

NE PUŠI VEJPANJE!

Nikotin nije za tebe. I to mladi u Hrvatskoj kuže — većina ih ne puši, ne vejpa i ne koristi nikotinske vrećice!

Ako ti je jedina fora u društvu cigara ili vejp, treba ti novi vibe.

Ne vidim poantu u pušenju. Imam dovoljno svojih borbi, ne trebam si namjerno stvorit još jednu. Meni je sloboda kad ne ovisiš ni o čemu, ni o ljudima, ni o navikama, ni o nikotinu.

Niko Čturić

**AKO TREBAŠ PODRŠKU,
TU SMO ZA TEBE,
KONTAKTIRAJ NAS:**



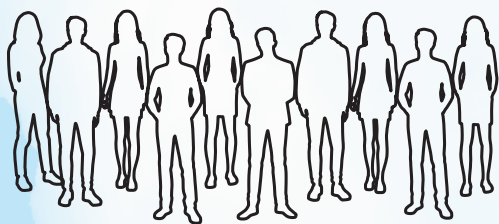
- Društvo za socijalnu podršku, Ilica 83, Zagreb
- podrska@drustvo-podrska.hr
- [facebook.com/drustvopodrska](https://www.facebook.com/drustvopodrska)
- [linkedin.com/in/drustvo-za-socijalnu-podrsku](https://www.linkedin.com/in/drustvo-za-socijalnu-podrsku)
- <https://www.drustvo-podrska.hr/>



BUDI PAMETAN KAO I VEĆINA TVOJIH VRŠNJAKA, NEMOJ SE NAVUĆI!

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, oko **75%** odraslih pušača u zapadnim zemljama razmišlja o prestanku.

Zato nemoj ni početi konzumirati duhanske i nikotinske proizvode!



UŠTEDI

OČUVAJ
ZDRAVLJE

POBOLJŠAJ
KONDICIJU

NIKOTIN
IZAZIVA
OVISNOST.



PRODUŽI
ŽIVOTNI VIJEK

3 SAVJETA KAKO SE ODUPRIJETI PRITISKU DRUŠTVA NA PUŠENJE ILI VEJPANJE:

- 1** Budi svoj glas, a ne jeka. Ako ti nešto ne paše, reci jasno "ne". To je znak snage, a ne slabosti.
- 2** Promijeni fokus. Kad se osjećaš pod pritiskom, prebaci razgovor na nešto što te zanima ili pokreni novu temu.
- 3** Nađi ekipu koja te podržava. Prijatelji koji poštuju tvoje odluke najbolja su zaštita od ovisnosti.

Klara Zečević-Božić
mag.psych.



Ovo su proizvodi koji nisu za mlađe od 18 s razlogom — sadrže nikotin koji stvara ovisnost:

