

VUXNA - BÖRJA TA MER ANSVAR!

PRATA OM DE SKADLIGA EFFEKTERNA AV TOBAK OCH NIKOTIN

Det är viktigt att man får barn och unga att förstå de skadliga effekterna av tobak och nikotin. Vuxna måste förmedla de negativa hälsokonsekvenserna, som till exempel lungcancer och hjärtsjukdomar. Många ungdomar gillar att hålla på med sport och nikotinet försämrar bland annat ens kondition, något som många unga är omedvetna om.



LÄTT ATT BÖRJA - SVÅRT ATT SLUTA

Man kan prata med barn och unga om hur nikotinberoendet fungerar och hur svårt det kan vara att sluta när man väl har börjat med det. Om man som ung väl provat en gång kan man få ett beroende för resten av livet.

ERBJUD BARN OCH UNGA ANDRA ALTERNATIV FÖR ATT HANTERA SIN STRESS

I dagens samhälle är många barn och unga stressade, det kan leda till att de börjar använda tobak och nikotinprodukter som ett sätt att minska på stressen. Det är därför viktigt att vuxna erbjuder andra alternativ och hjälper till att hitta andra sätt att hantera stressen, som till exempel att börja träna.



SPARA BÅDE HÄLSA OCH EKONOMI

Många ungdomar har dåligt med pengar och att ha ett beroende av tobak och nikotinprodukter kostar väldigt mycket. Vuxna borde göra unga medvetna om hur mycket pengar som man kan spara eller lägga på annat istället för att slösa bort det på tobak och nikotinprodukter.

