

В жизни каждого наступает момент, когда кто-то протягивает тебе сигарету или вейп, В такие секунды кажется, что от твоего ответа зависит всё: «Будут ли меня уважать?», «Подумают, что я слабак?», «Испорчу ли я вечер?». На самом деле, настоящая сила — не в том, чтобы попробовать, а в том, чтобы отказаться, оставаясь верным себе.

Куда звонить, если нужна помощь?  
Если ты или твой друг оказались в сложной ситуации, или кто-то навязывает вам то, от чего хочется отказаться, — не молчи.  
Общероссийский телефон доверия: 8-800-200-01-22 (круглосуточно, анонимно, бесплатно).  
Телефон доверия МВД: 02 (102 — с мобильного).

## Полезная литература

Берсеньева, Е. Г.

Бросить курить раз и навсегда / Сост. Е. Г. Берсеньева. - Москв :ЗАОЦентрполиграф, 2008. 174, [1] с.

Казьмин, Виктор Дмитриевич.

Хочу бросить курить! Это проще чем вы думаете![Текст] / Казьмин В. Д. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д :Феникс, 2007. - 157, [1] с.

Краснова, С. А.

Как бросить курить [Текст] / С. А. Краснова, В. С. Тундалева. - Москва : Эксмо, 2008. - 254, [1]с.

Карр, Аллен.

Легкий способ бросить курить = EASY WAY TO STOP SMOKING / Аллен Карр ; [пер. с англ.]. - второе изд., доп. и перераб. - Москва : Добрая книга,2015. - 202 с.

Миллер, Марина.

Самый легкий способ бросить курить / Марина Миллер. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Сова ; Владимир : ВКТ, 2008. - 61, [2] с.



Страница ГБ в  
Вконтакте



Сайт ГЦБС

Городская библиотека  
ул. Шорина, д.24  
тел.: 6-24-33

Составитель: Пономарёва И. А.

МБУК “ Вятскополянская ГЦБС”

Городская библиотека

18+

# ПРОСТО СКАЖИ



# НЕТ!

г. Вятские Поляны 2026



**ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ТЫ ВПРАВЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»**

## Миф

**“Попробуй, это помогает расслабиться!”**

**“Слабо что ли? Ты что, маменькин сыночек/дочка?”**

**“Вейпы безвредны, это просто пар”**

**“Я могу бросить в любой момент, у меня нет зависимости”**

## Правда

Если тебе нужна «химия», чтобы расслабиться в кругу друзей — значит, тебе некомфортно с этими людьми. Настоящее расслабление не требует допинга.

Самый глупый манипулятивный прием. Настоящий взрослый человек не доказывает свою крутость ценой собственного здоровья. «Да, мне не слабо. Мне просто не интересно».

Это не пар. Это аэрозоль с солями никотина, тяжелыми металлами и ароматизаторами. «Безвредные» вейпы — это маркетинговый обман.

Никотин формирует зависимость на уровне рецепторов мозга уже через несколько недель регулярного использования. Ощущение «контроля» — это самообман

## Что происходит с тобой, когда ты говоришь «Да»?

**Мозг:**

Убиваются нейроны. Ухудшается память и способность учиться.

**Внешность:**

Бледная кожа, тусклые волосы, ломкие ногти, круги под глазами. Зависимость крадет красоту.

**Деньги:**

Деньги, которые можно потратить на крутые кроссовки, гаджеты или путешествия, улетают в трубу .

**Свобода:**

Самое главное. Ты зависишь. Ты перестаешь быть хозяином своей жизни.

## Альтернатива

- Спорт и движение: Адреналин и эндорфины после хорошей тренировки мощнее любого допинга.
- Творчество: Написать трек, нарисовать граффити, собрать конструктор, создать свой бренд одежды — это след, который остается после тебя.
- Общение: Настоящие друзья уважают твой выбор. Если друзья давят — это не друзья, а «компания». Настоящие друзья скажут: «Ок, давай просто чай попьем».