

# Myter om unge og nikotinprodukter

## ”Man kan stoppe når man har lyst”

Der skal meget lidt nikotin til at blive afhængig, mindre mængder end f.eks. for at blive afhængig af alkohol. At bruge nikotinprodukter en gang imellem er nok – og er man først afhængig, er det for langt de fleste meget svært at stoppe.

Falsk

## ”Nikotinprodukter er ikke en glidebane til cigaretter, andre stoffer eller alkohol”

Hvis man som ung bruger nikotin, bliver man lettere afhængig af andre rusmidler. Det er selvfølgelig ikke sikkert, man gør det, men risikoen for afhængighed af andre rusmidler er større, hvis man har brugt nikotin i ungdomsårene, end hvis man ikke har.

Falsk

## ”Man får det bedre af at bruge nikotinprodukter”

I første omgang kan man opleve en følelse af umiddelbart at få det bedre af rusmidler – de skaber et velvære (rus) og kan have en afstressende effekt. Effekten er imidlertid kortvarig, og man vænner sig gradvist til rusmidlet, så den rare følelse gradvist klinger af og varer kortere og kortere tid. I stedet erstattes velværet af abstinenssymptomer som rastløshed, uro, koncentrationsbesvær, irritabilitet, nedtrykthed m.m. Abstinenserne kan lindres af nikotin, men kommer hurtigt igen, hvilket skaber afhængighed.

Falsk

## ”Nikotinprodukter forbedrer sportspræstationer”

Mange sportsfolk bruger snus, fordi de tror det er præstationsfremmende. Videnskabelige undersøgelser har dog ikke kunnet bekræfte dette. Det er undersøgt, om nikotin er doping, men nikotin er ikke kommet på listen over dopingmidler, fordi det ikke virker præstationsfremmende.

Falsk

# Myter om unge og nikotinprodukter

## ”Nikotinprodukter er ikke skadelige”

Falsk

Nikotin skader både den unge hjerne varigt og kan give skader på resten af kroppen.

## ”Nikotinprodukter kan bruges til rygestop”

Ingen e-cigaretter er blevet godkendt som rygestopmidler. Snus, opvarmet tobak og nikotinposer er heller ikke bevist at være et effektivt middel til rygestop. De fleste, der prøver at bruge nikotinprodukter af denne slags til rygestop, ender med både at ryge og bruge f.eks. e-cigaretter.

Falsk

## ”Nikotinprodukter øger koncentrationsevnen”

Falsk

Nikotin kan i starten fremme koncentrationen lidt, men meget hurtigt vil man i stedet få nikotinabstinenser, hvor man har svært ved at koncentrere sig. Samtidig tyder forskningen på, at man får sværere ved at lære og koncentrere sig, hvis man tager nikotin som ung, og denne skadevirkning er varig.

## ”Snus reducerer rygning, ligesom i de andre nordiske lande som Norge og Sverige”

I Norge og Sverige har man i mange år, i modsætning til Danmark, været meget aktive med tobaksforebyggelse og -lovgivning. I begge lande har man set et stort fald i andelen af rygere, både hos mænd og kvinder, mens det primært er mændene, der har brugt snus. Kvinder har næsten ikke brugt snus, men er også holdt op med at ryge. Så det er ikke fordi de bruger snus, at de ryger mindre i nabolandene.

Falsk