хобита, училище, семейство.
- Физически промени – уморен вид, зачервени очи.



☞ Ако забележиш такива признаци – говори с учител, психолог или родител.

Какво прави училището?

- Организира часове за превенция.
- Провежда беседи и срещи с експерти.
- Подкрепя ученици, които имат нужда от помощ.



Помни:

- ✓ Ти избираш какъв човек искаш да бъдеш.
- ✓ Ти решаваеш кое е добро за теб.
- ✓ Твоето здраве и бъдеще са най-ценни.

Не позволявай на никого да ти отнеме свободата и здравето.

Бъди смел да кажеш „НЕ“ на всичко, което вреди!

!!!!Заедно – родители, учители, приятели – можем да създадем свят без зависимости и вредни навици!!!!

!!!!Избери да бъдеш здрав, силен, свободен!!!!

☞ Ако имаш въпроси – не се колебай да питаш!



NO 
SMOKING