

NUORET JA NIKOTIINI

Nikotiini on vahva, riippuvuutta aiheuttava myrkky, joka vaikuttaa koko elimistön toimintaan. Kaikki tupakka- ja nikotiinituotteet, kuten savukkeet, nuuska, sähkösavuke ja nikotiinipussit, sisältävät joko tupakkakasvista uutettua tai synteettisesti valmistettua nikotiinia.

Nuoren kehittyvä elimistö on erityisen herkkä nikotiinin vaikutuksille, ja riippuvuus voi kehittyä jo vähäisen, epäsäännöllisen käytön jälkeen. Nikotiini häiritsee muun muassa nuoren aivojen kehittymistä aiheuttaen keskittymisvaikeuksia, muistiongelmia ja levottomuutta sekä altistaa masennus- ja ahdistusoireille.

Tupakattomat ja vahvat nikotiinituotteet kiinnostavat yhä nuorempia, ja niiden käyttö nuorten keskuudessa lisääntyy. Siksi nuorten nikotiinittomuuden edistäminen on tärkeämpää kuin koskaan.

Jokainen aikuinen voi osallistua nuorten nikotiinittomuuden edistämiseen seuraavin tavoin:

KESKUSTELE

Nuoret tarvitsevat tietoa voidakseen tehdä omia hyvinvointiaan tukevia päätöksiä, mutta eivät välttämättä rohkene ottaa nikotiinituotteita ja niiden käyttöä puheeksi. Hyödynnä siis jokainen nuorilta tuleva keskustelunavaus ja tarjoa aktiivisesti mahdollisuuksia keskustella nikotiinituotteista ja niiden käytöstä neutraalisti.

OSALLISTA

Nuoret tuntevat oman arkinsa ilmiöt. Heidän osallistumisensa nuorten nikotiinittomuuden edistämiseen tekee siitä uskottavampaa, osuvampaa ja vaikuttavampaa. Samalla vahvistuvat nuorten kriittinen ajattelu, vaikuttamistaidot ja kokemus siitä, että he voivat itse vaikuttaa yhteisiin asioihin.

PUUTU JA TUE

Johdonmukainen nikotiinituotteiden käyttöön ja välittämiseen puuttuminen suojaa nuoria nikotiinille altistumiselta ja ehkäisee riippuvuuden kehittymistä. Ota nikotiinituotteiden käyttö rohkeasti puheeksi ja auta nuorta pohtimaan, miksi hän tuotteita käyttää ja mikä motivoisi häntä lopettamaan. Auta häntä löytämään keinoja selviytyä tilanteista, joissa hän altistuu nikotiinituotteiden käytölle. Älä luovuta, motivaatio voi syntyä vasta useamman keskustelun myötä!

Tutustu nuorten nikotiinittomuuden edistämisen materiaaleihin. (ehyt.fi/tuoteaihe/nikotiini)