

Har du koll på om ditt barn använder nikotinprodukter?

Vi vill informera dig som vuxen om den ökande användningen av nikotinprodukter bland barn och unga. Två av produkterna vi ser störst ökning av är vitt snus och vape (e-cigaretter).



Foto: Mostphotos.

Vad är vitt snus och vape (e-cigaretter)?

Vitt snus tillverkas vanligen av tobak och innehåller nikotin, som är det beroendeframkallande ämnet i tobak. Vitt snus består vanligen av växtfibermaterial med smakämnen och nikotin. För tillfället saknas det reglering av hur hög nikotinhalten får vara i vitt snus och det finns produkter som innehåller mycket höga nikotinhalter.

Att röka e-cigaretter kallas för vaping, eller att vejpa. E-cigaretter är elektroniska cigaretter som består av en apparat som laddas med en vätska som innehåller smakämnen och kemikalier som exempelvis nikotin. Genom ett batteri värms vätskan upp och ger en ånga som man andas in.

Vad händer i kroppen?

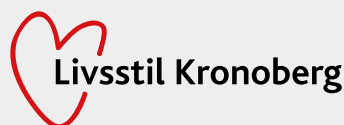
Nikotin är ett giftigt, starkt beroendeframkallande ämne som finns i tobaksplantan och ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. På kort sikt påverkas hjärtat genom ett förhöjt blodtryck och en försämring av blodkärlens funktioner. Då produkterna är relativt nya på marknaden saknas långsiktiga studier på deras skadeverkningar.

Vi vet att en tidig debut av nikotin ger ett starkare nikotinberoende som är svårare att bryta i vuxen ålder och att hjärnan hos unga är under utveckling och därmed extra känslig för nikotin.

Fortsättning på nästa sida >



Foto: Mostphotos.



Vill du veta mer eller behöver stöd?

Kontakta elevhälsan på barnets skola, din hälsocentral eller socialtjänsten i kommunen.

Varför är det oroande?

Vi ser att användningen bland unga ökar och att kunskapen om skadeverkningarna är låg. Forskning visar även på sambanden mellan att röka och snusa och användning av alkohol och narkotika. Det är till exempel tre gånger så vanligt bland ungdomar som snusar att ha provat narkotika, jämfört med icke-snusare.

Vad kan du göra som vuxen?

- **Ställ frågor och lyssna.** En nära relation kan vara skyddande.
- **Sätt tydliga gränser.** Visa vad du förväntar dig och var tydlig med reglerna.
- **Lita på din känsla.** Om något känns fel, ta upp det.
- **Ditt nej gör stor skillnad!** Även om du själv röker eller snusar kan du vara tydlig med att barn och ungdomar ska förbli tobaksfria.

Viktig lagstiftning

Sedan den 1 augusti 2022 är det olagligt för näringsverksamheter att sälja eller lämna ut nikotinprodukter till personer under 18 år, på samma sätt som med traditionella cigaretter och snus.



Vitt snus. Foto: Mostphotos.



Exempel på olika slags vape (e-cigaretter). Foto: Mostphotos.

Skanna QR-koden och läs mer på fullkoll.nu.



Vill du veta mer eller behöver stöd?

Kontakta elevhälsan på barnets skola, din hälsocentral eller socialtjänsten i kommunen.