Τι πρέπει να γνωρίζετε για το άτμισμα

Το άτμισμα (vaping) έχει αυξηθεί ραγδαία στην Αυστραλία, ειδικά μεταξύ των ατόμων ηλικίας 14–24 ετών. Είναι η πρώτη γενιά που εκτίθεται στη νικοτίνη κυρίως μέσω του ατμίσματος αντί των τσιγάρων.

# Οπότε, τι είναι το άτμισμα;

Μην μπερδεύεστε με την ορολογία – τα vapes, mods, tank systems, e-cigs και στυλό vape είναι όλα μορφές ηλεκτρονικών τσιγάρων.

Άτμισμα είναι η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου, ή «ατμιστήρα» (‘vape’), μιας συσκευής που λειτουργεί με μπαταρία και μπορεί να μοιάζει με τσιγάρο, πούρο, πίπα ή κοινά αντικείμενα όπως μαρκαδόρους ή USB. Το αεροζόλ (νέφος ή ατμός) από τους ατμιστήρες παράγεται από τη θέρμανση υγρών χημικών ουσιών που εισπνέονται.

Οι ατμιστήρες παρέχουν νικοτίνη στο άτομο που τους χρησιμοποιεί και μιμούνται τις ενέργειες και τις αισθήσεις του καπνίσματος. Αυτό συνήθως αναφέρεται ως «άτμισμα».

# Είναι ασφαλής ο ατμός που δημιουργείται από ηλεκτρονικά τσιγάρα;

Όχι. Η ονομασία «ατμός» για τις εκπομπές από τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δίνει την εντύπωση ότι είναι απλά υδρατμός. Αυτό δεν είναι σωστό. Το «νέφος» ή αεροζόλ που εκπνέεται κατά το άτμισμα είναι ένα μείγμα αερίων και μικροσκοπικών σταγονιδίων χημικών ουσιών. Όταν ατμίζετε, αυτό το λεπτό σπρέι χημικών ουσιών εισέρχεται στο σώμα σας μέσω των πνευμόνων σας, όπου μπορούν να σφηνωθούν τα μικρά σωματίδια.

Οι περισσότεροι ατμιστήρες στην Αυστραλία περιέχουν νικοτίνη – ακόμη και όταν η συσκευασία λέει ότι δεν την περιέχουν. Πάνω από 200 μοναδικές χημικές ουσίες έχουν βρεθεί σε παράνομους ατμιστήρες, συμπεριλαμβανομένων επιβλαβών ουσιών όπως η φορμαλδεΰδη, η ακετόνη και τα βαρέα μέταλλα.

# Άτμισμα και σωματική και ψυχική υγεία

Το βραχυπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο άτμισμα είναι επικίνδυνο για την υγεία σας.

Μπορεί να εκδηλώσετε:

* φλεγμονή των πνευμόνων και ερεθισμό του λαιμού
* επίμονο βήχα και συριγμό
* αναπνευστικά προβλήματα
* δύσπνοια
* μόνιμη βλάβη των πνευμόνων
* ναυτία
* δηλητηρίαση από νικοτίνη
* εξάρτηση από τη νικοτίνη.

Η νικοτίνη στους ατμιστήρες είναι εξαιρετικά εθιστική και μπορεί επίσης να επηρεάσει την ψυχική σας υγεία.

Μπορεί να βιώσετε συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης που περιλαμβάνουν:

* αλλαγές διάθεσης
* δυσκολία συγκέντρωσης
* αίσθημα νευρικότητας, ανησυχίας, ευερεθιστότητας ή/και άγχους.

Το άτμισμα μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση από τη νικοτίνη και να βλάψει τον εγκέφαλο ενός νεαρού ατόμου, ο οποίος εξακολουθεί να αναπτύσσεται έως την ηλικία των 25-30 ετών. Το άτμισμα μπορεί να βλάψει μέρη του εγκεφάλου που ελέγχουν την προσοχή, τη μάθηση και τη μνήμη. Μπορεί επίσης να αυξήσει τις πιθανότητες χρήσης άλλων εθιστικών ουσιών.

# Άτμισμα και εξάρτηση από τη νικοτίνη

Οι περισσότεροι ατμιστήρες περιέχουν νικοτίνη, η οποία είναι εξαιρετικά εθιστική. Η νικοτίνη ενεργοποιεί υποδοχείς στον εγκέφαλο. Όταν αυτοί οι υποδοχείς ενεργοποιούνται, απελευθερώνουν μια εγκεφαλική χημική ουσία που ονομάζεται ντοπαμίνη, η οποία σας κάνει να αισθάνεστε όμορφα.

Καθώς τα επίπεδα νικοτίνης στο σώμα εξασθενίζουν, ο εγκέφαλος «λαχταρά» περισσότερη ντοπαμίνη. Όσο μεγαλύτερο διάστημα ατμίζετε νικοτίνη, τόσο περισσότερη ντοπαμίνη χρειάζεστε για να αισθάνεστε όμορφα.

Όταν σταματήσετε το άτμισμα, το επίπεδο νικοτίνης στο αίμα σας μειώνεται. Η εξάρτησή σας από τη νικοτίνη μπορεί να σας φέρει δυσκολίες στη συγκέντρωση, αλλαγές στη διάθεση, και μπορεί ακόμη να σας κάνει να νιώθετε ευερεθιστότητα, εκνευρισμό, θυμό ή ανησυχία.

Αυτό αποτελεί εθισμό στη νικοτίνη.

# Μεταρρυθμίσεις της Αυστραλιανής Κυβέρνησης

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση θέλει να προστατεύσει τους νέους από τις βλάβες του ατμίσματος και της εξάρτησης από τη νικοτίνη.

Οι νόμοι σχετικά με τους ατμιστήρες και το άτμισμα έχουν αλλάξει.

* Από την 1η Ιουλίου 2024, όλοι οι ατμιστήρες μπορούν να πωλούνται μόνο από φαρμακείο. Είναι παράνομο για καταστήματα λιανικής εκτός των φαρμακείων να πωλούν οποιοδήποτε είδος ατμιστήρα.
* Από την 1η Οκτωβρίου 2024, τα άτομα 18 ετών και άνω δεν θα χρειάζονται ιατρική συνταγή για να αγοράσουν ατμιστήρες που περιέχουν νικοτίνη, αλλά πρέπει να μιλήσουν με έναν φαρμακοποιό πριν τους αγοράσουν. Άτομα κάτω των 18 ετών θα εξακολουθούν να χρειάζονται ιατρική συνταγή.

Άλλες αλλαγές που αποσκοπούν να καταστήσουν πιο ασφαλείς τους ατμιστήρες περιλαμβάνουν τον περιορισμό της συγκέντρωσης νικοτίνης σε ατμιστήρες που πωλούνται σε φαρμακεία χωρίς ιατρική συνταγή στα 20 mg/mL. Για άτομα που χρειάζονται ατμιστήρες με υψηλότερη συγκέντρωση νικοτίνης θα απαιτείται ιατρική συνταγή.

Ο νόμος θέτει στο στόχαστρο την εμπορική και εγκληματική προμήθεια ατμιστήρων. Τα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των νέων κάτω των 18 ετών, που φέρουν μαζί τους ατμιστήρα για προσωπική χρήση, δεν θα βρίσκονται στο στόχαστρο σύμφωνα με τις νομοθετικές αλλαγές.

Διαβάστε περισσότερα σχετικά με τους νέους κανονισμούς για τους ατμιστήρες στην ενότητα [Μεταρρυθμίσεις του κανονισμού για τους ατμιστήρες](https://www.tga.gov.au/products/unapproved-therapeutic-goods/vaping-hub/reforms-regulation-vapes) (https://www.tga.gov.au/products/unapproved-therapeutic-goods/vaping-hub/reforms-regulation-vapes) ή στο tga.gov.au (https://www.tga.gov.au/)

# Λόγοι για να σταματήσετε το άτμισμα

Η διακοπή του ατμίσματος είναι ένα σημαντικό βήμα για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής σας ευεξίας.

Αν προσπαθείτε να σταματήσετε το άτμισμα, μπορεί να νιώθετε σφοδρή επιθυμία γι’ αυτό και να σας είναι δύσκολο να το σταματήσετε. Αυτό είναι φυσιολογικό. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας γιατί θα σας κάνει καλό να το κόψετε και να θυμάστε ότι είναι εντάξει αν χρειαστούν λίγες απόπειρες για να κόψετε εντελώς το άτμισμα – οπότε συνεχίστε την προσπάθεια!

# Πώς να το κόψετε

Υπάρχουν πολλές επιλογές υποστήριξης για να σταματήσετε το άτμισμα.

* Η Quitline (https://www.quit.org.au/) (13 7848) είναι μια εμπιστευτική τηλεφωνική υπηρεσία. Μπορείτε να μιλήσετε σε έναν επαγγελματία σύμβουλο για τρόπους να το σταματήσετε. Σε ορισμένες πολιτείες και επικράτειες μπορείτε να κουβεντιάσετε με έναν σύμβουλο στο διαδίκτυο.
* Ένας [γιατρός (GP) ή έμπιστος επαγγελματίας υγείας](https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services) (<https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services>) μπορεί να σας δώσει χρήσιμες συμβουλές για το πώς να το κόψετε.
* Μοιραστείτε την πορεία σας προς τη διακοπή του ατμίσματος με φίλους που υποστηρίζουν την απόφασή σας.

Να θυμάστε ότι πολλοί νέοι έχουν διαπιστώσει ότι χρειάζονται λίγες απόπειρες πριν απεξαρτηθούν εντελώς από το άτμισμα. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε την προσπάθεια, ακόμη και αν χρειαστούν λίγες απόπειρες για να το σταματήσετε εντελώς.

Για περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια προκειμένου να κόψετε το άτμισμα, επισκεφθείτε το [health.gov.au/vaping](http://health.gov.au/vaping) (https://www.health.gov.au/vaping), [quit.org.au](https://www.quit.org.au/) (https://www.quit.org.au/), κατεβάστε την εφαρμογή [My QuitBuddy](https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app) (https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app) ή μιλήστε σε έναν επαγγελματία υγείας.

Η εφαρμογή My QuitBuddy περιλαμβάνει χρήσιμες πληροφορίες και ιδέες για να σας βοηθήσει να προγραμματίσετε και να επιτύχετε τη διακοπή του ατμίσματος. Ενδέχεται να ισχύουν περιορισμοί ηλικίας – ελέγξτε το κατάστημα εφαρμογών σας για λεπτομέρειες.

Βρείτε υποστήριξη health.gov.au/vaping (https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app)