

Tips för föräldrar

- **Snus är en tobaksprodukt.** Snus användning skadar ditt barns hälsa och framkallar beroende.
- **Förhåll dig negativt till snus** klicks om till andra tobaks- och nikotinprodukter.
- **Tänk på hur du exempelvis du själv föregår** med i fråga om snus. Föräldrarnas exempel och attityder påverkar ungdomarnas uppfattningar om snus.
- **Var öppen för samtal.** Diskutera med ditt barn om användningen av snus och de skador det medför. Ungdomar behöver information om snusets hälsorisker och de fenomen som hänför sig till snuset, såsom illegal handel.
- **Se till att det inte hemma finns snus som barnet kan komma åt.** Lätt åtkomst lockar till att prova och använda snus.
- **Uppmuntra den unga att hålla sig borta från snus** eller ge stöd till att sluta snusa.
- **Acceptera inte illegal förmedling av snus till minderåriga barn och ungdomar.**
- **Se till att snus användning inte främjas** i de fritidsmiljöer där barnet vistas.



Närmare information

- **fressis.fi**
information om snus och hälsosamma levnadsvanor och stöd för avvänjning för unga, på finska
- **tobakskroppen.fi**
information om hur snus och tobak påverkar kroppen
- **nikedu.fi**
information om tobaksprodukter för föräldrar och andra vuxna som har kontakt med ungdomar, på finska
- **stumppi.fi**
stöd för vuxna som vill sluta använda tobaksprodukter, på finska
- **utancancer.fi**
information om hur man förebygger cancer

UNGDOMAR OCH SNUS

– Vad bör jag veta som förälder?



Varför snusar unga?

Att prova på och använda snus har blivit vanligare bland ungdomar i alla åldersgrupper. Orsaker till att man börjar är bl.a. lust att testa, nyfikenhet och press från kompisarna.

Alla ungdomar har inte tillräcklig information om de skador som snus orsakar. Ungdomarna vet kanske inte att både cigaretter och snus är tobaksprodukter och farliga för hälsan. Båda innehåller nikotin, som orsakar beroende och sjukdomar. Hos idrottare ökar snuset olycksfallsrisken och försvagar återhämtningen från skador.

Ungdomar tycker att det är lätt och diskret att snusa. Det går att snusa i många sådana situationer där man inte kan röka, t.ex. inomhus. Vuxna märker eller förstår inte alltid att ungdomar snusar och därför blir man inte lika lätt fast för snus som för rökning. En del ungdomar både röker och snusar.

Ungdomar upplever att det är mera godtagbart att snusa än att röka. Snus användningen skadar inte människorna omkring en på samma sätt som tobaksrök. Många vuxna – hemma, i skolan och inom fritidsintressen – förhåller sig toleranter till snus än till rökning. Det stärker ungdomarnas positiva uppfattningar och föreställningar om snus.

Vanligare att använda och prova

Högstadietiden är en kritisk tid med tanke på snusexperiment. Snus används i synnerhet av pojkar, men det har också blivit vanligare att flickor provar och använder snus. Snus användningen är utbredd bland barn och unga i olika vardagsmiljöer. Det är också vanligt att idrottande ungdomar snusar, i synnerhet de som håller på med lagsporter.

Vad är snus?

- Snus är en tobaksprodukt.
- I Finland används främst svenskt snus antingen i portionspåsar eller som löst snus.
- Snus innehåller mycket nikotin och dessutom tungmetaller, rester av växtgifter och pesticider och cancerogena ämnen.
- Snuset orsakar snabbt ett kraftigt beroende och är farligt för hälsan på många sätt.

Vad säger lagen?

- I Finland är det olagligt att importera, sälja och överlåta snus.
- Återvändande utlandsresenärer får dock ta med sig högst 1000 gram snus för eget personligt bruk.
- Innehav och passagerarimport av snus är förbjudet enligt lag för personer under 18 år. Allt snus som kommer i händerna på minderåriga är olagligt!

Idrottande ungdomar och snus

Många idrottande ungdomar har felaktiga uppfattningar om snus. Snus är skadligt också med tanke på idrotten:

- Snus ökar risken för belastningsskador och försvagar återhämtningen från skador.
- Nikotinet i snuset drar samman blodkärlen och höjer blodtrycket.
- Snus försvagar den psykiska prestationsförmågan (beroende och abstinenssymtom).

Snusandet bland unga idrottare påverkas av hur snus förekommer och syns i hobbymiljön och av idolers och tränares exempel och praxis inom laget.

På vilket sätt är snus skadligt?

Kraftigt beroende

- Snus innehåller nikotin, ett gift som framkallar kraftigt beroende. De snusmärken som används i Finland innehåller ofta mycket nikotin.
- Ungdomars hjärnor utvecklas fortfarande och är särskilt känsliga för att utveckla beroende.
- Beroendet leder till ett "tvång" att snusa. Beroendet orsakar abstinenssymtom, såsom rastlöshet, retlighet, brist på koncentrationsförmåga, trötthet och huvudvärk, som stör livet. Beroendet gör det också svårare att sluta snusa.

Skadorna syns först i munnen

- Snusbruket syns snabbast i munnen. Först märks det i allmänhet som dålig andedräkt, missfärgningar och slitage på tänderna och förtjockade slemhinnor som liknar elefantkinn.
- I långvarigt bruk medför snus t.ex. att tandköttet drar sig tillbaka, tändernas stödjevåvader inflammeras och de blottade tandhalsarna utsätts för karies. En del förändringar är bestående.

Andra hälsorisker

- Nikotinet förändrar hjärnfunktionen och skadar utvecklingen av hjärnan hos ungdomar.
- Nikotinbruk belastar hjärtat och utsätter det för rytmstörningar.
- Riklig användning av snus kan öka risken för typ 2-diabetes.
- Snusare har en större risk att utveckla cancer åtminstone i munhålan och matstrupen än de som inte alls använder tobaksprodukter. Nikotinet främjar också cancercellernas tillväxt och hämmar cancerbehandlingarnas effekt.