

Suportul de curs „*Ce și cum le explicăm adolescenților și tinerilor despre produsele noi din tutun și nicotină*” a fost elaborat în cadrul proiectului „*Viitorul fără fumat*” realizat de Centrul pentru Politici și Analize în Sănătate în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării cu suportul financiar al Companiei Naționale de Asigurări în Sănătate.

Autor: **Laura Vremiș**, expert OMS în controlul tutunului

Au contribuit: **Tatiana Cotelnic-Harea**, specialistă în sănătate publică și coordonator de programe Centrul PAS

Irina Surdu, jurnalistă și masterandă în sănătate publică, Centrul PAS

Natalia Silitrari, șefa Direcției promovarea sănătății din cadrul Agenției Naționale pentru Sănătate Publică

Galina Leșco, directoarea Centrului Național de Resurse Neovita

Coordonatori de proiect: **Elena Cioina** și **Vitalie Dogaru**

Parteneri:

Direcția Generală Educație, Tineret și Sport a Municipiului Chișinău,

Direcția Generală de Învățământ Cahul

Direcția Învățământ, Tineret și Sport, Bălți

www.pas.md

Chișinău, 2024

Cuprins:

INTRODUCERE.....	3
CUM FOLOSIM ACEST SUPT DE CURS	4
CAPITOLUL 1. FOLOSIREA PRODUSELOR NOI DE NICOTINĂ ȘI TUTUN IN RÂNDUL TINERILOR	5
CAPITOLUL 2. CREIERUL ADOLESCENTULUI ȘI NICOTINA.	15
CAPITOLUL 3:TACTICILE INDUSTRIEI TUTUNULUI FOLOSITE PENTRU A ATRAGE TINERII.....	18
CAPITOLUL 4: EFECTELE ASUPRA MEDIULUI A PRODUSELOR DE TUTUN ȘI NICOTINĂ	21
CAPITOLUL 5. ROLUL ȘCOLII ÎN EDUCAREA UNEI NOI GENERAȚII, LIBERE DE NICOTINĂ ȘI TUTUN	23
CAPITOLUL 6: ACTIVITĂȚI TIP PENTRU PROGRAMUL DE EDUCAȚIE PREVENTIVĂ.....	33
ANEXE	49
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:	71

Introducere

Produsele din tutun și nicotină reprezintă în continuare o amenințare majoră la adresa sănătății publice la nivel global. Consumul de tutun este responsabil pentru decesul a cel puțin jumătate dintre utilizatorii săi, provocând anual peste 8 milioane de decese la nivel Mondial (1). Dintre acestea, peste 1,3 milioane sunt înregistrate printre nefumătorii care sunt expuși la fumul de tutun (1). Anual, aproximativ 51.000 de adolescenți și tineri, cu vârsta sub 20 de ani, mor din cauza bolilor asociate expunerii la fumul de tutun (2).

Datorită eforturilor comune depuse la nivel global în ultimele două decenii, s-a observat o scădere a prevalenței consumului tutunului în rândul adulților. Cu toate acestea, prevalența consumului de tutun în rândul adolescenților încă rămâne îngrijorătoare, ratele crescând odată cu vârsta adolescenților, atât la fete, cât și la băieți (3). Un alt motiv de îngrijorare este creșterea semnificativă a utilizării țigaretelor electronice printre tineri, fenomen raportat tot mai frecvent de numeroase țări. Datele disponibile indică rate mult mai ridicate de utilizare a țigaretelor electronice în rândul adolescenților cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani, în comparație cu adulții (5). De exemplu, datele colectate în țări precum Filipine, România, Ucraina și Uruguay arată o prevalență a folosirii țigaretelor electronice printre adulți cuprinsă între 0,2% și 3,4%, și printre adolescenți și tineri - între 8,2% și 18,4% (5). Totodată, studiile arată că tinerii nefumători, care folosesc țigaretelile electronice, sunt de trei ori mai predispuși să înceapă să fumeze și țigaretelile convenționale (tradiționale) (6).

Deși consumul țigaretelor electronice este un fenomen relativ recent, tot mai multe dovezi arată astăzi multiplele efecte negative pe care acestea le au asupra sănătății consumatorilor. Nicotina, care se conține în tutun și în produsele de nicotină, este o substanță care provoacă dependență și acționează negativ asupra unui creier tânăr aflat încă în proces de maturizare. Această dependență, la adolescenți, se dezvoltă într-o perioadă de timp mult mai scurtă decât la adulți (7).

Există dovezi copleșitoare care demonstrează faptul că industria tutunului țarghetează direct, agresiv și manipulativ copiii și adolescenții prin tacticile sale de marketing, care în mare măsură au loc astăzi pe rețelele de socializare. De exemplu, s-a demonstrat că utilizarea zilnică a unei platforme de socializare în rândul elevilor este asociată cu o creștere de 3,8% a riscului de utilizare curentă a țigaretelor electronice printre elevii de gimnaziu și cu 6,1% printre elevii de liceu (8). Chiar și o expunere scurtă la promovarea țigaretelor electronice pe rețelele de socializare a fost asociată cu o intenție crescută de a folosi aceste produse și cu percepții fals-pozitive față de ele (9).

Deși multe țări au un cadru legal care reglementează vânzarea, consumul sau promovarea produselor din tutun către tineri, produsele noi din tutun și nicotină (cum ar fi produsele din tutun încălzit și țigaretelile electronice) sunt adesea omise de legislațiile naționale curente sau reglementate insuficient, ceea ce le face mai accesibile pentru tineri.

Această situație alarmantă cu care ne confruntăm astăzi, subliniază necesitatea unor măsuri mai eficiente și mai comprehensive pentru a preveni inițierea consumului de produse de tutun și nicotină în rândul adolescenților și tinerilor și, în același timp, pentru a schimba percepția lor eronată despre aceste produse.

Cum folosim acest suport de curs

Acest suport de curs are drept scop să ofere informația **actuală, bazată pe dovezi privind produsele noi de tutun și nicotină**, în special fiind vorba despre **produsele de tutun încălzit și țigarele electronice**. Informația prezentată în acest suport de curs este **adresată cadrelor didactice și auxiliare** din școli, **specialiștilor din centrele de sănătate prietenoase tinerilor**, precum și **altor specialiști, activitatea cărora** este într-o măsură sau alta **legată de adolescenți și tineri**.

Supportul de curs este organizat în felul următor:

Capitolul 1 oferă date despre prevalența consumului de produse din tutun și nicotină în rândul tinerilor și explică consecințele utilizării acestor produse asupra sănătății fizice și mentale. De asemenea, acest capitol include informații detaliate despre tipurile de produse din tutun și nicotină disponibile în prezent pe piață.

Capitolul 2 abordează problemele legate de nicotină și explică, într-un mod accesibil, procesele care stau la baza dezvoltării dependenței de nicotină. Totodată, subliniază de ce adolescenții sunt mai vulnerabili la dezvoltarea dependenței de nicotină în comparație cu adulții.

Capitolul 3 este dedicat tacticilor de manipulare folosite de industria tutunului pentru a atrage cât mai mulți tineri să utilizeze produsele lor.

Capitolul 4 descrie efectele devastatoare ale întregului lanț de producție (cultivare, fabricare și utilizare) al produselor din tutun și nicotină asupra mediului înconjurător.

Capitolul 5 prezintă instrumentele și intervențiile cheie, bazate pe dovezi, care pot fi aplicate la nivel de școală pentru a proteja tânăra generație de efectele nocive ale produselor din tutun și nicotină. De asemenea, oferă recomandări pentru organizarea procesului de educație preventivă în școli. Suplimentar, acest capitol cuprinde un sumar al actelor legislative naționale și internaționale, care vizează utilizarea produselor de tutun și nicotină.

Capitolul 6 prezintă și explică trei lecții tip. Acestea au fost elaborate pentru a fi aplicate la orele de educație preventivă și conțin atât informații bazate pe dovezi, cât și metode interactive. Aceste lecții pot fi folosite direct în lucrul cu elevii sau pot fi adaptate de către profesori, în funcție de vârstă și nevoile informaționale ale elevilor.

Anexele: Acest suport de curs cuprinde instrumente suplimentare atât informaționale, cât și interactive, consolidate în câteva anexe utile cadrelor didactice pentru interacțiunea cu elevii: Cum învățăm să spunem „NU”; Întrebări și răspunsuri; Informații pentru părinți; resurse utile.

NB!

Enunțurile scrise cu **roșu** reprezintă mesajele cheie, care pot fi utile, atunci când aveți nevoie să formulați un argument bazat pe dovezi sau să răspundeți la întrebări provocatoare. Totodată, mesajele cheie trebuie repetate elevilor ori de câte ori este necesar și să reprezinte concluziile oricărei activități realizate cu elevii și tinerii.

Informația încadrată în boxe cu **chenar verde** conțin definiții, explicații, date sau exemple, pe care le puteți localiza rapid.

Inscripțiile cu portocaliu „**Această informație NU este recomandată pentru adolescenți**” indică faptul că informațiile prezentate mai jos nu sunt recomandate pentru a fi prezentate copiilor, având fie conținut, fie imagini sensibile.

Capitolul 1. Folosirea produselor noi de nicotină și tutun printre adolescenți și tineri

Această informație NU este recomandată adolescenților

1.1. Tipurile produselor de tutun și nicotină.

Înainte de a discuta despre problemele legate de consumul produselor de tutun și nicotină printre adolescenți și tineri, ar fi util să înțelegem diferența dintre aceste grupuri de produse și varietatea de produse din fiecare grup. În mod convențional, deosebim următoarele categorii:

- I. Produse din tutun** - produse fabricate integral sau parțial **din frunze de tutun** destinate consumului uman (10).

Aici deosebim două sub-categorii:

Produse din tutun pentru fumat: sunt produse din **tutun** (neapărat au în compoziția lor tutun) care produc fum, inhalat atât de consumatorii acestor produse, cât și de persoanele nefumătoare expuse la fumul de tutun secundar (1,11). Din aceste produse fac parte: țigarele convenționale (numite tradiționale sau clasice), produsele din tutun pentru rulat, șişa sau narghileaua, trabucurile, pipa, cigarillos. Tot din această categorie fac parte și produsele de tutun încălzit (pentru mai multe detalii vezi **sub-capitolul 1.4.**).

PRODUSE de TUTUN pentru FUMAT



Țigaretele convenționale



Produse de tutun pentru rulat



Șișa sau Narghilea



Trabucuri și Cigarillos



Pipa



Produse de tutun încălzit

Produse din tutun fără fum: (li se mai spune **produse de tutun care nu ard**): sunt produse din **tutun**, consumul cărora nu implică proces de combustie (1,11), respectiv ele se consumă prin mestecare (tutun pentru mestecat), supt (snus, nasvay) sau inhalare prin nas (snuff).

PRODUSE DE TUTUN FARA FUM (CARE NU ARD)



Tutun pentru mestecat



**Tutun pentru uz oral care se suge
(snus, nasvay)**



**Tutun pentru uz nazal,
prin inhalare pe nas
(snuff)**

II. Produse din nicotină: aceste produse conțin nicotină (din diverse surse) sau derivații acesteia, inclusiv săruri de nicotină, și sunt destinate consumului uman (1,11).

Din această categorie fac parte următoarele sub-categorii de produse:

Sisteme electronice de livrare a nicotinei: cunoscute sub denumirea de **țigarete electronice** (sau „vape”-uri). Sunt dispozitive care încălzesc un lichid, transformându-l într-un aerosol care este inhalat ulterior de utilizator (1,11). Acest aerosol conține de obicei nicotină și substanțe toxice dăunătoare atât pentru consumatori, cât și pentru persoanele expuse la aerosoli secundari. Lichidul conține adesea și arome. Există **și sisteme electronice de livrare a lichidelor fără nicotină**, care, deși nu conțin nicotină, includ toate celelalte substanțe toxice (pentru mai multe detalii vezi **sub-capitolul 1.3.**).

Pungi cu nicotină: aceste produse de nicotină au apărut pe piață relativ recent. Ele sunt comercializate sub formă de plicuri mici pre-umplute cu pulbere care conține nicotină, a cărei concentrație variază în funcție de producător. Pungile cu nicotină se consumă prin supt, plasând plicul între gingie și buza superioară (12).

Bine de știut...

Produsele de nicotină Nu conțin tutun. Ele conțin nicotină.



*Produsele **NOI** de tutun și nicotină sunt produsele apărute pe piață după anul 2016. Dintre ele fac parte **produsele de tutun încălzit și țigarele electronice**.*

1.2 Prevalența consumul produselor de nicotină în rândul tinerilor

În ultima perioadă, tot mai multe țări raportează o creștere alarmantă a consumului de țigarete electronice în rândul tinerilor (13-15), ceea ce reprezintă o adevărată îngrijorare pentru sănătatea publică. În doar cinci ani, prevalența consumului de țigarete electronice printre adolescenți și tineri cu vârste cuprinse între 16-19 ani s-a dublat în Canada (14), iar în Marea Britanie s-a triplat într-o perioadă de trei ani (15). Mai mult, jumătate dintre tinerii care consumă țigarete electronice au recunoscut că iau primul puf în primele 30 de minute după ce se trezesc, ceea ce reprezintă un semn incontestabil al dependenței create (14). Datele disponibile din Global Youth Tobacco Survey (GYTS) arată că rata consumului curent de țigarete electronice în rândul elevilor cu vârste cuprinse între 13-15 ani depășește adesea prevalența în rândul adulților (5).

În Republica Moldova în 2019, potrivit rezultatelor GYTS, **16,3%** dintre elevii cu vârsta de 13-15 ani erau consumatori curenți ai **produselor de tutun** (**20,4%** printre băieți și **11,8%** printre fete). Consumul curent a **țigaretelor electronice** a fost raportată în același studiu, indicând o prevalență de 12,7% printre elevii în vârstă de 13-15 ani, 16,8% printre băieți și 8,4% printre fete (16). Datele studiului Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) arată că în Republica Moldova în anul 2022, o treime dintre elevi cu vârsta de 15ani (24% băieți și 19% fete) erau consumatori de **țigarete electronice** (17). Din datele care ilustrează prevalența consumului de țigarete electronice printre adulți și tineri, disponibile în prezent în Republica Moldova, putem concluziona cu certitudine că aceste produse sunt mult mai populare printre adolescenți decât printre adulți.

SURSA DE DATE	TOTAL, %	BĂIEȚI,%	FETE, %
Consum curent, adulți 18-69 ani, STEPS 2021 (18)	0,7	1,2	0,2
Consum curent, adolescenți 13-15 ani, GYTS 2019 (16)	12,7	16,8	8,4
Consum curent, adolescenți 15 ani, HBSC 2022 (17)		24	19

1.2. Țigarele electronice și sănătatea adolescenților

La încălzire, lichidul din țigarele electronice se transformă în **aerosol** – o suspensie de particule fine, metale grele și substanțe chimice toxice - care este inhalat de către utilizator și apoi expirat în mediul înconjurător.

Astfel, emisiile țigaretelor electronice (**aerosolul secundar**) Conțin compuși toxici, nocivi pentru cei aflați în preajmă, care sunt expuși la aerosoli secundari. Concentrația emisiilor toxice din țigarele electronice variază semnificativ, în funcție de brand și tipul acestora.

Bine de știut...

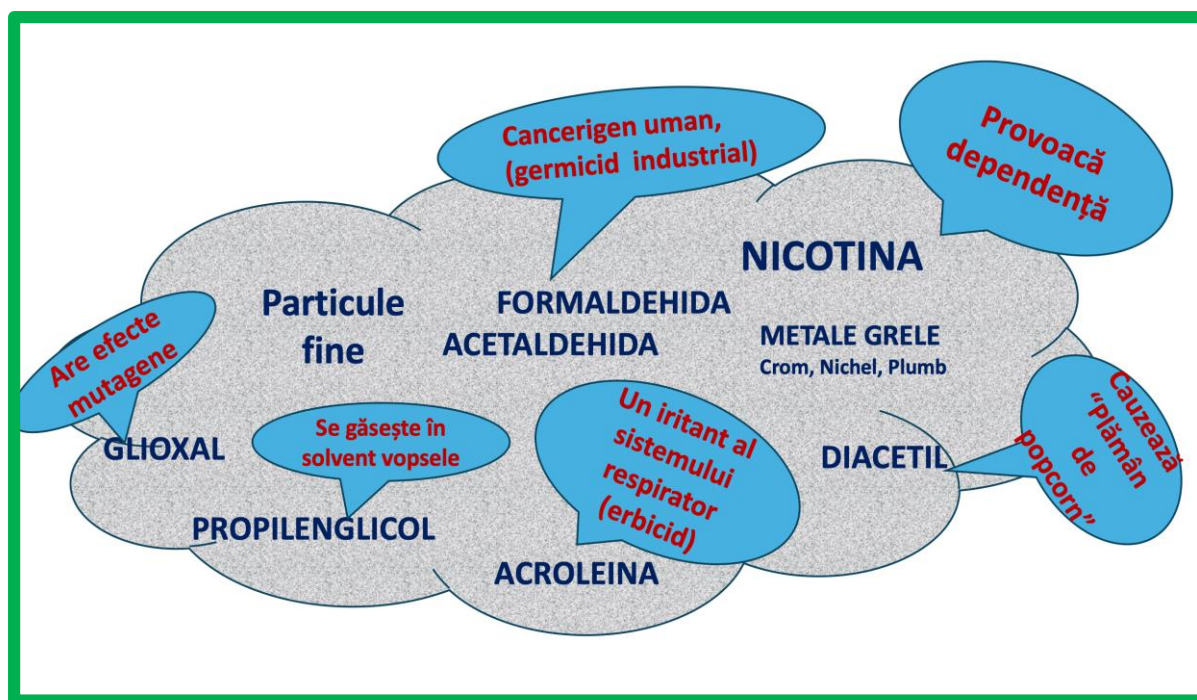
Lichidul din țigarele electronice NU se transformă în vapori, ci în aerosoli. De aceea, nu este corect să folosim termenul „vape-uri”; termenul corect este „țigarete electronice.”

Singura modalitate de a proteja sănătatea celor din jur este să asigurăm un mediu 100% fără fum de tutun sau emisiile țigaretelor electronice.

Nicotina este o substanță care creează dependență și are efecte negative asupra creierului adolescenților, care încă se află în proces de dezvoltare, în special asupra zonelor responsabile de controlul atenției, învățării, controlului emoțiilor și deciziilor sau comportamentului.

Pe lângă nicotină, aerosolul țigaretelor electronice conține o serie de substanțe chimice toxice, precum:

- **Metale grele:** crom, nichel, plumb, staniu.
- **Formaldehida** este un carcinogen uman cunoscut.
- **Acetaldehida** are proprietăți potențial cancerigene.
- **Acroleina** este un iritant puternic al sistemului respirator.
- **Glicoxalul** are efecte mutagene.



Sistemele electronice de livrare a lichidelor fără nicotină, care, în principiu, sunt aceleași țigarete electronice, însă lichidul lor nu conține nicotină sau cel puțin așa pretind producătorii. Este important de menționat că multiple analize au demonstrat adesea prezența nicotinei în aceste produse. De asemenea, sistemele electronice fără nicotină rămân nocive pentru sănătate, deoarece conțin toate celelalte substanțe dăunătoare pentru consumatori și pentru cei expuși involuntar.

Nicotina din fumul de tutun sau aerosolul din produse de nicotină provoacă, la inhalare, senzație de iritare și are un gust strident. Pentru a reduce aceste senzații neplăcute, producătorii adaugă diverși aditivi cu următorul scop (12,18):

- Zahărul reduce senzația aspră și potențează aromele dulci.
- Mentolul crește biodisponibilitatea nicotinei, contribuind astfel la sporirea dependenței.
- Aromele dulci diminuează amărăciunea și intensifică plăcerea gustului, încurajând astfel utilizarea acestor produse.
- Aromele dulci fac produsele mai atrăgătoare pentru copii, adolescenți și femei.
- Aromele dulci stimulează consumul produselor care conțin nicotină.



În prezent, țigarele electronice sunt disponibile pe piață într-o varietate de 16.000 de arome unice.

Bine de știut...

Substanțe cu efect mutagen – substanțe care pot provoca modificări la nivelul codului genetic uman.

Substanțe cu efect cancerigen – substanțe care pot favoriza apariția cancerului la om.

Substanțe cu efect erbicid – substanțe chimice folosite pentru eliminarea vegetației nedorite (de exemplu, buruieni).

Substanțe cu efect germicid – substanțe chimice care pot distruge bacterii, virusuri, acarieni și alți agenți patogeni.

Totodată, unele arome, cum ar fi **diacetilul, cinamaldehyda și benzaldehida**, devin dăunătoare pentru sănătate atunci când sunt încălzite și inhalate. De exemplu, diacetilul este asociat cu boli pulmonare grave, precum bronșiolita obliterantă (cunoscută și sub denumirea de „plămân de popcorn”).

Aerosolii țigaretelor electronice prezintă riscuri semnificative atât pentru sănătatea utilizatorilor, cât și a celor din jur, care sunt expuși la aerosolii secundari.

Consumul țigaretelor electronice prezintă riscuri semnificative pentru sănătate, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

Iată principalele riscuri:

- **Pe termen scurt (6):** Consumul chiar și pentru o perioadă scurtă de timp a țigaretelor electronice poate provoca greață și vărsături, uscăciune și iritații ale mucoasei bucale și căilor respiratorii, dureri în piept, palpitații (creșterea bătăilor inimii), leziuni pulmonare (EVALI) și convulsii.
- **Dependență (6, 19):** Țigaretile electronice conțin nicotină, o substanță chimică ce dezvoltă dependență. **Utilizarea țigaretelor electronice de către adolescenți induce dependența de nicotină mult mai rapid.** Studiile arată că adolescenții și tinerii, care folosesc țigaretel electronice, dezvoltă un risc de trei ori mai mare să treacă la țigaretel convenționale (20). Astfel, utilizarea țigaretel electronice este considerată drept „poartă” către inițierea consumului de produse din tutun sau poate determina utilizarea duală a produselor cu nicotină și tutun, dublând consecințele negative pentru sănătate (20).
- **Impactul asupra creierului (6): Nicotina este dăunătoare pentru creierul adolescentului, care se află încă în stadiul de dezvoltare.** Aceasta poate duce la apariția anxietății, stărilor depresive, tulburărilor de concentrare și dificultăților de învățare. Consumul prelungit de nicotină în timpul adolescenței produce schimbări pe termen lung în creier, crescând riscul de a dezvolta la vârsta adultă alte comportamente adictive (dependențe), precum și o serie de tulburări afective. De asemenea, expunerea la nicotină în timpul sarcinii poate avea consecințe negative semnificative asupra sănătății mamei și a fătului.
- **Modificări pe termen lung (19,20):** Deși țigaretel electronice au apărut relativ recent pe piață, și efectele lor pe termen lung asupra sănătății consumatorilor nu sunt suficient studiate, tot mai multe date demonstrează că utilizarea lor este asociată cu un risc sporit de: **1) boli cardiovasculare, 2) disfuncții metabolice (precum diabetul zaharat) și 3) afecțiuni pulmonare.**
- **Accidente și traume:** Țigaretel electronice pot provoca diverse traume fizice și arsuri provocate de explozia dispozitivelor.
- **Intoxicații (6):** Expunerea accidentală la lichidul din țigaretel electronice pe piele, ochi sau înghițirea accidentală poate avea consecințe grave asupra sănătății, uneori fatale.

Bine de știut...

Disfuncțiile metabolice reprezintă o gamă de afecțiuni în care diferite aspecte ale metabolismului uman (procesul de schimb de substanțe) sunt perturbate. Un exemplu de astfel de disfuncție este diabetul zaharat.

Trebuie să precizăm varietatea de țigaretelor electronice evoluează rapid pe piața globală, iar Republica Moldova nu este o excepție.

Se deosebesc următoarele generații de țigaretete electronice:

	I generație „Minis” - cunoscute și sub denumirea de „cigalikes”. Seamănă cu țigaretetele obișnuite și sunt de unică folosință.
	II generație „Vape pen-uri” - cu sisteme care pot fi reumplute.
	III generație „Mod-uri și Tank-uri” - cu sisteme care pot fi reumplute și pot fi setate, în funcție de preferințele consumatorului.
	IV generație „Vape pods” - sisteme închise, de unică folosință (preumplute), care se încarcă prin USB. Unele dintre ele seamănă cu markere, stilouri sau stick-uri de memorie și pot fi ușor confundate și chiar ascunse.

Țigarele electronice de ultimă generație produc aerosoli care sunt mai puțin vizibili, dar acest lucru nu înseamnă că sunt mai puțin toxici. În sistemele de țigarete electronice deschise, care permit reumplerea cu lichid, concentrația de nicotină poate atinge până la 130 mg/mL. Sistemele de țigarete electronice închise, precum cele de unică folosință și cele de tip „pods”, conțin, de asemenea, cantități ridicate de nicotină (> 60 mg/mL). În plus, țigarele electronice de ultimă generație conțin în principal nicotină sub formă de sare, ceea ce facilitează inhalarea acesteia, determinând concentrații mai mari și, implicit, sporind potențialul de dependență. Inhalarea poate fi influențată și de puterea bateriei dispozitivului sau de intensitatea inhalării aplicată de consumator, ceea ce poate crește concentrația de nicotină și a compușilor toxici (6,19).

1.4. Produse din tutun încălzit și sănătatea adolescenților

Produsele din **tutun** încălzit sunt produse din **TUTUN** care produc aerosoli ce conțin nicotină și substanțe chimice toxice în momentul încălzirii tutunului sau la activarea unui dispozitiv care conține tutun (18).

Produsele de tutun încălzit reprezintă o categorie heterogenă de produse, însă, de regulă, sunt formate din două componente care nu pot fi utilizate separat una de alta: o parte consumabilă (rezerva care conține tutun prelucrat) și un dispozitiv de încălzire (21).



Produsele din tutun încălzit generează aerosoli, atunci când tutunul este încălzit, iar acești aerosoli sunt inhalați de utilizatori. La fel ca toate celelalte produse din tutun, produsele din tutun încălzit sunt toxice, conțin **nicotină** și **substanțe chimice toxice**. Deși temperaturile atinse în timpul utilizării nu ating nivelul de combustie (ardere), ele sunt suficient de ridicate pentru a forma compuși chimici nocivi.

Nicotina este o substanță chimică ce creează dependență și are efecte negative asupra creierului adolescenților, care încă se află în proces de dezvoltare, în special asupra zonelor responsabile de controlul atenției, învățării, controlul emoțiilor și deciziilor sau comportamentului.

Concentrația compușilor chimici toxici din aerosolul produs de produsele de tutun încălzit variază. Unii dintre aceștia se regăsesc în concentrații mai reduse, spre deosebire de fumul din

țigarele convenționale, în timp ce alții, precum **glicidolul, piridina, trisulfura de dimetil, acetoina și metilglioxalul**, se găsesc în concentrații mai ridicate. De asemenea, în aerosolul produselor de tutun încălzit au fost identificați compuși chimici care nu sunt prezenți în fumul de țigară, dintre care patru sunt cunoscuți ca potențial cancerigeni, iar 15 au efecte mutagene (22).

Aerosolii secundari emiși de consumatorii de produse din tutun încălzit conțin nicotină și compuși chimici toxici, inclusiv unii cu potențial cancerigen. Prin urmare, expunerea la acești aerosoli secundari este dăunătoare pentru sănătatea celor care nu consumă astfel de produse (21).

Efectele toxice pe termen lung ale acestor produse sunt încă în curs de cercetare, totodată studiile au arătat că trecerea la produsele de tutun încălzit nu reduce riscul de boli cronice în rândul fumătorilor și poate chiar să crească riscul acestor boli la nefumători care au început să utilizeze produse de tutun încălzit.

Nu există dovezi suficiente pentru a susține afirmația că produsele din tutun încălzit sunt mai puțin dăunătoare în comparație cu țigarele convenționale.

Nu există dovezi că produsele din tutun încălzit ajută fumătorii să renunțe la fumatul convențional.

Acestea fiind menționate, produsele de tutun încălzit trebuie să fie supuse aceluiași reglementări legislative ca orice alt produs de tutun, pentru a proteja sănătatea publică și a reduce expunerea la riscuri asociate consumului de tutun (22).

Toate formele de tutun sunt dăunătoare, inclusiv produsele de tutun încălzit!!!

Capitolul 2. Creierul adolescentului și nicotina

2.1. Dependența de nicotină

Nicotina este un compus chimic derivat din tutun care dezvoltă dependență. Totodată nicotina are efecte de stimulare (crește frecvența bătăilor inimii, crește tensiunea arterială), dar și efecte toxice. Expunerea la nicotină în timpul adolescenței, când creierul se află încă în stadiul de dezvoltare, poate avea consecințe negative de lungă durată. De asemenea, expunerea la nicotină în timpul sarcinii, poate avea consecințe negative semnificative asupra sănătății mamei și a copilului (23).

Dependența rezultă în urma interacțiunii complexe a trei factori: **dependența fizică, conexiunea psihologică și conexiunea socială**(24).

Dependența fizică este determinată de nicotină. Odată ajunsă în creier, nicotina se leagă de receptori specifici (receptori de acetilcolină), ceea ce declanșează o reacție chimică cu eliberarea de neurotransmițători, cum este dopamina. **Dopamina**, care sub acțiunea nicotinei

se eliberează în concentrații mult mai crescute, „recompensează” consumatorul pe „calea recompensei” cu o senzație de plăcere și de bine, și astfel consolidează acest comportament. Prin urmare, ca să obțină starea de bine, consumatorul dezvoltă o dorință să consume din nou nicotină. Așa se dezvoltă dependența. Când consumul produselor de tutun sau nicotină este întrerupt mai mult de două ore, majoritatea consumatorilor încep să experimenteze sevrajul de nicotină.

Sindromul de sevraj poate cuprinde:

- anxietate
- nervozitate
- dureri de cap
- dificultăți de concentrare
- somn neliniștit ș.a.

Aceste simptome provoacă un disconfort fizic și psihic pronunțat și sunt cauza principală a eșecului, în procesul de renunțare la aceste produse. În timp apare nevoia de a consuma din ce în ce mai multă nicotină, pentru a ajunge la acea „stare de bine” și a face față sindromului de sevraj.

Aspectele psihologice ale dependenței influențează modul în care consumatorii își gestionează emoțiile și stările. Mulți oameni folosesc produsele de tutun și nicotină pentru a face față stresului, plictiselii sau tristeții. Dimpotrivă, sevrajul de nicotină poate amplifica aceste emoții negative, făcând renunțarea și menținerea abstinentei mai dificile.

Conexiunile sociale ale dependenței se formează după o perioadă mai îndelungată de consum al produselor din tutun sau nicotină, atunci când se dezvoltă asocierea între procesul de consum cu alte activități cotidiene (de exemplu: consumul de tutun sau nicotină la o ceașcă de cafea; în timpul socializării cu prietenii; sau după masă). Odată ce consumul acestor produse este asociat cu alte activități, devine mult mai dificil de a renunța.

2.2. Particularitățile creierului adolescenților

Creierul uman reprezintă o structură complexă, care se maturizează treptat până la vârsta de 25 de ani. Maturizarea începe cu partea occipitală (din spate) a creierului, care este responsabilă de coordonare, vedere și emoții. Cu siguranță cu toții am fost martori când bebelușii învață să-și coordoneze mișcările și să meargă.

Către vârsta adolescenței, procesul de dezvoltare a creierului ajunge la zona prefrontală, cea care este responsabilă pentru luarea deciziilor, învățare și controlul emoțiilor.

În paralel, pentru ca organismul nostru să funcționeze ca un tot întreg, diferitele zone ale creierului trebuie să comunice între ele. Această comunicare este asigurată de **neuroni**.

Interacțiunea dintre miliardele de neuroni din sistemul nervos este ceea ce permite corpului să funcționeze, să gândească și să se miște ca un tot întreg.

Neuronul (celula nervoasă) este alcătuit din mai multe părți. Soma este partea celulei care conține nucleul și coordonează funcțiile celulare, oferind instrucțiuni restului celulei. **Axonul** este canalul care transportă informația de la soma la sinapsă (capătul neuronului). **Sinapsa** este locul unde doi neuroni comunică prin intermediul unor substanțe chimice numite **neurotransmițători**. Semnalul începe de la un neuron, călătorește prin spațiul dintre neuroni, numit sinapsă, și apoi se conectează la următorul neuron.

În adolescență, creierul experimentează o creștere semnificativă a numărului de sinapse și a conexiunilor dintre neuroni. Creierul unui adolescent seamănă cu un sistem complex de autostrăzi cu trafic intens. Această activitate extinsă a creierului în adolescență, îi face pe adolescenți foarte creativi și pricepuți la arte, muzică, dans ș.a. Totodată, creierul unui adolescent este foarte receptiv la influențe externe, precum nicotina. Consumul de nicotină poate provoca o eliberare crescută de dopamină în creierul adolescenților. Această stimulare puternică a sistemului de recompensă al creierului poate contribui la dezvoltarea unei dependențe puternice și dificil de eliminat (25).

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, creierul adolescentului începe să elimine sinapsele, pe care nu le folosește. Probabil, cu toții ne amintim despre unele aptitudini, pe care le aveam în copilărie și, pe care, la o anumită vârstă, le-am dezvoltat. Totodată creierul nostru va consolida acele practici care, fie au fost repetate mai des, fie au fost însoțite de senzații puternice. Creierul prioritizează acele conexiuni care sunt asociate cu eliberarea mai mare de dopamină, și respectiv cu o senzație puternică de „bine”. Conexiunile care rămân se „mielinizează”, ceea ce facilitează procesarea informațiilor mai rapid și mai eficient.

În concluzie, adolescența este o perioadă critică pentru dezvoltarea creierului, iar expunerea la nicotină în acest timp poate influența în mod negativ procesele normale de dezvoltare și poate crește riscul de dependență (7). Este esențial să se înțeleagă aceste aspecte pentru a promova un comportament sănătos și pentru a proteja sănătatea adolescenților.

2.3. Sănătatea mentală și nicotina

Consumul de nicotină duce la eliberarea dopaminei, care generează o senzație temporară de bine sau plăcere, determinându-i pe utilizatorii de tutun sau nicotină să se simtă bine pe termen scurt și să creadă, în mod eronat, că aceasta ameliorează stresul. Totuși, este esențial de subliniat faptul că nicotina nu reduce stresul pe termen lung, ci doar atenuează simptomele de sevraj (iritație, anxietate și depresie), care apar la aproximativ două ore de la ultima țigară.

Astfel, se creează un cerc vicios: **sevraj (iritație, anxietate și depresie) – consum de nicotină – ameliorarea temporară a sevrajului (scurtă senzație de bine) – reapariția sevrajului (agravarea simptomelor de iritație, anxietate și depresie)** și tot așa.

Acest cerc vicios creează iluzia că produsele din tutun și nicotină ameliorează anxietatea, depresia și reduc stresul. În realitate, aceste produse tratează doar simptomele sevrajului și contribuie la perpetuarea ciclului.

Industria tutunului a investit ani de zile resurse uriașe pentru a promova ideea unei legături între nicotină și bunăstarea mentală. Studiile demonstrează însă contrariul: adolescenții care fumează raportează niveluri semnificativ mai mari de stres. În plus, renunțarea la fumat este asociată cu scăderea nivelurilor de stres, anxietate și depresie, precum și cu o stare de spirit mai pozitivă și o calitate a vieții îmbunătățită, în comparație cu cei care continuă să fumeze (26).

Capitolul 3: Tacticile industriei tutunului folosite pentru a atrage tinerii

Încă în 1970, documentele interne obținute de la o companie de tutun au dezvăluit faptul că respectiva companie îi consideră pe copii și adolescenți drept viitorii consumatori, care îi vor „înlocui” pe cei curenți, care fie renunță la fumat, fie decedează. Drept urmare, compania va putea să-și susțină afacerea și să-și crească profitul.

În prezent, industria tutunului și industriile conexe și-au lărgit semnificativ gama de produse, care sunt extrem de atractive pentru tineri și care sunt agresiv promovate prin numeroase canale media, în special cele digitale, recunoscute ca fiind populare în rândul adolescenților și tinerilor. Drept urmare **prevalența consumului de țigarete electronice printre adolescenți o depășește mult pe cea a adulților.**

Bine de știut...

Industria tutunului și cele conexe: producători de tutun, distribuitori angro și importatori de produse din tutun.

Tacticile folosite de industria tutunului:

- **Produse atractive:** Utilizează culori, personaje și arome atrăgătoare pentru copii și tineri. Studiile confirmă că aromele sunt motivul principal pentru care tinerii încearcă să încerce țigarele electronice sau alte produse de tutun și nicotină. Țigarele electronice sunt fabricate și vândute într-o gamă de cel puțin 16.000 de **arome**, multe dintre care sunt de fructe și dulciuri, atrăgătoare în mod special pentru copii (18). **Aromele din țigarele electronice cresc atractivitatea acestor produse pentru copii.** Producătorii de țigarete electronice adoptă un design variat, care amintește de jucării, personaje din desene animate, bomboane sau băuturi carbogazoase. Pentru a atrage adolescenții din grupurile de vârstă mai mari, producătorii de țigarete electronice și produse de tutun încălzit aleg un design high-tech, care se aseamănă cu alte gadgeturi. Țigarele electronice de ultimă generație au un design discret, care seamănă cu un pix,

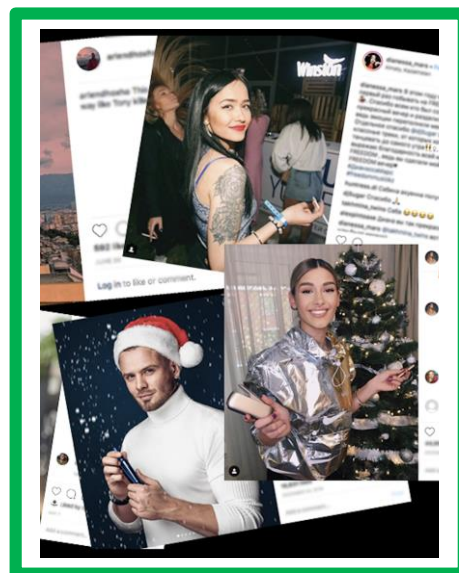
- ruj sau stick de memorie. Ele sunt ușor de ascuns de părinți și profesori și pot fi folosite în locuri unde fumatul produselor de tutun este interzis (18).



- **Publicitate online:** Reclama, promovarea și sponsorizarea produselor de nicotină au migrat practic complet în mediul digital, care este popular printre tineri. Astfel, industria încearcă să evite interdicțiile legislative privind promovarea produselor de tutun și se concentrează în principal pe platforme transfrontaliere globale precum Instagram și TikTok. Expunerea la aceste platforme influențează comportamentul copiilor, lucru demonstrat de studii care arată o asociere clară între utilizarea zilnică a rețelelor de socializare și o creștere cu 3,8% a probabilității de utilizare a țigaretelor electronice printre elevii de gimnaziu și cu 6,1% printre elevii din clasele de liceu (8,18).

Publicitatea online poate lua diferite forme (27):

- a) Reclame plătite pe rețelele sociale.
- b) Utilizarea influencerilor tineri pentru a promova produsele pe platforme precum Facebook, Instagram și platforme de jocuri.
- c) Plasarea de produse care implică imagini cu utilizarea produselor de tutun sau nicotină în media de divertisment, jocuri video și alte programe TV populare printre tineri.
- f) Crearea de conturi pe rețelele de socializare, inclusiv pe Facebook și Instagram, care să promoveze diverse subiecte interesante pentru tineri, cum ar fi muzica, sportul, călătoriile, stilul de viață și printre altele și produse de nicotină și tutun.



- **Sponsorizarea evenimentelor sportive:** Industria sponsorizează evenimente sportive pentru a crește vizibilitatea și recunoașterea brandului în rândul tinerilor. Un exemplu relevant este Formula 1, care utilizează imaginile brandului produselor de tutun și nicotină pentru a ajunge la un public tânăr de fani, atât la curse, cât și pe rețelele de socializare sau în reality show-uri de pe Netflix.

- **Sponsorizarea festivalurilor de muzică:** Industria sponsorizează evenimente muzicale, pentru că acestea sunt foarte populare în rândul tinerilor. Festivalurile muzicale sau concertele sunt o platformă pentru a crește vizibilitatea brandului și pentru a împărți gratuit mostre de produs tinerilor, ceea ce reprezintă încă o metodă de promovare.
- **Responsabilitate socială corporativă și „green-washing”:** Această tactică este larg folosită de către industria tutunului pentru a crește vizibilitatea brandului și a îmbunătăți reputația în rândul generației tinere.

a) Companiile de tutun sponsorizează burse, competiții și evenimente sportive pentru a îmbunătăți imaginea publică și a distra atenția de la practicile lor dăunătoare. Implementarea campaniilor anti-fumat în școli, care deseori pot avea un efect invers, crescând atractivitatea produselor de tutun și nicotină pentru tineri.

c) Inițiativele legate de mediu sunt utilizate pentru a ascunde impactul negativ al industriei asupra mediului și a sănătății, distrăgând atenția de la daunele provocate.

- **Tactici de vânzare și politici de prețuri** care facilitează accesul tinerilor la produse includ vânzarea ȕigaretelor la bucată, pungilor cu nicotină și ȕigaretelor electronice de unică folosință, care sunt ușor disponibile pentru adolescenți. În majoritatea țarilor, vânzarea produselor de tutun și nicotină către minori este interzisă, însă există comercianți care încalcă grav legislația, atât în punctele de vânzare, cât și online. Livrarea ȕigaretelor electronice la domiciliu a fost raportată de mai multe țări, sporind astfel accesul acestor produse pentru tinerii consumatori.

Comercializarea ȕigaretelor electronice și a produselor de tutun este interzisă minorilor sub 18 ani.

- **Mesaje înșelătoare:** Industria tutunului promovează consumul de tutun drept o alegere personală și exagerează beneficiile economice (*precum taxele pe care le plătește industria*) sau avantajele pentru mediul înconjurător ale produselor noi în comparație cu ȕigaretile convenționale. Exemple de astfel de mesaje sunt: „Produsele noastre sunt sustenabile”; „Produsele de nicotină reduc din daunele provocate de ȕigarete”; „Noi suntem responsabili prin activitățile de caritate și donații”. Promovează produsele noi ca fiind alternative mai sigure la fumat, ignorând riscurile reale ale acestora.
- **Manipularea opiniei publice și politice** prin finanțarea studiilor și cercetărilor pentru a genera date științifice înșelătoare despre efectele nocive ale produselor de tutun și nicotină. Industria tutunului sponsorizează ateliere științifice pentru renunțarea la fumat pentru a promova mesaje precum că „produsele de nicotină sunt relativ sigure”. **Nu există dovezi care să recomande folosirea ȕigaretelor electronice sau produselor de tutun încălzit ca alternativă pentru a renunța la fumat.** Aceleași tactici sunt utilizate și în fața politicianilor, unde industria diseminează ideea de „pierderi economice” substanțiale ca urmare a implementării reglementărilor stricte ale

acestor produse. Atunci când reușesc să promoveze cu succes aceste tactici de manipulare, se laudă cu aprobările guvernamentale pentru a câștiga încredere (27).

Capitolul 4: Efectele asupra mediului a produselor de tutun și nicotină

Mulți dintre tinerii de astăzi adoptă o atitudine responsabilă față de mediul înconjurător, motiv pentru care informațiile din acest capitol ar putea să le fie relevante.

Folosirea produselor de tutun și nicotină are un efect devastator asupra mediului.

Impactul se face simțit pe toate etapele lanțului de producere și consum. Fiecare dintre aceste etape, fie utilizează resursele mediului, precum apa și pădurile, fie generează poluanți.

Efectele produselor de tutun și nicotină asupra mediului (28):

Cultivarea: Cultivarea tutunului implică un impact negativ semnificativ asupra mediului și sănătății umane, din mai multe perspective: Agricultorii care lucrează pe plantațiile de tutun sunt expuși zilnic la „praful de tutun” și la pesticide chimice. Aproximativ 25% dintre cultivatorii de tutun sunt afectați de boala tutunului verde, o formă de intoxicație cu nicotină. Femeile însărcinate care lucrează în aceste condiții au un risc sporit de avort spontan. Pentru a face loc pentru cultivarea tutunului, terenurile sunt defrișate.

Aceasta contribuie la pierderea habitatelor naturale și la reducerea biodiversității locale. Cultivarea tutunului este responsabilă pentru aproximativ 5% din defrișările globale. Planta necesită cantități mari de apă, îngrășăminte și pesticide. Utilizarea intensă a acestor substanțe chimice poate duce la contaminarea solurilor și apelor subterane, afectând calitatea apei și viața acvatică. Tutunul epuizează fertilitatea solului într-un ritm rapid. După recoltare, terenurile folosite pentru cultivarea tutunului au o capacitate redusă de a susține alte culturi, inclusiv cele agricole.

Producția: Epuizarea resurselor de apă este o altă consecință dăunătoare a producției de tutun. O singură țigară necesită utilizarea a aproximativ 3,7 litri de apă. În fiecare an, aproximativ 22 de miliarde de tone de apă sunt folosite pentru producerea tutunului la nivel global. Producția de tutun afectează aerul pe care îl respirăm. Aproximativ 14 grame de CO₂ sunt emise per țigară de-a lungul întregului ciclu de producere și consum. Fabricarea și distribuția produselor din tutun generează o cantitate substanțială de emisii de carbon, estimată la 3 milioane de zboruri transatlantice.

Consumul: Consumul de tutun poluează aerul pe care îl respirăm, expunând astfel nefumătorii la toxine provenite din fumul de tutun. Fumul de tutun conține trei gaze majore cu efect de seră (CO₂, metan și oxizi de azot), pe lângă alți poluanți ai aerului. Peste 7.000 de substanțe chimice au fost identificate în fumul de tutun, dintre care 70 sunt cunoscute că dezvoltă cancer la oameni și animale. Fumul de tutun produce o poluare cu particule fine mai mare decât evacuarea

motorinei. Fumul terțiar - este reziduul fumului de tutun și al substanțelor sale chimice, care se depune pe suprafețele din spațiile interioare după ce tutunul a fost fumat.

Eliminarea deșeurilor: Producerea și consumul produselor de tutun generează aproximativ 2 milioane de tone de deșuri de ambalaje – greutatea a 9.433 de trenuri de marfă. Cea mai mare parte a deșeurilor generate de produsele din tutun sunt periculoase. Anual, sunt aruncate aproximativ 4,5 trilioane de mături de țigară în mediul înconjurător. Filtrele de țigară, care sunt fabricate din acetat de celuloză, nu se descompun și rămân în mediu sub formă de microplastice pentru perioade de timp foarte lungi.

Filtrele țigaretelor absorb nicotina, metalele grele și alte substanțe chimice pe parcursul utilizării lor. Când aceste filtre sunt aruncate, substanțele chimice sunt eliberate în mediul înconjurător, contaminând mediile acvatice și afectând viața sălbatică din aceste ecosisteme.

Eliminarea necorespunzătoare a deșeurilor electronice provenite din sistemele electronice de livrare a nicotinei, țigaretel electronice de unică folosință și produselor din tutun încălzit agravează impactul asupra mediului prin emisiile toxice și generarea de deșuri. Efectele etapei de producere a acestor dispozitive asupra mediului sunt încă în curs de cercetare, însă deșeurile generate de cartușe și bateriile țigaretelor electronice constituie o problemă majoră pentru mediu, indiferent dacă sunt aruncate direct în mediu sau sortate corespunzător.

Majoritatea cartușelor pentru țigaretel electronice nu sunt reutilizabile sau reciclabile, conținând materiale plastice, bobine metalice, baterii, cipuri de control și încărcătoare. Multe dintre aceste produse sunt de unică folosință, realizate din materiale care nu se descompun și care nu se reciclează, cauzând daune semnificative mediului înconjurător.

Există trei componente principale ale țigaretelor electronice care contribuie la poluarea mediului înconjurător (29):



Bateriile: Toate țigarele electronice sunt echipate cu o baterie care încălzește lichidul înainte ca acesta să fie inhalat de consumator. Aceste baterii sunt fabricate din metale periculoase precum litiu, care pot exploda în timpul manipulării la centrele de sortare și reciclare a deșeurilor electronice. Dacă nu sunt eliminate corect, bateriile se deteriorează lent, iar metalele grele din ele pot ajunge în mediul acvatic, contaminându-l. În calitate de deșeuri electronice, țigarele electronice trebuie aruncate la coșul de gunoi dedicat.

Cartușele cu nicotină: Țigarele electronice utilizează cartușe umplute cu lichid care conține nicotină, alături de alți compuși toxici. Chiar și după ce sunt utilizate, cartușele cu nicotină pot conține urme de substanțe toxice precum nicotina și metale grele (cum ar fi plumbul, staniul, nichelul). Aceste substanțe pot pătrunde în sol și în sursele de apă din apropiere, iar expunerea lor accidentală prin piele, mucoase sau ingerare poate provoca intoxicații grave, chiar fatale. Din cauza conținutului lor de nicotină și metale grele, țigarele electronice sunt considerate deșeuri periculoase.

Plasticul: Majoritatea componentelor țigaretelor electronice sunt fabricate din plastic. Plasticul se descompune foarte lent și poate rămâne nedeintegrat timp de secole. Pe măsură ce se descompune, plasticul se transformă în microplastic, particule suficient de mici pentru a intra în ecosistemele marine și în lanțurile alimentare.

Capitolul 5. Rolul școlii în educarea unei noi generații, libere de tutun și nicotină

5.1. De ce tinerii folosesc produse din tutun și nicotină

Sunt mai mulți factori care îi tentează pe tineri să încerce aceste produse:

Factori sociali și de marketing:

- **Marketing agresiv:** Companiile de tutun și nicotină promovează intens țigarele electronice printre adolescenți și tineri, folosind arome atractive, design-uri elegante și mesaje care minimalizează riscurile.
- **Elemente de design:** Dispozitivele au un design nou, strălucitor, stil high-tech foarte atractiv pentru tineri.
- **Marketing discret:** Promovează produse ușor de ascuns și care pot fi folosite oriunde, încurajând consumul „sub acoperire”.
- **Influența socială:** Utilizarea țigaretelor electronice este adesea percepută ca fiind „cool” sau „trendy”, mai ales în grupurile de prieteni sau colegi.
- **Accesibilitate:** Țigarele electronice pot fi mai accesibile și mai ușor de obținut decât țigarele tradiționale, în special în mediul online.
- **Promovarea mesajelor înșelătoare** care minimalizează sau ascund riscurile reale.

Factori individuali:

- **Curiozitate și dorința de a încerca lucruri noi:** Adolescenții și tinerii pot fi atrași de țigarele electronice din curiozitate sau din dorința de a experimenta ceva nou.
- **Necunoașterea consecințelor**
- **Evadare din stres:** Unii adolescenți și tineri pot folosi țigarele electronice ca o modalitate de a face față stresului, anxietății sau depresiei.
- **Controlul greutății:** Unele campanii de marketing sugerează, în mod înșelător, că țigarele electronice pot ajuta la slăbit, deși nu există dovezi științifice care să susțină această afirmație.
- **Dorința de a fi adult:** În special dacă un părinte sau prieten folosește deja țigarele electronice, acest comportament este perceput ca fiind acceptabil, iar produsele sunt considerate „sigure”.
- **Nevoia de a fi rebel:** Unii adolescenți și tineri pot folosi țigarele electronice ca o formă de rebeliune împotriva autorității sau a normelor sociale.
- **Dorința de apartenență:** Adolescenții și tinerii folosesc adesea țigarete electronice pentru a se integra în grupuri sociale sau pentru a se simți acceptați de ceilalți.

5.2. Rolul școlii

Implicarea factorilor decizionali din domeniul educației în crearea unui mediu sănătos și a unui aer curat în școli este crucială, deoarece elevii își petrec aproape o treime din timp în aceste instituții. Școala joacă un rol primordial în protejarea elevilor de efectele nocive ale fumului de tutun și emisiilor țigaretelor electronice, în prevenirea inițierii consumului de produse de tutun și nicotină, precum și în stabilirea unor norme sociale veridice legate de consumul acestor produse.

Implicațiile sectorului educației (11,30-32)

1. Să elaboreze și să implementeze **un regulament școlar „Școli Libere de Nicotină și Tutun”** care să interzică folosirea produselor de nicotină și tutun pe teritoriul școlii (atât **în toate spațiile închise**, cât și **în toate spațiile și zonele deschise**; la toate **evenimentele școlare** organizate, indiferent dacă acestea au loc în incinta școlii sau în afara ei; și în toate vehiculele școlii). Regulamentul trebuie **aplicat întregii comunități școlare**, inclusiv elevilor, personalului didactic, administrativ și auxiliar, precum și părinților și tuturor celorlalți vizitatori, pe durata prezenței lor în școală.

2. Să includă în curricula școlară **ore de educație pentru sănătate la care să se vorbească despre** daunele consumului produselor de nicotină și tutun. Să ofere și **programe de educație țintită** pentru elevii care deja consumă produse de tutun și/sau nicotină sau pentru cei din grupurile de risc pentru inițierea consumului produselor respective (33).

3. Să **informeze** întreaga comunitate școlară despre funcționarea regulamentului școlar (plasarea de semne precum „Consumul produselor de tutun și nicotină este interzis” și mesaje scurte de informare pe rețelele de socializare sau alte canale de comunicare ale școlii). Totodată

să implementeze campanii de informare, care să crească nivelul de conștientizare despre: efectele negative asupra sănătății cauzate de consumul produselor de tutun și nicotină; pericolele pentru sănătate cauzate de expunerea la fumul de tutun și emisiile Țigaretelor electronice, precum și impactul acestor produse asupra mediului; despre tacticile de marketing folosite de industria tutunului pentru a atrage tineri cu scopul de a-și asigura un venit permanent.

4.Să asigure respectarea regulamentului școlar prin: definirea clară a consecințelor și aplicarea lor echitabilă în caz de nerespectare a regulamentului școlar; identificarea personalului responsabil să monitorizeze respectarea regulamentului școlar; informarea constantă despre regulamentul școlar și consecințele nerespectării acestuia.

5.Să promoveze serviciile de renunțare la consumul produselor de tutun și nicotină prin: promovarea beneficiilor pentru sănătate în urma renunțării la aceste produse; să ofere intervenții scurte (BRIEF); să ghideze către un serviciu specializat de renunțare la fumat; să se implice într-un dialog motivațional cu elevii.

6.Să monitorizeze și să evalueze implementarea regulamentului școlar prin sondaje școlare periodice.

Bine de știut...

Renunțarea la produsele din tutun sau nicotină: reprezintă procesul de încetare a utilizării oricărui produs care conține tutun sau nicotină, fie cu ajutorul specialiștilor în renunțarea la fumat, fie pe cont propriu.

O abordare complexă, care include aplicarea concomitentă a măsurilor esențiale precum un program de educație preventivă implementat sistematic, un plan de comunicare eficient, definirea unor măsuri optime și echitabile pentru asigurarea respectării regulamentului, promovarea beneficiilor și serviciilor de renunțare la fumat pentru cei care doresc să renunțe, precum și monitorizarea sistematică va crește eficiența implementării regulamentului școlar (31).

Obiectivele principale ale implementării regulamentului școlar (11,31):

- Crearea unui mediu sănătos și asigurarea unui aer curat pentru întreaga comunitate școlară.
- Prevenirea inițierii consumului de produse de tutun și nicotină în rândul adolescenților.
- Protejarea împotriva fumului de tutun și emisiilor Țigaretelor electronice.
- Crearea unui mediu favorabil pentru promovarea renunțării la consumul de produse de tutun și nicotină, atât printre elevi, cât și printre personalul didactic, non-didactic și auxiliar.
- Sporirea cunoștințelor și percepțiilor adolescenților cu privire la riscurile pentru sănătate asociate consumului produselor din tutun și nicotină.
- Creșterea gradului de conștientizare a adolescenților cu privire la manipulările din partea industriei tutunului.

- Stabilirea normelor sociale sănătoase legate de consumul de produse din tutun și nicotină.

5.3. Considerente legislative pentru implementarea regulamentului școlar „Școli Libere de Nicotină și Tutun”

Aprobarea și implementarea unui regulament școlar se aliniază unui set de acte legislative naționale din Republica Moldova.

Constituția Republicii Moldova (34):

Art.36. Dreptul la ocrotirea sănătății (1) *Dreptul la ocrotirea sănătății este garantat.*

Art.37. Dreptul la un mediu înconjurător sănătos (1) *Fiecare om are dreptul la un mediu înconjurător neprimejdios din punct de vedere ecologic pentru viață și sănătate, precum și la produse alimentare și obiecte de uz casnic inofensive.*

Legea Republicii Moldova nr.278 Privind controlul tutunului (35).

Art.25. Prevenirea accesului minorilor la produsele de tutun, la produsele conexe*, la dispozitivele și accesoriile de utilizare, reîncarcare sau încălzirea acestora.

(1) *Se interzice comercializarea produselor din tutun, a produselor conexe, a dispozitivelor și accesoriilor de utilizare, reîncărcare sau încălzire a acestora:*

a) persoanelor și de către persoanele cu vârsta de până la 18 ani;

* *produse conexe* – produsele din plante pentru fumat și produsele care conțin nicotină, inclusiv țigarele electronice

Art. 26. Protecția împotriva expunerii la fumul de tutun și la aerosolul de produs din tutun sau de produs conex

(1) *Se interzice fumatul**:*

a) în toate spațiile publice închise și semiînchise, inclusiv în locurile de uz comun, la locurile de muncă, indiferent de tipul de proprietate și modul de acces;

b) în toate spațiile publice deschise administrate de instituțiile medico-sanitare, instituțiile de învățământ, autoritățile publice centrale și locale, inclusiv pe teritoriile aferente;

d) în parcurile de distracții și pe terenurile de joacă pentru copii;

e) pe stadioane, arene, în piețe și alte spații publice deschise pe durata evenimentelor publice distractive sau de alt gen;

** *fumat* – posesia sau controlul unui produs din tutun pentru fumat aprins ori care mocnește sau al unui produs conex care implică un proces de combustie ori mocnire, indiferent dacă fumul este inhalat sau expirat activ. În sensul prezentei legi, posesia sau controlul unui dispozitiv activat pentru încălzirea unui produs din tutun care nu arde sau a unui produs conex care nu implică un proces de combustie ori mocnire..., indiferent dacă aerosolul este inhalat sau expirat activ, se consideră fumat;

Art. 27. Obligațiile persoanelor responsabile

(1) Angajatorii, autoritățile publice centrale și locale aplică interdicția fumatului pentru tot spațiul administrat, cu afișarea avertismentului: „În această clădire/instituție/unitate fumatul este complet interzis”.

(2) Proprietarii sau managerii spațiilor publice, ai locurilor de muncă, ai mijloacelor de transport public, indiferent de tipul de proprietate și modul de acces, în care fumatul este interzis au obligația:

b) să avertizeze persoanele care fumează în locuri interzise despre interdicția fumatului, iar în cazul neconformării acestora interdicției, să anunțe poliția.

Art. 34. Supravegherea consumului de produse din tutun și a expunerii la fumul de tutun și la aerosolul de produs din tutun sau de produs conex.

(2) Ministerul Educației și Cercetării, de comun acord cu Ministerul Sănătății, este responsabil de includerea în curricula de învățământ preuniversitar și universitar a subiectelor privind riscurile pentru sănătate ale consumului produselor din tutun și ale expunerii la fumul de tutun și la aerosolul de produs din tutun sau de produs conex, precum și beneficiile renunțării la fumat și ale adoptării unui stil de viață fără tutun.

Codul contravențional al Republicii Moldova (36):

Art.91¹. Încălcarea legislației privind controlul asupra plasării pe piață și consumul produselor din tutun, al produselor conexe, al dispozitivelor și al accesoriilor de utilizare, reîncărcare sau încălzire a acestora.

(13) Comercializarea de produse din tutun, produse conexe, dispozitive și accesorii de utilizare, reîncărcare sau încălzire a acestora minorilor sau vânzarea de produse din tutun, produse conexe, dispozitive și accesorii de utilizare, reîncărcare sau încălzire a acestora fără a verifica în modul stabilit de legislație vârsta cumpărătorului se sancționează cu amendă de la 72 la 90 de unități convenționale aplicată persoanei fizice.

(14) Neafișarea semnului unic de interdicere a fumatului se sancționează cu amendă de la 150 la 180 de unități convenționale aplicată persoanei cu funcție de răspundere, cu amendă de la 210 la 240 de unități convenționale aplicată persoanei juridice cu sau fără privarea de dreptul de a desfășura o anumită activitate pe un termen de la 6 luni la un an.

(15) Admiterea fumatului în spațiile publice închise și semiînchise, inclusiv în locurile de uz comun, la locurile de muncă și în alte locuri în care fumatul este interzis de legislația în vigoare se sancționează cu amendă de la 210 la 240 de unități convenționale aplicată persoanei cu funcție de răspundere, cu amendă de la 270 la 300 de unități convenționale aplicată persoanei juridice cu privarea de dreptul de a desfășura o anumită activitate pe un termen de la 6 luni la un an.

(17) Fumatul în spațiile publice închise și semiînchise, inclusiv în locurile de uz comun, la locurile de muncă, în spațiile publice deschise administrate de instituțiile medico-sanitare,

instituțiile de învățământ, autoritățile publice centrale și locale, inclusiv pe teritoriile aferente acestora, în raza de 10 metri de la intrarea deschisă în spațiile publice închise, inclusiv în locurile de uz comun, și la locurile de muncă, de la ferestrele deschise și de la locurile/instalațiile de captare a aerului pentru spațiile publice închise și pentru locurile de muncă se sancționează cu amendă de la 30 la 42 de unități convenționale aplicată persoanei fizice.

Implementarea regulamentului școlar „Școli Libere de Nicotină și Tutun” se aliniază tratatelor internaționale la care Republica Moldova este parte, asigurând astfel respectarea drepturilor copilului prin protejarea acestuia de expunerea nocivă la fumul de tutun și emisiile produselor cu nicotină, de marketingul agresiv al industriei tutunului și prin prevenirea inițierii consumului acestor produse.

Declarația Universală a Drepturilor Omului, 1948 (20):

Art.25: *1. Orice persoană are dreptul la un nivel de viață corespunzător asigurării sănătății sale, bunăstării proprii și a familiei...*

Convenția cu privire la Drepturile Copilului, 1989 (37):

Art. 6: *Statele părți vor face tot ce le stă în putință pentru a asigura supravegherea și dezvoltarea copilului.*

Art. 24: *Statele părți recunosc dreptul copilului de a se bucura de cea mai bună stare de sănătate posibilă.*

Art. 33: *Statele părți vor lua măsuri corespunzătoare, inclusiv măsuri legislative, administrative, sociale și educaționale, pentru a proteja copiii contra folosirii ilicite de stupefiante și substanțe psihotrope, așa cum sunt acestea definite de convențiile internaționale în materie.*

Art.36: *Statele părți vor proteja copilul contra oricărei forme de exploatare dăunătoare oricărui aspect al bunăstării sale.*

Convenția Cadru a OMS privind Controlul Tutunului, 2003 (10):

Art.8: Protecția împotriva expunerii la fumul de tutun: *Fiecare parte va promova activ adoptarea și implementarea unor măsuri eficiente asigurând protecția împotriva expunerii la fumul de tutun la locurile de muncă interioare, în mijloacele de transport public, locurile publice interioare și, după caz, în alte locuri publice.*

Art. 12: Educație, comunicare, pregătire și conștientizare publică

Fiecare parte va adopta și va implementa măsuri eficiente pentru a promova:

a) accesul larg la programe eficiente și cuprinzătoare educaționale și de conștientizare publică a riscurilor de sănătate, inclusiv caracteristicile ce creează dependență ale consumului de tutun și expunerii la fumul de tutun;

b) conștientizarea de către public a riscurilor de sănătate implicate de consumul de tutun și expunerea la fumul de tutun, a beneficiilor renunțării la fumat și adoptării unui stil de viață fără tutun;

Art.13: Reclama, promovarea și sponsorizarea tutunului

Fiecare parte va implementa o interdicție comprehensivă asupra oricărui tip de reclamă, promovare și sponsorizare a tutunului.

Art.14: Măsuri de reducere a cererii, referitoare la dependența și renunțarea la tutun

Fiecare parte va adopta măsuri eficiente de promovare a renunțării la fumat și a unui tratament adecvat pentru dependența de tutun.

5.4.Organizarea procesului didactic (30,33)

Se deosebesc următoarele tipuri de programe educaționale care pot fi implementate în școli care vizează produselor de tutun și nicotină (30):

1.Programe universale sau de prevenție:

- Integrate în curricula școlară.
- Cuprind toate grupurile de vârstă, începând cu elevii de 11 ani.
- Orele de educație preventivă se aplică în mod sistematic (planificat) pe parcursul anului școlar (de exemplu, una – două ore pe lună, o dată sau de două ori pe lună). Discuțiile aleatorii despre produsele de tutun și nicotină pot completa activitățile planificate, dar în niciun caz nu le substituie.

Programul de educație preventivă privind consumul produselor din tutun și nicotină poate fi integrat în programul de Dezvoltare Personală, în cadrul orelor de Știință, precum și la Educație pentru Societate.

2. Programe selective sau țintite:

- Oferite elevilor care deja consumă aceste produse, precum și celor din grupurile de risc pentru inițierea consumului de produse din tutun și nicotină (*ex. copiii care au printre părinți sau prieteni consumatori ai acestor produse, copii care consumă alte substanțe nocive sau au deja alte forme de dependențe*).
- Pot fi oferite drept „alternativă suspendării” pentru elevii care au fost identificați că încalcă regulamentul școlii privind consumul produselor de tutun și nicotină.

*** Suspendarea de la școală, ca măsură disciplinară, nu este recomandată!** Studiile demonstrează că excluderea copilului din comunitatea școlară, chiar și temporar, îi crește susceptibilitatea pentru un spectru larg de comportamente dăunătoare (32).

Temele care pot fi discutate în timpul orelor de educație preventivă:

- Consecințele negative asupra sănătății cauzate de consumul produselor din tutun și nicotină;
- Consecințele negative asociate cu expunerea la fumul de tutun și aerosolul produselor de nicotină;
- Beneficiile unei vieți fără tutun și nicotină;
- Cunoașterea metodelor de manipulare folosite de industria tutunului și tacticile de marketing agresive care țintesc direct adolescenții și tinerii;
- Impactul producerii și folosirii produselor de nicotină și tutun asupra mediului;
- Aspectele economice și sociale legate de producerea și consumul de tutun și nicotină.

Îmbunătățirea cunoștințelor și abilităților sociale sunt necesare pentru a fi oferite elevilor cu vârstele critice pentru inițierea folosirii produselor de tutun și nicotină (11-18 ani) și au scopul de a crește cunoștințele și conștientizarea față de riscurile legate de folosirea acestor produse, în vederea schimbării comportamentului. Conținutul acestor programe trebuie determinat, luând în considerare prevalența și caracteristicile consumului de nicotină și tutun în comunitatea de elevi. Aceste programe se bazează pe educația interactivă, în special pe interacțiunea elev-elev și dezvoltarea competențelor sociale. Un alt aspect important este asigurarea accesului la informații veridice și bazate pe dovezi pentru a combate miturile și dezinformarea.

O abordare echilibrată, fără a judeca sau a blama, le oferă elevilor posibilitatea să exploreze diferite aspecte, cum ar fi: convingerile personale despre consumul produselor din tutun și nicotină; percepțiile riscului versus beneficiului; influențele sociale asupra utilizării produselor din tutun și nicotină (de exemplu, familia, mass-media și colegii) și dezvoltarea abilităților de analiză critică și de minimizare a impactului acestora.

Care abordări în clasă sunt considerate a fi cele mai eficiente (33):

- **Folosiți metodele interactive** ca principală modalitate de livrare a informației, cum ar fi brainstorming, activități în perechi sau grupuri mici și jocuri de rol.
- **Sesiuni structurate**, planificate lunar sau câteva sesiuni „boosters” oferite pe parcursul anului școlar.
- **Facilitatori instruiți și calificați**, inclusiv învățători sau alți colegi, care au fost instruiți pe acest subiect.
- **Dezvoltați abilități personale și sociale** precum abilități de adaptare, luarea deciziilor responsabile, rezistența la presiunea socială sau din partea colegilor, comunicarea asertivă și gândirea critică.

- **Percepția clară și realistă a riscurilor** asociate consumului de tutun și nicotină, subliniind consecințele imediate și pe termen lung asupra sănătății.
- **Combaterea preconcepțiilor eronate** legate de consumul de tutun și nicotină, cum ar fi ideea că este o practică „cool” sau o practică răspândită.
- **Abordare pozitivă** concentrată pe construirea abilităților și luarea deciziilor responsabile.
- **Deconspirarea miturilor și dezinformării** promovate de industria tutunului.

Ce NU se recomandă de făcut la orele de clasă! (33):

- **NU lecturați** în timpul orelor de clasă;
- **NU folosiți dialoguri nestructurate** drept metodă de bază de predare;
- **NU folosiți tactici de speriere** și inducere a fricilor;
- **NU incriminați valorile morale, etice sau religioase;**
- **NU povestiți istorii personale sau ale altor** foști consumatori de tutun;
- **NU blamați sau judecați** elevii care își împartășesc istoriile personale despre folosirea produselor de tutun și nicotină;
- **NU apelați la polițiști** sau alți reprezentanți ale forțelor de ordine pentru oferirea materialului de educație preventivă;
- **NU folosiți imagini cu procesul de consum** a produselor din tutun și nicotină.
- **NU folosiți imagini care glamorizează** consumul de nicotină și tutun;
- **NU folosiți cuvinte jargon;**

5.5.Cum discutăm cu adolescenții la tema produselor de tutun și nicotină:

- **Fiți răbdători și ascultați:** este important să-i lăsați pe adolescenți să-și expună perspectivele personale asupra subiectului. Încurajați-i să vorbească liber despre ce cred și cum se simt.
- **Nu judecați și nu corectați sau confrunțați punctul lor de vedere.**
- **Puneți întrebări pentru a-i atrage în discuție:**

Tu zici că...

Tu ești convins că...

De unde te-ai informat? Ai verificat sursa...

Care este părerea ta despre faptul...

Crezi că ar exista un interes ascuns în promovarea acestei informații...

Probabil ai auzit despre efectele adverse asupra sănătății...

- **Prioritatea sănătății:** Asigurați-vă că elevul înțelege că sănătatea lui este o prioritate pentru Dvs. Discutați despre efectele negative ale țigaretelor electronice asupra sănătății și motivele pentru care este important să evite consumul acestor produse.
- **Încrederea este importantă:** Construiți discuția pe bază de încredere și sprijin reciproc. Arătați-le că sunteți acolo pentru ei și că pot veni la voi cu orice întrebare sau îngrijorare legate de acest subiect.

Bine de știut...

Este important să ghidați discuția în așa fel, încât ei să ajungă singuri la un răspuns corect, fără ca dumneavoastră să le spuneți direct ce este corect și ce nu.

Exemplul A:

Părinții mei consumă ambii țigarete electronice. Ei știu ce fac... De ce nu pot să le consum și eu?

Răspunsul Dvs ar putea fi următorul:

Ma bucur că adresezi astfel de întrebări. Înseamnă că te interesează sănătatea ta?

Chiar dacă părinții tăi par să fie sănătoși, **consumul țigaretelor electronice tot rămâne extrem de dăunător pentru sănătate.**

Spune-mi ce cunoști despre efectele lor negative asupra sănătății? (*Ascultați atent răspunsul adolescentului*).

Probabil că stii despre nicotina din țigarele electronice, care este o substanță ce provoacă dependență. La tineri aceasta dependență se dezvoltă mult mai rapid decât la adulți. Asta înseamnă că îți va fi din ce în ce mai greu să renunți la fumat odată ce începi să fumezi.

Nu știu dacă ai auzit despre efecte negative ale nicotinei asupra creierului adolescentului: nicotina poate afecta negativ dezvoltarea creierului la copii și adolescenți. Poate provoca anxietate, depresie, tulburări de concentrare și dificultăți de învățare.

Deja este cert, că aceste produse cresc riscul de a dezvolta boli de inimă, boli pulmonare grave, diabet și multe altele.

Fiecare persoană este diferită. Nu ar trebui să te bazezi pe experiența altora când vine vorba de sănătatea ta.

Exemplul B:

Am doar 14 ani. Sunt încă foarte tânăr și nu mi se poate întâmpla nimic rău, dacă fumez din când în când.

Răspunsul Dvs ar putea fi următorul:

Este adevărat că la 14 ani ești încă foarte tânăr. Totuși, nu am auzit ca țigarele electronice să nu fie dăunătoare **doar** pentru o anumită vârstă. Ele sunt dăunătoare pentru toți.

Spune-mi, tu știi la ce vârstă corpul și creierul tău se dezvoltă complet? (*Ascultați răspunsul adolescentului.*)

De fapt, creierul tău continuă să se dezvolte până la vârsta de 25 de ani, iar nicotina poate afecta grav acest proces. Poate cauza anxietate, depresie și chiar probleme de concentrare și învățare. **Și nu uita**, la adolescenți, dependența de nicotină apare mult mai rapid decât la adulți.

Cu siguranță știi că și folosirea ocazională a țigaretelor electronice poate provoca intoxicații grave, dureri în piept, palpitații, convulsii și leziuni pulmonare grave.

De ce crezi că legea interzice vânzarea acestor produse persoanelor până la vârsta de 18 ani? (*ascultați atent răspunsul adolescentului.*)

Rolul învățătorului începe cu propriul exemplu!

Capitolul 6: Activități tip pentru programul de educație preventivă

Acest capitol vă prezintă 3 activități tip, fiecare de câte 45 de minute, care pot fi preluate integral pentru orele de educație pentru sănătate sau pot fi adaptate, în funcție de necesitățile informaționale ale elevilor. Totodată, ele pot servi drept exemplu pentru elaborarea noilor activități.

Activitatea tip 1: Produse noi de nicotină și tutun și sănătatea adolescenților

La sfârșitul acestei lecții veți cunoaște:

- Ce se conține în aerosolii țigaretelor electronice și produselor din tutun încălzit.
- Aromele din țigaretetele electronice – efectele nocive pentru sănătate.
- Efectele negative ale țigaretelor electronice și produselor din tutun încălzit asupra sănătății.
- Efectele negative ale țigaretelor electronice și produselor din tutun încălzit asupra mediului ambiant.
- Emisiile secundare de aerosoli.

SLIDE-URI	NOTIȚE PENTRU ÎNVĂȚĂTORI
S1. PRODUSE NOI DE NICOTINĂ ȘI TUTUN ȘI SĂNĂTATEA ADOLESCENȚILOR ACTIVITATE TIP	
S2. DISCUȚII ÎN GRUP CUM SE MAI NUMESC ȚIGARETELE ELECTRONICE?	<i>Ascultați toate răspunsurile. Atrageți atenția că veți folosi strict termenul de „țigaretete electronice” și nu „vape”, deoarece termenul de „vape” presupune vapori de apă, ceea ce nu este valabil pentru țigaretetele electronice. Ele nu conțin vapori de apă. Lichidul din țigaretetele</i>

	<i>electronice se transformă în aerosol, care este diferit de vaporii simpli de apă.</i> Timp 2 minute
S3.CE ESTE AEROSOLUL DIN ȚIGARETELE ELECTRONICE?	La încălzire, lichidul din țigaretile electronice se transformă într-un AEROSOL - o suspensie de particule fine, metale grele și substanțe chimice toxice, pe care utilizatorii o inhalează și apoi o expiră în mediul înconjurător.
S4.CE CONȚINE AEROSOLUL DIN ȚIGĂRILE ELECTRONICE?	Nicotina - o substanță chimică ce se găsește în frunzele de tutun și creează dependență Propilenglicol – se găsește în solvenți pentru vopsele. Metale grele - crom, nichel, plumb, staniu se găsesc în baterii. Formaldehida - cancerigen uman cunoscut, folosit drept germicid (dezinfectant) industrial pentru a distruge bacteriile și alți germenii patogeni. Acetaldehida - are proprietăți cancerigene. Acroleina - Irită puternic sistemul respirator plămânii) si este folosit uzual drept erbicid (pentru a distruge buruiianul). Glioxalul - are efecte mutagene (produce schimbări la nivel genetic). Diacetilul – îți afectează plămânii.
S5.SISTEMELE ELECTRONICE DE LIVRARE A LICHIDELOR FĂRĂ NICOTINĂ chiar dacă nu conțin nicotină, aerosolul lor conține toate celelalte substanțe toxice, respectiv sunt periculoase pentru sănătate.	Există sistemele electronice de livrare a lichidelor fără nicotină - aceleași țigaretete electronice, însă lichidul lor nu ar trebui să conțină nicotină, conform declarațiilor producătorilor, deși testele au demonstrat frecvent prezența nicotinei în acestea.
S6.AROMELE	Țigaretetele electronice sunt fabricate și vândute într-o gamă largă de cel puțin 16.000 de arome. Explicați că inhalarea aromelor din aerosolul încălzit nu este egală cu ingestia acestora din alimente.
S7.DISCUȚII ÎN GRUP PENTRU CE SUNT FOLOSITE AROMELE?	Activitate Intercativă (5 min): Ascultați toate răspunsurile, după care interveniți.
S8. AROMELE	Suștin utilizarea continuă; Îmbunătățesc palatabilitatea (gustul); Sporesc atracția, în special pentru tineri, copii și femei; Mentolul crește biodisponibilitatea nicotinei și astfel contribuie la creșterea dependenței; Diacetilul, cinamaldehida și benzaldehida devin nocive când sunt încălzite și inhalate.

S9.ȚIGARETELE ELECTRONICE ȘI RISCURILE PENTRU SĂNĂTATE	
S10.RISCURI PENTRU SĂNĂTATE: RISCURI IMEDIE	Greață Vărsături Uscăciune și iritații ale mucoasei bucale și căilor respiratorii Dureri în piept Palpitații (creșterea bătăilor inimii) Leziuni pulmonare (EVALI) Intoxicații Convulsii Traume fizice și arsuri în urma exploziei dispozitivelor.
S11. RISCURI PENTRU SĂNĂTATE: IMPACTUL ASUPRA CREIERULUI ADOLESCENȚILOR	Anxietate; Stări depresive; Tulburări de concentrare; Dificultăți de învățare; Consumul prelungit în timpul adolescenței crește riscul unor comportamente adictive în viața adultă
S12. RISCURI PENTRU SĂNĂTATE: RISCURI PE TERMEN LUNG	Risc sporit de boli de inimă Risc sporit de boli pulmonare Risc sporit de disfuncții metabolice
S13. Mesaj cheie/ De reținut	Țigarele electronice și produsele din tutun încălzit NU sunt alternative sănătoase fumatului Țigaretelor clasice
S14. RISCURI PENTRU SĂNĂTATE: DEPENDENȚA NICOTINA provoacă DEPENDENȚĂ	La adolescenți dependența se dezvoltă mult MAI RAPID 1/3 dintre utilizatori riscă SĂ TREACĂ LA ȚIGARETELE CONVENȚIONALE 88% dintre actualii fumători au început să fumeze până la vârsta de 18 ani.
S15. PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT	Produsele din tutun încălzit – sunt produse din TUTUN care produc AEROSOL ce conține NICOTINĂ și SUBSTANȚE CHIMICE TOXICE, atunci când tutunul este încălzit sau când dispozitivul care conține tutun este activat.
S16. PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT	Citiți mesajele înșelătoare
S17. ACTIVITATE INTERACTIVĂ Problemă de situație:	Boxa 1 (vezi mai jos) Activitate interactivă 1.1. (7-10 minute) Convingeri:

<i>Te-ai gândit vreodată cum vei fi la 40 de ani? Cu siguranță vrei să fii o persoană de succes și sănătoasă.</i> <i>Imaginează-ți că ai acum 40 de ani, ai reușit să obții multe, exact cum ți-ai propus; te-ai bucurat mereu de o sănătate bună, care nu ți-a creat nicodată probleme. Imaginează-ți că te întâlnești cu tine, cel de azi, plin de incertitudini, cu unele convingeri preluate de la prieteni, pe alocuri curios să încerci lucruri noi, dar, totodată, ești deschis să afli argumente informate pentru a lua decizii corecte.</i> <i>Incearcă, folosind mesajele cheie, să clarifici unele convingeri eronate.</i> *Elevii sunt împărțiți în 3-4 grupe. Fiecare grup urmează să aducă argumente bazate pe setul de mesaje cheie ca să combată convingerea eronatăuna dintre convingerile eronate propuse.	1. Nu fumez țigarete obișnuite, fumez țigarete electronice, care nu conțin tutun și sunt mai sigure pentru sănătate. 2. Nu fumez țigarete obișnuite, fumez produse de tutun încălzit, care nu produc fum și sunt mai sigure pentru sănătate. 3. Folosesc țigarele electronice doar la petreceri. Știu că pot renunța oricând. 4. Am doar 14 ani, sunt încă foarte tânăr și nu mi se poate întâmpla nimic rău, dacă fumez din când în când.
S18. EFECTELE PRODUSELOR DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ ASUPRA MEDIULUI	
S19. EFECTELE PRODUSELOR DE NICOTINĂ ASUPRA MEDIULUI	Țigările electronice sunt considerate DEȘEURI PERICULOASE. Cartușele conțin rămășițe de nicotină și alți compuși toxici. Pot contamina solul și apa. Plasticul dispozitivelor țigaretelor electronice se degradează foarte lent, transformându-se în microplastic.
S20. EFECTELE PRODUSELOR DE NICOTINĂ ASUPRA MEDIULUI	Litiul din baterii este un metal periculos. Litiul din baterii se descompune lent. Dacă nu sunt eliminate corect, metalele grele pot contamina mediul acvatic. Deșeurile de la țigarele electronice trebuie sortate corespunzător.
S21. EFECTELE PRODUSELOR DIN TUTUN ASUPRA MEDIULUI	2 milioane de tone de deșuri de ambalaje rezultă anual, în întreaga lume. 4,5 trilioane de mucuri de țigară sunt aruncate anual, pe glob.

	Filtrele de țigară nu biodegradează și rămân sub formă de microplastice. Filtrele de țigară absorb nicotina și metale grele, care apoi sunt eliberate în mediul înconjurător.
S22. MESAJE CHEIE	PRODUCEREA ȘI CONSUMUL PRODUSELOR DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ AU EFECTE DEVASTATOARE ASUPRA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR
S23. ACTIVITATE INTERACTIVĂ REZOLVĂ REBUSUL	Boxa 1 (Vezi mai jos) <i>Activitatea Interactivă 1.2.</i>
S24. ACTIVITATE INTERACTIVĂ: REBUS	1. Ce face țigaretile electronice atractive pentru tineri? 2. Care este organul din corpul uman care suferă cel mai mult la tinerii care folosesc țigaretile electronice? 3. În ce se transformă lichidul din țigaretile electronice după ce este încălzit? 4. Cum se numește substanța care creează dependență? 5. Ce conțin produsele din tutun încălzit? 6. Ce fel de deșeuri generează țigaretile electronice?
S25. ACTIVITATE INTERACTIVĂ: REBUS	1. AROME 2. CREIER 3. AEROSOL 4. NICOTINA 5. TUTUN 6. PERICULOASE
S27. De reținut!	Toate formele de tutun sunt dăunătoare, inclusiv produsele din tutun încălzit! Țigaretile electronice sunt periculoase atât pentru sănătatea celor care le consumă, cât și pentru cei expuși la aerosoli secundari. Expunerea creierului copiilor și adolescenților la nicotină are consecințe negative semnificative. Țigaretile electronice și produsele din tutun încălzit NU sunt alternative sănătoase fumatului. Producția și consumul produselor din tutun și nicotină au efecte devastatoare asupra mediului înconjurător.

Boxa 1:

Activitatea 1.1:

Problemă de situație:

Te-ai gândit vreodată cum vei fi la 40 de ani? Cu siguranță vrei să fii o persoană de succes și sănătoasă.

Imaginează-ți că ai acum 40 de ani, ai reușit să obții multe, exact cum ți-ai dorit; te-ai bucurat mereu de o sănătate bună, care nu ți-a creat nicodată probleme. Imaginează-ți că te întâlnești cu tine, cel de azi, plin de incertitudini, cu unele convingeri preluate de la prieteni, pe alocuri curios să încerci lucruri noi, dar, totodată, ești deschis să afli argumente informativ-veridice pentru a lua decizii corecte informativ.

Incearcă, folosind mesaje cheie, să clarifici unele convingeri eronate.

**Elevii sunt împărțiți în 3-4 grupe. Fiecare grupă urmează sau aducă argumente bazate pe setul de mesaje cheie ca să combată convingerea eronată una dintre convingerile eronate propuse.*

Convingeri:

Nu fumez țigarete obișnuite, fumez țigarete electronice, care nu conțin tutun și sunt mai sigure pentru sănătate.

Nu fumez țigarete obișnuite, fumez produse din tutun încălzit, care nu produc fum și sunt mai sigure pentru sănătate.

Folosesc țigarele electronice doar la petreceri. Știu că pot renunța oricând.

Am doar 14 ani, sunt încă foarte tânăr și nu mi se poate întâmpla nimic rău, dacă fumez din când în când.

Mesaje cheie:

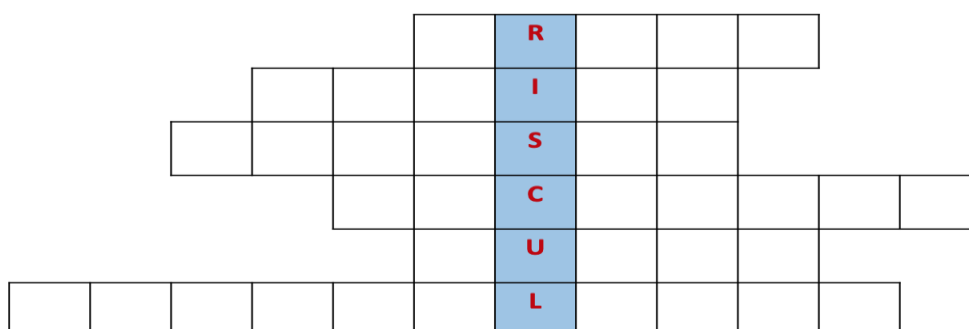
- Toate produsele din tutun sau nicotină sunt dăunătoare pentru sănătate.
- Țigarele electronice sunt periculoase atât pentru sănătatea celor care le consumă, cât și pentru sănătatea celor expuși la aerosoli secundari.
- Nicotina este o substanță chimică dăunătoare pentru creierul adolescentului, care se află încă în stadiul de dezvoltare.
- Aromele din țigarele electronice cresc atractivitatea acestor produse pentru copii.

- Aerosolii din țigărele electronice prezintă riscuri semnificative pentru sănătatea atât a utilizatorilor, cât și a celor din jur.
- Singura modalitate de a proteja sănătatea celor din jur este să asigurăm un mediu 100% liber de fumul de tutun sau emisiile țigărilor electronice.
- Comercializarea țigărelelor electronice și a produselor din tutun este interzisă minorilor sub 18 ani.

Activitate interactivă 1.2.

Întrebări pentru rebus:

1. Ce face țigărele electronice atractive pentru tineri?
2. Care este organul din corpul uman care suferă cel mai mult la tinerii care folosesc țigărele electronice?
3. În ce se transformă lichidul din țigărele electronice după ce este încălzit?
4. Cum se numește substanța care creează dependență?
5. Ce conțin produsele din tutun încălzit?
6. Ce fel de deșeuri generează țigărele electronice?



Răspunsuri:

1. AROME
2. CREIER
3. AEROSOL
4. NICOTINĂ
5. TUTUN
6. PERICULOASE

Activitate tip 2: Creierul și nicotina

La sfârșitul acestei lecții veți cunoaște:

- Care sunt particularitățile creierului la adolescenți
- Efectul nicotinei asupra creierului în proces de maturizare
- Cum apare dependența și ce urmări are
- Nicotina și procesele chimice din creier
- Dependența la nicotină
- Cum să-ți păstrezi creierul sănătos

SLIDE-URI	NOTIȚE PENTRU ÎNVĂȚĂTORI
S1.CREIERUL ȘI NICOTINA ACTIVITATE TIP	
S2.ACTIVITATE INTERACTIVĂ Problema de situație Mihai, un băiat de 13 ani din Leova, duce o viață obișnuită. Merge la școală, își petrece timpul cu prietenii, printre care Nicu, colegul lui de clasă. Într-o seară, la o petrecere, Nicu îi întinde lui Mihai o țigaretă electronică, zâmbind ștângărește: „Nu-ți face rău dacă o folosești din când în când.” Curios și dornic de aventură, Mihai acceptă. Aroma dulce de fructe îl cucerește pe loc. La următoarea petrecere, povestea se repetă. După câteva săptămâni, Mihai își cumpără propria țigaretă electronică, care devine nelipsită. La fiecare ocazie când nimeni nu-l vede, trage câteva pufuri, ca și cum ar păstra un mic secret. Dimineața, cum se trezește, gândul îi zboară la țigaretă sa electronică, și mai mereu își începe ziua cu unul sau două pufuri. Dacă se termină țigaretă electronică, nu are liniște până nu-și cumpără alta.	Boxa 2 (vezi mai jos) Activitatea interactivă 2.1. (7 minute)
S3.ACTIVITATE INTERACTIVĂ	Intrebări pentru discuții

	• Cât de obișnuită sau neobișnuită vi se pare o astfel de situație? • Ce l-a făcut pe Mihai să accepte propunerea lui Nicu? • Ce schimbări observați la Mihai? • A devenit Mihai dependent? • Ce vavă face sa credeți acest lucru?
S4.NICOTINA ȘI CREIERUL	Nicotina este un compus chimic; Nicotina se găsește în mod natural în tutun; Nicotina este un stimulent; Nicotina creează dependență.
S5.NICOTINA ȘI CREIERUL	Când se inhalează fumul de țigară, în 10 secunde nicotină din plămâni ajunge în circuitul sanguin, ajunge la creier, ajunge la receptori specifici, provoacă eliberarea de DOPAMINĂ.
S6.NICOTINA ȘI CREIERULUI	Nicotina determină eliberarea masivă de Dopamină. Produce senzația de „plăcere” sau de „bine” - care este de scurtă durată. Dopamina activează „calea de recompensă” din creier. Dopamina ne determină să repetăm să facem ceea ce ne place, respectiv să mai consumăm repetat nicotina.
	Indiferent de forma în care este consumată (țigări obișnuite, țigări electronice, produse de tutun încălzit, narghilea sau alte produse din tutun), NICOTINA provoacă DEPENDENȚĂ.
S7.NICOTINA ȘI CREIERULUI	Peste aproximativ 2 ore după ultima țigaretă, scade efectul dopaminei asupra organismului și apare o dorință intensă de a consuma din nou nicotină: așa se manifestă DEPENDENȚA. Dacă nu este satisfăcută dorința de a consuma, majoritatea consumatorilor experimentează sevrajul de nicotină. Sevrajul de nicotină se poate manifesta prin: anxietate, nervozitate, dureri de cap, stres, dificultăți de concentrare. O nouă doză de nicotină ameliorează simptomele de sevraj și NU are efecte benefice pentru sănătatea mintală pe termen lung.
S8.Creierul uman are o structură fascinantă, care se dezvoltă continuu pe măsură ce creștem.	

S9.DEZVOLTAREA CREIERULUI UMAN	Creierul se maturizează treptat până la vârsta de 25 de ani. Maturizarea începe cu partea occipitală (din spate) a creierului, care este responsabilă de coordonare, vedere și emoții. În adolescență, se dezvoltă partea prefrontală, responsabilă de luarea deciziilor, învățare, controlul emoțiilor și comportamentului.
S10.COMUNICAREA ÎN CREIER	Comunicarea în creier este asigurată de neuroni - axon - sinapsă. Sinapsa este locul unde doi neuroni comunică prin intermediul unor substanțe chimice numite neurotransmițători.
S11.MIELINIZAREA ȘI EFICIENȚA CREIERULUI	Pe măsură ce înaintăm în vârstă: • numărul de sinapse scade; • neuronii se mielinizează (adică se acoperă cu o membrană, pentru a accelera procesarea informațiilor).
S12.DEZVOLTAREA CREIERULUI UMAN	CREIERUL ADOLESCENT • Are un număr semnificativ de sinapse și conexiuni (un trafic intens) CREIERUL ADULT • Consolidează conexiunile care sunt frecvent activate • Consolidează conexiunile care sunt asociate cu o eliberare intensă de dopamină (un trafic organizat)
S13.NICOTINA ȘI CREIERULUI	Creierul adolescentului prioritizează și întărește conexiunile frecvent utilizate și asociate cu o eliberare intensă de dopamină. Concentrațiile ridicate de dopamină provocate de nicotină, combinate cu structura specifică a creierului adolescentului, îl fac mai vulnerabil la dezvoltarea unei dependențe puternice și dificil de înlăturat.
S14.ACTIVITATE INTERACTIVA: Jocuri de rol JOCURI DE ROLURI: ÎNVĂȚĂM SĂ ZICEM „NU”	Boxa 2 (vezi mai jos) Activitate interactivă 2.2. (10 minute)

S16. DE REȚINUT:	Nicotina este o substanță care provoacă dependență. Creierul adolescentului poate dezvolta dependență într-un timp mai scurt. Corpul uman reacționează la nicotină în același mod, indiferent de proveniența nicotinei. Dacă înțelegem cum acționează nicotina asupra creierului adolescentului, putem lua decizii informate pentru a menține un stil de viață sănătos și echilibrat.
-------------------------	---

Boxa 2.

Activitatea interactivă 2.1:

Problemă de situație:

Mihai, un adolescent de 13 ani din Leova, duce o viață obișnuită. Merge la școală, își petrece timpul cu prietenii, printre ei și Nicu, coleg de clasă. Într-o seară, la o petrecere, Nicu îi întinde lui Mihai o țigaretă electronică, zâmbind ștrengărește: „Nu-ți face rău, dacă o folosești din când în când.” Curios și dornic de aventură, Mihai acceptă. Aroma dulce de fructe îl cucerește pe loc.

La următoarea petrecere, povestea se repetă. După câteva săptămâni, Mihai își cumpără propria țigaretă electronică, de care nu se mai desparte. La fiecare ocazie, când nimeni nu-l vede, trage câteva pufuri, ca și cum ar păstra un mic secret.

Dimineața, imediat ce se trezește, primul său gând este la țigara electronică și își începe ziua aproape întotdeauna cu unul sau două pufuri. Dacă se termină, devine neliniștit până când își cumpără alta.

Intrebări:

- Cât de obișnuită sau neobișnuită vi se pare o astfel de situație?
- Ce l-a făcut pe Mihai să accepte propunerea lui Nicu?
- Ce schimbări observați la Mihai?
- A devenit Mihai dependent de țigareta electronică?
- Ce vă face să credeți acest lucru?

Repetăți:

- 1) dorință puternică de a consuma permanent țigareta electronică;
- 2) întâmpină dificultăți în controlul consumului;
- 3) consumă constant, în ciuda efectelor negative;
- ;
- 4) stare de neliniște, când i se termină țigareta electronică.

Activitatea 2.2: Jocul de roluri

Cum învățăm să zicem „NU”

Elevii sunt grupați în perechi. Fiecare pereche primește carduri cu scenarii/exemple de răspunsuri. Rugați-i să joace fiecare scenariu (în total 4-5 minute).

Chemăți 2 voluntari să prezinte unul dintre scenarii în fața clasei.

Exemplu scenariu:

Prietenul: Bună! Ce faci, Dara? Cum te distrezi? Vrei să încerci ceva gustos? Vrei o țigaretă electronică?

Tu: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc așa ceva.

Prietenul: Ce, ti-e teamă că vor afla părinții?

Tu: E adevărat că ei nu vor ca eu să folosesc așa ceva, dar nu mi-e teamă, pentru că nu vor avea ce să afle.

Prietenul: Hai, poate, totuși, încerci. Îți promit că nu vor ști niciodată.

Tu: Știu că nu vor afla, ți-am zis că nu folosesc.

Prietenul: Știi, toată lumea acum folosește țigaretile electronice.

Tu: Ba nu, nu toată lumea folosește țigaretile electronice. Eu am mulți prieteni care nu folosesc țigaretile electronice. Și nimeni nu suferă din această cauză.

Prietenul: Dacă ai fi o prietenă adevărată, ai încerca cu mine.

Tu: Mie îmi place să fiu prietena ta, dar ce legătură are asta cu țigaretile electronice? Știi bine că poți deveni dependent de ele și vei ajunge să le consumi din ce în ce mai mult. Te-ai gândit câți bani cheltui pe ele.. și ce ai putea să-ți cumperi cu adevărat folositor? Hai să calculăm împreună...

Activitate tip 3: Promovarea produselor din tutun și nicotină către tineri

La sfârșitul acestei lecții veți cunoaște:

- Tacticile industriei de promovare a produselor noi din tutun și nicotină către tineri
- Cum să descifrați tacticile de marketing
- Cum să vă protejați de manipulările industriilor de tutun
- De ce este important să cunoaștem strategiile industriei și cum să ne protejăm de manipulare.

SLIDE-URI	NOTIȚE PENTRU ÎNVĂȚĂTORI
S1.PROMOVAREA PRODUSELOR DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ CĂTRE TINERI	
S2. ACTIVITATE INTERACTIVĂ <i>Ești antreprenor la o fabrică de dulciuri și acum te gândești să îți extinzi producția, lansând pe piață noi produse. Ești entuziasmat, dar știi că promovarea acestora este cheia pentru a-ți crește vânzările. Hai să vedem cum ai putea face asta.</i>	Boxa 3 (vezi mai jos) Activitatea interactivă 3.1. (10 minute) Identificați 5 pași importanți, din punctul Dumneavoastră de vedere.
S3. ACTIVITATE INTERACTIVĂ (continuare)	Probabil te-ai gândit la: • Cine este grupul țintă (vârsta, genul, interesele, valorile, aspirațiile/visele, plăcerile)? • Care este scopul promovării (ce doriți să atingeți: atragerea de noi consumatori, recuperarea celor vechi, creșterea vizibilității, îmbunătățirea vânzărilor unui anumit tip de produs...)? • Ce resurse financiare sunt disponibile pentru promovare? • Conținutul campaniei de promovare, ideea, mesajul, interacțiunea cu grupul țintă. • Ce oferiți grupului țintă (rezolvarea problemelor lor, plăcere, necesitate)? • Ce canale de promovare veți utiliza?
S4. MARKETINGUL PRODUSELOR DE NICOTINĂ	Atractivitatea produselor: • Arome de fructe și dulciuri (motivul principal din care tinerii încearcă să experimenteze). • Pentru copii: culori și personaje din desene animate. • Pentru adolescenți: culori și design high-tech. • Design discret: (ca un pix, ruj sau stick de memorie) ușor de ascuns. • Posibilitatea utilizării în locuri, unde fumatul este interzis.
S5. CANALELE DE PROMOVARE	Reclame plătite pe rețelele sociale. Utilizarea influencerilor tineri pe Facebook, Instagram și Tiktok

	Platforme de jocuri video. Plasare de produs. Crearea de conturi pe rețele de socializare cu tematici atractive pentru tineri.
S6. CANALELE DE PROMOVARE	Filme Jocuri video Emisiuni TV
S7. EXPUNEREA ÎN PUNCTELE DE VÂNZARE	La nivelul ochilor copiilor, alături de dulciuri și băuturi carbogazoase.
S8. SPONSORIZAREA EVENIMENTELOR SPORTIVE	Ajunge la publicul țintă, fanii Formula 1. Creează asocierea cu performanța athletică, succesul, aventura, puterea și riscul. Creează legătura cu activitățile sportive, care reflectă un stil de viață sănătos.
S9. SPONSORIZAREA FESTIVALURILOR DE MUZICĂ ROCK SAU MUZICĂ ALTERNATIVĂ	Ajunge la publicul tânăr. Împarte mostre gratuite tinerilor pentru a promova produsul.
S10. IMAGINE ÎNȘELĂTOARE	Oferă burse pentru elevi și studenți. Sponsorizează participarea tinerilor sportivi la competiții. Promovează campanii anti-fumat în școli. Sprijină inițiative ecologice pentru a diminua impactul negativ asupra mediului.
S11. PROMOVEAZĂ MESAJE ÎNȘELĂTOARE	<i>Citiți mesajele de pe slide</i>
S12. ACTIVITATE INTERACTIVĂ: DISCUȚII ÎN GRUP	<i>De ce are nevoie industria tutunului să-și promoveze produsele printre adolescenți și tineri?</i> 3 minute
S13. ACTIVITATE INTERACTIVĂ: DISCUȚII ÎN GRUP DE CE INDUSTRIA TUTUNULUI ȘI INDUSTRIILE CONEXE ÎȘI PROMOVEAZĂ PRODUSELE ADOLESCENȚILOR?	Vârsta adolescenței ESTE momentul când creierul dezvoltă rapid dependența de nicotină și devine consumator pe termen lung. Vârsta adolescenței ESTE momentul când are loc selecția inițială a brandurilor. Vârsta adolescenței ESTE perioada în care majoritatea fumătorilor încep să fumeze.
S14.	<i>În anul 1970 au fost făcute publice documente interne ale unei companii de tutun Philip Morris, care afirmau „Adolescentul de astăzi este un potențialul client de mâine, tocmai pentru că majoritatea fumătorilor încep să fumeze încă din adolescență... Fumatul printre adolescenți este deosebit de important pentru noi”.</i>

S15. ACTIVITATE INTERACTIVĂ – gândirea critică <i>Formați 2 grupuri de elevi. Fiecare grup primește câte o imagine de mai jos.</i>	Boxa 3 (vezi mai jos) Activitatea interactivă 3.2. 10 minute Fiecare grup urmează să discute și să vină cu răspuns la următoarele întrebări: • Ce metode sunt folosite în reclamele prezentate? • Care este grupul țintă? • Ce metode sunt folosite pentru a spori atractivitatea produselor prezentate? • Care sunt canalele folosite? • Care este mesajul folosit? • Ce altceva ați observat?
S16. ACTIVITATE INTERACTIVĂ – gândirea critică	<i>Ascultați răspunsurile elevilor</i>
S17.CUM SĂ TE PROTEJEZI DE MANIPULĂRILE COMERCIALE?	Fii conștient de strategiile de marketing utilizate de industria tutunului. Informează-te corect despre riscurile pentru sănătate ale produselor din tutun și nicotină. Folosește doar surse de încredere ca să te informezi. Fii critic în fața mesajelor publicitare și întreabă-te mereu cine are de câștigat din acestea și care sunt interesele din spatele lor. Discută cu prietenii despre tacticile folosite de industria tutunului pentru a influența tinerii. Sprijină politici publice care limitează marketingul produselor din tutun.

Boxa 3

Activitate interactivă 3.1.

Propuneți următorul scenariu:

Ești antreprenor la o fabrică de dulciuri și acum te gândești să îți extinzi producția, lansând pe piață noi produse. Ești entuziasmat, dar știi că promovarea acestora este cheia pentru a-ți crește vânzările. Hai să vedem cum ai putea face asta.

Folosiți întrebările de mai jos pentru a ghida discuția:

Pentru a-ți promova produsele noi, probabil te-ai gândit la următoarele:

Care este publicul țintă: Pentru cine sunt aceste dulciuri noi? Pentru copii mai mici sau adolescenți?

Cum va arăta noul brand: Ce poveste vrei să le spui oamenilor despre aceste dulciuri? Cum se va numi acest produs? Ce logo va avea? Ce ambalaj va avea ca să fie atrăgător și să rămână în mintea consumatorilor?

Cum vei anunța despre lansarea pe piață a acestor dulciuri: Vei organiza un eveniment, vei trimite mostre sau vei folosi rețelele sociale cu influenceri din domeniul culinar?

Cum poți determina consumatorii să încerce noile tale dulciuri? Ce promoții sau reduceri ai putea oferi? Te-ai gândit să distribui mostre gratuite în magazine, să organizezi concursuri sau să oferi reduceri de lansare?

Cum te poți folosi de puterea internetului pentru a atrage atenția? Ce platforme online sunt cele mai frecventate de publicul tău țintă? La ce conținut interactiv pe rețelele sociale te gândești, vei folosi reclame plătite pe platforme ca Facebook și Instagram.

Cum vei face ca dulciurile tale să fie ușor de găsit? Negociază parteneriate cu lanțuri de magazine sau platforme online de vânzare.

Activitatea interactivă 3.2: Gândirea critică

Formați 2 grupuri de elevi. Fiecare grup primește câte o imagine de mai jos.

1.



2.



Fiecare grup trebuie să discute și să vină cu următoarele răspunsuri.

- Ce metode sunt folosite în reclamele prezentate?
- Care este grupul țintă?
- Ce metode sunt folosite pentru a spori atractivitatea produselor prezentate?
- Ce canalele sunt folosite?
- Care este mesajul folosit?
- Ce altceva ați observat?

Anexe

Anexa 1: Mesajele Cheie

- Toate produsele de tutun sau nicotină sunt dăunătoare pentru sănătate.
- Țigarele electronice sunt periculoase atât pentru sănătatea celor care le consumă, cât și pentru cei expuși la aerosoli secundari.
- Nicotina este o substanță care provoacă dependență.
- La adolescenți nicotina provoacă dependență mult mai rapid.
- Nicotina este dăunătoare pentru creierul adolescentului, care se află încă în stadiul de dezvoltare.
- Aromele din țigarele electronice sporesc atractivitatea acestor produse pentru copii.
- Aerosolii țigaretelor electronice prezintă riscuri semnificative pentru sănătatea atât a utilizatorilor, cât și a celor din jur.
- Singura modalitate de a proteja sănătatea celor din jur este să asigurăm un mediu 100% liber de fumul de tutun sau emisiile țigărilor electronice.
- Nu există dovezi care să recomande folosirea țigaretelor electronice sau produselor din tutun încălzit ca alternativă pentru renunțarea la fumat.
- Producerea și consumul țigaretelor electronice, precum și a produselor din tutun încălzit are efecte devastatoare asupra mediului înconjurător.
- Comercializarea țigaretelor electronice și a produselor din tutun este interzisă minorilor sub 18 ani.

Anexa 2: Cum învățăm să zicem “NU”

Unul dintre principalele motive din care tinerii „încearcă” țigarele electronice sau cele convenționale este presiunea din partea colegilor sau prietenilor. Tinerii pot accepta o țigaretă nu neapărat pentru că și-o doresc, ci pentru că le vine greu să o refuze sau nu știu cum să o facă. De asemenea, le este teamă să nu fie acceptați în gașca de prieteni, dacă refuză o țigaretă. Din acest motiv, este important ca adolescenții să învețe să spună „NU”, fie la școală, fie acasă. Prin repetare și practicare, adolescenții și tinerii își pot dezvolta abilități de comunicare asertivă, pot câștiga încredere în sine și pot fi pregătiți pentru orice presiune din exterior, în special din partea colegilor. Adolescenții, care stăpânesc aceste tehnici au șanse mai mari să facă alegeri pozitive și să se abțină de la comportamente cu risc sporit ().

Când prietenii insistă cu o țigaretă, fie convențională (tradițională), fie electronică, poți refuza folosind una dintre următoarele variante de răspuns:

- „Nu, mulțumesc” ferm și clar;
- „Nu, mulțumesc” ferm și poți pleca;
- „Nu, mulțumesc! Am o idee mai bună. Hai să mergem la...”;
- „Nu, mulțumesc! Poate deveni o dependență și eu nu vreau asta”;
- „Nu, mulțumesc! Nu vreau, pentru că fac sport”;
- „Mulțumesc, dar nu, mulțumesc! Mulțumesc, dar nu! Nu, mulțumesc!” - poți să te prefaci ca o „placă stricată”;
- „Ar trebui să ai grijă de tine. De ce să-ți faci rău?”;
- „Mulțumesc, dar Nu. Eu nu folosesc așa ceva. Și tu ar trebui să eviți asta. Este dăunător și nu îți face bine.”

Mai jos sunt propuse scenarii pentru jocuri de rol pentru a practica abilitățile de a spune „NU”.

Adolescenții se organizează în perechi pentru a exersa. Încurajați-i să observe cum nivelul lor de încredere în a spune „NU” se schimbă cu fiecare practică.

Bună, vrei să încerci o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Pun pariu că nu ai încercat niciodată până acum!

Răspuns: Ai dreptate, dar sunt mai multe lucruri pe care nu am de gând să le încerc doar pentru a afla cum este.

Bună, vrei să încerci o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Ți-e teamă că părinții tăi vor afla?

Răspuns: E adevărat, ei nu vor ca eu să folosesc țigarete electronice.

Hai totuși să încercăm. Ei nu vor ști niciodată.

Răspuns: Știu că nu vor afla, pentru că nu vor avea ce să afle.

Bună, ce zici de o țigaretă electronică ?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Știi, toată lumea acum folosește țigaretetele electronice. Dacă nu încerci, toți te vor considera un ciudat.

Răspuns: Nu toată lumea folosește țigaretetele electronice. El/Ea (un exemplu concret) nu folosește țigaretetele electronice. Și nu este un ciudat.

Bună, vrei să încerci o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Dacă ai fi prietenul meu adevărat, ai încerca cu mine.

Răspuns: Îmi place să fiu prietenul tău, dar ce legătură are asta cu țigaretetele electronice?

Dacă nu încerci vreodată, nu vei ști niciodată cum este.

Răspuns: Ai dreptate, dar sunt mai multe lucruri, pe care nu am de gând să le încerc, doar pentru a afla cum este.

Bună, ce zici de o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

O singură țigaretă electronică nu îți va face rău!

Răspuns: Ai dreptate, dar nici bine nu-mi va face.

Bună, ce zici de o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Dar eu folosesc țigarele electronice și nu am nimic. Tot alerg mai repede decât tine.

Răspuns: Este adevărat. Alergi mai repede decât mine. Însă fără ele, ai putea alerga și mai repede. Dacă le-aș folosi, aș alerga și mai încet decât acum.

Bună, vrei să încerci o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Toată lumea acum folosește țigarele electronice. Nu vrei să fii și tu în rând cu toți? Să fii adult?

Răspuns: Toți prietenii mei adulți, care fumează sau folosesc țigarete electronice, regretă. În plus, a fi adult înseamnă a fi independent. Fumatul înseamnă dependență. Ce adult e în asta?

Bună, poate totuși încerci o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Pun pariu că ai auzit că țigarele electronice îți pot face rău, de aceea ți-e frică să încerci.

Răspuns: Este adevărat, am auzit că poate fi chiar foarte rău, și nu vreau să risc.

Anexa 3: Întrebări și răspunsuri

Ca să formulați un răspuns argumentat, folosiți mesajele cheie (**vezi Anexa 1**) și cele scrise cu roșu în text.

1. Sunt țigarele electronice periculoase?

Cu siguranță, **țigarele electronice sunt periculoase atât pentru sănătatea celor care le consumă, cât și pentru cei expuși la aerosoli secundari.**

Iată principalele riscuri asociate:

- **Dependența:** Țigarele electronice conțin **nicotină, o substanță care provoacă dependență**. Folosirea țigaretelor electronice crește riscul de a dezvolta dependență de nicotină și poate iniția consumul de produse din tutun tradiționale.
- **Efecte negative asupra creierului adolescentului:** Expunerea creierului copiilor și adolescenților la nicotină poate avea consecințe negative, provocând anxietate, depresie, tulburări de concentrare și dificultăți de învățare.
- **Probleme în timpul sarcinii:** Consumul țigaretelor electronice în timpul sarcinii poate afecta dezvoltarea fătului și sănătatea copilului nou-născut.
- **Efecte pe termen scurt:** Folosirea țigaretelor electronice poate cauza greață, iritații și inflamații la nivelul mucoasei bucale și plămânilor, dureri în piept, bătăi de inimă, convulsii și leziuni pulmonare.
- **Efecte pe termen lung:** Lichidul din țigarele electronice conține diverse substanțe chimice, unele dintre ele fiind cunoscute ca fiind cancerigene sau având efecte toxice. Pe termen lung, aceste substanțe cresc riscul apariției bolilor cardiovasculare, bolilor pulmonare și disfuncțiilor metabolice.
- **Risc de traumă sau arsuri:** Utilizarea necorespunzătoare a produselor cu nicotină poate provoca arsuri și alte traumatisme cauzate de explozia bateriilor acestor dispozitive.

2. Sunt țigarele electronice mai puțin periculoase decât țigarele tradiționale?

Toate produsele din tutun sau nicotină sunt dăunătoare pentru sănătate.

Nu este corect să comparăm aceste două produse între ele. **Singura opțiune pentru a-ți proteja sănătatea este să eviți aceste produse.**

Efectele negative ale țigaretelor electronice pentru sănătate sunt:

- **Efecte pe termen scurt:** Folosirea Țigaretelor electronice poate provoca greață, iritații și inflamații la nivelul mucoasei bucale și plămânilor, dureri în piept, palpitații (bătăi de inimă), convulsii și leziuni pulmonare.
- **Efecte pe termen lung:** Lichidul din Țigaretetele electronice conține diverse substanțe chimice, unele dintre ele fiind cunoscute ca fiind cancerigene sau având efecte toxice. Pe termen lung, aceste substanțe cresc riscul apariției bolilor cardiovasculare, bolilor pulmonare și disfuncțiilor metabolice.
- **Efecte negative asupra creierului adolescentului:** Expunerea creierului copiilor și adolescenților la nicotină poate provoca anxietate, depresie, tulburări de concentrare și dificultăți de învățare.
- **Risc de traumă sau arsuri:** Utilizarea necorespunzătoare a produselor cu nicotină poate duce la arsuri și alte răni provocate de explozia bateriilor acestor dispozitive.

3. Țigaretetele electronice creează dependență?

Nicotina, un compus chimic prezent atât în Țigaretetele convenționale, cât și în cele electronice este principalul factor care generează dependență.

Un nefumător care utilizează Țigaretete electronice poate dezvolta rapid o dependență de nicotină. Renunțarea la Țigaretetele electronice poate fi la fel de dificilă ca și renunțarea la cele tradiționale.

Lichidele din Țigaretetele electronice conțin nicotină, care, atunci când este inhalată sub formă de aerosol, ajunge în plămâni și este absorbită în sânge. Din sânge, nicotina ajunge la creier, unde stimulează eliberarea de DOPAMINĂ. Dopamina „recompensează” consumatorul pe „calea recompensei”, oferindu-i o senzație de plăcere și bine, ceea ce întărește acest comportament. Ca urmare, pentru a recăpăta starea de bine, consumatorul simte nevoia să consume din nou nicotină, ceea ce duce la dezvoltarea dependenței. **Creierul adolescenților este deosebit de vulnerabil la dezvoltarea dependenței de nicotină, chiar și la doze mici și după o expunere scurtă la produse care conțin nicotină.**

4. Sunt periculoase emisiile Țigaretelor electronice pentru cei din preajmă?

Aerosolii expirați în timpul utilizării Țigaretelor electronice conțin nicotină și alte substanțe potențial toxice, sporind concentrația acestora în mediul înconjurător. Astfel, emisiile prezintă riscuri pentru sănătatea atât a consumatorilor, cât și a celor din jur.

Riscurile expunerii la aerosolii Țigaretelor electronice cuprind:

- **Expunerea la nicotină:** Nicotina este o substanță chimică ce provoacă dependență și poate afecta negativ dezvoltarea creierului copiilor și adolescenților. De asemenea, poate crește riscul de boli cardiovasculare la adulți.

- **Alte substanțe chimice:** Aerosolii pot conține o varietate de substanțe chimice, potențial toxice, cum ar fi metalele grele și compuși chimici, dintre care unii au efecte cancerigene.

5. Nu fumez țigări obișnuite. Fumez produse din tutun încălzit, considerate mai puțin dăunătoare pentru sănătate.

În ciuda unor modificări în designul produselor din tutun, riscurile pentru sănătate rămân semnificative și nu trebuie subestimate. Nu există produse din tutun mai „sănătoase” sau mai „sigure”. **Toate produsele din tutun sau nicotină sunt dăunătoare pentru sănătate.**

- Nu există date care să demonstreze că aceste produse sunt mai puțin nocive pentru sănătate.
- Noile produse din tutun conțin substanțe toxice asociate cu cancerul, bolile de inimă, bolile pulmonare și alte probleme grave de sănătate.
- Unii producători adaugă arome și alte substanțe pentru a face produsele lor mai atractive pentru fumători, dar aceste arome deseori sporesc efectele nocive ale produselor din tutun.
- **Provoacă dependență:** Toate produsele din tutun conțin nicotină, o substanță care creează rapid dependență în rândul adolescenților și tinerilor. Nicotina afectează dezvoltarea creierului. Aceasta înseamnă că renunțarea la fumat devine din ce în ce mai dificilă, chiar și în cazul utilizării produselor noi.
- Este important să înțelegem că, în ciuda diversificării produselor din tutun, riscurile pentru sănătate rămân semnificative și nu trebuie subestimate.

6. Folosesc țigarele electronice doar la petreceri. Știu că pot renunța oricând.

Nicotina care se conține în țigarele electronice provoacă mai rapid dependență la adolescenți și tineri. Aceasta înseamnă că îți va fi din ce în ce mai greu să renunți, odată ce începi. 88% dintre fumătorii de azi au început să fumeze înainte de vârsta de 18 ani.

Pierderea controlului: Într-o stare de euforie sau relaxare la petreceri este mai dificil să-ți controlezi impulsurile, ceea ce poate duce la repetarea experienței. În timp, „folosirea acestor produse la petreceri” se poate transforma într-un obicei mai frecvent. Cu cât fumezi mai des, cu atât dependența devine mai pronunțată.

Efecte asupra sănătății: Chiar și folosirea țigaretelor electronice „ocazional” poate cauza greață, iritații și inflamații la nivelul mucoasei bucale și plămânilor, dureri în piept, creșterea bătailor inimii, convulsii și chiar leziuni pulmonare grave.

Anexa 4: Mituri și adevăruri despre țigarele electronice și cele tradiționale. Ce ar trebui să știi, de fapt.

Mitul 1: Țigarele electronice nu sunt dăunătoare și nu creează dependență

Realitate: Țigarele electronice sunt percepute de adolescenți și chiar de către copii drept sigure, comparativ cu produsele din tutun clasice. Total fals. Țigarele electronice creează dependență, deoarece conțin nicotină, aceeași substanță chimică care se găsește în tutun. Printre semnele utilizării țigaretelor electronice se numără performanțele slabe la școală și performanțele fizice, dificultățile de concentrare, probleme cu funcțiile cognitive și depresia.

Cum creează nicotina dependență: Dependența de nicotină este deosebit de îngrijorătoare pentru adolescenți și tineri, al căror creier este încă în plină dezvoltare până la vârsta de 25 de ani. În cazul lor, dependența se formează mai repede și la doze mai mici.

Cum acționează nicotina în creier: Când nicotina ajunge în creier, declanșează eliberarea unei substanțe chimice numită dopamină, care te face să te simți bine. Această „furtună” de dopamină activează puternic „sistemul de recompensă” al creierului, făcându-te să vrei să repeți experiența. Pe măsură ce creierul tău se dezvoltă, va începe să favorizeze acele activități care cresc eliberarea de dopamină, ceea ce poate duce la o dependență puternică și dificil de depășit. Cu siguranță nu știai despre faptul că nicotina care se conține într-o țigaretă electronică, de obicei, depășește conținutul nicotinei dintr-un pachet întreg de țigarete tradiționale.

Nicotina este prezentă și în țigarele electronice promovate ca fiind „fără nicotină”: Studiile au demonstrat că țigarele care sunt vândute și promovate ca fiind „fără nicotină”, conțin, totuși, această substanță chimică extrem de dăunătoare.

Riscul de fumat dual: Studiile arată că utilizarea țigaretelor electronice în rândul adolescenților crește de trei ori probabilitatea de a trece la fumatul dual (folosirea atât a țigaretelor electronice, cât și a celor tradiționale), ceea ce implică riscuri și mai mari pentru sănătate.

În concluzie, țigarele electronice nu sunt sigure, deoarece conțin nicotină. Indiferent de forma în care este consumată (țigaretă electronică, țigaretă obișnuite, narghilea sau produse din tutun încălzit) nicotina duce la dependență.

Mitul 2: Industria tutunului a dezvoltat țigarele electronice nu pentru copii, ci pentru adulții care vor să renunțe la fumat

Realitate: Hai să-ți spun un adevăr dur – clienții industriei tutunului mor mai devreme, pentru că se îmbolnăvesc mai repede, iar alții renunță la fumat, de aceea industria tutunului are nevoie constant de noi consumatori. Adică de tineri. Există și un termen dedicat noilor „recruți” – fumători de substituție (*eng. - replacement smokers*). De aceea, tinerii sunt în vizorul industriei tutunului încă de la vârste extrem de fragede, astfel ca atunci când devin adulți dependența deja să fie instalată.

Există mai multe strategii prin care industria tutunului convinge copiii și adolescenții să le încerce produsele. Și, din păcate, ele chiar funcționează.

Aromele atrăgătoare: Mulți copii și tineri sunt seduși de arome delicioase, precum cele de

bomboane, fructe sau deserturi. Aceste arome sunt create special pentru a atrage tinerii, nu adulții. În prezent, există cel puțin 16.000 de arome unice identificate în țigarele electronice, care imită dulciuri, fructe, mentol și băuturi dulci preferate de copii.

Ambalaje colorate: Industria utilizează ambalaje viu colorate și atrăgătoare, care seamănă cu cele ale dulciurilor, băuturilor preferate de copii sau ale produselor cosmetice, precum rujurile. Recent, personaje populare printre copii, cum ar fi unicornii și personajele anime, sunt folosite pentru a promova țigarele electronice. Este evident că aceste ambalaje sunt concepute pentru a capta atenția copiilor.

Publicitate pe rețele sociale: Rețelele sociale sunt foarte populare printre copii și tineri, iar industria este conștientă de acest lucru. Din acest motiv, vei vedea foarte multe filmulețe atractive la țigarele electronice pe Instagram, TikTok și alte rețele sociale, unde tinerii petrec foarte mult timp. Designul acestor produse este conceput să fie cool și modern, tocmai ca să te facă să ți le dorești foarte mult.

Acces ușor: Noile produse cu nicotină au apărut de curând și, din această cauză, nu sunt încă bine controlate de legile actuale. Asta înseamnă că ele ajung mai ușor în mâinile copiilor și adolescenților, fie că sunt cumpărate direct din magazin, fie de pe internet. Țigarele electronice de unică folosință au devenit și foarte ieftine, ceea ce le face și mai tentante și accesibile pentru tineri.

Mesaje înșelătoare: Industria tutunului este foarte vocală, doar că mesajele folosite sunt intenționat distorsionate. Tinerilor li se spune, cel mai des, că industria tutunului dezvoltă produse mai puțin dăunătoare pentru sănătate, că are o contribuție esențială la economie, că este o industrie sustenabilă pentru mediul înconjurător. Deși este interzis prin lege, industria tutunului se promovează prin organizarea de evenimente sportive, educaționale și culturale.

În concluzie, este clar că industria nu se adresează doar adulților și fumătorilor. Nu-i lăsa să te transforme în consumator de substituție.

Mitul 3: Țigarele electronice sunt mai sigure, pentru că nu conțin tutun

Realitate: Țigarele electronice sunt dăunătoare pentru sănătatea consumatorului și a celor din jur și trebuie tratate cu aceeași atenție ca orice alt produs din tutun.

Țigarele electronice nu sunt inofensive: Chiar dacă nu conțin tutun, țigarele electronice folosesc un lichid care, fiind încălzit, formează aerosoli care sunt inhalați adânc în plămâni. Aerosolii sunt dăunători și nu ar trebui confundați cu vaporii de apă.

Substanțe chimice periculoase: Aerosolii din țigarele electronice pot conține metale grele, particule fine care se depun în plămâni provocând inflamații: formaldehidă, acetaldehidă și acroleină, substanțe care pot cauza boli respiratorii și cancer. Acestea pot părea pentru tine cuvinte complicate, dar ele sunt esențiale pentru a înțelege pericolele.

Arome atractive, dar periculoase: Industria tutunului folosește arome care imită fructele și dulciurile pentru a face țigarele electronice mai atractive pentru copii și adolescenți. Aceste arome sunt substanțe chimice care, atunci când sunt inhalate, pot afecta grav plămânii. De exemplu, diacetilul, un ingredient folosit în aromele din țigarele electronice, poate provoca o boală gravă a plămânilor, numită „plămânul popcorn”.

Conțin nicotină: Țigarele electronice conțin nicotină, substanța care creează dependență puternică. Nicotina poate proveni din tutun sau poate fi sintetică. Studiile au demonstrat că nivelurile de nicotină din țigarele electronice pot fi chiar mai mari decât cele din țigarele obișnuite. Și mai grav este că adolescenții care le utilizau, nu știau despre acest lucru. Chiar și țigarele promovate ca fiind „fără nicotină” pot conține această substanță chimică.

Efecte asupra creierului: Creierul omului este în continuă dezvoltare până la vârsta de 25 de ani, iar nicotina din țigarele electronice afectează negativ acest proces. Au fost raportate inclusiv cazuri de convulsii la adolescenții care folosesc țigarete electronice.

În concluzie: Nu te lăsa păcălit de aspectul cool și elegant al țigaretelor electronice. Realitatea este că ele nu sunt sigure. Țigările electronice conțin nicotină și compuși chimici toxici dăunători pentru sănătatea consumatorilor și persoanelor care se află în preajmă.

Mitul 4: Țigarele electronice mă ajută să renunț la țigarele obișnuite

Realitate: Cercetările arată că tinerii care folosesc țigarete electronice se supun unui risc de două ori mai mare de a deveni fumători de țigarete tradiționale, iar astfel se expun unor riscuri de sănătate și mai mari.

Industria tutunului susține că țigarele electronice sunt mai puțin dăunătoare și că ajută fumătorii să renunțe la fumat, dar acest lucru nu este adevărat. Cu adevărat îngrijorător este că majoritatea copiilor și adolescenților cu vârsta sub 20 de ani care încep să folosească țigarete electronice nu au fost niciodată consumatori de tutun. De fapt, țigarele electronice pot avea un efect invers, adică se transformă într-o „poartă” către consumul de tutun. Cercetările arată că tinerii și copiii care utilizează țigarete electronice, chiar și la nivel de experiment, au de două ori mai multe riscuri să folosească mai târziu și țigarete convenționale. Țigarele electronice nu sunt o alternativă sigură și pot fi la fel de periculoase precum țigarele clasice.

Cum se întâmplă acest lucru: Țigarele electronice de unică folosință devin din ce în ce mai periculoase, pentru că au în componență cantități crescute de nicotină și devin tot mai accesibile la preț. În cazul tinerilor, dependența de formează mai ușor. Atunci când devii dependent, simți o nevoie acută de nicotină și atunci contează mai puțin din ce surse o obții. Indiferent de sursa ei, nicotina este foarte dăunătoare pentru creierul tău în dezvoltare.

Rămâi departe de fumat! Cel mai sănătos este să stai departe de toate formele de fumat, fie ele țigarete electronice, tutun încălzit sau clasice.

Mitul 5: Nicotina este singura substanță nocivă din țigarele electronice

Realitate: Țigarele electronice ascund multe alte substanțe toxice.

Arome atrăgătoare, dar periculoase: Țigarele electronice vin în mii de arome care le fac foarte atractive pentru copii și tineri. Industria tutunului se concentrează pe această categorie de vârstă. Există cel puțin 16.000 de arome diferite în țigarele electronice, de la dulciuri și fructe, la mentol, băuturi dulci și chiar băuturi alcoolice. Aceste arome maschează gustul nicotinei și te fac să crezi că nu există riscuri. E greu de crezut că ceva care miroase a citrice, biscuiți, vanilie sau nucă de cocos poate fi dăunător, nu-i așa?

Capcana aromelor: Aromele joacă un rol cheie în începerea fumatului. Planul industriei tutunului este ca tinerii să încerce o țigaretă electronică cu gust de vanilie, de exemplu, apoi să o testeze pe cea cu gust de mentol, și mai apoi una de caramel, măr sau chiar donut. Între timp, nicotina începe să facă modificări în creierul adolescentului și, fără să-și dea seama, se trece de la etapa de experiment la dependența de fumat.

Substanțe chimice toxice: Aceste arome nu sunt altceva decât substanțe chimice toxice care, odată inhalate, pot afecta grav plămânii. Un exemplu este diacetilul, care poate provoca o boală gravă a plămânilor, numită „plămânul popcorn”. Când lichidele din țigaretile electronice sunt încălzite, ele pot produce substanțe chimice periculoase care nu se găsesc în compoziția inițială. Studiile arată că inhalarea acestor substanțe poate cauza probleme respiratorii, inflamații și alte afecțiuni de sănătate.

Noi toxine periculoase: Procesul de încălzire a lichidului din țigaretile electronice creează noi toxine care afectează plămânii. Un exemplu este cinamaldehyda, un ingredient din aromele de scorțișoară, care afectează funcția celulelor imune din plămâni și poate duce la modificări ale ADN-ului uman.

În concluzie: Chiar dacă aromele par inofensive și atrăgătoare, țigaretile electronice ascund multe substanțe toxice, iar nicotina este doar una dintre ele.

Mitul 6: Fumatul mă ajută să scad în greutate

Realitate: Convingerea că fumatul te ajută să slăbești este greșită și foarte periculoasă, mai ales pentru adolescenți.

Ce spune știința: Nicotina poate face să-ți fie mai puțin foame pentru puțin timp, dar asta nu înseamnă că fumatul te ajută să slăbești. Pe termen lung, fumatul este foarte dăunător pentru sănătatea ta. Nicotina afectează modul în care corpul tău folosește energia, dar nu într-un mod bun. Un studiu a arătat că nicotina poate crește riscul de diabet de tip 2 de la vârstă foarte tânără.

Efecte asupra inimii: Nicotina afectează sănătatea inimii, care este esențială pentru menținerea unui stil de viață activ. Fumatul face inima să bată mai repede și crește tensiunea arterială, ceea ce duce în viitor la boli de inimă.

Nicotina afectează sănătatea mintală: În timp, stresul și anxietatea asociate cu dependența de nicotină vor duce la comportamente alimentare dezordonate. Astfel, vei obține un efect invers – creștere în greutate pe fond de stres și anxietate, dar și din cauza problemelor de sănătate care te vor ține departe de sala de sport.

Calea corectă: Pierderea în greutate nu ar trebui să-ți compromită sănătatea și bunăstarea emoțională. Efectele dăunătoare ale fumatului asupra sănătății, inclusiv riscul crescut de boli cronice și probleme de sănătate mintală, reprezintă confirmarea că fumatul este o metodă dăunătoare pentru gestionarea greutății. Nu te lăsa mințit de mituri și de soluții magice! Alimentația sănătoasă și activitățile fizice regulate sunt singurele strategii sigure și eficiente pentru controlul greutății.

Mitul 7: Fumul și aerosolii de la țigaretile electronice nu dăunează sănătății celor din jur

Realitate: Fumul de la țigarete tradiționale conține cel puțin 70 de agenți cancerigeni cunoscuți, care îți fac rău nu doar ție, dar și celor care se află în preajmă. La rândul lor, aerosolii din țigarele electronice nu sunt niște vapori de apă, cum ar vrea să ne convingă industria tutunului. Ei se conțin în lichidul compus din diverse substanțe chimice, la fel de periculoase pentru sănătatea proprie și a celor din jur.

Țigarele tradiționale conțin mii de substanțe chimice, dintre care multe sunt dăunătoare și cancerigene. În timp ce nicotina este substanța care duce la dependență, aceasta nu este singura componentă dăunătoare. Țigarele tradiționale conțin peste 600 de componente care, atunci când ard, produc peste 7.000 de substanțe chimice, dintre care 70 de agenți cancerigeni cunoscuți. Și pentru că ele sunt dăunătoare nu doar sănătății tale, trebuie să știi că în fiecare an, 1,3 milioane de oameni din întreaga lume, care nu fumează, mor din cauza bolilor provocate de fumul de țigară.

Acum, ce conțin aerosolii emiși de țigarele electronice?

Aerosolii nu sunt doar aburi inofensivi. Ei conțin:

- Nicotina, substanța care provoacă dependență
 - Nichel (cancerigen pentru oameni)
 - Crom (utilizat în oțelul inoxidabil)
 - Formaldehidă (folosita la îmbălsămarea persoanelor decedate)
 - Acetaldehidă (folosită în dezinfectanți)
 - Acroleina (erbicid care poate provoca leziuni pulmonare ireversibile)
- Cadmium (metal toxic care crește riscul de boli respiratorii, cum ar fi boala pulmonară obstructivă cronică și emfizem. Se găsește și în țigarele tradiționale)

Ce se întâmplă la inhalarea acestor aerosoli? Chiar dacă tu nu folosești țigarete electronice, dar respiri acei aerosoli care sunt emiși de o țigară electronică, riști ca corpul tău să absoarbă nicotină. Cercetări recente arată că cei care au inspirat aerosolii emiși de țigarele electronice aveau în sânge cotinină, o substanță care arată că au inhalat nicotină fără să vrea.

Efecte asupra aerului din casă și mașină: Aerosolii de la țigarele electronice poluează aerul din interior, la fel cum o fac țigarele clasice. Aceasta înseamnă că aerul din casă și mașină devine nesănătos pentru respirat. Mai mult, studiile arată că și animalele de companie care locuiesc în case în care se fumează riscă să se îmbolnăvească de cancer.

De asemenea, dacă te afli lângă cineva care consumă țigarete obișnuite și tu vei fi negreșit afectat. Studiile arată că persoanele care respiră aerosolii emiși de țigarele electronice riscă să inhaleze particule ultrafine, care pătrund în plămâni și în sânge și pot cauza boli ale plămânilor și inimii.

Concluzia: Indiferent dacă este vorba de țigarete tradiționale sau electronice, fumatul este periculos atât pentru tine, cât și pentru cei din jurul tău. Protejează-te pe tine și pe cei din jurul tău.

Mitul 8: Aromele folosite în țigările electronice sunt sigure, deoarece sunt folosite și în alimente

Realitate: Deși sunt considerate inofensive pentru a fi folosite în alimente și băuturi, aromele pot deveni foarte periculoase, atunci când sunt încălzite și inhalate.

Aromele adăugate în țigările electronice fac vaporii pe care îi inhalezi să fie și mai toxici. De exemplu, diacetilul când este inhalat, poate provoca o afecțiune gravă a plămânilor, numită „plămânul popcorn”.

Procesul de încălzire a lichidului din țigărele electronice poate crea noi toxine care afectează plămânii. Când lichidele din țigărele electronice sunt încălzite, ele pot produce substanțe chimice periculoase care nu sunt prezente în compoziția inițială. Studiile arată că inhalarea acestor substanțe poate cauza probleme respiratorii, inflamații și alte afecțiuni de sănătate. De exemplu, cinamaldehida, o aromă de scorțișoară, poate dăuna celulelor imune din plămâni și chiar modifica ADN-ul uman.

Multe arome din țigărele electronice conțin substanțe care pot fi sigure pentru consum, dar care devin dușmanii sistemului respirator, atunci când sunt inhalate.

Astfel, mesajul industriei tutunului precum că aromele sunt sigure pentru inhalare nu doar că nu corespunde realității, ci este chiar periculos. Este important să reținem că unele arome utilizate în țigărele electronice pot fi sigure pentru a fi consumate, dar nu pentru a fi inhalate, deoarece plămânii procesează substanțele diferit decât intestinul.

Mitul 9: Fumatul mă ajută să mă calmez

Realitate: În viața reală, fumatul nu calmează, ci dimpotrivă - crește nivelul general de stres și anxietate.

Cu siguranță ai văzut în filmele cum eroii tăi preferați aprind repede o țigaretă pentru a trece mai ușor prin momente tensionate. Industria tutunului vrea ca tu să ai în minte acele scene. Dar realitatea, cea din afara ecranelor, este cu totul alta.

Există o legătură încă prea puțin explorată dintre fumat și sănătatea mintală. Sunt două epidemii care afectează copiii și adolescenții într-un mod fără precedent. De fapt, țigărele, atât cele electronice, cât și cele clasice, sunt asociate cu simptome de depresie și de anxietate mai pronunțate. Totul din cauza nicotinei.

Cum afectează nicotina creierul? Studiile arată că cei care folosesc țigărele electronice au un risc dublu de a fi diagnosticați cu depresie comparativ cu cei care nu le-au folosit niciodată. Utilizarea frecventă a țigaretelor electronice este asociată cu simptome mai pronunțate de depresie, cum ar fi tristețea sau episoadele de plâns fără o cauză aparentă.

Cum te afectează fumatul: Potrivit Fundației pentru Sănătate Mintală din Marea Britanie, fumatul crește anxietatea și stresul din cauza sevrajului provocat de nicotină. Fumatul poate oferi un scurt moment de distragere, dar dependența de nicotină perpetuează un ciclu de dependență care contribuie la stresul general.

Prin contrast, studiile au arătat că fumătorii care au renunțat la fumat au experimentat o reducere semnificativă a anxietății comparativ cu cei care au continuat să fumeze. Renunțarea la fumat a fost asociată cu îmbunătățiri semnificative ale anxietății și depresiei, chiar și la persoanele cu tulburări mentale.

Care este soluția? Renunțarea la fumat îmbunătățește sănătatea mintală și reduce stresul pe termen lung. Nu te lăsa păcălit de imaginile din filme, pe care industria tutunului le promovează. Ascultă-ți corpul și fă alegeri sănătoase pentru tine!

Mitul 10: Vaporii produși de țigarele electronice nu sunt dăunători pentru sănătate, pentru că sunt doar vapori de apă

Realitate: De fapt, aerosolii produși de țigarele electronice nu sunt doar vapori de apă. Acești aerosoli conțin multe substanțe chimice dăunătoare. Deși termenul „vapat” sugerează că inhalezi vapori inofensivi de apă, acest lucru nu este deloc adevărat.

Conțin substanțe toxice: Când folosești o țigaretă electronică, inhalezi aerosoli care conțin nicotină, substanțe chimice toxice, particule foarte fine și metale grele. Acestea ajung adânc în plămânii tăi provoacă diverse procese inflamatorii și pot ulterior cauza probleme grave de sănătate. De exemplu, formaldehida și acetaldehida, care se conțin în aerosolii din țigarele electronice, sunt pe lista substanțelor cu efect cancerigen primar.

Devii dependent înainte să devii utilizator constant: Aerosolii din țigarele electronice conțin nicotină, substanța care este responsabilă de formarea dependenței. Tinerii care folosesc țigarete electronice pot deveni dependenți de nicotină foarte repede, chiar și înainte de a începe să le folosească zilnic. Aceasta poate afecta părțile creierului care controlează atenția, învățarea, gândirea critică, starea de spirit și controlul impulsurilor.

Inima ta va suferi: Pe lângă toate acestea, este demonstrat faptul că nicotina crește tensiunea arterială și ritmul cardiac și îngustează vasele de sânge, ceea ce poate duce la probleme de inimă.

În concluzie: este foarte important să înțelegi că aerosolii din țigarele electronice nu sunt doar vapori de apă inofensivi. Ei conțin substanțe chimice periculoase care pot face mult rău sănătății tale.

Mitul 11: Nu am nevoie de ajutor ca să renunț la fumat

Realitate: Mulți adolescenți cred că pot renunța ușor, dar dependența de nicotină, care se formează în adolescență este foarte puternică. Drept dovadă, este faptul că peste 88% dintre fumători adulți au început să fumeze până la vârsta de 18 ani. Creierul tău este încă în dezvoltare și asta te face mai vulnerabil la dependență decât adulții.

Nicotina nu te lasă să gândești limpede: Nicotina, ca și alte droguri, face ca creierul tău să producă până la 10 ori mai multă dopamină, o substanță care îți dă senzația de plăcere. Acest lucru te face să vrei să fumezi din nou și din nou. Totodată, nicotina schimbă felul în care funcționează creierul tău, afectând învățarea, reacțiile la stres și autocontrolul.

Dependența: Când fumezi sau utilizezi țigarete electronice, nicotina ajunge foarte rapid în sânge și apoi în creier, în doar 10 secunde. Senzația plăcută pe care o provoacă, datorită secreției de dopamină, dispare rapid, așa că foarte repede vei simți nevoia să fumezi din nou. Așa recunoști DEPENDENȚA!

Renunțarea este dificilă, dar nu imposibilă: Statisticile arată că majoritatea fumătorilor care încearcă să renunțe la fumat nu reușesc din prima. Deseori este nevoie de multe încercări. Dacă este prea greu să faci acest pas de unul singur, poți primi ajutor specializat din partea lucrătorilor medicali sau a specialiștilor în domeniul renunțării la fumat. Ei te pot consilia și ghida în această călătorie spre o viață fără nicotină.

Falsul sentiment de control: În timp ce în organismul tău se instalează dependența, tu vei continua să ai un fals sentiment de control: credința că poți renunța oricând, fără ajutor din partea cuiva. Acesta este un fals care te împiedică să ieși în serios renunțarea până când devii profund dependent. Nu crezi? Încearcă să renunți chiar de mâine și te vei convinge că ai o luptă puternică de dus.

Sfatul nostru: Decide să rupi acest cerc al dependenței înainte ca nicotina să-ți controleze acțiunile. Și nu-ți fie teamă să ceri ajutor. Recunoașterea problemei este primul pas către schimbare.

Mitul 12: Mit: Fumatul te face să pari mai matur și mai cool

Realitate: Fumatul îți afectează aspectul fizic, te îmbolnăvește și te face dependent. Nimic din toate acestea nu este cool. Ceea ce vezi în reclame nu este realitatea; este doar o strategie menită să te facă să îți dorești ceea ce ți se prezintă.

1. Fumatul nu te face mai matur. A fi matur înseamnă să ieși decizii bune și sănătoase. Este deja demonstrat că fumatul dăunează sănătății. Deci, să fumezi nu este deloc o decizie matură.

2. Fumatul îți afectează sănătatea. Fumatul cauzează diverse boli grave, cum ar fi multiple forme de cancer, bolile de inimă și probleme respiratorii. Și acest lucru este bine demonstrat și documentat. E cool să fii sănătos, nu bolnav.

3. Fumatul îți schimbă aspectul fizic. Țigaretile tradiționale îți îngălbenesc dinții și îți vor face pielea să arate obosită și îmbătrânită. Ai văzut vreodată pe cineva cu dinți galbeni să arate cool?

4. Fumatul creează dependență. Nicotina din țigări creează dependență, ceea ce înseamnă că deciziile tale vor fi puternic influențate de acest drog. Dependența nu e cool. Este cool să fii liber și să ai control asupra vieții tale.

5. Prietenii adevărați nu te vor forța să fumezi. Dacă cineva te face să fumezi ca să pari mai cool, nu e un prieten adevărat. Prietenii adevărați te acceptă așa cum ești.

Oamenii care fac sport, duc un mod de viață activ, citesc și iau decizii informate sunt oameni cool. Iar tu ești unul dintre ei.

Mitul 13: Mit: Renunțarea la fumat nu este posibilă

Realitate: De fapt, renunțarea la fumat este posibilă și mulți oameni reușesc să facă asta. Ai nevoie de un plan bine pus la punct și de informațiile corecte. Un specialist în renunțarea la fumat te poate ajuta să reușești.

Milioane de adulți și tineri au reușit să renunțe la utilizarea țigaretelor electronice și a celor tradiționale. Dacă ei au putut, poți și tu!

Metode eficiente: Există diferite metode care te pot ajuta să renunți, cum ar fi consilierea și terapiile comportamentale.

Caută sprijin: Vorbește cu familia sau cu persoane de încredere despre decizia de a renunța la fumat. Dacă ai prieteni care ar vrea să se lase și ei de fumat, puteți face asta împreună.

Stabilește un plan: Alege o dată când vrei să te lași de fumat și fă un plan care să conțină pașii concreți. Singura metoda eficientă este zero țigarete din data aleasă.

Identifică declanșatorii: Gândește-te la situațiile în care îți vine să fumezi și găsește alternative, cum ar fi să faci o plimbare sau să-ți ocupi timpul cu un nou hobby.

Fii răbdător: Renunțarea la fumat poate fi dificilă. Statisticile arată că va fi nevoie să o iei de la capăt de mai multe ori. Fii blând cu tine. Recidiva nu înseamnă că ești slab, e doar o parte normală din proces.

Beneficii pentru sănătate: Renunțarea la fumat este una dintre cele mai importante decizii pentru propria sănătate pe care o poate lua un om. Acest lucru este valabil indiferent de vârstă și de perioada în care persoanele au consumat produse din tutun. După primele 20 de minute de la renunțare, corpul tău va începe să se vindece – tensiunea arterială se va normaliza, iar inima va începe să bată în ritm normal. Vei avea mai multă energie, dinții și pielea vor arăta mai bine. În continuare, beneficiile pentru inima ta, sistemul respirator și pentru corp în general sunt nenumărate. De asemenea, renunțarea la fumat reduce riscul a 12 tipuri de cancer, inclusiv:

- Leucemie
- Cancer de vezică urinară
- Cancer de plămâni
- Cancer de col uterin
- Cancer de colon și rect
- Cancer de stomac
- Cancer la gură și gât (cavitatea bucală și faringe) etc

Renunțarea la fumat este posibilă și există multe resurse și metode care te pot ajuta să reușești. Fă un plan, găsește sprijin și crede în tine și fii blând cu tine. Nu te lăsa păcălit de mitul că nu te poți lăsa de fumat – adevărul este că poți și vei reuși!

Mitul 14: Țigaretel electronice sunt mai bune pentru mediu

Realitate: Atât țigările obișnuite, cât și țigaretel electronice pot dăuna mediului, dar în moduri diferite. Electronic nu înseamnă sigur.

Țigaretel electronice pot fi dăunătoare mediului din cauza deșeurilor generate de cartușele și bateriile de unică folosință, în special dacă acestea sunt aruncate la întâmplare.

De ce sunt țigaretel electronice dăunătoare pentru mediu?

1. **Cartușele și bateriile** folosite în țigaretel electronice sunt greu de reciclat și pot polua foarte mult, dacă nu sunt aruncate corect.

2. Poluarea cu micro-plastice: Când țigarele electronice sunt lăsate pe stradă, ele se descompun în bucăți foarte mici, numite microplastice. Acestea ajung în canalele de apă și pot polua râurile și lacurile.

3. Substanțe chimice: Țigarele electronice conțin substanțe chimice care se pot scurge în sol și apă, provocând poluare și afectând plantele și animalele.

Înainte de a decide să folosești țigări electronice, ia în calcul daunele pe care acest obicei le aduce planetei. Găsește moduri sănătoase și prietenoase cu mediul de a-ți petrece timpul și de a te distra.

Mitul 15: Dacă țigarele electronice ar fi periculoase, ar fi interzise

Realitate: Vânzarea țigaretelor electronice tinerilor sub 18 ani este interzisă prin lege, atât în Republica Moldova, cât și în majoritatea țărilor din întreaga lume. În multe țări, vânzarea produselor de tutun și nicotină este interzisă tinerilor până la vârsta de 21 de ani. Aceste restricții sunt gândite tocmai ca să protejeze sănătatea tinerilor. În prezent mai multe țări au început să ia măsuri pentru a le controla sau a le interzice.

Reguli și interdicții: Până acum, 122 de țări au luat măsuri împotriva țigaretelor electronice. Dintre acestea, 35 au interzis complet vânzarea, iar alte 87 au introdus diverse restricții pentru vânzare. Oricum, vânzarea lor către copii este ilegală, iar cei care o fac riscă să fie aspru pedepsiți. Moldova face și ea pași în această direcție. Fumatul în spații închise și semideschise este interzis. De asemenea, vânzarea țigaretelor către minori este interzisă și în țara noastră.

Influența industriei: Industria tutunului investește mult pentru a influența deciziile politice și pentru a face produsele lor să pară mai acceptabile.

Cercetările continuă: Spre deosebire de țigarele tradiționale, care au fost studiate de-a lungul a zeci de ani, țigarele electronice sunt încă sub lupă. Asta nu înseamnă că nu știm deja că sunt periculoase. De fapt, ele se schimbă mereu, iar pentru a înțelege complet riscurile, oamenii de știință trebuie să le studieze constant. De exemplu, cercetările recente au descoperit substanțe chimice noi în țigarele electronice, care pot provoca cancer, și au arătat că lichidele lor conțin tot mai multă nicotină, chiar și atunci când pe etichetă scrie că sunt „fără nicotină.”

Fii atent la informații: Nu te baza doar pe reclame sau pe ce auzi de la prieteni. Citește surse de încredere și caută informații actualizate despre impactul țigărilor electronice.

În concluzie, deși țigarele electronice nu sunt complet interzise, asta nu înseamnă că sunt inofensive. Reglementările și cercetările sunt încă în curs de desfășurare, iar tu trebuie să fii conștient de riscuri. Protejează-ți sănătatea și fă alegeri informate!

Mit 16: Produsele din tutun încălzit, precum IQOS și Glo, sunt mai sigure decât țigarele obișnuite

Realitate: Produsele din tutun încălzit, cum ar fi IQOS și Glo sunt produse din tutun și trebuie tratate ca atare. Ele conțin nicotină, care dezvoltă dependență și substanțe chimice toxice, unele

fiind cunoscute drept cancerigene. Chiar dacă ele implică o formă aparent modernă de fumat, riscurile pentru sănătate rămân foarte mari.

Modern nu înseamnă sănătos: Industria tutunului folosește tehnologia pentru a face fumatul să pară modern și cool, pentru că așa îi poate manipula pe tineri. Chiar dacă par sofisticate și atrăgătoare, produsele din tutun încălzit sunt dăunătoare pentru sănătate.

Nu sunt mai sigure: Chiar dacă industria tutunului susține că produsele din tutun încălzit ar fi mai puțin dăunătoare, adevărul este că nicăieri în lume acestea nu sunt aprobate ca fiind „mai sigure”. În prezent, nu există dovezi care să demonstreze că produsele din tutun încălzit sunt mai puțin dăunătoare decât produsele convenționale din tutun.

De asemenea, aceste produse conțin substanțe chimice periculoase care pot afecta sănătatea. Mai mult de 20 de substanțe nocive găsite în aceste produse sunt în cantități mai mari decât în țigarele obișnuite.

În concluzie, nu te lăsa păcălit de aparențe. Designul modern și atrăgător al acestor produse nu le face mai sigure. Tutunul rămâne periculos indiferent de forma în care îl consumi.

Mitul 17: Fumez doar atunci când ieșim cu gașca. Nu mi se întâmplă nimic

Realitate: Presiunea anturajului te poate duce pe un drum periculos

Nu te-ai gândit niciodată să fumezi înainte, dar te-ai pomenit într-o gașcă mișto. Și ca să te integrezi mai ușor ai testat prima țigaretă. Apoi a doua. Apoi sentimentul că aparții unui grup nu te lasă să mai dai înapoi. Îți sună cunoscut?

Presiunea anturajului și fumatul: Cercetările arată că unu din doi adolescenți va începe să fumeze ca urmare a presiunii anturajului (peer pressure din engleză). La această etapă, adolescenții nu asociază fumatul cu pericolele legate de sănătate. Industria tutunului dezvoltă intenționat campanii de marketing pentru a-i prezenta pe tinerii fumători ca fiind cool, sexy, independenți, rebeli, atractivi și care își trăiesc viața la limită. Este exact ceea ce adolescenții cred că își doresc, fără să se gândească la efectele dependenței de nicotină.

Adevărul despre fumat: Adevărul pe care n-o să-l vezi nici în reclame, nici în filme este că tutunul te îmbolnăvește mai repede și, în schimbul unei apartenențe false la un grup social, îți afectează sănătatea. Țigarele, fie clasice sau electronice, nu sunt cool, nu te fac mai sexy și nici mai independent. Îți vor asigura, în schimb, dependență, dificultăți de relaționare, de concentrare și vor pronunța anxietatea și stările depresive.

Sfatul nostru: Cu toții ne dorim să devenim parte dintr-o comunitate, să fim iubiți, acceptați și înțeleși, iar această căutare și confirmare a identității sociale nu este deloc ușoară. Dar cel mai sănătos este să alegi un grup care să te reprezinte cu adevărat. Alege să fii lângă oamenii ca tine, care să te accepte așa cum ești, pentru valorile și convingerile tale. Asta înseamnă libertatea adevărată – când tu poți fi tu însuși.

Mitul 18: Dacă fumez țigarete electronice nu voi fi depistat acasă sau la școală, pentru că ele nu produc fum

Realitate: Țigarele electronice nu sunt atât de discrete precum par.

Industria tutunului promovează țigarele electronice ca fiind mai greu de depistat decât cele tradiționale, dar nu te lăsa păcălit. Iată de ce părinții și profesorii își pot da seama că le folosești:

Mirosuri distinctive: Chiar dacă ți se spune că nu au miros, țigarele electronice folosesc lichide cu arome care au un miros dulceag și specific. Studiile arată că aerosolii emanați de țigarele electronice pot avea un miros detectabil. Așa că, dacă folosești o țigaretă electronică cu aromă de fructe sau dulciuri, mirosul poate fi observat.

Schimbări de comportament: Nicotina din țigarele electronice creează dependență și poate duce la schimbări vizibile în comportamentul tău. Academia Americană de Pediatrie spune că adolescenții care folosesc produse cu nicotină pot începe să simtă anxietate, să întâmpine probleme de socializare, dificultăți de concentrare, foame exagerată și insomnie. Aceste schimbări pot fi observate de părinți și profesori.

Probleme de sănătate: Utilizarea țigaretelor electronice poate cauza simptome precum tuse, iritație a gâtului și dificultăți de respirație. Aceste simptome pot fi semne de alarmă pentru cei din jurul tău. Dacă începi să ai astfel de probleme, părinții și profesorii își vor da seama că ceva nu este în regulă.

Ce poți face: Dacă ai început să folosești țigarete electronice sau te gândești să le încerci, cel mai bine este să discuți cu părinții tăi sau cu cineva de încredere despre riscurile la care te expui. Să te ascunzi nu este o soluție. Comunicarea deschisă te poate ajuta să iei decizii mai bune pentru sănătatea ta.

Mitul 19: Nu sunt dependent de fumat. Renunț atunci când vreau eu

Realitate: Nicotina îți controlează deciziile

Ți-ai spus vreodată: „Fumez doar pentru distracție. Pot să renunț oricând vreau”? Este o capcană în care mulți tineri cad. De fapt, nicotina atât din țigarele electronice, cât și din cele tradiționale are un mod subtil de a prelua controlul asupra creierului tău, făcându-te să revii mereu pentru mai mult.

Nicotina creează dependență puternică: Atât țigarele obișnuite, cât și cele electronice livrează nicotină direct creierului tău într-un mod foarte eficient. Nicotina poate afecta dezvoltarea creierului la adolescenți, provocând modificări pe termen lung ale funcțiilor cognitive și crescând riscul de dependență.

Simptome de sevraj: Adolescenții care încearcă să renunțe la fumat se confruntă adesea cu simptome de sevraj, cum ar fi nervozitate, anxietate și poftele intense. Aceste simptome fac renunțarea la fumat mai dificilă.

Resurse pentru renunțare: În multe țări, există numeroase resurse pentru a ajuta persoanele să renunțe la fumat, inclusiv consiliere, medicamente și grupuri de sprijin.

Fii stăpân pe deciziile tale: Nu lăsa nicotina să-ți controleze creierul și viața. Renunță la fumat acum, cât timp tu ești cel care decide, nu nicotina. Tu poți face această schimbare pentru sănătatea ta și pentru un viitor mai bun.

Anexa 5: Sfaturi practice pentru părinți: Cum să discuți cu copilul tău despre țigarele electronice.

Dacă un părinte sau alt membru al familiei folosește țigarete electronice, produse din tutun încălzit sau alte produse din tutun, acest lucru poate crea adesea o percepție greșită despre siguranța acestor produse pentru sănătate și le poate face mai atrăgătoare pentru tineri.

Sfaturi practice cum puteți aborda subiectul țigaretelor electronice cu copilul Dvs:

1. **Informați-vă din surse de încredere:** Cunoașterea detaliată despre ce sunt țigarele electronice, ce substanțe conțin și care sunt efectele asupra sănătății este esențială. Accesați surse verificate pentru a avea informații corecte și actualizate.
2. **Fiți un exemplu:** Dacă Dvs sau alte persoane din familie folosesc țigarele electronice, gândiți-vă din timp cum veți aborda acest subiect în conversația cu adolescentul Dvs. Fiți deschiși și onești în discuțiile cu ei.
3. **Alegeți momentul potrivit:** Găsiți un moment când sunteți într-un mediu relaxant, fără factori stresanți sau alte distrageri. Evitați să abordați subiectul în fugă sau în situații tensionate.
4. **Fiți răbdători și ascultați:** Fiți deschiși să ascultați și perspectivele adolescentului despre țigarele electronice. Nu-i judecați și nu vă grăbiți să le corectați punctul de vedere. Încurajați-i să vă vorbească liber despre ce cred și cum se simt.
5. **Prioritatea sănătății:** Asigurați-vă că copilul înțelege că sănătatea lui este o prioritate pentru Dvs. Discutați despre efectele negative ale țigaretelor electronice asupra sănătății și motivele pentru care este important să evite aceste produse.
6. **Încrederea este importantă:** Construiți discuția pe bază de încredere și sprijin reciproc. Arătați-le că sunteți acolo pentru ei și că pot veni la voi cu orice întrebare sau îngrijorare legate de acest subiect.

Abordarea deschisă și bazată pe încredere a acestui subiect poate ajuta la formarea unei înțelegeri sănătoase și la promovarea unui comportament responsabil în rândul adolescenților în ceea ce privește utilizarea țigaretelor electronice.

Informații pentru părinți:

Ce sunt țigarele electronice – țigarele electronice, cunoscute și sub denumirea de „vape-uri”, sunt dispozitive electronice alimentate de baterii, care încălzesc un lichid, transformându-l într-un aerosol, care ulterior este inhalat de utilizator.

De ce sunt tinerii atrași de aceste produse? Există mai mulți factori care îi determină pe tineri să folosească aceste produse:

- Arome atractive cu gust de dulciuri și fructe.

- Design-uri în stil high-tech foarte atractive pentru tineri.
- Design-uri discrete, ușor de ascuns.
- Mesaje care minimalizează riscurile sau dezinformează, cum ar fi ideea că „aceste produse ajută la controlul greutății” sau că „aceste produse nu sunt periculoase”.
- Îi ajută să se integreze în grupuri sociale sau să se simtă acceptați de ceilalți;
- Sunt produse accesibile ca preț și ușor de cumpărat, în special online.
- Le ajută să-și satisfacă dorința de a fi considerați adulți, în special dacă un părinte sau un prieten mai mare ca vârstă folosește deja țigarete electronice.
- Satisfacerea curiozității și dorința de a încerca lucruri noi.

Efectele țigaretelor electronice asupra sănătății

Țigaretel electronice sunt periculoase atât pentru sănătatea consumatorului, cât și pentru persoanele care sunt expuse la aerosolii secundari!

Utilizarea chiar și pentru o perioadă scurtă de timp a țigaretelor electronice poate provoca următoarele simptome:

- Greață și vărsături
- Uscăciune și iritații la nivelul mucoasei bucale și căilor respiratorii
- Dureri în piept, palpitații și creșterea bătăilor inimii
- Leziuni pulmonare
- Intoxicații grave
- Convulsii

Țigaretel electronice conțin nicotină, o substanță chimică care provoacă dependență. La adolescenți, utilizarea acestora poate duce la dezvoltarea rapidă a dependenței de nicotină, în comparație cu adulții. Studiile arată că tinerii care folosesc țigarete electronice au un risc de trei ori mai mare de a începe să fumeze țigarete convenționale. Expunerea creierului copiilor și adolescenților la nicotină poate avea următoarele consecințe negative:

- Anxietate și stări depresive
- Tulburări de concentrare și dificultăți de învățare
- Creșterea riscului de dezvoltare a altor comportamente adictive și tulburări afective în viața adultă

Datele recente arată că utilizarea țigaretelor electronice este asociată cu un risc sporit de boli cardiovasculare, disfuncții metabolice, boli pulmonare.

De asemenea, dispozitivele țigaretelor electronice pot provoca diverse traume fizice și arsuri în urma exploziei lor.

Este important să conștientizăm aceste riscuri ca să informăm corect tinerii despre efectele negative ale țigaretelor electronice pentru a promova un stil de viață sănătos și lipsit de dependențe.

Anexa 5: Resurse utile

Tobacco: key facts. In: World Health Organization [website]. Geneva: World Health Organization; 2024 (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>) .

GYTS factsheet, Republic of Moldova; 2019. <https://www.gtssacademy.org/explore/country/Moldova,+Republic+of/Moldova,+Republic+of+-+National/survey-data>.

Nicotine- and tobacco-free schools: policy development and implementation toolkit. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023 (<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-8077-47845-70659>)

Freedom from nicotine and tobacco: guide for schools. Geneva: World Health Organization; 2023. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/372988/9789240080553-eng.pdf?sequence=1>

Hooking the next generation: how the tobacco industry captures young customers. Geneva: World Health Organization; 2024. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376853/9789240094642-eng.pdf?sequence=1>

International standards on drug use prevention, second updated edition. Vienna: United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization; 2018 https://www.unodc.org/documents/prevention/UNODC-WHO_2018_prevention_standards_E.pdf

Tobacco: poisoning our planet. Geneva: World Health Organization; 2022 <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/354579/9789240051287-eng.pdf?sequence=1>

Education sector responses to the use of alcohol, tobacco and drugs. Good policy and practice in health education: booklet 10. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization; 2017 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789231002113>)

[Video – E-cigarettes: what are they and why are we talking about them?](#)

[Video – E-cigarettes: facts, stats and policy recommendations](#)

[Video – Heated tobacco products: what are they and why are we talking about them?](#)

[Video – Heated tobacco products: brief description and policy recommendations](#)

Referințe bibliografice:

1. Tobacco: key facts. In: World Health Organization [website]. Geneva: World Health Organization; 2024 (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>) .
2. Global Burden of Disease [online database]. Seattle (WA): Institute of Health Metrics; 2019.
3. WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2030. Geneva: World Health Organization; 2024 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240088283>)
4. WHO report on the global tobacco epidemic, 2023: protect people from tobacco smoke. Geneva: World Health Organization; 2023 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/372043>).
5. Global Tobacco Surveillance System (GTSS). Geneva: World Health Organization; 2023 (<https://www.who.int/europe/teams/tobacco/global-tobacco-surveillance-system-gtss>).
6. Banks E, Yazidjoglou A, Brown S, Nguyen M, Martin M, Beckwith K et al. Electronic cigarettes and health outcomes: systematic review of global evidence. Report for the Australian Department of Health. Canberra: National Centre for Epidemiology and Population Health; 2022 ([https://www.nhmrc.gov.au/sites/default/files/documents/attachments/ecigarettes/Electronic cigarettes and health outcomes %20systematic review of evidence.pdf](https://www.nhmrc.gov.au/sites/default/files/documents/attachments/ecigarettes/Electronic%20cigarettes%20and%20health%20outcomes%20systematic%20review%20of%20evidence.pdf))
7. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US) Office on Smoking and Health. E-cigarette use among youth and young adults: a report of the Surgeon General. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; 2016 (https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_sgr_full_report_non-508.pdf).
8. Lee J, Tan AS, Porter L, Young-Wolff KC, Carter-Harris L, Salloum RG. Association between social media use and vaping among Florida adolescents, 2019. *Prev Chronic Dis.* 2021;18:200550. doi:10.5888/pcd18.200550.
9. Vogel EA, Ramo DE, Rubinstein ML, Delucchi KL, Darrow SM, Costello C et al. Effects of social media on adolescents' willingness and intention to use e-cigarettes: an experimental investigation. *Nicotine Tob Res.* 2021;23(4):694–701. doi:10.1093/ntr/ntaa003.
10. WHO Framework Convention on Tobacco Control. Geneva: World Health Organization; 2003 (<https://fctc.who.int/who-fctc/overview>)
11. Nicotine- and tobacco-free schools: policy development and implementation toolkit. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023 (<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-8077-47845-70659>)
12. WHO study group on tobacco product regulation. Report on the scientific basis of tobacco product regulation: ninth report of a WHO study group (WHO Technical Report Series, No. 1047). Geneva: World Health Organization; 2023 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240079410>)
13. Jongenelis MI. E-cigarette product preferences of Australian adolescent and adult users: a 2022 study. *BMC Public Health*; 2023. (<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15142-8>)
14. Hammond D, Reid JL, Burkhalter R, Hong D. Trends in smoking and vaping among young people: Findings from the ITC youth survey. Waterloo: University of Waterloo;

- 2023(<https://davidhammond.ca/wp-content/uploads/2023/08/2023-ITC-Youth-Report-Final.pdf>)
15. Stopping the start: our new plan to create a smoke free generation. London: Department of Health & Social Care; 2023 <https://www.gov.uk/government/publications/stopping-the-start-our-new-plan-to-create-a-smokefree-generation/stopping-the-start-our-new-plan-to-create-a-smokefree-generation>
 16. GYTS factsheet, Republic of Moldova; 2019. <https://www.gtssacademy.org/explore/country/Moldova,+Republic+of/Moldova,+Republic+of+-+National/survey-data>.
 17. Health Behaviour in School-aged Children study (2023), Data browser (findings from the 2021/22 international HBSC survey): <https://data-browser.hbsc.org>
 18. WHO report on the global tobacco epidemic 2021: addressing new and emerging products. Geneva: World Health Organization; 2021 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240032095>)
 19. Technical note on the call to action on electronic cigarettes. Geneva: World Health Organization; 2023 (<https://www.who.int/publications/m/item/technical-note-on-call-to-action-on-electronic-cigarettes>)
 20. Baenziger O, Ford L, Yazidjoglou A, Joshy G, Banks E. E-cigarette use and combustible tobacco cigarette smoking uptake among non-smokers, including relapse in former smokers: umbrella review, systematic review and meta-analysis. *BMJ Open* 2021; 11: e045603.
 21. FCTC/COP/9/9 Comprehensive report on research and evidence on novel and emerging tobacco products, in particular heated tobacco products, in response to paragraphs 2(a)–(d) of decision FCTC/COP8(22). Geneva: World Health Organization; 2021. <https://fctc.who.int/publications/i/item/fctc-cop9-9>
 22. FCTC/COP8(22) Decision Novel and emerging tobacco products. Geneva: World Health Organization; 2018. [https://fctc.who.int/publications/i/item/fctc-cop8\(22\)-novel-and-emerging-tobacco-products-conference-of-the-parties-to-the-who-framework-convention-on-tobacco-control-eighth-session](https://fctc.who.int/publications/i/item/fctc-cop8(22)-novel-and-emerging-tobacco-products-conference-of-the-parties-to-the-who-framework-convention-on-tobacco-control-eighth-session)
 23. Karlijn AHJ, Thoonen J, Jongenelis MI. Perceptions of e-cigarettes among Australia, adolescents, young adults, and adults *Addict Behav.* 2023;144:107741. doi:10.1016/j.addbeh.2023.107741
 24. Training for tobacco quit line counsellors: telephone counselling. Geneva: World Health Organization; 2014 <https://www.who.int/publications/i/item/9789241507264>
 25. Tobacco prevention toolkit. In: Stanford Medicine [website]. Stanford (CA): Stanford University School of Medicine; 2023 (<https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit.html>).
 26. Truth Initiative Mental Health x Vaping Headline Survey Internal Data - August 2021. <https://truthinitiative.org/research-resources/emerging-tobacco-products/colliding-crises-youth-mental-health-and-nicotine-use>
 27. Hooking the next generation: how the tobacco industry captures young customers. Geneva: World Health Organization; 2024. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376853/9789240094642-eng.pdf?sequence=1>
 28. Tobacco and its environmental impact: an overview. Geneva: World Health Organization; 2017 (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255574/9789241512497-eng.pdf>)
 29. Tobacco: poisoning our planet. Geneva: World Health Organization; 2022 <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/354579/9789240051287-eng.pdf?sequence=1>

30. Education sector responses to the use of alcohol, tobacco and drugs. Good policy and practice in health education: booklet 10. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization; 2017 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789231002113>)
31. Freedom from nicotine and tobacco: guide for schools. Geneva: World Health Organization; 2023.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/372988/9789240080553-eng.pdf?sequence=1>
32. Harvey J, Chadi N, Canadian Paediatric Society, Adolescent Health Committee. Preventing smoking in children and adolescents: recommendations for practice and policy. Paediatr Child Health. 2016;21(4):209–21. doi:10.1093/pch/21.4.209.
33. International standards on drug use prevention, second updated edition. Vienna: United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization; 2018
https://www.unodc.org/documents/prevention/UNODC-WHO_2018_prevention_standards_E.pdf
34. Constituția Republicii Moldova.
https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=111918&lang=ro
35. Parlamentul Republicii Moldova. Legea nr.278 din 14-12-2007 Privind controlul tutunului. https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=136048&lang=ro
36. Codul contravențional al Republicii Moldova.
https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=133257&lang=ro
37. Declarația Universală a Drepturilor Omului.
https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=115540&lang=ro
38. Convenția cu privire la Drepturile Copilului:
<https://www.unicef.org/moldova/media/1401/file/Conventia-cu-privire-la-drepturile-copilului.pdf>

References:

39. Health Effects of Smokeless Tobacco Products | American Lung Association
<https://bit.ly/3VJ8UVP>
40. Ballbè M, Martínez-Sánchez JM, Sureda X, Fu M, Pérez-Ortuño R, Pascual JA, Saltó E, Fernández E. Cigarettes vs. e-cigarettes: Passive exposure at home measured by means of airborne marker and biomarkers. Environ Res. 2014 Nov;135:76-80. doi: 10.1016/j.envres.2014.09.005. Epub 2014 Sep 27. PMID: 25262078.
41. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Health effects of vaping. Link: <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/health-effects.html>
42. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Outbreak of Lung Injury Associated with the Use of E-Cigarette, or Vaping, Products. Link: <https://bit.ly/4bWRGd8>
43. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2018). Public Health Consequences of E-Cigarettes.
44. Goniewicz, M. L., et al. (2014). Nicotine & Tobacco Research, 16(10), 1278-1286.
45. Hajek, P., et al. (2019). New England Journal of Medicine, 380(7), 629-637.

46. Rigotti, N. A., et al. (2022). *Journal of the American Medical Association*, 327(10), 942-954.
47. American Cancer Society. (2021). Harmful Chemicals in Tobacco Products.
48. American Lung Association. (2021). Lung Health and Diseases.
49. World Health Organization (WHO). (2019). [Tobacco](#).
50. National Cancer Institute. (2010). Risks Associated with Smoking Cigarettes with Low Machine-Measured Yields of Tar and Nicotine.
51. Hecht SS, Murphy SE, Carmella SG, Li S, Jensen J, Le C, Joseph AM, Hatsukami DK. Similar uptake of lung carcinogens by smokers of regular, light, and ultralight cigarettes. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2005 Mar;14(3):693-8. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-04-0542. Erratum in: *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2006 Aug;15(8):1568. PMID: 15767351.
52. U.S. Department of Health and Human Services. (2006). The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General.
53. Schober, W., et al. (2014). *Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology*, 24(2), 174-181.
54. Sleiman M, Logue JM, Montesinos VN, Russell ML, Litter MI, Gundel LA, Destaillass H. Emissions from Electronic Cigarettes: Key Parameters Affecting the Release of Harmful Chemicals. *Environ Sci Technol*. 2016 Sep 6;50(17):9644-51. doi: 10.1021/acs.est.6b01741. Epub 2016 Jul 27. PMID: 27461870.
55. USA Surgeon General, 2016. Cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General. Link: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf
56. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). [E-Cigarettes and Pregnancy](#)
57. Fiore, M. C., et al. (2008). *American Journal of Public Health*, 98(9), 1575-1580.
58. Mental Health Foundation. (2018). Stress and Smoking.
59. Taylor, G., et al. (2014). *British Journal of Psychiatry*, 204(3), 258-263.
60. Wu AD, Gao M, Aveyard P, Taylor G. Smoking Cessation and Changes in Anxiety and Depression in Adults With and Without Psychiatric Disorders. *JAMA Netw Open*. 2023 May 1;6(5):e2316111. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2023.16111. PMID: 37256615; PMCID: PMC10233414.
61. Inoue-Choi M, McNeel TS, Hartge P, Caporaso NE, Graubard BI, Freedman ND. Non-Daily Cigarette Smokers: Mortality Risks in the U.S. *Am J Prev Med*. 2019 Jan;56(1):27-37. doi: 10.1016/j.amepre.2018.06.025. Epub 2018 Oct 24. PMID: 30454906; PMCID: PMC7477821.
62. American Psychological Association (APA). (2021). [Smoking and Mental Health](#).
63. Lindsay Robertson, Ella Iosua, Rob McGee, Robert J. Hancox, Nondaily, Low-Rate Daily, and High-Rate Daily Smoking in Young Adults: A 17-Year Follow-Up, *Nicotine & Tobacco Research*, Volume 18, Issue 5, May 2016, Pages 943–949, <https://doi.org/10.1093/ntr/ntv167>
64. Sahu R, Shah K, Malviya R, Paliwal D, Sagar S, Singh S, Prajapati BG, Bhattacharya S. E-Cigarettes and Associated Health Risks: An Update on Cancer Potential. *Adv*

- Respir Med. 2023 Nov 14;91(6):516-531. doi: 10.3390/arm91060038. PMID: 37987300; PMCID: PMC10660480.
65. Soneji, S., et al. (2017). Tobacco Control, 26(2), 124-135.
 66. Williams, M., et al. (2013). Environmental Science & Technology, 47(20), 11867-11875.
 67. Jha, P., et al. (2013). New England Journal of Medicine, 368(4), 341-350.
 68. Sheikh M, Mukeriya A, Shangina O, Brennan P, Zaridze D. Postdiagnosis Smoking Cessation and Reduced Risk for Lung Cancer Progression and Mortality : A Prospective Cohort Study. Ann Intern Med. 2021 Sep;174(9):1232-1239. doi: 10.7326/M21-0252. Epub 2021 Jul 27. PMID: 34310171.
 69. Hendlin YH. Alert: Public Health Implications of Electronic Cigarette Waste. Am J Public Health. 2018 Nov;108(11):1489-1490. doi: 10.2105/AJPH.2018.304699. PMID: 30303735; PMCID: PMC6187764.
 70. Truth Initiative, 2021. Link: <https://truthinitiative.org/research-resources/harmful-effects-tobacco/toxic-plastic-problem-e-cigarette-waste-and-environment>
 71. Truth Initiative, 2024. Mental Health and Nicotine Resources: <https://truthinitiative.org/mental-health-and-nicotine-resources>
 72. U.S. Food and Drug Administration (FDA). (2020). FDA's Plan for Tobacco and Nicotine Regulation.
 73. American Heart Association (2023). Link: <https://newsroom.heart.org/news/current-evidence-identifies-health-risks-of-e-cigarette-use-long-term-research-needed>

- Behar, R. Z., Luo, W., Lin, S. C., Wang, Y., Valle, J., Pankow, J. F., & Talbot, P. (2016). Distribution, quantification and toxicity of cinnamaldehyde in electronic cigarette refill fluids and aerosols. *Tobacco Control*, 25(Suppl 2), ii94–ii102. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2016-053224>
- Chiolero, A., Faeh, D., Paccaud, F., & Cornuz, J. (2008). Consequences of smoking for body weight, body fat distribution, and insulin resistance¹. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(4), 801–809. <https://doi.org/10.1093/ajcn/87.4.801>
- Hendlin, Y. H. (2018). Alert: Public Health Implications of Electronic Cigarette Waste. *American Journal of Public Health*, 108(11), 1489–1490. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2018.304699>
- Inoue-Choi, M., McNeel, T. S., Hartge, P., Caporaso, N. E., Graubard, B. I., & Freedman, N. D. (2019). Non-daily cigarette smokers: Mortality risks in the United States. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(1), 27–37. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.06.025>

- Jones, K., & Salzman, G. A. (2020). The Vaping Epidemic in Adolescents. *Missouri Medicine*, 117(1), 56–58. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7023954/>
- Kaplan, B., Marcell, A. V., Kaplan, T., & Cohen, J. E. (2021). Association between e-cigarette use and parents' report of attention deficit hyperactivity disorder among US youth. *Tobacco Induced Diseases*, 19, 44. <https://doi.org/10.18332/tid/136031>
- McGrath-Morrow, S. A., Gorzkowski, J., Groner, J. A., Rule, A. M., Wilson, K., Tanski, S. E., Collaco, J. M., & Klein, J. D. (2020). The Effects of Nicotine on Development. *Pediatrics*, 145(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2019-1346>
- Obisesan, O. H., Mirbolouk, M., Osei, A. D., Orimoloye, O. A., Uddin, S. M. I., Dzaye, O., El Shahawy, O., Al Rifai, M., Bhatnagar, A., Stokes, A., Benjamin, E. J., DeFilippis, A. P., & Blaha, M. J. (2019). Association Between e-Cigarette Use and Depression in the Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2016-2017. *JAMA Network Open*, 2(12), e1916800. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.16800>
- Sahu, R., Shah, K., Malviya, R., Paliwal, D., Sagar, S., Singh, S., Prajapati, B. G., & Bhattacharya, S. (2023). E-Cigarettes and Associated Health Risks: An Update on Cancer Potential. *Advances in Respiratory Medicine*, 91(6), 516–531. <https://doi.org/10.3390/arm91060038>
- Sleiman, M., Logue, J. M., Montesinos, V. N., Russell, M. L., Litter, M. I., Gundel, L. A., & Destailats, H. (2016). Emissions from Electronic Cigarettes: Key Parameters Affecting the Release of Harmful Chemicals. *Environmental Science & Technology*, 50(17), 9644–9651. <https://doi.org/10.1021/acs.est.6b01741>
- Wold, L. E., Tarran, R., Crotty Alexander, L. E., Hamburg, N. M., Kheradmand, F., St. Helen, G., Wu, J. C., & null, null. (2022). Cardiopulmonary Consequences of Vaping in Adolescents: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation Research*, 131(3), e70–e82. <https://doi.org/10.1161/RES.0000000000000544>
74. Wu, A. D., Gao, M., Aveyard, P., & Taylor, G. (2023). Smoking Cessation and Changes in Anxiety and Depression in Adults With and Without Psychiatric Disorders. *JAMA Network Open*, 6(5), e2316111. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.16111>

