

## Tips för föräldrar

- **Snus är en tobaksprodukt.** Snusande är skadligt för ditt barns hälsa och snus är beroendeframkallande.
- **Snus hör inte till barns och ungdomars idrott** - som inte heller andra rusmedel. Snus försämrar prestationsförmågan hos unga som idrottar.
- **Förhåll dig negativt till snus** precis som till alla andra tobaksprodukter. **Fundera på hurudant exempel du själv** föregår med för ditt barn när det gäller snus. Föräldrarnas föredöme och attityd påverkar barnets uppfattningar om snus.
- **Tala med ditt barn** om snusande och dess skadeverkningar. Unga behöver information om hur snus skadar hälsan och om andra skadeverkningar som snus har.
- **Se till att ni inte har snus hemma som barnet kan komma åt.** Om snus är lättillgängligt lockas barnet att prova och använda det.
- **Uppmuntra ditt barn till** att leva utan snus och stöd honom eller henne med att sluta snusa.
- **Acceptera inte olaglig langning av snus** till minderåriga barn och unga.



Vad bör jag som förälder veta?

# Ungdomar och snus

- **Användningen av snus bland unga och experimenterande med snus har ökat.**
- **Ungdomarna har inte tillräckligt med information om snusets skadeverkningar.**
- **Snus är en tobaksprodukt som framkallar beroende och orsakar sjukdomar samt försämrar idrottares prestationsförmåga.**
- **Föräldrarna kan påverka barns och ungas attityder och deras rusmedelsbruk.**

### Ytterligare information

- [tyokalupakki.net](http://tyokalupakki.net) (klicka dig till avsnittet om snus)
- [fressis.fi](http://fressis.fi) (för unga)
- [pokalehuulessa.fi](http://pokalehuulessa.fi) (för unga)
- [stumppi.fi](http://stumppi.fi) (för vuxna)

### Källor

- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2013). Nuuska nuorten maailmassa. Undersökning beställd av Cancerföreningen i Finland rf, Valo rf och projektet En Rökfri Huvudstadsregion.
- Wickholm, S., Laitinen, A., Ainamo, A., & Rautalahti, M. (2012). Nuuskan terveyshaitat. Duodecim, 128, 1089-96.



Cancerorganisationerna

valo



SOCIAL- OCH  
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET



## Varför snusar unga?

**Snus är ett slags modedefenomen bland unga pojkar.** Snus uppfattas som en manlig drog och något som även lämpar sig för idrottare. Snuset har dock en negativ inverkan på idrottandet.

**Ungdomarna har inte tillräckligt med information om snusets skadeverkningar.** Ungdomar uppfattar snus som mindre skadligt än cigaretter. Både snus och cigaretter är tobaksprodukter, vilka är skadliga för hälsan. Båda innehåller nikotin som framkallar beroende och orsakar sjukdomar samt försämrar idrottarens prestationsförmåga.

**De unga tycker att det är lätt och obemärkt att använda snus.** Man kan snusa i många sådana situationer där man inte kan röka, till exempel inomhus. Vuxna märker inte nödvändigtvis att den unga snusar, vilket gör att man inte ertappas för snusandet lika lätt som för rökning.

**Ungdomar anser att det är mer acceptabelt att snusa än att röka.** Snusandet stör inte omgivningen på samma sätt som tobaksröken. Många vuxna – hemma, i skolan, i fritidsaktiviteter – är mer toleranta vad gäller snusande. Detta stärker den ungas positiva uppfattningar och föreställningar om snus.

## Allt vanligare att ungdomar prövar och använder snus

Användningen av snus bland unga och ungdomarnas experiment med snus har ökat under de senaste åren. Högstadietiden är en kritisk tid när det gäller att pröva snus. Framst är det pojkar som snusar, men även flickor kan testa det.

Idrottande ungdomar, speciellt de som håller på med lagsporter, snusar mer än finländska ungdomar i allmänhet. Också en del flickor som idrottar använder snus.

## Vad är snus?

- Snus är en tobaksprodukt.
- Snus innehåller nikotin och många cancerframkallande och giftiga ämnen.
- Snus är kraftigt beroendeframkallande och på många sätt skadligt för hälsan.

## Vad säger lagen?

- Det är förbjudet att importera snus till Finland och att sälja eller distribuera snus i Finland.
- Resenärer från utlandet får emellertid för eget bruk föra in högst 30 stycken snusdosor med 50 gram snus. Det är olagligt att sälja eller ge snus till kompisar.
- Snusinnehav och import av snus är enligt lag förbjudet för barn under 18 år.

### Idrottande ungdomar och snus

- Många idrottande ungdomar har felaktiga uppfattningar om snusande. Många vet inte att snus försämrar prestationsförmågan.
- Nikotinet i snuset drar samman blodkärlen, vilket försämrar blodcirkulationen i musklerna. Musklerna får mindre syre och näringsämnen. Nikotinet höjer blodtrycket och minskar hjärtkapaciteten. Hos idrottande ungdomar orsakar snusandet följande:
  - försämrad fysisk prestationsförmåga, långsammare återhämtning
  - minskad muskeluthållighet, muskelkraft och muskelmassa
  - ökar risken för idrottsskador och förorsakar en fördröjd återhämtning från skador, nedsatt psykisk prestationsförmåga (beroende och abstinenssymtom)
- Synlighet och förekomst av snus i ungdomarnas hobbymiljöer samt deras idolors och tränares föredöme och exempel samt lagets handlingsbeteende inverkar på användningen av snus bland ungdomarna.

## Vilka nackdelar har snusande?

### Kraftigt beroende

- Nikotinet i snuset orsakar kraftigt beroende.
- Beroendet gör att man på sätt och vis ”måste” snusa. Abstinenssymtomen som beroendet orsakar, såsom rastlöshet, retlighet, koncentrationssvårigheter, trötthet och huvudvärk, försvårar livet. Beroendet gör det även svårt att sluta snusa.
- Hos unga människor utvecklas hjärnan fortfarande, vilket gör att de lättare blir beroende.

### Övriga hälsoskador

- **Cancer:** Snus är cancerframkallande.
- **Hjärt- och kärlsjukdomar:** Nikotinet i snuset påverkar hjärt- och kärlsystemet, vilket ökar risken för att insjukna i eller dö av hjärt- och kärlsjukdomar.
- **Skador på slemhinnorna, tandköttet och tänderna:** Hos snusare drar sig tandköttet tillbaka, vilket gör att tandroten blottas. Tänderna slits, missfärgas och får hål. Munnens slemhinnor skadas på det ställe där snuset är placerat. Bakterierna i munnen fäster lätt på detta ställe. Snusande orsakar tandköttinflammation som ger dålig andedräkt.

### Det är onödigt att snusa

- Det ser dumt ut. Det är äckligt och smutsigt.
- Det går åt mycket pengar på att snusa.

**En snusdosa kostar 5–10 euro för den unga. Den som snusar dagligen förbrukar vanligtvis en dosa på 1–3 dagar.**

