

FULL KOLL

TOBAK & NIKOTIN

Känner du oro över att din tonåring använder tobak eller nikotinprodukter?

Den här broschyren handlar om tobak och nikotinprodukter och ger information och stöd om hur du kan hjälpa din tonåring.

Nikotin är väldigt beroendeframkallande och finns i alla tobaksprodukter, som cigaretter och snus. Det kan också finnas i tobaksfria produkter såsom e-cigaretter (vejps) och nikotinsnus, även kallat "vitt snus"..

Vitt snus innehåller nikotin som utvinns från tobak. Det kan ha upp till fyra gånger mer nikotin än vanligt snus.

Snus innehåller också cancerframkallande ämnen och ökar risken för typ 2-diabetes. Dessutom skadar det munnens slemhinna. Skador på tandköttet är vanligt hos den som snusar.

Tobaksrök innehåller flera tusen skadliga ämnen varav omkring 40 är cancerframkallande. Även feströkning och passiv rökning kan öka risken för allvarliga sjukdomar i lungor, hjärta och blodkärl.



Länsstyrelserna

Bra att veta

- Trenden bland ungdomar är ett kraftigt ökat bruk av framför allt nya nikotinprodukter som vitt snus och e-cigarett. Särskilt har användningen ökat bland tjejer.
- Det är olagligt att sälja tobak och nikotinprodukter till de som är under 18 år. Det är olagligt att köpa ut åt minderåriga. Rökning av cigaretter och e-cigarett är förbjuden på skolgårdar, allmänna lekplatser, uteserveringar, utomhusarenor, vid entréer till allmänna byggnader och i kollektivtrafiken.
- Att röka e-cigarett kallas "vejpa". Men istället för tobaksrök producerar den ånga som innehåller nikotin och andra giftiga ämnen. E-cigarett marknadsförs ofta som mindre skadliga än vanliga cigaretter. Men enligt WHO finns det inga bevis på att det stämmer.
- Det kan finnas ett allmänt utbrett missförstånd bland ungdomar om hur många som faktiskt använder tobak och nikotinprodukter. De tror att många andra gör det, vilket kan öka risken för att fler ungdomar testar för att passa in eller vara och göra "som alla andra".
- Vattenpipa röks med smaksatt tobak eller rökmassa bestående av melass, tillsatser och sötningsmedel. För ungdomar kan det vara svårt att veta vad rökmassan egentligen innehåller. Trots den mildare doften och smaken jämfört med vanlig tobak innehåller röken fortfarande kolmonoxid, cancerframkallande ämnen och nikotin – precis som vanlig tobaksrök.
- Att andas in andras rök är också skadligt. Tänk på att inte utsätta ditt barn för passiv rökning från cigaretter och/eller e-cigarett.

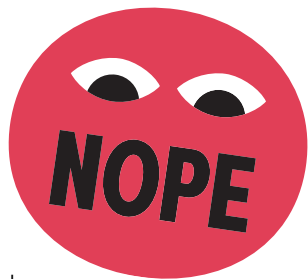
Vad kan jag göra som förälder?

Tillbringa mycket tid med din tonåring och prata om vardagliga saker. Det gör det lättare att ta upp svårare ämnen som droger, när det behövs. En nära relation kan dessutom ha en skyddande effekt.

- Sätt gränser och visa tydligt vad du förväntar dig. Berätta att du bryr dig och att du faktiskt är orolig emellanåt.
- Lita på din oroskänsla. Känns det som att något är fel har du troligtvis rätt.
- Prata med andra föräldrar för att få stöd. Kom överens med några av kompisarnas föräldrar om gemensamma regler.
- Ditt nej gör stor skillnad! Även om du själv röker eller snusar kan du vara tydlig med att barn och ungdomar ska förbli tobaks- och nikotinfria.



Du är viktig! Ditt *nej* är viktigt!



- **Full koll** finns för att hjälpa vuxna att sätta gränser för sin tonåring när det gäller alkohol och andra droger.
- Med hjälp av fakta och stöd hoppas vi att du ska få självförtroendet att säga nej, och stå fast vid det.
- Läs mer om hur du kan bygga den relationen och sätta tydliga gränser på **fullkoll.nu**.

Vem kan du vända dig till om du har frågor eller vill ha hjälp och stöd?

- Elevhälsan på ditt barns skola.
- Socialtjänsten i din kommun.
- Din kommun ska erbjuda stöd i föräldraskapet under barnets hela uppväxt. Stödet kan ges i grupp eller individuellt. Kontakta din kommun för mer information.



Läs vidare:

[Fullkoll.nu](https://fullkoll.nu)
[Slutarokalinjen.se](https://slutarokalinjen.se)
[Youmo.se](https://youmo.se)
[Tonårsparlören](https://tonarsparloren.se)

**FULL
KOLL
.NU**

