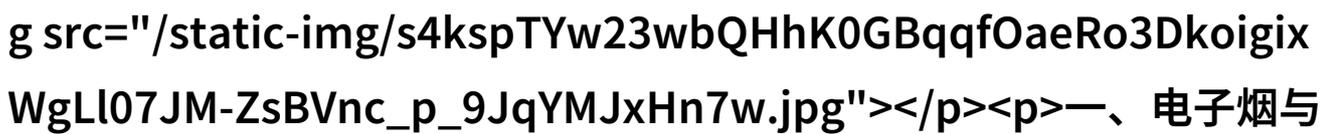


电子烟的诱惑成瘾PO背后的故事

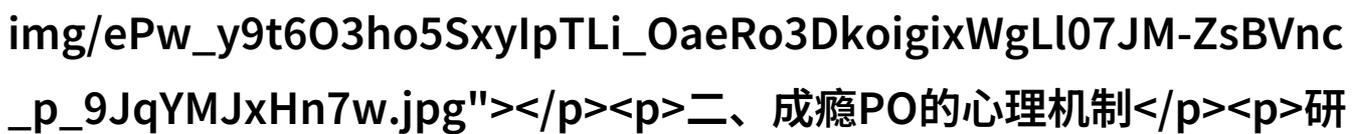
在当今天社会，吸烟这一古老习惯虽然逐渐减少，但另一类新兴的危害性物质却悄然蔓延——电子烟。尤其是对年轻人群而言，它以其“健康”和“时尚”的形象，迅速赢得了许多人的青睐。但是，这种所谓的“健康替代品”背后隐藏着一个更为复杂的问题：成瘾。



一、电子烟与成瘾之间的联系

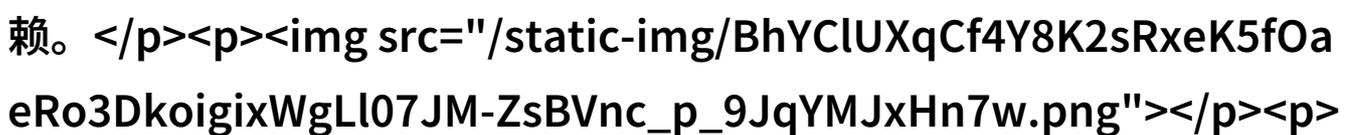
电子烟通常含有尼古丁或其他合成化学物质，它们能够刺激大脑中的奖励系统，使用户产生愉悦感，从而形成依赖。

在某些情况下，即使没有吸入任何药液，也可能因为心理依赖而无法停止使用。这就是人们常说的“成瘾PO”。



二、成瘾PO的心理机制

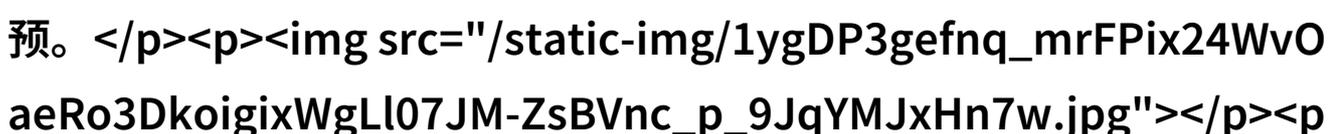
研究表明，当一个人开始吸食尼古丁产品时，其大脑中会产生一种名为多巴胺的大神经递质。多巴胺是一种能够引起快乐和满足感的小分子，它促进了大脑中奖赏中心的活动。当用户体验到尼古丁带来的愉悦时，大脑就会记住这种感觉，并试图通过重复行为来重现它。随着时间的推移，这种寻求快乐的手段转变成了习惯，最终发展成为难以控制的情绪依赖。



三、如何识别和应对成瘾PO

对于那些已经陷入电子烟使用并出现依赖症状的人来说，识别问题并寻求帮助至关重要。一旦发现自己

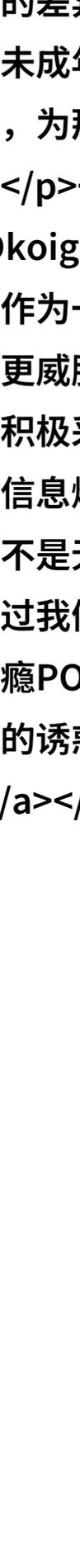
或他人表现出以下迹象，如不断增加使用量、无法控制自己的抽动次数，或在尝试戒除后出现严重焦虑或抑郁等情绪反应，就应该考虑专业干预。



除了个人努力，还需要社会层面的支持和政策指导。政府可以通过加强宣传教育，让公众了解电子烟与传统香菸相比，其潜在风险远不止于

口味上的差异；同时，加强监管力度，对未合规销售及广告进行打击，以减少未成年人的接触机会。此外，医疗机构也应当提供针对尼古丁退治服务，为那些希望摆脱电竞奴役的人提供有效治疗方案。

四、结语



电子烟作为一种新型毒品，在快速扩散过程中，不仅给个体带来了健康风险，更威胁到了整个社会秩序。而作为成人，我们必须意识到这些问题，并积极采取行动保护我们自己以及我们的孩子免受这场危机之害。

在这个信息爆炸时代，我们每个人都应该成为抵御毒品侵袭的一线防守者，而不是无知地步入其中，因为追求短暂安慰所付出的长期代价往往远远超过我们能想象到的。

[下载本文pdf文件](/pdf/579068-电子烟的诱惑成瘾PO背后的故事.pdf)