

ЗНАЙТЕ КАКВО СЕ СЛУЧВА ОПИЯНЕНИЕ И РИСК



На фокус: Пушене

(вейпове, наргилета, тютюн, изпаряващи устройства)

Субстанция	- Никотинът е главната активна субстанция на растението тютюн и е невротоксин. - При изгарянето на тютюна се образуват многобройни вредни вещества (например въглероден моноксид, формалдехид, ацеталдехид). - Тютюневият дим съдържа около 4800 известни субстанции, повече от 90 от които се считат за канцерогенни или мутагенни. - Съставки на течностите за вейпове: пропиленгликол, растителен глицерин, ароматизанти, опционално никотин, вода, евентуални замърсители (метали, нитрозамини, тютюневи алкалоиди) - Основната субстанция на тютюна за наргилета се нарича меласа: Тя се състои от смес от тютюневи листа, добавки от захарна тръстика и добавки за вкус. Тютюнът може да бъде заместен с билкови смеси, камъни за наргиле, гелове или течности.
Форма на употреба & Действие	- Изгаряне на тютюна под формата на цигари, пури, лули и вдишване на дима - Нагриване и изпаряване на течност в електронни цигари, устройства за нагриване на тютюн, вейпове и вдишване на дима; тук парата в повечето случаи се вдишва по-дълбоко, отколкото при пушенето на цигари - Наргиле: образуващият се дим се прекарва през вода и се вдишва през маркуч - По принцип никотинът действа в две различни направления: възбужда и успокоява; други действия: отделят се допамин, адреналин и серотонин, сърдечният ритъм се ускорява, кръвното налягане се повишава, чувството за глад намалява, кръвоносните съдове в кожата се свиват, кръвоснабдяването на кожата се влошава, кожната температура спада, субективно се усеща повишаване на вниманието, способността за концентрация и паметта, намаляване на стреса, страха, нервността и умората
Смесена употреба	Както употребата на алкохол, така и тази на тютюн води до опасност от зависимост; смесената употреба повишава риска за здравето и риска от зависимост. Особено засегнати са органите в горния храносмилателен тракт, тук нараства и рискът от ракови заболявания.
Правна квалификация	- Съгласно Закона за защита на младежта (Jugendschutzgesetz) е забранена публичната продажба и употреба на тютюневи изделия от малолетни лица. Това се отнася за продуктите, които съдържат и не съдържат никотин, електронните цигари и наргилета. Забранена е продажбата на тези продукти на малолетни през автомати или чрез каталожна търговия. - Действат обширни забрани във връзка с рекламата на тютюневи изделия. - Федералният закон за защитна на непушачите (Bundesnichtraucherschutzgesetz) забранява пушенето и използването на електронни цигари и нагриващи устройства за тютюн в обществени сгради и обществени превозни средства.

ЗНАЙТЕ КАКВО СЕ СЛУЧВА ОПИЯНЕНИЕ И РИСК

На фокус: **Пушене** (вейпове, наргилета, тютюн, изпаряващи устройства)

Остри рискове & дългосрочни последиви	• При пушенето и изпаряването чрез белия дроб се поемат голямо количество отровни вещества и чрез циркулацията на кръвта се разпространяват в целия организъм, в резултат на което се стига до увреждането на органи. При изпаряването аерозолът се вдишва по-силно, в резултат на което в организма се поемат повече вредни вещества. • Дразнене на дихателните пътища, заболявания на дихателните пътища, астма, сърдечно-съдови заболявания, ракови заболявания, повишаване на риска от диабет тип 2, белодробни болести (например EVALI), увреждане на зъбите, ускорено стареене на кожата, контактни алергии • Психическа и физическа зависимост • Пасивното пушене също представлява значителна опасност за здравето на непушачите и повишава риска от оплаквания във връзка с дихателните пътища, намалена белодробна функция, инфекции на долните дихателни пътища, астма и възпаления на средното ухо.
Превенция & препоръки	• Колкото по-рано подрастващите започнат да пушат или да използват изпаряващи устройства или да употребяват други никотинови продукти, толкова по-висок е рискът за тях от зависимост. • Информационни предложения и предложения за подкрепа (например rauchfrei-info.de) • Тест – Какво знаеш за никотина? https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin • Препоръчителна е ясна позиция на близките и открит разговор без обвинения с младите хора с цел изграждане на тяхна собствена критична позиция.
Статистика	• В Германия пушат общо 20,1 % от хората над 18-годишна възраст. • При младежите делът на пушачите при 12- до 17-годишните е 6,8 %. • При младежите на възраст от 18 до 25 години той е 26,3 %. • Според изследване около 19 % от всички ракови заболявания в Германия се дължат на пушене. • Употребата на електронни цигари през 2025 г. е между 2,3 и 4,0 %. • Употребата на електронни цигари при младежите е нараснала от 1,5 % през 2024 г. на 3,9 % през 2025 г.

Източници
<https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (достъп: 25.09.2025)
<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (достъп: 25.09.2025)
[BIÖG - InfoDienst: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zum Rauchen](#) (достъп: 25.09.2025)
[DEBRA study – Deutsche Befragung zum Rauchverhalten | German Study on Tobacco Use](#) (достъп: 04.12.2025)



Тази информационна листовка е финансирана от Съвета за превенция Лангенхаген (Präventionsrat Langenhagen).