

**СЛУЖБА ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ  
ТСХК ИМ. И.С. ЭФАНОВА**

**НАМ НЕ ВСЕ РАВНО!**

**СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ**

Телефон: +7(4872) 37-07 -95  
г. Тула, ул. Оборонная, д. 93, к.1.  
[spo.shk@Tularegion.ru](mailto:spo.shk@Tularegion.ru)



**"СУД НА СИГАРЕТОЙ":  
ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ  
ПОСЛЕДСТВИЙ УПОТРЕБЛЕНИЯ  
ВЕЙПА**

Ваша памятка на каждый день

Электронная сигарета - это ингалятор, имитирующий процесс курения.

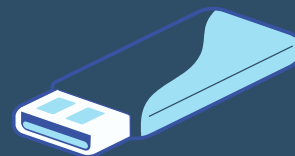
"Курение" электронной сигареты называется "вейпингом".



## Что мы знаем о "вейпинге"?

Исследования отечественных и зарубежных специалистов показали, что регулярное использование электронных сигарет приводит к:

1. Повышению риска развития инфаркта миокарда и инсульта;
2. Болезням легких;
3. Ослаблению иммунитета, повреждению тканей легких и сердца, а также когнитивным нарушениям (особенно страдает память, концентрация и способность к обучению).



## Вейп или сигареты: что опаснее?

Исследование 2019 года, опубликованное в журнале Американской кардиологической ассоциации, подтверждает, что **вред от электронных сигарет сопоставим с последствиями традиционного курения.**

*Поэтому вейп нельзя рассматривать как менее вредную альтернативу сигаретам с точки зрения воздействия на организм.*

*По мнению специалистов, электронные сигареты ни в коем случае не должны использовать дети, подростки и беременные женщины.*