

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

DEPENDENȚA DE NICOTINĂ ȘI SIMPTOMELE ABSTINENȚEI

Nicotina din vape poate crea dependență. Asta înseamnă că creierul tău se obișnuiește cu ea și cere mai mult, ca să te simți „normal”.
Vestea bună? Dependența scade în timp, iar tu poți scăpa de ea!



CE ESTE DEPENDENȚA DE NICOTINĂ?

Nicotina schimbă modul în care creierul tău funcționează, determinându-te să simți nevoia să vapezi. Cu cât vapezi mai des, cu atât dependența este mai puternică.



Nu ești singur!
Mulți tineri trec prin asta. Important e să știi că se poate depăși.

SIMPTOMELE ABSTINENȚEI DE NICOTINĂ

Când încerci să te lași de vapat, este normal să ai unele simptome. Ele apar pentru că organismul tău se obișnuiește să nu mai primească nicotină.



Iritabilitate, stare de nervozitate sau frustrare



Anxietate sau neliniște



Stare de tristețe sau lipsă de motivație



Dificultăți de concentrare



Oboseală



Poftă puternică de nicotină



Dureri de cap



Disconfort la stomac



Tulburări de somn (insomnie)



Aceste simptome sunt temporare și trec, de obicei, în 1-2 săptămâni.

LA CE SĂ TE AȘTEPTI?

Fiecare persoană este diferită, dar iată cum evoluează de obicei simptomele:



Primele 24-72 de ore
Pofta de nicotină este cea mai puternică. Simptomele pot fi intense.



Primele 3-7 zile
Simptomele încep să se mai diminueze. Ai momente mai bune și mai grele.



După 1-2 săptămâni
Corpul tău începe să se refacă. Energia și starea de spirit se îmbunătățesc.



După 1 lună și mai mult
Dependența scade mult. Ai mai mult control și te simți din ce în ce mai bine!

CUM POȚI GESTIONA SIMPTOMELE ABSTINENȚEI



Bea apă și rămâi hidratat.



Fă mișcare chiar și puțin în fiecare zi.



Ascultă muzică, meditează sau relaxează-te.



Vorbește cu cineva despre ce simți.



Fă-ți un plan și ține-ți mintea ocupată.

FIECARE ZI FĂRĂ VAPING TE FACE MAI PUTERNIC!

Chiar dacă este greu la început, nu renunța. Este doar o etapă temporară spre o viață mai liberă și mai sănătoasă.



CERE SPRIJIN – NU TREBUIE SĂ FACI ASTA SINGUR!



Discută cu cineva în care ai încredere: părințe, frate/soră, prieten sau profesor.



Apelează la medicul tău de familie.



FII MÂNDRU DE FIECARE PAS!

Fiecare zi fără vaping este o victorie. Tu decizi. Tu reușești. Tu ești mai puternic decât dependența!



RESPIRĂ LIBER. TRĂIEȘTE FĂRĂ VAPING.

Campania națională de prevenire a consumului de tutun și produse conexe – 2026



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



Institutul Național de Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

ÎNȚELEGE TRIGGERII TĂI PENTRU VAPING

Triggerii sunt situații, emoții, locuri sau obiceiuri care îți pot trezi pofta de a vapa. Când îi recunoști, poți alege mai ușor să nu vapezi.



Când știi ce te activează, ai mai mult control asupra alegerilor tale!

CE SUNT TRIGGERII?

Orice lucru care îți declanșează pofta de a vapa. Poate fi ceva din jurul tău sau ceva ce simți.

CELE MAI FRECVENTE TIPURI DE TRIGGERI



IDENTIFICĂ TRIGGERII TĂI!

Gândește-te la momentele în care îți vine pofta de a vapa.

1. Ce emoții simți înainte să vrei să vapezi?

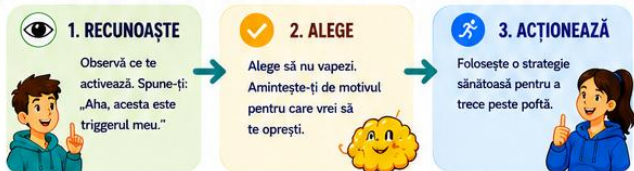
2. Cine este în jurul tău?

3. Unde ești?

4. Când apare pofta?

5. Ce altceva te face să vrei să vapezi?

3 PAȘI SIMPLI PENTRU A GESTIONA TRIGGERII



STRATEGII CARE FUNCȚIONEAZĂ



TU AI CONTROLUL!

- ✓ Recunoaște-ți triggerii
- ✓ Alege să nu vapezi
- ✓ Folosește strategiile
- ✓ Fii mai puternic(ă) decât pofta!



Fiecare alegere sănătoasă te aduce mai aproape de o viață fără vaping. Ești mai puternic decât crezi!

Campania națională de prevenire a consumului de tutun și produse conexe – 2026



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



Institutul
Național de
Sănătate Publică