⚠ «Ефект 7 секунд»: Що насправді приховують вейпи, одноразки та системи нагрівання тютюну?

Багато хто вважає електронні сигарети, вейпи або системи нагрівання тютюну (IQOS, glo) безпечною альтернативою звичайним сигаретам. Проте з точки зору фізіології та хімії це не так.

⚡ Як виникає миттєва залежність? («Болюс-ефект»)

7–10 секунд - саме стільки часу потрібно нікотину з моменту вдиху, щоб через легені та кров потрапити безпосередньо в головний мозок. Це швидше, ніж дія багатьох ліків при внутрішньовенному введенні. Мозок отримує миттєвий сплеск дофаміну, адреналіну та серотоніну. Оскільки дія (затяжка) і підкріплення (задоволення) збігаються майже за секунди, психологічна та фізіологічна звичка закріплюється надзвичайно міцно.

👎 Технології проти вашого мозку

Тютюнові та вейп-компанії роками вдосконалювали хімічний склад, щоб прискорити доставку нікотину:

1. Звичайні сигарети (аміак): Додавання аміаку залужнює дим і перетворює нікотин у форму «вільної основи», яка засвоюється швидше й глибше.

2. Вейпи та одноразки (сольовий нікотин): Шляхом додавання бензойної чи саліцилової кислоти pH нікотину наблизили до органічного.

Результат: Пар не подразнює горло, тому людина може безболісно вдихати величезні дози нікотину (часто еквівалентні кільком пачкам сигарет в одному пристрої) за дуже короткий час.

3. Системи нагрівання тютюну (стіки): Тютюн просочується гліцерином і пропіленгліколем, забезпечуючи потрапляння нікотину в мозок за ті ж 7–10 секунд.

🚨 Чому електронні пристрої підступніші за сигарети?

Відсутність межі: Сигарета догорає і дає сигнал про завершення ритуалу. Вейп чи одноразку можна «парити» без зупину годинами, постійно підтримуючи високу концентрацію нікотину в крові. Адаптація мозку: Через постійне бомбардування нікотином рецептори втрачають чутливість, і мозок вимагає дедалі більших доз просто для підтримки базового рівня комфорту.

👍 Бажаєте звільнитися від залежності або дізнатися більше?

Зробити перший крок простіше, коли є фахова підтримка:

👉 Психологічна допомога нікотин-залежним – **«СПС коледжу».**