



TAG EN SNAK MED DIT BARN OM NIKOTIN



www.myteromnikotin.dk

NIKOTINPRODUKTER KALDES OGSÅ:

Scooby,
Slik,
Mussa, Snulle,
Snus, Madpakker,
Lars Larsen, Træstamme,
Puka poser,
Himmelpude, Davs,
Klinger





VIDSTE DU AT

- Der er ofte mere nikotin i e-cigaretter, snus og nikotinposer end cigaretter, hvilket gør børn og unge mere og hurtigere afhængige
- Nikotinabstinenser er bl.a. koncentrationsbesvær, irritabilitet, rastløshed, frustration, søvnløshed
- Mange forældre ved ikke, om deres børn bruger eller har prøvet ét eller flere nikotinprodukter
- Nikotin er særlig farlig for den unge umodne hjerne

SÅDAN SKADER NIKOTIN DEN UNGE

- Skader hjernen negativt bl.a. på opmærksomhed, indlæring og motivation
- Øger risikoen for angst, depression og afhængighed
- Ødelægger mundslimhinder, tænder og tandkød - for evigt
- Negativ betydning for selvkontrol f.eks. evnen til at regulere følelser og impulsivitet
- Stress og nikotin påvirker hinanden negativt og forstærker hinanden

GRATIS HJÆLP TIL AT BLIVE NIKOTINFRI

- Ring til 'Stoplinien og få et telefonisk forløb på 80 31 31 31
- App XHALE – online hjælp
- SMS 'nikotinfri' til 1231, og bliv ringet op af en rådgiver fra stoplinien

SNAK MED DIT BARN OM NIKOTIN

- Vær nysgerrig på dit barns kendskab til og brug af nikotinprodukter - og vær anerkendende
- Selvom dit barn er imod rygning, er det ikke automatisk imod andre nikotinprodukter, såsom fx snus eller nikotinposer
- Italesæt andre nikotinprodukter på samme måde som rygning i snakken om tobak med dit barn
- Vær tydelig om din holdning til rygning og andre nikotinprodukter - den har stor betydning
- I snakken om tobak glemmer forældre ofte at snakke om andre nikotinprodukter såsom fx snus og nikotinposer, derfor tror de unge, at forældre synes det er ok

FÅ MERE VIDEN

- Ring til Stoplinien og få gratis forældrerådgivning på 80 31 31 31
- Læs mere på myteromnikotin.dk
- Læs mere på røgfrifremtid.dk