



SUNDHEDSSTYRELSEN

Nikotin er farligt for dit barn



Har du talt med dit barn om nikotin?

Flere børn og unge bruger snus, nikotinposer, e-cigaretter og vapes. Nikotin kan påvirke den unge hjerne og øge risikoen for angst og depression.

Bliv klogere på sst.dk/nikotin



Nikotinforbruget blandt børn og unge stiger

Flere børn og unge bruger snus, nikotinposer, e-cigaretter og vapes. Det er ulovligt at sælge alle former for nikotin til unge under 18 år, men de seneste år er brugen steget markant blandt børn og unge.

Tal fra 2022 viser, at **18,2 procent af unge mellem 15-17 år bruger nikotin**, som fx vapes og nikotinposer. Mange udvikler et dagligt eller lejlighedsvist forbrug af nikotin – og flere starter, selvom de ikke tidligere har røget cigaretter.

Nikotinprodukter er særligt farlige for børn og unge

Nikotin er et giftstof, som kroppen optager via lunger, slimhinder og huden. Nikotin er særligt farligt for børn og unge, fordi nikotin kan skade den unge hjerne. Hjernen er ikke færdigudviklet før 25-årsalderen. Indtil da er hjernen meget følsom over for påvirkninger udefra, fx fra rusmidler.

Forskning peger på, at nikotinforbrug i ungdommen kan give permanente skader på hjernen, nedsætte koncentrationsevnen og øge risikoen for psykisk sygdom, som angst og depression. Nikotin er desuden stærkt afhængighedsskabende, og det er svært at stoppe et forbrug, når man først er startet.

SÅDAN PÅVIRKES BØRN OG UNGES HELBRED AF NIKOTIN



Hjertekarsygdomme

Nikotin har en skadelig virkning på hjerte og kar, og der ses også en større risiko for død ved eksisterende hjertesygdom/blodprop samt en sammenhæng mellem tidlig udsættelse for nikotin og senere hjertekarsygdom.



Skader i mundhulen

Nikotin har en skadende effekt på tandkødet, mundslimhinden og tænderne.



Hjernes udvikling

Nikotinindtag i ungdommen kan medføre, at der udvikles en betændelseslignende tilstand i hjernen, og forskning indikerer, at netop inflammationen er involveret i de forstyrrelser af hjernens modning, der medfører øget risiko for depression, angst og afhængighed.



Fosterskader

Brug af nikotin i graviditeten fører til øget risiko for reduceret vækst af fosteret, for tidlig fødsel og dødfødsel.



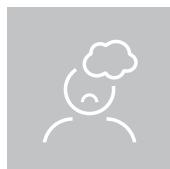
Gateway-effekt

Nikotin øger sandsynligheden for at blive afhængig af både cigaretter og rusmidler i al almindelighed. Det ser ud til at have en såkaldt gateway-effekt, da studier viser, at jo tidligere tobaksrygning og nikotinindtag påbegyndes, des større er risikoen for senere misbrug og afhængighed af andre rusmidler.



Afhængighedsskabende

Nikotin kan opleves som om, at det har en opkvikkende effekt og løfter humøret, men det er samtidigt en af de mest afhængighedsskabende rusmidler.



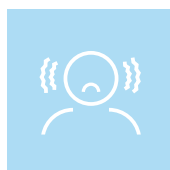
Psykisk sygdom

Nikotin kan have en skadelig effekt på psykisk helbred og kan fremkalde symptomer på angst og depression.



Stress

Stress og nikotin kan påvirke hinanden negativt og være gensidigt forstærkende. Ved stresspåvirkning øges risikoen for at påbegynde et nikotinbrug, og omvendt øger nikotinbrug hos børn og unge risikoen for senere at udvikle en forhøjet stressfølsomhed.



Kognitive funktioner

En tidlig debut af nikotinprodukter kan have en skadelig effekt på den kognitive funktion bl.a. opmærksomhed og motivation.



Selvkontrol

Nikotinindtag i barndommen og ungdommen kan få betydning for udviklingen af selvkontrol, herunder evnen til at regulere følelser og impulsivitet.

Brug for mere viden om nikotinprodukter?

Du kan finde mere information om nikotinprodukter, helbredsrisici og unges forbrug, forskellige materialer samt gode råd på www.sst.dk/nikotin.

Ring til Stoplinien på 80313131 og tal med en rådgiver om, hvordan du kan hjælpe dit barn til at komme ud af en nikotinafhængighed.