



Påverka din tonåring att avstå tobak och nikotin

Av de som röker har de flesta börjat före 18 års ålder. Utmaningen för dig som förälder/vårdnadshavare att skydda ditt barn är stor. Idag finns dessutom en mängd nya tobaks- och nikotinprodukter på marknaden som försvårar. Det är inte lätt att känna till allt nytt som din tonåring utsätts för och att veta hur du ska hantera information om produkter du kanske aldrig tidigare hört talas om.

Här hittar du råd och fakta, för att öka dina möjligheter att skydda ditt barn från att bli fast i ett nikotinberoende.

Din kunskap och ditt stöd är viktigt!

Vad kan du göra?

Var tydlig med att ditt barn inte ska börja med tobak eller nikotin. Det har stor betydelse. Använder du själv tobak är det ännu viktigare att ni pratar hemma, och att du inte har en tillåtande attityd.

Prata om hur du ser på tobak, visa intresse för ditt barns tankar och funderingar. Lyft fördelarna med att vara tobaks- och nikotinfri, tydliggör alla vinster vad gäller hälsa, ekonomi och fräschör. Erbjud gärna en rimlig belöning för att avstå tobak och nikotin. Att skriva kontrakt med sitt barn om att avstå från tobak har visat sig framgångsrikt.

Ha en dialog med andra föräldrar, med skolan, ledare inom idrott och fritid. Du har rätt att ställa krav och veta vilka regler som finns där ditt barn vistas, när det gäller tobak och nikotin. Tillsammans med andra föräldrar kan ni komma överens om gemensamt förhållningssätt.

Om ditt barn vistas i miljöer och med kompisar som använder någon typ av tobak eller nikotin, ökar risken för att ditt barn ska lockas att börja.

Har ditt barn redan börjat?

Att du som förälder tidigt reagerar och visar att du bryr dig är viktigt. Du möts säkert inledningsvis av olika förklaringar och undanflykter från ditt barn. Ställ frågor om varför och hur det började, lyssna och försök förstå visa omtanke och var lyhörd.

Hitta bra infallsvinklar kopplade till det din tonåring säger. Det kan handla om kamratpåverkan, hälsa, träning men även barnarbete, miljöpåverkan och reklam från en industri som lurar och lockar till ett ofta livslångt och farligt beroende. Visa i samtalet hur du kan bidra och ge stöd till ett aktivt beslut att sluta. Det kan handla om att hitta vägar och argument för att motstå grupstryck i ett kamratgäng. Samtalet är en balansgång mellan att säga vad du som vuxen tycker och känner och samtidigt lyssna på din tonåring. Undvik att ställa ultimatum.

Genomför gärna trevliga aktiviteter tillsammans, som att träna eller se på film.

Nikotin och tonårshjärnan

Hjärnan är inte färdigutvecklad förrän vid 20-25 års ålder. Viktiga förmågor som riskbedömning och beslutsfattande utvecklas sist. Detta innebär att unga tar större risker och är mer impulsstyrda än vuxna. Beroendet till nikotin utvecklas snabbare hos unga och stör hjärnans utveckling. Minnesfunktion och koncentration förmåga kan påverkas och därmed försvåra inläring. Nikotinet förstärker även känslor av oro och ökar risken för beroende av alkohol och andra droger.



Kort om tobaks- och nikotinprodukter och kopplingen till andra droger

Som ung är det inte lätt att förstå konsekvenserna och vilka risker man utsätter sig för. Att börja med tobaks- och nikotinprodukter kan skapa ett starkt beroende och ett livslångt bruk.

Cigaretter innehåller ca 8 000 kemiska ämnen, bland annat nikotin och den kvävande gasen kolmonoxid. Att röka ökar risken för ett 60-tal sjukdomar och förkortar livet med i genomsnitt 10 år. Psykiska besvär och stress är vanligare hos rökare.

Rök från vattenpipa innehåller samma typ av skadliga ämnen som cigarett-rök och har därför samma potential att orsaka sjukdomar.

E-cigaretter består av en behållare med e-vätska, ett batteri, en förångare och ett munstycke. Vätskan innehåller rökbildande ämnen, smakämnen och ofta nikotin. Vid användning som kallas att "vejpa" värms vätskan och ombildas till ånga som inhaleras. Det förekommer att de även laddas med droger som cannabis och spice.

Heated Tobacco Products (HTP) är en kategori av tobaksprodukt som laddas med fasta ämnen, som tobak eller örter. Tobaken hettas upp och bildar en ånga innehållande nikotin och en mängd kemiska ämnen som frigörs vid en lägre temperatur än vid rökning av cigaretter.

Brunt snus innehåller upp till 3 000 kemiska ämnen inklusive nikotin, och är skadligt för hälsan. Ungdomar som snusar har större risk att också börja röka.

Vitt snus, så kallat tobaksfritt nikotinsnus, innehåller varierande mängd nikotin som är starkt beroendeframkallande. Se stycket nikotin och den unga tonårshjärnan.

Tobaks- och nikotinfritt snus, finns även på marknaden.

Användning av tobak ökar risken för alkoholberoende

Ungdomar som röker använder droger och dricker sig berusade på alkohol i större utsträckning.

Att tydligt säga nej till rökning, snusande och alkoholdrickande kan minska risken för att barnet provar cannabis. Det är sällsynt att börja röka cannabis utan att först ha rökt tobak.

Lästips: Tobak och unga, en kunskapsöversikt från Psykologer mot tobak

Tips för att sluta hittar du i bladet "Att sluta som ung"



Hjälp, stöd och fakta

Om att sluta, fakta, forskning om nikotin, kontraktmetoden, miljöpåverkan, barnarbete mm:

www.slutarokalinjen.se

www.tobaksfakta.se

www.lagarförallabarnsframtid.se

www.nonsmoking.se

www.umo.se

www.tobaksstopp.nu



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare