

Børn og unge er særligt sårbare overfor nikotin

Næsten 1 ud af 3 unge bruger et produkt med nikotin, f.eks. cigaretter, snus eller e-cigaretter. Nogle børn starter allerede i 5.-6. klasse. Her finder du information om de mest udbredte nikotinprodukter, risici ved at bruge dem og muligheder for at hjælpe børn og unge med at stoppe.

Nikotinprodukter

De seneste år er der kommet en række nye nikotinprodukter på markedet. Det gælder blandt andet nikotinposer, også kaldet snus, og e-cigaretter, også kaldet vapes eller puff bars.



Sådan skader nikotin børn og unge

Nikotin er stærkt afhængighedsskabende. Som barn/unge er man særligt sårbar, fordi hjernen er under udvikling. Jo tidligere man begynder at bruge nikotin, jo sværere er det at holde op.

Forskning peger derudover på, at nikotin kan:

- øge børn og unges risiko for dårligt mentalt helbred
- påvirke indlæring og koncentrationsevne negativt
- øge børn og unges risiko for at eksperimentere med andre rusmidler f.eks. cigaretter, hash og alkohol

Snus kan desuden give skader på tandkødet.

Gode råd til samtalen med børn og unge

Voksne kan have stor indflydelse på børn og unges holdning til nikotin og være en vigtig støtte, når unge vil stoppe.

- **Vær nysgerrig og fordomsfri**
Stil åbne spørgsmål og lyt aktivt – hvad synes barnet/den unge f.eks. om snus eller vapes?
- **Giv plads til refleksion hos barnet/den unge**
Lad barnet/den unge tale mest
- **Undgå løftede pegefingre**
Tal i stedet om fordele og ulemper ved produkterne
- **Tilbyd viden**
Brug f.eks. en video som udgangspunkt for snakken
- **Foreslå hjælp til at stoppe**
Nævn f.eks. Stoplinien eller app'en Kvit og vær støttende og anerkendende – det kan være svært at blive nikotinfri

Læs mere om de nye produkter på cancer.dk eller ved at scanne koden her:



Se en film om nikotins påvirkning af den unge hjerne her. Filmen er lavet af Vidensråd for forebyggelse.



Afhængighed og nikotin

Nikotin skaber afhængighed - uanset om den kommer fra cigaretter, vapes, snus eller et andet produkt. Nikotin påvirker en kemisk balance i hjernen, som kan give en følelse af velbehag, når man bruger produkter med nikotin. Afhængigheden forstærkes hver gang, man bruger produkterne, og for de fleste bliver det meget svært at slippe dem igen.

Fysisk, psykisk og social afhængighed

Afhængighed kan mærkes fysisk i kroppen som et behov for nikotin. Men den kan også være psykisk betinget, f.eks. når man får lyst til at ryge eller vape for at dæmpe svære følelser eller mindske en følelse af stress.

For nogle er afhængigheden social, og kan f.eks. give én lyst til at tage snus, når man er sammen med en bestemt gruppe venner. For mange er afhængigheden både fysisk, psykisk og social.



Abstinenser

Hvis man er afhængig og stopper med at få nikotin, får man abstinenser. Det kan komme til udtryk som nikotintrang, uro, angst, rastløshed, nervøsitet, koncentrationsbesvær, irritabilitet, tristhed, øget appetit eller søvnforstyrrelser. Abstinenserne kan være ubehagelige, men de er ikke farlige.

Abstinenser starter indenfor 24 timer efter man er stoppet og er typisk værst 2-3 døgn efter. For mange klinger de af i løbet af 3-4 uger. Men forløbet kan være meget forskelligt fra person til person. For nogle spiller den sociale og psykiske afhængighed ind i længere tid, og kan give trang til nikotin, selv om man ikke har røget eller brugt snus i lang tid. Heldigvis er der masser af råd og erfaringer at hente i stoptilbud og fra andre, der er blevet nikotinfri.

Hjælp til at stoppe

Sandsynligheden for at blive nikotinfri er størst, hvis man får hjælp af en stoprådgiver.

Både børn, unge og voksne kan få gratis hjælp ved at ringe til Stoplinien på 80 31 31 31 eller sende sms til 1231 med teksten "Breakup" og blive ringet op. Du kan også kontakte kommunen for lokale tilbud eller få hjælp i app'en Kvit.



Se denne film
om nikotintrang:



Læs mere om stop her:



Læs mere om
afhængighed på
cancer.dk eller ved at
scanne koden her:

