

Nikotin blandt børn og unge

Kære forældre

Brug af forskellige nikotinprodukter er på det seneste begyndt at fylde mere blandt unge i Kalundborg Kommune.

Alle nikotinprodukter er skadelige.

Nikotin er, særligt i Puff Bars - grundet den høje koncentration, yderst afhængighedsskabende, øger sandsynligheden for at få angst/depression, hæmmer kreativitet og kan have negativ betydning for hjernens udvikling.

Puff Bars er ulovlige at købe, sælge og i visse tilfælde besidde. De bliver typisk handlet via udenlandske hjemmesider og sociale medier. Der er ingen garanti for, at indholdsstoffer og mængder er retvisende. Det kan få alvorlige konsekvenser både på kort og lang sigt at eksperimentere med nikotinprodukter.

Forældre har stor indflydelse på unges viden om og holdning til damp, røg og snus. Ved at tale med den unge om nikotinprodukter og tage afstand til brugen af det, mindskes sandsynligheden for, at den unge eksperimenterer med produkterne.



Video til forældre

om unges brug nikotin og i
nspiration til at tage dialogen
(Sundhedsstyrelsen)

Tal med dit barn

- Vær tydelig, så dit barn ikke er i tvivl om, hvad du mener om nikotinprodukter.
- Tal jævntlig og uden løftede pegefingre med dit barn om nikotinprodukter.
- Lav en aftale med dit barn om ikke at begynde med at bruge nikotin.
- Gør hjemmet nikotinfrit og gem dine egne eller andres produkter med nikotin væk.

Det er ulovligt

Vi opfordrer dig til at tippe Sikkerhedsstyrelsen, hvis du eller dit barn oplever salg af Puff Bars fra kiosker eller hjemmesider.



Tip politiet hvis du oplever
privat salg/videresalg. →



Kalundborg
**FÆLLES OM
UNGELIVET**

STOPLINIEN

Hvis en ung ønsker hjælp til at nedsætte et nikotinforbrug eller stoppe kan den unge sende en sms med teksten "Rygestop" eller "Snusfri", til 1231, så bliver den unge ringet op af en rådgiver i løbet af 1-3 hverdage. Det er også muligt at kontakte **Stoplinien på 80 31 31 31.**



SUNDHEDSSTYRELSEN



KALUNDBORG
KOMMUNE

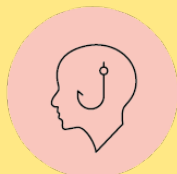
Med støtte fra
TrygFonden

Sådan skader nikotin hjerne og krop

Helbredsrisici ved nikotinforgbrug for børn og unge.

KONSEKVENSER I HJERNEN

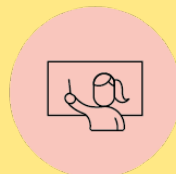
KONSEKVENSER ANDRE STEDER I KROPPEN



Afhængighedsskabende



Gateway til afhængighed



Forstyrret kognitiv funktion



Lav selvkontrol



Stress



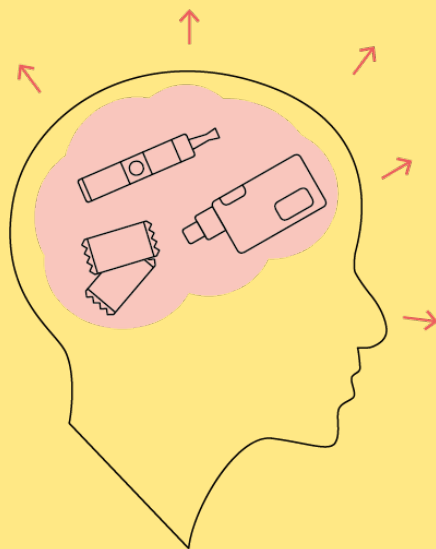
Fosterskader



Hjertekarsygdomme



Skader i mundhulen



Psykisk sygdom



Betændelse i hjernen



SUNDHEDSSTYRELSEN



KALUNDBORG
KOMMUNE

Med støtte fra
Trygfonden

Kilde: Vidensråd for Forebyggelse