



HVAD VED DU  
OM NIKOTIN?

## VIDSTE DU AT

- Der er mere nikotin i e-cigaretter, snus og nikotinposer end cigaretter, som gør dig mere og hurtigere afhængig - og det kan være svært at stoppe
- Nikotin er skadelig for din hjerne, da den endnu ikke er færdigudviklet
- Nikotin skaber afhængighed, og du kan opleve, at du bliver trist, irriteret, rastløs, svært ved at sove og koncentrere dig, når kroppen 'kalder' på nikotin
- Nikotin skader hjernen bl.a. din opmærksomhed, indlæring og motivation
- Nikotinprodukter ødelægger mundslimhinden, tænder og tandkød - for evigt
- Nikotin øger risikoen for angst og depression
- Nikotin fremmer ikke præstationsevnen hverken i sport, skolen eller eksaminer

## GRATIS HJÆLP TIL AT BLIVE NIKOTINFRI

- Ring gratis til 'Stoplinien' på tlf. 80313131
- Hent app'en Kvit for online hjælp
- Besøg Stopliniens nye hjemmeside til unge [www.break-up.dk](http://www.break-up.dk)
- MS 'nikotinfri' til 1231, og bliv ringet op af en rådgiver fra Stoplinien.



**HVAD VED DU  
OM NIKOTIN?**

## VIDSTE DU AT

- Der er mere nikotin i e-cigaretter, snus og nikotinposer end cigaretter, som gør dig mere og hurtigere afhængig - og det kan være svært at stoppe
- Nikotin er skadelig for din hjerne, da den endnu ikke er færdigudviklet
- Nikotin skaber afhængighed, og du kan opleve, at du bliver trist, irriteret, rastløs, svært ved at sove og koncentrere dig, når kroppen 'kalder' på nikotin
- Nikotin skader hjernen bl.a. din opmærksomhed, indlæring og motivation
- Nikotinprodukter ødelægger mundslimhinden, tænder og tandkød - for evigt
- Nikotin øger risikoen for angst og depression
- Nikotin fremmer ikke præstationsevnen hverken i sport, skolen eller eksaminer

## GRATIS HJÆLP TIL AT BLIVE NIKOTINFRI

- Ring gratis til 'Stoplinien' på tlf. 80313131
- Hent app'en Kvit for online hjælp
- Besøg Stopliniens nye hjemmeside til unge [www.break-up.dk](http://www.break-up.dk)
- SMS 'nikotinfri' til 1231, og bliv ringet op af en rådgiver fra Stoplinien.