

VAPES OCH NIKOTINPÅSAR: TA UPP ÄMNET OCH STÖTTA DEN UNGA



VILKA SKADOR ORSAKAR NIKOTINPRODUKTER FÖR UNGA?

Nikotin är ett gift. Barn och unga, vars hjärnor ännu är under utveckling, är särskilt känsliga för nikotins effekter. Därför kan beroende utvecklas snabbt. Nikotin förändrar också hjärnans funktion och hämmar dess utveckling, särskilt under tonåren. Nikotin försämrar prestationsförmågan; det påverkar musklernas och lungornas funktion negativt och gör återhämtningen efter ansträngning långsammare. Nikotin ökar även risken för infektioner och sjukdomar, belastar hjärtat och höjer blodtrycket.

VAD ÄR ELEKTRONISKA CIGARETTER?

E-cigaretter eller vapes är batteridrivna apparater som innehåller vätska. Apparaten värmer upp vätskan, som sedan andas in som ånga i lungorna. Vätskan kan vara nikotinhaltig eller nikotinfri. Vätskorna och ångorna innehåller förutom smakämnen och kemikalier olika hälsoskadliga ämnen, som kan försämra lungornas funktion. Dessutom kan ångan som andas in i lungorna innehålla spår av till exempel växtgifter och bly. Man känner inte ännu till alla effekter av långvarigt bruk.

E-cigaretter kan vara återuppladdningsbara eller sådana att de inte kan laddas om eller fyllas på med vätska när tanken är tom. En så kallad engångs-e-cigarett ger från några hundra till flera tusen bloss. E-cigaretter är svåra att känna igen på grund av deras lekfulla utseende.

I Finland är det förbjudet att sälja e-cigaretter som innehåller smakämnen. Återuppladdningsbara och nikotinhaltiga e-cigaretter jämföras med tobaksprodukter och omfattas av samma bestämmelser som traditionella cigaretter.

VAD ÄR NIKOTINPÅSAR?

Nikotinpåsar är små portionspåsar som placeras i munnen och innehåller nikotin. Även om de inte innehåller delar av tobaksplantan som traditionellt snus, har nikotinpåsar lika mycket nikotin som snus, ibland till och med mer.

Unga lockas att använda nikotinpåsar genom ett stort smakutbud och färggrant utseende. Nikotinpåsar marknadsförs kraftigt till unga genom förebilder och sociala medieinfluencers som är populära bland unga. Det är lätt att dölja användningen för vuxna.

Tobakslagen kommer att uppdateras gällande försäljning och marknadsföring av nikotinpåsar.



HUR KAN MAN TA NIKOTINPRODUKTER TILL TALS MED UNGA?

Att ta till tals är en lättillgänglig metod för att ingripa i en ung persons nikotinbruk. Man kan be att få tala enskilt med den unga, och samtalet kan inledas med att uttrycka oro över att den unga använder nikotinprodukter. Det är viktigt att vara intresserad av den ungas egna tankar och uppfattningar kring användningen, utan att skuldbelägga.

Man kan till exempel fråga varför den unga använder nikotinprodukter, om hen funderat på att sluta och vilka fördelar det kunde ha. Ofta finns det ett starkt gruppsytryck kopplat till användningen av nikotinprodukter. Unga kan ha svårt att identifiera beroende och många har lite kunskap om hälsorisker.

Tillsammans med den unga kan man söka fakta om nikotinprodukter. Det är bra att berätta för den unga att det alltid är viktigt att vara källkritisk till material på nätet. Nikotinindustrin producerar nu mycket vilsedande information, som används i marknadsföringen av produkterna.

HUR KAN MAN STÖDJA EN UNG PERSON ATT SLUTA ANVÄNDA NIKOTINPRODUKTER?

Varje ung persons användningsvanor och eventuella former av beroende är individuella, liksom metoderna för att sluta. Det är bra att diskutera nikotinets skadeverkningar med den unga för att stärka deras egen motivation till att sluta.

En vuxens stöd i att sluta är viktig för en ung person. Det är bra att regelbundet fråga hur den unga har det och hur avslutandet framskrider. Positiv feedback, beröm och uppmuntran motiverar under hela processen, som även kan innefatta återfall. Lyssna, uppmuntra och lyft fram styrkorna i den unga som kan stöda avslutandet. Berätta om de tjänster som ger stöd i att sluta (till exempel studenthälsovården, det egna välfärdsområdets tjänster, websidor).

Tillsammans kan man ställa konkreta och realistiska mål för anslutningsprocessen. Det är bra att berätta om eventuella avvänjningssymptom och hur länge de kan hålla i sig. Även om den unga inte alls är intresserad av att sluta är det viktigt att åter igen ta saken till tals.

VARIFRÅN FÅR UNGA TAG PÅ VAPES OCH NIKOTINPÅSAR?

Unga beställer olagligt vapes och nikotinpåsar via sociala medier (som Telegram, TikTok) samt från webbplatser som säljer dessa produkter. Att beställa via dessa kanaler är inte riskfritt, och man kan inte vara säker på vad produkten faktiskt innehåller.

Bland barn och unga har det uppstått grupper av säljare och köpare. Vapes och nikotinpåsar beställs och säljs vidare. Ett nytt fenomen har också observerats i handeln med nikotinprodukter mellan barn och unga, nämligen aggressiv indrivning av skulder. Skulder kan drivas in med våld eller hot om våld.

Aktuella frågor kring lagstifningen publiceras under Veckan för förebyggande rusmedelsarbete på sidan www.kysyminen kannattaa.fi (på finska).

www.kysyminen kannattaa.fi

Källor:

Filha ry, [EHYT ry](http://ehyt.fi), ehyt.fi, kaypahoito.fi, **Suomen ASH** suomenash.fi, **Syöpäjärjestöt**, syopajarjestot.fi, fressis.fi, fressisedu.fi, thl.fi, apteekkilehti.fi/terveys-ja-hyvinvointi/nikotiini-jattaa-nuoren-aivoihin-pysyvat-jaljet

