



VIBORG
KOMMUNE

Hvad ved vi egentlig om **SNUS**?

Snus er her en samlet betegnelse for snus, tyggetobak, nikotinposer og lignende røgfri produkter.



Andelen af børn og unge, der bruger røgfri nikotinprodukter, er steget voldsomt de seneste 5- 10 år. I Danmark bruger omkring hver tredje (31 %) af alle børn og unge mellem 15 og 29 år en form for nikotinprodukt enten hver dag eller lejlighedsvist.

Vidste du, at

- der er mere nikotin i snus end cigaretter, hvilket gør børn og unge mere og hurtigere afhængig.
- mange forældre ikke ved om deres børn bruger eller har prøvet snus.
- i dialogen om tobak glemmer forældre at snakke om snus. Derfor tror de unge, at forældrene er venligere stemt overfor snus end cigaretter.
- brug af nikotin i ungdommen har en negativ indflydelse på en ung ikke færdigudviklet hjerne.

Snak med dit barn om snus

- Vær nysgerrig på dit barns kendskab/brug af snus.
- Snak med dit barn om snus – selvom dit barn er imod rygning er det ikke automatisk imod brugen af snus.
- Italesæt snus på samme måde som rygning i snakken om tobak med dit barn.
- Vær tydelig omkring din holdning til rygning og snus.

Hvordan skader nikotinen den unge?

- Skadelig effekt på kognitive funktioner bl.a. indlæring, opmærksomhed og motivation.
- Negativ betydning for selvkontrol f.eks. evnen til at regulere følelser og impulsivitet.
- Øget risiko for depression, angst og afhængighed.
- Stress og nikotin påvirker hinanden negativt og er gensidigt forstærkende.
- Skadelig virkning på hjerte og kar.
- Ødelægger mundslimhinder, tænder og tandkød.

Hjælp unge til at blive snusfri (gratis):

- Kontakt rådgiver i Sundhedscenter Viborg på **51 27 00 71** eller ring til Stoplinien på **80 31 31 31**.
- Brug den digitale app - XHALE

Læs mere på:

- myteromsnus.dk
- sst.dk/da/Nikotin