

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

GESTIONEAZĂ POFTA DE A VAPA

**Pofta trece.
Tu rămâi mai puternic(ă).**

Pofta de a vapa este normală,
mai ales la început.
Vestea bună? Trece.
Iar tu poți trece peste ea.



DE CE APARE POFTA?

Nicotina creează dependență.
Când reduci sau oprești vapingul,
creierul tău se obișnuiește să
funcționeze fără nicotină.
În această perioadă pot apărea
pofta.



Pofta poate fi provocată
de triggeri:

- ✓ stres
- ✓ plictiseală
- ✓ emoții puternice (tristețe, supărare, anxietate)
- ✓ locuri sau situații asociate cu vapingul
- ✓ anumiți prieteni
- ✓ obiceiuri sau rutine zilnice

CE POȚI FACE CÂND APARE POFTA?

Folosește aceste strategii pentru a
trece mai ușor peste moment.



1. AȘTEAPTĂ ȘI RESPIRĂ

Pofta trece de obicei în
5–10 minute. Respiră adânc,
numără până la 10 și
amintește-ți că este doar
un moment trecător.



2. FĂ CEVA ACTIV

Fă sport, ascultă muzică,
desenează, joacă-te sau citește.
Ține-ți mintea și mâinile
ocupate!



3. HIDRATEAZĂ-TE

Bea apă. Ajută la reducerea
poftei și îți face bine
corpului.



4. VORBEȘTE CU CINEVA

Scrie-i unui prieten sau vorbește
cu cineva de încredere. Sprijinul
celor din jur te ajută să rămâi
puternic(ă).



5. FOLOSEȘTE TEHNICI DE RELAXARE

Încearcă exercițiile de respirație,
meditația sau ascultarea unei
melodii preferate.

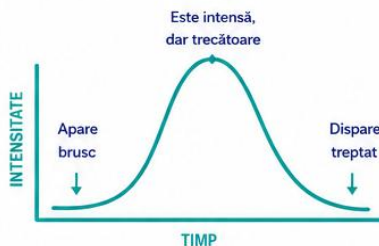


6. AMINTEȘTE-ȚI DE MOTIVAȚIA TA

De ce ai ales să renunți?
Gândește-te la beneficiile pe
termen scurt și lung.
Tu ai puterea să continui!

CUM E POFTA DE OBICEI?

Pofta nu crește treptat.
Ea vine repede, este intensă,
apoi scade la fel de repede.



FAPT IMPORTANT

Pofta atinge vârful în câteva minute
și apoi se diminuează.
Poți trece peste ea fără să vapezi.

PLANUL TĂU PENTRU A SCĂPA DE POFTĂ

Pregătește-te din timp.
Completează-ți planul personal pentru
a trece mai ușor peste pofta de a vapa.



Care sunt triggerii tăi?



Ce strategii vei folosi?



Cine te poate ajuta?



**RESPIRĂ LIBER.
TRĂIEȘTE FĂRĂ VAPING.**

Fiecare zi fără vaping este un pas către:

- ✓ mai multă energie
- ✓ mai mult control asupra propriilor alegeri
- ✓ o sănătate mai bună
- ✓ mai multă libertate



ȚINE MINTE!

Fiecare dată când alegi
să nu vapezi, îți antrenezi
mintea să fie mai puternică
și mai liberă.

**Tu decizi.
Tu reușești.**

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

PRIMA ZI FĂRĂ VAPING

5 pași care te ajută să începi

Pofta trece.
Beneficiile rămân.

Prima zi fără vaping poate fi dificilă, dar este și primul pas către o viață mai sănătoasă.



Ce se întâmplă în prima zi fără vaping?

Nicotina creează dependență. Când renunți, organismul începe să se adapteze.

Este normal să apară:

- pofta de a vapa
- iritabilitate
- nelinește
- dificultăți de concentrare
- schimbări de dispoziție



Vestea bună

Aceste simptome sunt temporare și se diminuează pe măsură ce corpul se eliberează de dependență.

Știi că?

La doar câteva ore după ultima utilizare:

- nivelul nicotinei începe să scadă;
- organismul începe procesul de recuperare;
- faci primul pas spre recăștigarea controlului.

5 PAȘI PENTRU SUCCES

1

Nu vapa deloc

Nici măcar o singură utilizare.

2

Păstrează-te ocupat

- sport
- muzică
- jocuri
- lectură
- plimbări

3

Evită tentațiile

- îndepărtează dispozitivele de vaping;
- evită locurile asociate consumului;
- schimbă rutina zilnică.

4

Cere ajutor

Familia și prietenii te pot susține.

5

Recompensează-te

Sărbătorește fiecare zi fără vaping.



24 de ore fără vaping înseamnă un început puternic.

De ce merită să renunți?

- respirație mai bună
- mai multă energie
- mai puțină dependență
- mai mult control asupra propriilor alegeri
- economii financiare

Ai nevoie de sprijin?

Nu trebuie să treci singur prin acest proces. Discută cu:

- medicul de familie
- consilierul școlar
- psihologul
- părinții sau alte persoane de încredere



**Respiră liber.
Trăiește fără vaping.**

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



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

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

POVESTEA LUI LUCA

Cum am spus **NU** fumatului

Țigara pare inofensivă la început.
Dar merită riscul?

1 O ZI ALTFEL...

După școală, Luca era cu câțiva prieteni.
Un băiat mai mare a scos un pachet de țigări.

„Hai, cine vrea să încerce?”

Toți se uitau la Luca.

Tu ce ai fi făcut?



2 CE ESTE ÎNTR-O ȚIGARĂ?



Nicotină
crează
dependență



Gudron
afectază
plămânii



Monoxid
de carbon
gaz toxic



ȘTIAI CĂ?

O țigară conține peste 7.000 de substanțe chimice!

3 PRESIUNEA GRUPULUI



Uneori auzi:

✗ „Hai, doar o dată!”

✗ „Nu fi copil!”

✗ „Toți fac asta!”

Dar adevăratul curaj
înseamnă să iei
propriile decizii.

4 CE A FĂCUT LUCA?

„Nu, mulțumesc.
Nu vreau să fumez.”

Și a fost cea mai bună alegere.



CURAJUL ÎNSEAMNĂ SĂ SPUI **NU FUMATULUI!**



„Nu mă
interesează.”



„Prefer să
fac sport.”



„Nu vreau să-mi
stric sănătatea.”



„Am lucruri mai
bune de făcut.”



„Fumatul nu este
pentru mine.”



5 CE A CÂȘTIGAT LUCA?

- ✓ Plămâni sănătoși
- ✓ Respirație proaspătă
- ✓ Încredere în sine
- ✓ Mai multă energie
- ✓ Libertatea de a alege
- ✓ Respectul colegilor



★ Când alegi sănătatea, câștigi pe termen lung!

6 CUM POȚI REFUZA?

Exemple simple de replici:



„Nu, mulțumesc.”



„Nu vreau să-mi stric sănătatea.”



„Prefer să fac sport.”



„Am alte lucruri mai bune de făcut.”



„Fumatul nu este pentru mine.”

EXERCIȚIU:

Inventăm
împreună
replici smart
de refuz!



7 MINI QUIZ

1. Ce conține
o țigară?

- a) Apă și vitamine
- b) Nicotină, gudron
și monoxid de carbon ✓
- c) Oxigen pur



2. De ce unii copii
încearcă să fumeze?

- a) Din curiozitate ✓
- b) Din presiune
de grup ✓
- c) Niciuna



3. Ce a spus Luca?

- a) „Hai, doar
o dată”
- b) „Nu, mulțumesc.” ✓
- c) „Poate mai
târziu”



8 FII EROUL VIEȚII TALE!

Tu ai o superputere:

POȚI ALEGE!

Nu lăsa fumatul să-ți fure:

- ⚡ aerul;
- ⚡ energia;
- ⚡ sportul;
- ⚡ sănătatea;
- ⚡ visele.



**RESPIRĂ LIBER.
ALEGE SĂNĂTATEA!**



Prieteni adevărați
te susțin să fii
sănătos!



Țigara îți fură aerul,
jocul și energia!



Eroii din filme nu fumează
ca să fie „cool”.
Ei aleg ce e bine!



Tu decizi azi
sănătatea ta
de mâine!



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



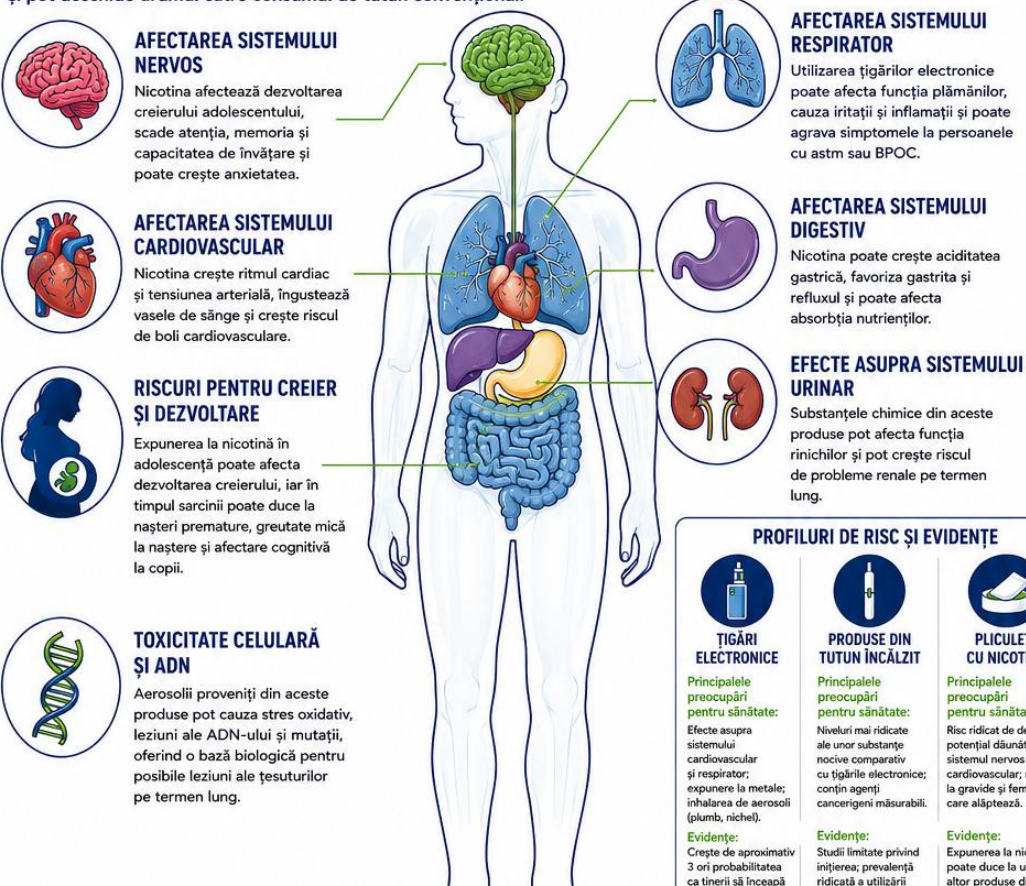
Institutul
Național de
Sănătate Publică

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

PRODUSELE EMERGENTE CU NICOTINĂ: RISURI PENTRU SĂNĂTATE ȘI EFECTUL DE „POARTĂ DE INTRARE” CĂTRE FUMATUL CONVENȚIONAL

Țigările electronice, produsele din tutun încălzit și pliculețele cu nicotină nu sunt lipsite de risc. Ele pot afecta sănătatea și pot deschide drumul către consumul de tutun convențional.

i Informația
te protejează.



PROFILURI DE RISC ȘI EVIDENȚE



ȚIGĂRI ELECTRONICE

Principalele preocupări pentru sănătate:
Efecte asupra sistemului cardiovascular și respirator; expunere la metale; inhalarea de aerosoli (plumb, nichel).

Evidențe:
Crește de aproximativ 3 ori probabilitatea ca tinerii să înceapă să fumeze.



PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT

Principalele preocupări pentru sănătate:
Niveluri mai ridicate ale unor substanțe nocive comparativ cu țigările electronice; conțin agenți cancerigeni măsurabili.

Evidențe:
Studii limitate privind inițierea; prevalență ridicată a utilizării „duale”.



PLICULEȚE CU NICOTINĂ

Principalele preocupări pentru sănătate:
Risc ridicat de dependență; potențial dăunător pentru sistemul nervos și cardiovascular; risc la gravide și femei care alăptează.

Evidențe:
Expunerea la nicotină poate duce la utilizarea altor produse din tutun.



POARTĂ DE INTRARE CĂTRE FUMATUL CONVENȚIONAL



RISC MAI MARE DE ÎNȚIERE A FUMATULUI

Utilizatorii de țigări electronice au de aproximativ 3 ori mai multe șanse să înceapă să fumeze țigări convenționale.



ATRACTIVITATEA PENTRU NOUA GENERAȚIE

Aromele fructate și de bomboane, ambalajele colorate și designul modern cresc atractivitatea produselor cu nicotină pentru tineri și pot încuraja inițierea, făcând produsele să pară normale și inofensive.



DRUMUL DE LA VAPAT LA FUMAT

Copiii și adolescenții care folosesc țigări electronice au de peste 2 ori mai multe șanse să treacă la țigări convenționale față de cei care nu folosesc.



ABORDAREA PRECAUȚIONALĂ

Din cauza lipsei de date pe termen lung și a riscului clar de dependență, autoritățile de sănătate recomandă prudență și protecția tinerilor prin politici ferme împotriva introducerii și utilizării noilor produse cu nicotină.



**INFORMEAZĂ-TE.
ALEGE SĂNĂTATEA.
PROTEJEAZĂ-ȚI VIITORUL!**



Protejează
tinerii



Spune NU
nicotinei



Alege un stil
de viață sănătos



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