

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

ÎNȚELEGE TRIGGERII TĂI PENTRU VAPING

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



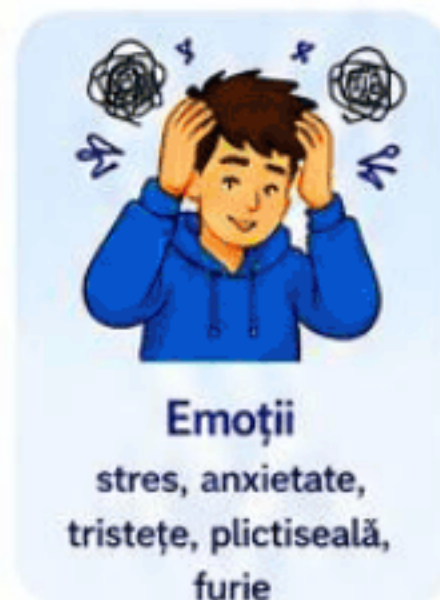
Când știi ce te activează, ai mai mult control asupra alegerilor tale!



CE SUNT TRIGGERII?

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

CELE MAI FRECVENTE TIPURI DE TRIGGERI



Emoții
stres, anxietate,
tristețe, plictiseală,
furie



Persoane
prietenii care vazează,
presiunea grupului



Școală
pauze, înainte/după
ore, examene



Activități și obiceiuri
după masă, gaming,
rețele sociale



Locuri
parc, baie, terasă,
magazin



Momente ale zilei
dimineața, după-amiaza,
seara, weekend



Evenimente
petreceri, aniversări,
final de săptămână



**Stimuli vizuali
sau olfactivi**
vederea vape-ului,
mirosul vaporilor

3 PAȘI SIMPLI PENTRU A GESTIONA TRIGGERII



1. RECUNOAȘTE

Observă ce te activează. Spune-ți: „Aha, acesta este triggerul meu.”



2. ALEGE

Alege să nu vapezi. Amintește-ți de motivul pentru care vrei să te oprești.



3. ACȚIONEAZĂ

Folosește o strategie sănătoasă pentru a trece peste poftă.



★ STRATEGII CARE FUNCȚIONEAZĂ



Respiră
adânc
de 5 ori



Fă mișcare



Bea apă



Ascultă
muzică



Scrie sau
vorbește cu
cineva



Distrage-te
cu altceva



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



TU AI CONTROLUL!

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



Direcția de Sănătate Publică Covasna

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



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

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

DEPENDENȚA DE NICOTINĂ

ȘI SIMPTOMELE ABSTINENȚEI

Nicotina din vape poate crea dependență. Asta înseamnă că creierul tău se obișnuiește cu ea și cere mai mult, ca să te simți „normal”.

Vestea bună? Dependența scade în timp, iar tu poți scăpa de ea!



CE ESTE DEPENDENȚA DE NICOTINĂ?

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



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

SIMPTOMELE ABSTINENȚEI DE NICOTINĂ

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



Iritabilitate,
stare de nervozitate
sau frustrare



Anxietate
sau neliniște



Stare de tristețe
sau lipsă de
motivație



Dificultăți de
concentrare



Oboseală



Poftă puternică
de nicotină



Dureri de cap



Disconfort
la stomac



Tulburări de somn
(insomnie)



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

LA CE SĂ TE AȘTEPȚI?

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



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



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



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



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

CUM POȚI GESTIONA SIMPTOMELE ABSTINENȚEI



Bea apă
și rămâi
hidratat.



Fă mișcare
chiar și puțin
în fiecare zi.



Ascultă muzică,
meditează sau
relaxează-te.



Vorbește cu
cineva despre
ce simți.



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



FIECARE ZI FĂRĂ VAPING TE FACE MAI PUTERNIC!

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



CERE SPRIJIN – NU TREBUIE SĂ FACI ASTA SINGUR!



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



Apelează la
medicul tău
de familie.



FII MÂNDRU DE FIECARE PAS!

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



RESPIRĂ LIBER. TRĂIEȘTE FĂRĂ VAPING.



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



Direcția de Sănătate Publică Covasna



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică