

DEMASCĂ MINCIUNA

VAPINGUL ȘI DEPENDENȚA

Ce se întâmplă cu creierul tău,
cum funcționează marketingul și
cum îți poți recupera libertatea

**Nu ești slab dacă ți-e greu să te oprești.
Nicotina este folosită ca să-ți provoace dependență!**



DE CE EXISTĂ ACEST GHID

Vapingul este prezentat uneori ca o alternativă “light” a fumatului clasic, cu arome noi și accesorii cool. Acestea conțin însă nicotină, adică un drog care poate schimba felul în care creierul tău așteaptă și caută recompensă. Știi deja că țigările clasice îți vor afecta sănătatea, dar ca să fim corecți, efectele pe termen lung ale vapatului nu se cunosc deocamdată, pentru că istoria lui este scurtă, iar multe boli cronice apar după decenii.

DEMASCĂ MINCIUNA

Scopul acestui ghid nu este să te sperie și nici să te judece, ci să-ți dea instrumentele pe care marketingul producătorilor încearcă să le ascundă: cum să recunoști manipularea, cum să înțelegi dependența, cum să ceri ajutor fără să te temi sau să-ți fie rușine și cum să iei cea mai bună decizie pentru tine și sănătatea ta pe termen lung.

CUPRINS

- 1. Cum s-a schimbat jocul: de la țigări la vape
- 2. Ce este dependența și de ce "mă las când vreau" poate fi o capcană
- 3. Ce știm despre nicotină și sănătate
- 4. Cum te poți lăsa de vaping sau fumat
- 5. Ce se poate schimba în bine după renunțare
- 6. Cum îți ajuți prietenii fără să-i pui pe fugă
- 7. Dacă vrei să știi mai mult: Referințe și resurse

1. CUM S-A SCHIMBAT JOCLUL: DE LA ȚIGĂRI LA VAPE

Industria tutunului și a nicotinei operează într-o piață în care țigările clasice sunt asociate de mult timp cu cancer, boli cardiovasculare și pulmonare. În paralel, au apărut produse electronice care livrează nicotină fără arderea tutunului. Aici apare o diferență esențială: "mai puțin nociv decât fumatul" nu este același lucru cu "sigur" și nici cu "potrivit pentru un adolescent".

IDEEA-CHEIE

Pentru un adult care deja fumează, unele evaluări de sănătate publică indică faptul că trecerea completă de la țigările clasice la anumite produse electronice poate reduce expunerea la unele substanțe toxice. Aceasta nu înseamnă însă că produsele electronice sunt lipsite de riscuri: ele conțin nicotină și alte substanțe care afectează organismul, iar reducerea expunerii la unele toxine nu se traduce automat printr-o reducere proporțională a riscului pentru sănătate. Pentru un adolescent nefumător, situația este diferită: introducerea nicotinei înseamnă expunere la o substanță nocivă și adictivă chiar în perioada de maturizare a creierului.

De ce durează atât de mult până apar studiile despre efectele pe termen lung?

- Bolile cronice au o latență lungă. Cancerul, ateroscleroza sau bolile pulmonare nu apar după câteva luni, ci ani. Pentru a demonstra că un factor contribuie la apariția lor, cercetătorii trebuie să urmărească grupuri mari de oameni pe perioade lungi, uneori chiar decenii.
- Produsele se schimbă. Dispozitivele, puterea de încălzire, lichidele, aromele și concentrațiile de nicotină din 2015 nu sunt identice cu cele din 2026. Ca urmare, e mai greu să răspunzi cu un singur studiu la întrebarea "ce efecte are vapingul pe 20-30 de ani?".
- Studiile trebuie să separe vapingul de fumatul anterior sau simultan. Mulți utilizatori sunt "dual users", adică fumează ambele tipuri de țigări, ceea ce poate amesteca efectele celor două expuneri și poate altera datele studiului.
- Lipsa dovezii complete nu este o dovadă de siguranță. Chiar și atunci când rezultatul pe termen lung nu este încă măsurat perfect, există deja dovezi că dependența de nicotină, apariția inflamației, afectarea funcției vasculare și simptomele respiratorii sunt prezente.

Cum apare confuzia?

Formulările de tip "mai sigur", "mai puțin nociv" sau "alternativă la fumat" pot fi transformate mintal (sau prin marketing) în "sigur". Nu sunt același lucru. Organizația Mondială a Sănătății avertizează că industria tutunului folosește narative înșelătoare, design, arome și tactici de marketing pentru a atrage și menține utilizatori, în special tineri. Scopul este, bineînțeles, profitul, în detrimentul sănătății.

De ce arome, dispozitive mici și conținut pe social media?

- Aromele dulci și fructate reduc senzația aspră asociată cu tutunul și nicotina, crescând atractivitatea pentru tineri.
- Designul plăcut, de gadget, și culorile atrăgătoare pot face produsul să pară un accesoriu, nu un produs ce conține nicotină și generează dependență și efecte nocive asupra sănătății utilizatorului.
- Social media și influencerii mută promovarea într-un spațiu în care mesajul poate semăna cu conținutul postat de un prieten, nu cu o reclamă.
- Expunerea la conținut despre tutun și vaping pe social media este asociată cu percepții de risc mai scăzute și cu consum mai mare în rândul tinerilor.



Vată de zahăr? **NU**
Aromele ascund dependența

2. CE ESTE DEPENDENȚA

Dependența nu înseamnă că ești lipsit de voință. Înseamnă că repetarea unui comportament și/sau expunerea în mod repetat la o substanță cu anumite proprietăți, cum e nicotina, schimbă sistemele de recompensă, învățare și control ale creierului. Nicotina este principalul ingredient generator de dependență din produsele din tutun și din majoritatea vape-urilor.

Cum se poate instala cercul dependenței

ETAPA	CE SE INTAMPLA
1 Recompensa	Nicotina activează circuite din creier care cresc eliberarea de dopamină, ceea ce produce o senzație de recompensă sau ușurare.
2 Învățarea	Creierul leagă nicotina de contexte externe (pauză, prieteni, jocuri, drum spre școală, petreceri) sau interne (stress, bucurie).
3 Toleranța	Cu timpul, pentru a obține același efect devin necesare utilizarea mai frecventă și/sau doze mai mari.
4 Sevrăjul	Când nicotina lipsește apare senzația de nevoie intensă ("craving"), iritabilitate, neliniște, și dificultăți de concentrare, somn perturbat sau dispoziție scăzută.
5 Relaxarea care pare "placere"	O parte din ceea ce simți după o doză nouă este, de fapt, dispariția temporară a sevrăjului. Asta poate întări bucla.

"Dar eu pot să nu folosesc o zi."

A putea rezista o zi nu dovedește lipsa dependenței. Dependența este despre tiparul general: pofta, cravingul, folosirea în ciuda intenției de a reduce frecvența, toleranța, simptomele de sevrăj și revenirea repetată la produs. Studiile la adolescenți arată că simptomele de dependență pot apărea rapid și că folosirea mai frecventă se asociază cu dependența mai severă [10].

UN TEST SIMPLU

Fii atent la cât de mult îți ocupă vape-ul gândurile. : "mă gândesc când o să pot vapa din nou", "m-am trezit și primul lucru a fost să varez", "am vrut să varez sau să fumez mai puțin și nu am reușit", "mă simt irascibil când nu pot vapa", "folosesc vape ca să mă simt normal". Cu cât ideea de a vapa sau de a fuma este mai prezentă în mintea ta, cu atât merită să tratezi situația ca pe o problemă de dependență, nu ca pe un simplu obicei.

Adolescența contează

Creierul se maturizează în continuare în adolescență, inclusiv rețelele neuronale implicate în recompensă, controlul impulsurilor, învățare și reglarea emoțiilor. Studiile științifice ne arată că adolescentul este mai vulnerabil la efectele nicotinei asupra sistemelor care intervin în recompensă. Asta nu înseamnă că un singur vape "strică creierul", ci că expunerea repetată la nicotină într-o perioadă sensibilă de dezvoltare este un lucru cu consecințe serioase.

CERCUL VICIOS AL DEPENDENȚEI DE VAPE

1. NIVELUL DE NICOTINĂ SCADE
Iritabilitate, Stres, Nevoie

2. DOAR UN PUF
Nicotina ajunge la creier
Dopamină Instantă

3. ILUZIA RELAXĂRII
Te simți bine temporar
Efectul trece repede

4. DEPENDENȚA SE INSTALEAZĂ
Nevoia revine, Sevrajul reîncepe
Ciclul se repetă

CINE CONDUCE PE CINE?

FRESHAIR
4Life

3. CE ȘTIM DESPRE NICOTINĂ, VAPING ȘI SĂNĂTATE

Această secțiune face o distincție importantă între nicotină și fumul de țigară. Nicotina este principalul motor al dependenței, dar multe dintre cancerelor și bolile severe asociate cu fumatul sunt cauzate în special de amestecul toxic produs prin arderea tutunului. Pentru vaping, aerosolul poate conține nicotină, particule solide ultrafine, substanțe iritante, metale și alți compuși; efectele cronice complete ale acestora sunt încă cercetate. Există dovezi incipiente referitoare la faptul că și acestea sunt cancerigene, precum și tot mai multe asocieri cu afecțiuni și efecte nocive noi.

DOMENIU	CAT DE SIGURA E CONCLUZIA?	CE INSEAMNA PRACTIC
Dependenta	Puternic demonstrat	Nicotina produce dependență; adolescenții dezvoltă în general rapid semne de dependență.
Creierul adolescentului	Dovezi consistente	Expunerea la nicotină în perioada de dezvoltare afectează circuitele de recompensă și procesele cognitive.
Sistem cardiovascular	Dovezi consistente pentru efecte acute si potentiale riscuri pe termen lung;	Cele mai puternice studii (meta-analize) au identificat creșterea pulsului/tensiunii și afectarea celulelor care străjuiesc vasele (disfuncție endotelială), dar asocierea cu boli cardiovasculare cronice necesită studii pe perioade mai lungi. Vape-urile exista de prea puțin timp pentru a avea acest tip de studii.
Respirator	Dovezi consistente pentru afectarea plămânului si simptome	Vapingul a fost asociat cu simptome respiratorii și infecții/afecțiuni respiratorii acute în studii observaționale; performanțele sportive afectate negativ.
Cancer pe termen lung	Încă nu exista date certe.	Este prea devreme pentru a estima corect toate riscurile de cancer. Țigările electronice există de prea puțin timp pentru a avea aceste date. Lipsa unei estimări finale nu înseamnă risc zero.

Câteva rezultate importante

- O revizuire a studiilor legate de dispozitivele cu nicotină (țigări electronice și produse cu tutun încălzit) din 2025 a identificat efecte cardiovasculare imediate ale acestora, precum creșterea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale [14]
- Într-un studiu calitativ din 2025, sportul și performanța fizică au apărut ca factori care pot sprijini abstinența sau renunțarea la fumat. Asta sugerează că identitatea de "persoană activă" poate fi folosită ca punct de sprijin pentru schimbare. [8]



design curat
≠
sănătos

4. CUM POȚI SĂ TE LAȘI DE VAPING SAU FUMAT

Renunțarea nu înseamnă doar "să ai voință". Nicotina produce dependență, iar creierul învață rapid legătura dintre anumite momente, emoții și următorul puf. De aceea, ai cele mai mari șanse când îți faci un plan înainte de ziua în care te lași și îți pregătești răspunsul pentru momentele dificile.

Ideea de bază: alege o zi, fă schimbarea complet, elimină tentația și nu încerca să duci singur lupta.

Pasul 1 Alege ziua în care te lași

Pune în calendar o dată clară, de la care nu mai inhalezi fum sau aerosoli cu nicotină. Privește ziua ca pe o decizie pentru tine: mai multă sănătate, mai multă libertate și mai mulți bani în buzunar. Respectă data pe care chiar tu ai ales-o. Dacă tot amâni momentul, dependența devine mai puternică. Nu trebuie să aștepți "momentul perfect"; o dată concretă este mai utilă decât o promisiune vagă.

Pasul 2 Alege metoda: renunțare completă sau reducere progresivă

Dacă alegi să te lași complet (cold turkey): din ziua aleasă nu mai folosești nicotină, sub nicio formă. Nu mai vapezi, nu mai fumezi. Metoda este simplă, elimină negocierea de tipul "doar un puf" și îți permite să rupi rapid asocierea dintre nicotină și rutină.

Dacă alegi reducerea progresivă, stabilește din prima o perioadă scurtă și o țintă concretă de reducere în fiecare zi; un interval de aproximativ 2-3 săptămâni poate fi mai ușor de urmat decât o reducere fără termen final. Important: obiectivul trebuie să fie oprirea completă, nu doar consumul mai mic.

Studiile asupra renunțării la fumat arată că reducerea progresivă nu este în mod clar inferioară renunțării bruște, așa că poate fi o alternativă pentru persoanele cărora metoda bruscă li se pare imposibilă. Totuși, reține că această metodă este mai simplă de aplicat în cazul țigărilor, unde poți stabili clar că vei fuma cu, de exemplu, 3 mai puțin în fiecare zi începând cu ziua aleasă și până la renunțarea totală, și mai dificil de implementat dacă vapezi, fiindcă nu poți ști cu precizie cât ai vapat. O idee, dacă alegi metoda renunțării progresive, este să te limitezi la un vape la 4 zile, apoi același tip de vape la 8 zile și așa mai departe, și să stabilești clar și data opririi complete.

Pasul 3 Fă curatenie în jurul tau

În ziua în care te lași, aruncă vape-urile, lichidele, țigările, brichetele și alte lucruri care te pot împinge spre un puf „din reflex”. Nu păstra o rezervă pentru o zi proastă. Spune-le și prietenilor fumători că te lași și roagă-i să nu îți ofere țigări sau vape-uri. Pentru unii oameni, o pauză de câteva săptămâni de la anumite ieșiri sau contexte în care toată lumea fumează poate face diferența.

Pasul 4 Alege-ti oamenii de sprijin

Spune-i unui prieten, unui membru al familiei sau altui om în care ai încredere: "M-am lăsat și am nevoie să mă ajuți să rămân nefumător." Când simți că nu mai poți fără un puf, sună-l sau scrie-i. Să ceri ajutor nu înseamnă că ai eșuat; înseamnă că folosești o resursă reală împotriva unei dependențe reale. Pentru adolescenți, sprijinul unui adult de încredere și, când este nevoie, al unui medic sau psiholog, poate fi foarte important.

Pasul 5 Identifică-ți triggerele

Observă când apare cel mai des nevoia de nicotină. Trigger-ele (declanșatorii) pot fi fizice (după masa, dimineața, cu cafeaua; emoționale - stres, plictiseala, nervi) sau sociale (pauze, petreceri, prieteni care fumează). Scrie 3-5 situații și pune lângă fiecare o alternativă. De exemplu:

1. După masă: gumă de mestecat și 10 minute de mers
2. Stres: muzică și respirație lentă
3. Ieșire cu prietenii: stau departe de zona în care se fumează și tin ceva de băut în mână.

Pasul 6 Fă-ți un plan pentru atunci când simți nevoia de nicotină

“Nevoia” nu rămâne la intensitate maximă pentru totdeauna; ea vine în valuri și apoi scade. Când apare, nu trebuie să rezisti pentru totdeauna, ci trebuie doar să treci prin următoarele minute. Încearcă să amâni decizia 10 minute: schimbă locul, bea apă, mestecă guma, respiră lent, fă un duș, ascultă muzică, ieși la o plimbare sau scrie unui prieten. Sportul și mișcarea pot fi foarte utile, mai ales dacă îți plac; folosește-le ca pe o modalitate de a-ți schimba starea, nu ca pe o pedeapsă.

Pasul 7 Umple timpul lăsat liber de vaping

Dependența ocupă timp, atenție și ritualuri. Înlocuiește-le intenționat cu ceva care îți place: învață un instrument, desenează, dansează, construiește modele, citește, joacă-te, învață ceva nou sau ieși la plimbare/jogging cu muzică ori un podcast. Cu cât ai mai multe alternative pregătite, cu atât ai mai puține momente în care creierul ajunge automat la vape.

Pasul 8 Dacă ai o scăpare, nu transforma o greșeală într-o revenire

Dacă ți-au scăpat o țigară sau câteva pufuri nu înseamnă că totul este pierdut. Oprește-te imediat și întreabă-te ce s-a întâmplat: unde erai, cu cine, ce simțeai și ce trigger a apărut? Folosește răspunsul pentru a-ți schimba planul. O „cădere” poate deveni informație utilă; nu trebuie să devină o întoarcere la dependență. Acceptă că s-a întâmplat, fără să faci din asta o scuză, și continuă planul de a elimina dependența din viața ta.

Pasul 9 Cere ajutor când îți este greu

Nu trebuie să demonstrezi că poți singur. Discuțiile cu persoanele de sprijin, medici, consilieri, ajută. Poți alege un prieten de încredere cu care poți vorbi când simți că este dificil să rezisti tentației, sau poți cere ajutorul unui profesor sau medic.

UN AJUTOR CONCRET IN ROMANIA

Programul National Stop Fumat, coordonat de Institutul de Pneumoftiziologie „Marius Nasta”, oferă consiliere și are linia TelVerde 0800 878 673. Pentru vaping și dependența de nicotină la adolescenți, poți discuta cu un medic despre cea mai potrivită formă de sprijin.

Despre „cold turkey” versus reducere progresivă

Pentru renunțarea la fumat, o analiză a 22 de studii cu peste 9.000 de participanți nu a găsit o diferență clară între renunțarea bruscă și reducerea progresivă în ceea ce privește ratele de succes pentru renunțarea pe termen lung. [18] De aceea, este corect să vezi cold turkey ca o opțiune foarte directă și practică, mai ales dacă îți place ideea de "gata, de azi nu mai fac asta", dar nu ca pe o metodă universală. Metoda bună este cea pe care o poți transforma în renunțarea completă la dependență și pe care o poți susține cu un plan și cu sprijin.



5. CE SE POATE SCHIMBA ÎN BINE DUPĂ RENUNȚARE

Beneficiile cel mai bine documentate în timp sunt cele ale renunțării la fumatul de țigări convenționale. Pentru vaping, cercetarea asupra îmbunătățirilor pe termen lung este mai puțin completă. Totuși, renunțarea la nicotină poate rupe ciclul craving-sevraj și poate elibera timp, bani, atenție și spațiu mintal.

Mintea îți este mai puțin preocupată

Nu te mai preocupă când poți folosi produsul, unde este dispozitivul sau dacă ai destul lichid.

Mai multă libertate

Poți merge la ore, antrenamente, călătorii sau întâlniri fără să calculezi următoarea doză.

Respirație și efort

Tusea și senzația de lipsă de aer scad în timp după renunțare; sportul poate deveni un motiv puternic de a nu mai consuma produse cu nicotină. [15]

Mai puțină nevoie de nicotină pentru a te simți "normal"

Sevrajul scade pe măsură ce creierul se readaptează la lipsă de nicotină. [16]

Bani economisiți

Un produs cumpărat zilnic sau săptămânal se transformă într-o sumă surprinzător de mare. Poți redirecționa banii către ceva ce chiar îți place și alegi tu.

Stare de bine și control

Datele despre renunțarea la fumat arată îmbunătățiri ale calității vieții și reduceri ale stresului/anxietății/depresiei la multe persoane. [16]

NU ASTEPTA O „TRANSFORMARE MAGICĂ” ÎN 24 DE ORE

Unele beneficii apar rapid; altele se construiesc în săptămâni, luni și ani. Primele zile pot fi dificile tocmai pentru că dependența este reală. Disconfortul de sevraj nu este dovada că ai nevoie de vape - este dovada că organismul revine la normal.

6. CUM ÎȚI AJUȚI PRIETENII FĂRĂ SĂ-I PUI PE FUGĂ

Un adolescent care vazează nu are nevoie de un procuror. Are nevoie de cineva care poate spune adevărul fără să-l umilească. Presiunea socială poate fi un factor de inițiere, dar sprijinul social poate deveni și factor de renunțare.

In loc de	Incearca
"Iar te-ai apucat?"	"Vrei să te ajut sa te lași?"
"Nu ai voință."	"Pare greu. Vrei sa facem un plan?"
"Vapezi pentru ca ești slab."	"Nicotina creează dependență. Cere ajutor de la cineva priceput și de încredere."
"Aruncă-l acum!"	"Ce te-ar ajuta să nu mai cumperi mâine?"

5 lucruri utile pe care le poți face pentru un prieten care vazează

- Ascultă fără să întrerupi. Întreabă ce îi place la vaping și ce nu îi place. Motivul lui contează.
- Ajută-l să vada diferența dintre socializare și produs. Puteti participa la orice activități sociale, fără vape.
- Oferă o alternativă sau încurajare în momentele de craving: apă, gumă de mestecat, o plimbare, un joc, un mesaj, schimbarea locului.
- Ajută-l să evite marketingul. Unfollow la conturile care glorifică vapingul poate reduce expunerea.
- Încurajează ajutorul profesionist. Pentru un minor, implicarea unui adult de încredere poate face diferența.

MESAJUL CARE AJUTA CEL MAI MULT

"Nu trebuie sa-mi demonstrezi nimic. Daca vrei sa te lași, sunt cu tine și nu te judec dacă îți este greu."

REFERINȚE ȘI RESURSE

- [1] World Health Organization. Tobacco: E-cigarettes (2024). [\[link\]](#)
- [2] World Health Organization. Tobacco: Industry tactics to attract younger generations. [\[link\]](#)
- [3] World Health Organization. Sweet flavours and bright colours lure youth into nicotine addiction (2025). [\[link\]](#)
- [4] WHO. Information sheet: Manipulation and marketing strategies used by tobacco and nicotine industries (2025). [\[link\]](#)
- [5] WHO Western Pacific. Electronic cigarettes: advocacy brief (2026). [\[link\]](#)
- [6] Stanford Medicine Tobacco Prevention Toolkit. Don't Be Played! How Tobacco Marketing Targets Youth. [\[link\]](#)
- [7] CDC. Why Youth Vape. [\[link\]](#)
- [8] Yazidjoglou A, et al. The relationship between sports performance, physical activity and e-cigarette use among Australian adolescents. Tobacco Induced Diseases. 2025. PMID 40026695. [\[link\]](#)
- [9] Adolescents' E-Cigarette Use: Increases in Frequency, Dependence, and Nicotine Exposure Over 12 Months. PMID 31122507. [\[link\]](#)
- [10] Use frequency and symptoms of nicotine dependence among adolescent E-cigarette users. PMID 34614433. [\[link\]](#)
- [11] Evidence of Nicotine Dependence in Adolescents Who Use Juul and Similar Pod Devices. PMID 31212888. [\[link\]](#)
- [12] Time to first report of signs of nicotine dependence among youth who use e-cigarettes and cigarettes. PMID 38432307. [\[link\]](#)
- [13] Viral Vaping: systematic review and meta-analysis of e-cigarette and tobacco-related social media content and youth behaviours. PMID 37591107. [\[link\]](#)
- [14] Cardiovascular health effects of vaping e-cigarettes: systematic review and meta-analysis (2025). PMID 40010935. [\[link\]](#)
- [15] Dinkeloo E, et al. Vaping, Smoking, and the Physical Fitness of Active Young Men. PMID 31759803. [\[link\]](#)
- [16] CDC. Health Effects of Vaping. [\[link\]](#)
- [17] Fumatul "sănătos" e o minciună. Adevărul despre vaping la adolescenți - Starea Sănătății [\[link\]](#)
- [18] Cochrane. Can people stop smoking by cutting down the amount they smoke first? (review of gradual vs abrupt cessation). [\[link\]](#)
- [19] WHO. Clinical treatment guideline for tobacco cessation in adults (2024). [\[link\]](#)
- [20] Programul Național Stop Fumat - Institutul de Pneumoftiziologie Marius Nasta. [\[link\]](#)
- [21] Kennedy CD, et al. The cardiovascular effects of electronic cigarettes: a systematic review of experimental studies. PMID 31344384. [\[link\]](#)
- [22] Travis N, et al. Health Effects of Electronic Cigarettes: An Umbrella Review and Methodological Considerations. PMID 35897421. [\[link\]](#)
- [23] Goriounova NA, Mansvelder HD. Nicotine and the adolescent brain. PMID 26018031. [\[link\]](#)
- [24] Leslie FM, et al. Nicotine on the developing brain. PMID 36868366. [\[link\]](#)
- [25] Chan GC, et al. Gateway or common liability? A systematic review and meta-analysis of adolescent e-cigarette use and future smoking initiation. PMID 32888234. [\[link\]](#)
- [26] Sanou AZ, et al. Acute Respiratory Infections Among Active Component Service Members Who Use Combustible Tobacco Products and/or E-cigarette/Vaping Products. PMID 33237791. [\[link\]](#)