



VAPEN VERMINDERT STRESS? ECHT NIET!

Informatie over vaperen voor ouders en professionals



www.ggdfryslan.nl
088 22 99 444

Vapen

Vapen is het inademen van damp van een vape-pen/e-sigaret/shishapen. Vapes zijn er in allerlei soorten, maten en kleuren en zijn daardoor niet altijd goed als zodanig te herkennen. Veel wegwerp-vapes lijken op een markeerstift. Vapes bestaan uit een mondstuk, batterij, verstuiver en vloeistof. De vloeistof, bestaande uit nicotinezouten, smaakstoffen, propyleenglycol en glycerine wordt opgewarmd en als damp via het mondstuk ingeademd.

Nicotine

In de meeste liquids of 'juices' (de vloeistoffen voor de vapes/e-sigaretten) zit nicotine. Nicotine is zeer verslavend en moeilijk om mee te stoppen als je eenmaal bent begonnen met vaperen/roken. De hersenen van jongeren zijn erg gevoelig voor het verslavende effect van nicotine. Nicotinegebruik kan leiden tot leerproblemen, concentratieproblemen en stemmingsproblemen bij jongeren. Bij hoge doseringen kan nicotine leiden tot een nicotinevergiftiging. Bij jongeren kan dit bij lagere doseringen optreden doordat hun lichaam nog niet volgroeid is. Omdat er veel vapes via het illegale circuit verhandeld worden, komen er soms extreem hoge doses nicotine voor in de liquids, die in de EU niet toegestaan zijn.

Wat we weten

De risico's op langere termijn zijn nog niet volledig bekend. Uit onderzoek weten we dat er ook bij vaperen veranderingen in het DNA van de cellen in de luchtwegen optreden die op termijn tot kanker kunnen leiden. Het onnodig inademen van een product in je longen is sowieso niet ideaal. De smaakjes zijn bedoeld voor consumptie, niet voor inhalatie. Vapen kan leiden tot nicotineverslaving en een opstap zijn naar het roken van sigaretten of andere tabaksproducten.

Het verschil tussen vaperen en roken

Bij roken wordt tabak verbrand, wat aan roken gerelateerde ziekten kan veroorzaken door nicotine, teer, koolmonoxide en andere verbrandingsproducten. Vapen levert nicotine door een vloeistof te verwarmen, waardoor die verdampt en ingeademd wordt. Ook de vloeistof kan naast de nicotine schadelijke stoffen bevatten. De tabaksindustrie beweert dat vaperen een gezonder alternatief voor roken is, maar daarvoor weten we nog te weinig over de lange termijneffecten. Gezond is het in ieder geval niet!

Ontwenning of stress

Ongeveer twee uur na de laatste vape kun je al last krijgen van ontwenningverschijnselen. Daardoor kun je je onrustig of opgejaagd voelen. Als je stress hebt van je werk of studie, kun je je ook onrustig of opgejaagd voelen. De gevoelens die stress en ontwenning oproepen, lijken erg op elkaar.

Als je vaped, gaat dat onrustige gevoel weg. Het lijkt dan alsof het vaperen heeft geholpen tegen de stress. In werkelijkheid heeft het vaperen de ontwenningverschijnselen van nicotine vermindert. Voor twee uurtjes dan. En datgene waarvan je stress had? Daar heb je niet mee afgerekend door te vaperen.

Stress + vaperen = extra stress

Vapen helpt je dus niet écht om rustig te worden als je stress hebt. Sterker nog, mensen die vaperen hebben meer van het stresshormoon cortisol in hun bloed dan mensen die niet vaperen. Nicotine zorgt er ook voor dat er adrenaline vrijkomt, je bloedvaten vernauwen en je hartslag en bloeddruk omhooggaan. Van een snellere hartslag en een extra dosis cortisol word je lichaam niet rustig.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- Hoesten, geïrriteerde luchtwegen.
- Droge of geïrriteerde mond en keel.
- Kortademigheid.
- Hoofdpijn.
- Misselijkheid, draaierigheid, licht gevoel in het hoofd.
- Hartkloppingen.

Onderzoek laat ook zien dat de mentale gezondheid beter wordt als men stopt. Minder stress voelen in je leven? Dan kun je dus beter stoppen.

Wet- en regelgeving

Op alle plekken waar een rookverbod geldt, geldt dit ook voor e-sigaretten/vapes. E-sigaretten krijgen een verplichte neutrale verpakking en de smaakjes zijn definitief verboden per 1 januari 2024. De batterijen horen thuis in het chemisch afval.

**VAPEN
VERMINDERT
STRESS?**

ECHT NIET!

**WIL JE WETEN HOE DAT
PRECIES ZIT?**

