



ПРЕВАНТИВНО-
ИНФОРМАЦИОНЕН
ЦЕНТЪР ПО
ПРОБЛЕМИТЕ НА
НАРКОМАНИИТЕ – СОФИЯ

ВЕЙП: КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ?

Наръчник за родители и
училищни специалисти



Издание на
ПИЦ по ПН - София

март 2025

Кои сме ние?

Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите (ПИЦ по ПН) е структура към Столична община. Към него функционира единственият по рода си Дневен консултативен център за деца, юноши и родители. Осъществяваните дейности се реализират в съответствие с европейските стандарти за качество в сферата на превенцията. Всички услуги на Центъра са БЕЗПЛАТНИ.



Съдържание

1	Какво представляват вейповете?	2
2	Какво съдържат вейповете?	3
3	Какви са рисковете за здравето?	4
4	Вейповете и наркотиците?	5
5	Как да разпознаем употребата на вейпове?	6
6	Как да говорим с децата си за вейпинга?	6
7	Какви са законовите ограничения?	7
	➤ Контрол и спазване на ограниченията	7
8	В заключение	8
	➤ Важно	9
	➤ Подходи, които помагат на децата да изградят здравословни навици и да избягват рисковото поведение	10



1. Какво представляват вейповете?

Вейповете са устройства с батерийно захранване, които нагряват течност, за да произведат инхалируем аерозол. Самият процес на употреба се нарича "вейпинг" и създава усещания, наподобяващи пушенето на конвенционални цигари.

Защо вейпингът е толкова популярен сред младите?

- Агресивен маркетинг и примамливи вкусове;
- Очаквания за по-малка вреда, в сравнение с традиционните цигари;
- Влияние на социалните мрежи и връстниците;
- Дискретен дизайн, който улеснява употребата.

Атрактивните вкусове и дизайни привличат тийнейджъри и по-малки деца да опитват. Именно те са изложени на най-голям риск, тъй като нелицензирани търговци разпространяват потенциално опасни вейп течности, които могат да съдържат токсични вещества.

2. Какво съдържат вейповете?

Течностите във вейповете могат да съдържат различни вещества, сред които:

- Никотин – силно пристрастяващо вещество, което може да доведе до зависимост и сърдечно-съдови проблеми;
- Тетрахидроканабинол (ТНС), хексахидроканабинол (ННС) – подобно на никотина, употребата на канабисовите деривати се свързва с неблагоприятни последици за психичното здраве, включително психотични разстройства, депресия, засилени симптоми на мания/хипомания при хора с биполарно разстройство и суицидност;
- Разтворители (напр. пропиленгликол);
- Ароматизиращи съединения и тежки метали – потенциално вредни за здравето.

Особено тревожно е, че някои вейпове използват никотинови соли, които позволяват прием на много високи дози никотин, увеличавайки риска от зависимост.





3.

Какви са рисковете за здравето?

- Белодробни заболявания – повишен риск от бронхит, емфизем, астма;
- Сърдечно-съдови усложнения – високо кръвно налягане, сърдечни проблеми;
- Психични разстройства – тревожност, депресия, психотични епизоди;
- Повишена склонност към употреба на други тютюневи изделия и наркотици;
- Вейповете с канабиноиди могат да предизвикат хрипове, задух и белодробни увреждания.

4. Вейповете и наркотиците?



- Вейповете могат да бъдат средство за употреба на наркотици. Някои хора използват вейпове за изпаряване на ТНС (тетрахидроканабинол - активната съставка в марихуаната) - това е по-дискретен начин за употреба. Освен това, някои нелегални производители създават течности със синтетични наркотици, които могат да бъдат много опасни. На “черния” пазар се появяват вейпове със синтетичен никотин, които могат да имат силен ефект върху мозъка и зависимостта. Употребата им води до повишен риск от преминаване към по-силни вещества.
- Никотинът може да стане „входна врата“ към други зависимости. Изследванията показват, че младежите, които употребяват никотинови продукти (включително вейпове), са по-склонни да пробват наркотици като марихуана, кокаин и амфетамини. Причината е, че никотинът стимулира мозъка по начин, който улеснява пристрастяването към други вещества.
- Вейповете могат да създадат психологическа зависимост. Младите хора, които свикват с употребата на вейпове, често развиват психологическа зависимост от самото действие на пушене, което може да ги подтикне да експериментират с други вещества.
- Съществува опасност от фалшиви и нелегални продукти. “Черният” пазар предлага непроверени и несертифицирани вейп течности, които понякога съдържат наркотици или токсични химикали. Това може да доведе до остри отравяния, тежки здравословни проблеми и дори смърт.
- Опасни комбинации - някои хора комбинират вейпове с алкохол или наркотици, което може да доведе до непредвидими и опасни ефекти.

5. Как да разпознаем употребата на вейпове?

- Чести посещения на банята или усамотяване;
- Сладникава или необичайна миризма в дрехите и стаята на детето;
- Повишена раздразнителност и промени в поведението;
- Намалена физическа активност, хронична кашлица.

6. Как да говорим с децата си за вейпинга?

- Бъдете информирани – разберете рисковете и фактите;
- Говорете открито – без обвинения, с търпение и разбиране;
- Окуражавайте критично мислене – анализирайте заедно влиянието на социалните медии и реклами;
- Предложете здравословни алтернативи – спорт, изкуство, хобита;
- Бъдете модел за подражание – вашето поведение влияе на избора на децата.





7. Какви са законовите ограничения?

Законът третира вейповете по подобен начин на традиционните тютюневи изделия. В България продажбата на вейпове и всички свързани с тях продукти (като никотинови течности и пълнители) е забранена за непълнолетни – лица под 18 години. Забранено е рекламирането на електронни цигари по телевизия, радио и в социалните мрежи. Забранено е пушенето на вейп в закрити обществени места, включително заведения, ресторанти и обществени сгради.

Контрол и спазване на ограниченията:

Магазините и търговските обекти, които продават вейпове, са задължени да проверяват възрастта на купувачите – и да не продават на деца. Въпреки забраните, има случаи на неофициални продажби на вейпове на непълнолетни, особено в интернет и чрез социалните мрежи.



8. В заключение

- Вейповете представляват модерна алтернатива на пушенето, която крие много рискове.
 - Вейповете не са безвредни.
 - Вейповете представляват риск, особено за непушачи и млади хора, които лесно могат да развият зависимост към никотин.
 - Вейп устройствата могат да бъдат средство за употреба на наркотици, опасни и токсични вещества.
-

Важно:

Вейпингът сред младите е сериозен социален и общественоздравен проблем. Дългосрочните последици все още не са напълно известни, но наличните данни сочат, че рисковете са значителни.

Бъдете информирани, говорете с децата си и бъдете част от решението!



Подходи, които помагат на децата да изградят здравословни навици и да избягват рисковото поведение





 Личен пример

- Демонстриране на здравословни навици и балансиран начин на живот.
- Избягване на рискови поведения пред децата.

 Активно участие в живота на детето

- Интерес към ежедневието, проблемите и успехите му.
- Участие в семейни дейности и споделени преживявания.

 Алтернативи за свободното време

- Спорт и физическа активност – отборни и индивидуални занимания.
- Художествени и творчески дейности – рисуване, музика, театър.
- Доброволчество и социални инициативи.
- Образователни игри и курсове по интереси.



Подкрепа и насърча- ване

- Даване на възможност за избор и самостоятелност.
- Окуражаване на личностното развитие и постиженията.
- Изграждане на доверие чрез открита комуникация.



Комуни- кация и изграж- дане на ценности

- Слушане без осъждане.
- Разговори за рисковете и последствията от вредните навици.
- Изграждане на умения за вземане на информирани решения.

С подкрепата на:



Избираме устойчиво бъдеще

Социално отговорна програма за
превенция и здравословен начин на живот

КОД: ОТГОВОРНИ ЗАЕДНО



ТВОРЧЕСТВО

ПРИРОДА

ПРЕВЕНЦИЯ

СПОРТ

За допълнително информация и консултация с психолог се свържете с нас:

Превантивно-информационен център по проблемите на
наркоманиите – София

София 1504, бул. “В. Левски” № 126

Тел: 02 944 64 97

E-mail: info@sofiamca.org

Дневен консултативен център за деца, юноши и родители към
ПИЦ по ПН

София, бул. “Сливница”, бл. 212, вход Г /на гърба на сградата/

Тел: 02 931 12 02

Услугите са безплатни.

