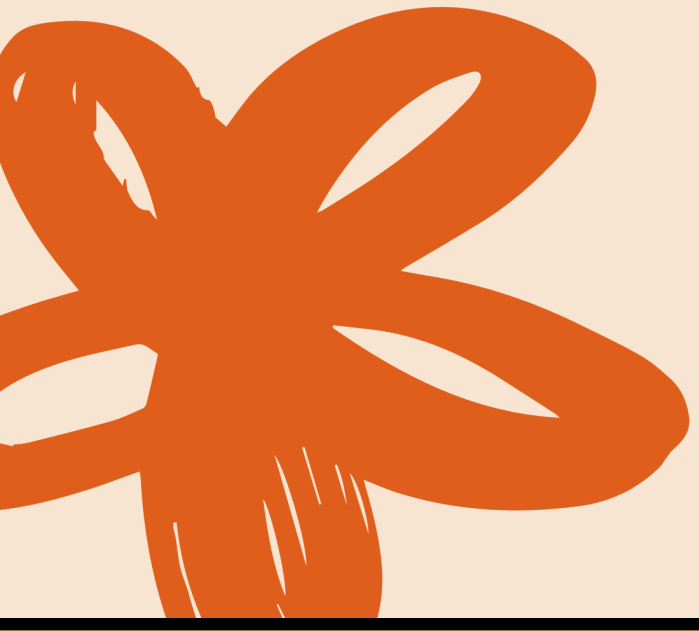


Teens report they use e-cigarettes and vapes to cope with stress and anxiety. Does it actually help or make symptoms worse? Read below to learn the truth.



HOW DOES VAPING IMPACT YOU?



CHOOSE YOUR PATH

Substance Use Prevention Coalition

Awarded



2023-2025

01

NICOTINE & MENTAL HEALTH

- Addiction- teens are more likely to get addicted to nicotine due to their growing brains*
- Vaping increases the symptoms of depression
- Vaping can worsen feelings of anxiety*
- Vaping is associated with higher levels of ADHD symptoms*

02

NICOTINE & PHYSICAL HEALTH

- Nicotine can permanently change the teen brain which can affect mood and controlling impulses*
- Many harmful chemicals that are inhaled into the lungs and exhaled into the environment*
- Vaping causes lung inflammation which can negatively impact how teens perform in sports*

03

COPING SKILLS

- Replacing vaping with something new
- Practice mindful breathing and meditation
- Surround yourself supporters
- Invest your time in more activities
- Educate yourself on the effects of vaping
- Visit Nicasa Behavioral Health Services

STAY ACTIVE



*kidshealth.org

Los adolescentes afirman que utilizan cigarrillos electrónicos y vaporizadores para lidiar con el estrés y la ansiedad. ¿Ayudan o empeoran los síntomas? Lea a continuación para conocer la verdad.

¿COMO TE AFECTA EL VAPEO?



CHOOSE YOUR PATH

Substance Use Prevention Coalition

Awarded  2023-2025

01 NICOTINA Y SALUD MENTAL

- Adicción: los adolescentes tienen más probabilidades de volverse adictos a la nicotina debido al crecimiento de sus cerebros*
- Vapear aumenta los síntomas de la depresión
- Vapear puede empeorar los sentimientos de ansiedad*
- El vapeo se asocia con niveles más elevados de síntomas de TDAH*

02 LA NICOTINA Y LA SALUD FISICA

- La nicotina puede cambiar permanentemente el cerebro adolescente, lo que puede afectar el estado de ánimo y el control de los impulsos*
- Muchos productos químicos nocivos que se inhalan hacia los pulmones y se exhalan al medio ambiente*
- El vapeo provoca inflamación pulmonar, lo que puede afectar negativamente el rendimiento de los adolescentes en los deportes*

03 HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

- Reemplazar el vapeo por algo nuevo
- Practica la respiración consciente y la meditación.
- Rodéate de seguidores
- Invierte tu tiempo en más actividades
- Infórmese sobre los efectos del vapeo
- Visite los servicios de salud conductual de Nicasa

*salud infantil.org

STAY ACTIVE