**Вейпинг как иллюзия ухода от курения**

Восприятие вейпов, как более безопасного варианта курения, формирует у пользователей убеждение, что их выбор оправдан. Медицинский психолог областного центра общественного здоровья Светлана Шамшурина утверждает, что вейпинг часто рекламируется как более безопасная альтернатива курению, но это не так. Электронные сигареты не содержат табака, но они выделяют различные химические вещества, в том числе никотин, который вызывает привыкание и вреден для здоровья.

Вейпы с яркими цветами и разнообразными вкусами привлекают молодёжь. Однако никотин может нанести серьезный вред развивающемуся мозгу молодых людей, вызывает привыкание, как и в обычных сигаретах. Это может привести к более быстрому развитию никотиновой зависимости, потому что такая электронная сигарета содержит более высокие уровни никотина, чем традиционные, и отказ от вейпинга становится сложным.

Вейпы выделяют различные химические вещества, включая формальдегид, ацетальдегид и ацетон. Токсичные соединения, содержащиеся в жидкостях для вейпов, могут оказывать ядовитое воздействие на организм, приводя к воспалительным процессам и нарушению работы сердечно-сосудистой системы. Эти вещества могут вызвать раздражение легких, дыхательных путей и слизистых оболочек. Они также могут увеличить риск развития респираторных заболеваний и рака.

Кроме выделения отравляющих элементов, опасных для здоровья, вейпинг несет в себе другие риски, такие как:

\* ожоги от горячего пара;

\* взрывы аккумуляторов вейпов;

\* ухудшение здоровья полости рта.

С точки зрения психологии, использование этих устройств может быть рассмотрено через призму различных факторов, включая зависимость, социальное влияние и самоидентификацию. Во-первых, многие пользователи вейпов и электронных сигарет ищут способ снизить стресс или расслабиться, что делает никотин не просто зависимостью, но и средством саморегуляции. Психологический аспект здесь связан с тем, что подобные действия могут стать частью дневной рутины, создавая иллюзию контроля над эмоциями. Во-вторых, влияние сверстников и социальных групп играет ключевую роль. Молодежь, которая стремится соответствовать определённым стандартам или образу жизни, может начать использовать вейпы как символ статуса или принадлежности.

Наконец, восприятие вейпов как более безопасного варианта курения формирует у пользователей убеждение, что их выбор оправдан. Однако такие установки могут быть основаны на недостаточной информации, что заставляет потребителей игнорировать потенциальные риски для здоровья. Таким образом, вейпы и электронные сигареты представляют собой сложный феномен, требующий тщательного психологического анализа.

Вейпинг не является безопасной альтернативой курению. Он выделяет вредные химические вещества, вызывает никотиновую зависимость и несет риски для здоровья. Если вы пытаетесь бросить курить, обратитесь за профессиональной помощью и избегайте вейпинга, как иллюзии ухода от курения.