

Information om att vejpa (E-cigarett)



Vi har uppmärksammat att fler ungdomar i Bromölla kommun använder Vapes/E-cigarett under skoltid nu än tidigare.

Att röka dessa är skadligt, kan vara beroendeframkallande och är inte tillåtet att röka på skoltid, inomhus på skolan eller på skolgården.

Vad är vapes (e-cigarett)?

Vapes kan se ut på många olika sätt. De kan ha olika former och färger, en del är smala och avlånga och andra korta och kompakta. De innehåller inte tobak. Istället innehåller de en vätska med kemiska ämnen, smakämnen och oftast nikotin. När du drar ett bloss bildas en ånga av vätskan. Den kan du sedan blåsa ut som rök.

Att röka e-cigarett brukar kallas "att vejpa" eller "vapes".



Samma åldersgräns som övriga cigaretter och snus

E-cigaretter och vätska till e-cigaretter regleras i lagen om tobak och liknande produkter. Det är samma åldersgräns som för vanliga cigaretter, vilket innebär att man måste vara 18 år för att köpa produkterna.

Risker med att vejpa

Det finns risker med att andas in förångad E-cigarettvätska. Många av de biologiska effekter man ser vid E-cigaretthanvändning är kopplade till inflammatoriska processer. Risken ökar för att drabbas av lungsjukdomar, och smaksättningarna i sig kan skada lungans celler.

Många e-cigaretter innehåller nikotin, vilket kan leda till ett beroende. Det finns också risk att man sedan övergår till tobakscigaretter.

Ångan från elektroniska cigaretter kan innehålla:

- cancerframkallande aldehyder
- irriterande ämnen och metaller
- hälsoskadliga partiklar

Konsekvenser

Sannolikheten ökar även för sömnsvårigheter, mag- och tarmproblem samt psykisk ohälsa som ångest och depression.

Studier har visat att E-cigaretteranvändare oftare brukar alkohol- och cigaretter (tobak). Dessutom är det svag evidens på att det är en effektiv rökavvänjningsmetod.

Vad kan du som vårdnadshavare göra?

Här kommer några tips i mötet med ditt barn

- **Var tydlig med att du inte vill att ditt barn ska börja röka eller snusa. Ditt nej gör stor skillnad!**
- **Var intresserad och lyssna. En bra relation handlar om att bygga ett förtroende, visa att du är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser.**
- **Ta hjälp av andra föräldrar. Ibland kan det vara skönt att prata om hur andra gör och kanske slå hål på argumentet "alla andra får".**

Det finns hjälp att få för att sluta vejpa

Kontakta elevhälsan eller din vårdcentral.

Du kan även kontakta *Sluta-röka-linjen*

De erbjuder individanpassat stöd och handledning inom tobaksavvänjning.

Ring 020-84 00 00 eller starta en chatt.

20% av elever i årskurs 9 och 24% av eleverna i gymnasiets årskurs 2 (enligt CAN:s senaste nationella undersökning)

44% av de unga tror att "tilltalade smaktillsatser" kan vara en orsak till att testa (Novus-undersökning, 2022)

57% av de unga svarar att rökning är vanligt bland minderåriga. Bara 38 % av de vuxna tror det (Novus-undersökning, 2022)

37% av ungdomarna anser att föräldrars nej är skäl nog att avstå men bara 23% av de vuxna inser detta (Novus-undersökning, 2022)