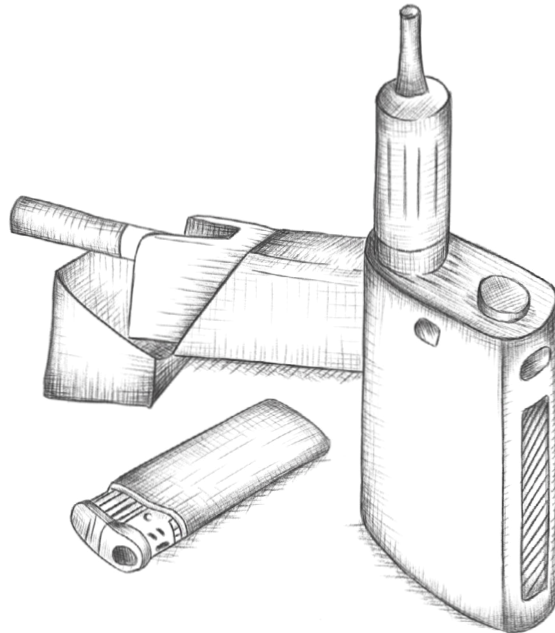


Çocuğunuzun tütün veya nikotin ürünleri kullanması konusunda endişeli misiniz?

Bu broşür tütün ve nikotin ürünleri hakkındadır ve genç çocuğunuza nasıl yardım edebileceğiniz konusunda destek sağlamayı amaçlamaktadır.

Tütün dumanı, yaklaşık kırk tanesi kanserojen olan 4.000'den fazla zararlı madde içerir. Pasif içicilik ve parti içi veya hafta sonu sigara içimi de akciğer, kalp ve damar hastalıkları riskini artırır. Çocuklar pasif içicilikten enfeksiyonlara ve astıma yakalanabilir ve bu da ani bebek ölümü sendromu riskini artırır.

Vücut için snus (enfiye) kullanmak sigara içmek kadar zararlı değildir ancak yine de snus ile ilgili riskler vardır. Snus kanserojen maddeler içerir ve snus da çok tip 2 diyabet riskini artırır. Snus ağız mukozasına zarar verir ve diş etlerinde hasar ile sık görülür. Nikotin cenine geçebilir ve cenine zararlıdır.



Gerçekler

- Bağımlılık yapan nikotin, sigara ve snus gibi tütün ve nikotin ürünlerinde bulunur, ancak e-sigara ve nargilede de bulunabilir.
- Nargilede aromalı tütün veya şeker kamışı, katkı maddeleri ve tatlandırıcılardan oluşan duman içe çekilir. Gençlerin gerçekte ne içerdiğini bilmeleri zor olabilir. Normal tütünden daha hafif kokmasına ve tadı olmasına rağmen, duman karbon monoksit, kanserojen ve nikotin içerir. Tıpkı normal tütün dumanı gibi.
- E-sigara içmeye "vejping" denir. Ancak duman yerine toksik maddeler ve yan ürünler de içeren nikotin içeren buhar üretir. E-sigaralar genellikle normal sigaralardan daha az zararlı olarak pazarlanmaktadır. Ancak DSÖ'ye göre bunun doğru olduğuna dair bir kanıt yok.
- Beyaz snus tütün içermez, ancak tütünden elde edilen nikotin içerir.
- 1 Temmuz 2022'den itibaren, tütün içermeyen nikotin ürünleri satın almak için de 18 yaş sınırı önerilmektedir. Ayrıca, okul bahçelerinde, halka açık oyun alanlarında, açık hava kafelerinde, açık hava sahalarında, kamu binalarının girişlerinde ve toplu taşıma araçlarında her türlü sigara içmek yasaktır.



Bilinmesinde fayda var

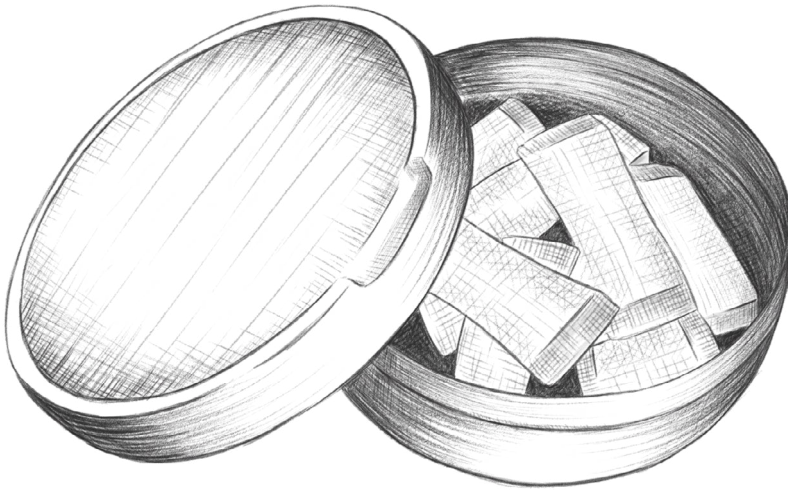
Kaç kişinin tütün ve nikotin ürünlerini gerçekten kullandığı konusunda gençler arasında yaygın bir yanlış anlama olabilir.

Başkalarının da buna inandığına inanıyorlar, bu da daha fazla gencin uyum sağlamaya veya "herkes gibi" olmaya çalışma riskini artırabilir. Geçmişte, sigaraya başlamak daha yaygındı. Günümüzde gençlerin çoğu tütün kullanmıyor.

Bir ebeveyn olarak ne yapabilirim?

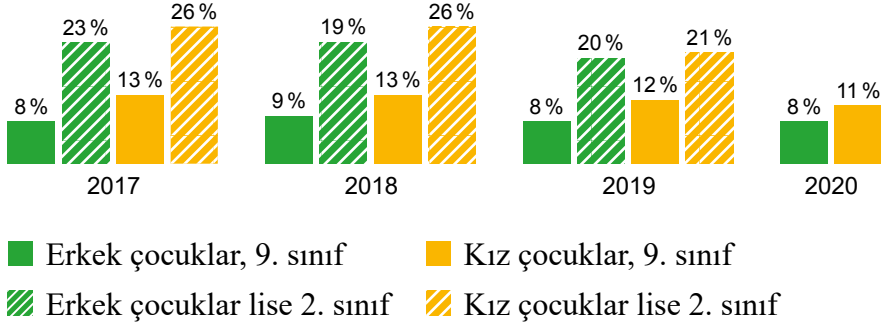
Günlük hayatta mümkün olan her şey hakkında konuşmaya çalışın. Bu şekilde alkol, uyuşturucu veya seks gibi daha zor şeylerden de bahsetmek doğal hale gelir. Soru sorun ve dinleyin. Yakın bir ilişkinin koruyucu etkisi vardır.

- Sınır koyun ve ondan ne beklediğinizi açıkça gösterin.
- Kendi duygularına güven. Sana bir şeyler yanlış gibi geliyorsa, muhtemelen haklısın.
- Destek için diğer ebeveynlerle konuşun. Bazı arkadaşlarınızın ebeveynleriyle ortak kurallar üzerinde anlaşın.
- Hayır demeniz büyük bir fark yaratıyor! Kendinizi sigara içiyor veya enfiye çekiyor olsanız bile, çocukların ve gençlerin tütünden uzak kalmaları gerektiği konusunda net olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun pasif içiciliğe maruz kalmadığından emin olun. Başkalarının dumanını solumak da zararlıdır.

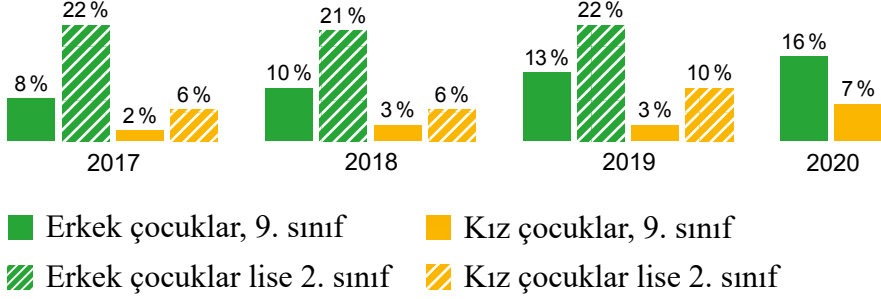


İstatistik

9. sınıf ve lisede sigara kullanan öğrencilerin oranı.



9. sınıf ve lisede snus kullanmış öğrencilerin oranı.



Okul öğrencilerinin uyuşturucu alışkanlıkları, CAN 2020

Sorularınız varsa veya yardım ve destek istiyorsanız kime başvurabilirsiniz?

Çocuğunuzun okulundaki öğrenci sağlığı, socialtjänsten (belediyedeki sosyal hizmetler) ile iletişime geçin.

Okumaya devam et:

Slutarokalinjen.se

Youmo.se