



American Heart Association.

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ...

ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ + ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਆਦਤ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉੱਭਰਦੀ ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵੈਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਸਮੇਤ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ,

ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਯੋਗਤਾਵਾਂ

ਵਿੱਚ **2.4 ਗੁਣਾ ਵੱਧ**

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜੋ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

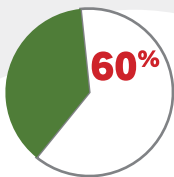


ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ **ਈ-ਸਿਗਰੇਟ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ **ਕਾਲਜ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ** — ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਦਰਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD) ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ।



ਇੱਕ ਕੀਤੇ ਗਏ **ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ 5 ਵਿੱਚੋਂ 4 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ** ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ।

1,000, 15-ਤੋਂ-24-ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਕਸਰ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਾਲੀਆ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ,



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ** ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਪਯੋਗਤਾਵਾਂ **ਦਾ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਗਲਤ ਹੈ** ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ **ਵਿਦਕ੍ਰਾਮਲ ਦੇ ਚੱਕਰ ਲੱਛਣਾਂ** ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਐਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ

ਨਿਕੋਟੀਨ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ

ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਡਿਸਆਰਡਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਅਤੇ ਆਵਰਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਨਿਕੋਟੀਨ/ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਾਲ ਮੈਮਰੀ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਰਿਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ — ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਬਾਲਗਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ।

