



Tonåren, en viktig tid att vara nikotinfri!

Tonåren är en tid med många förändringar. Det som nyss var skrämmande kan plötsligt väcka nyfikenhet. Längtan efter att vara en del av gruppen är en stark och viktig drivkraft som kan få ungdomar att testa nya saker. Vissa saker blir goda vanor att ta med in i vuxenlivet och andra blir till ovanor som kan vara svåra att bli av med. Majoriteten av alla som börjar röka eller snusa gör det i tonåren och risken att bli beroende ökar för de som börjar tidigt. Därför är det viktigt att prata om tobak och nikotin med din tonåring.

Varför ska vi hålla koll på nikotin när det finns så mycket annat farligt?

- Nikotin, som finns både i snus, cigaretter, vattenpipa, e-cigaretter ("vejps") och vitt snus är starkt beroendeframkallande och unga blir lättare beroende än vuxna.
- En ung hjärna som vant sig vid nikotin blir känsligare för andra skadliga ämnen. Risken att bli beroende av alkohol och narkotika ökar därför för personer som använder nikotin.
- Nikotinabstinens stör koncentrations- och inlärningsförmågan hos de unga vilket påverkar skolarbetet negativt.
- Tobaksbrukande unga gör tidigare alkoholdebut och dricker oftare och mer alkohol.
- Det är mycket vanligare att rökande unga testat att röka cannabis och de erbjuder narkotika oftare jämfört med tobaksfria unga.
- Andelen ungdomar i Stockholm som snusar eller som röker e-cigaretter ("vejpar") ökar.

Nikotinfri för livet

De som är nikotinfria fram till att de tar studenten har en stor chans att förbli det hela livet. Därför finns det mycket att vinna på att skydda tonåringar från nikotin.

Visste du att:

Vitt snus ofta innehåller mer nikotin än tobaksbaserat snus. Även vitt så kallat tobaksfritt snus och e-cigarett ("vejps") får sitt nikotin från tobaksplantan.

Du kan stötta tonåringen genom att:

Skaffa dig kunskap

Det är större chans du får ett bra samtal om du är påläst. Som förälder kan du hjälpa din tonåring med argument för att hålla sig från nikotinprodukter. På umo.se finns information som du också kan tipsa tonåringen om.

Prata med ditt barn och säga nej till tobak och nikotinprodukter

Det viktigaste är att du berättar att du vill att ditt barn ska vara nikotinfri!

Prata med andra föräldrar

Genom att prata med andra föräldrar om tobak och nikotin ökar chansen att ungdomarna möts av samma budskap och förhållningsätt, både hemma och hos kompisar.

Vara en förebild

Kanske kan ni hjälpas åt med motivationen och komma överens om att vara nikotinfria tillsammans.

Källor: [CAN](#), Stockholmsenkäten, [Folkhälsomyndigheten](#), IQ, [Sahlgrenska akademien](#), [SoU 2021:22](#),

Kom ihåg att du fortfarande har en viktig roll i din tonårings liv. Det du säger spelar roll!



Stockholms
stad

I samarbete med:



Polisen