

# Information till vårdnadshavare

## Nikotin- och tobaksprodukter



*Jag önskar att vuxna tog det mer seriöst och pratade om hur farligt det är med nikotinprodukter*

Elev, åk 9



**A**nvändningen av nikotinprodukter som vitt snus och vapes har ökat kraftigt bland unga i Sverige. Dessa produkter innehåller ofta högre halter av nikotin än de traditionella tobaksprodukterna. Nikotin är ett ämne som klassas som ett nervgift som den unga hjärnan är särskilt känslig för. Det är starkt beroendeframkallande och gör dessutom att hjärnan blir mer mottaglig för andra droger. Unga lockas med spännande smaker och färgglada förpackningar, ofta med hjälp av influencers i sociala medier.

## Tydliga gränser

Oavsett om du som vuxen använder nikotin- och tobaksprodukter eller ej är det bra att vara tydlig med att unga ska vara nikotin- och tobaksfria för att undvika ett beroende. Ditt engagemang som vårdnadshavare är viktigt.

- Prata med din ungdom om nikotin och tobak.
- Prata med andra vårdnadshavare för stöd och gemensamma regler.
- Hjälpt ditt barn genom att säga nej, det gör stor skillnad.

## Vad är en vape?

En vape är en elektronisk cigarett; att röka dessa kallas för att "vejpa". En vape består av ett munstycke, batteri samt rökvätska som innehåller olika smakämnen och nikotin. Ett stort antal pågående studier visar att vapes orsakar liknande negativa hälsoeffekter som cigaretter. Personer som vejpar har ökad risk för skador på lungor, hjärta och blodkärl.

## Vad är vitt/tobaksfritt snus?

Vitt snus består av fyllnadsmedel, smaksättare och innehåller höga halter nikotin. Det vita snuset marknadsförs som tobaksfritt trots att nikotinet framställs från tobaksplantan. Forskning visar att snusande i ung ålder ökar risken för depression, ångest, sömnproblem, inlärning och koncentrationssvårigheter.

Vill du läsa mer om nikotin- och tobaksprodukter surfa in på [tobaksfakta.se](http://tobaksfakta.se), [hjart-lungfonden.se](http://hjart-lungfonden.se) samt [1177.se](http://1177.se).