



Unge & Nikotinprodukter

Ved Torben Vangsted

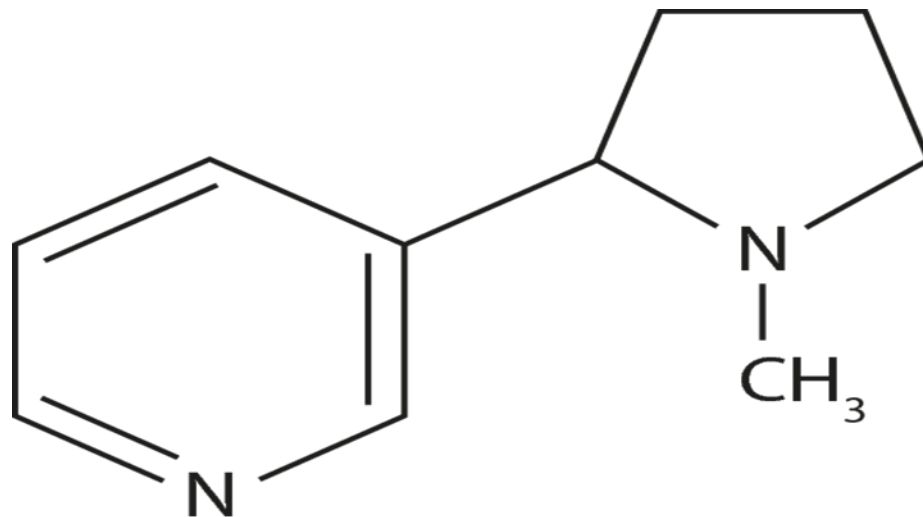
Røgfri nikotin produkter

- Snus
- Tyggetobak
- Nikotinposer
- Vapes
- Puff bar
- Elf bar



Den afhængighedsskabende effekt af nikotin

Nikotin er stærkt afhængighedsskabende, og får hjernen til at hige efter mere og mere.



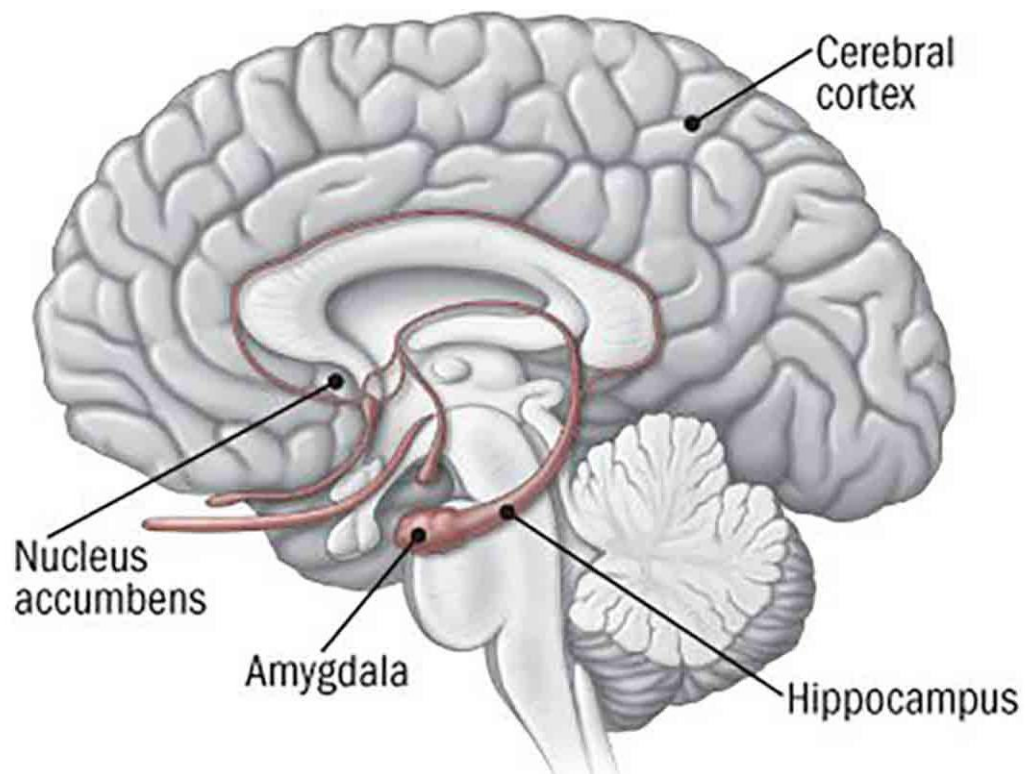
Kilde: Kræftens Bekæmpelse

Afhængighed

Nikotin er appellerende, fordi det har en opkvikkende effekt og løfter humøret og samtidig er det et af de mest afhængighedsskabende rusmidler. Lige så afhængighedsskabende som kokain, og man kan derfor ikke nødvendigvis bare stoppe med at have et nikotinbrug, når man vil.

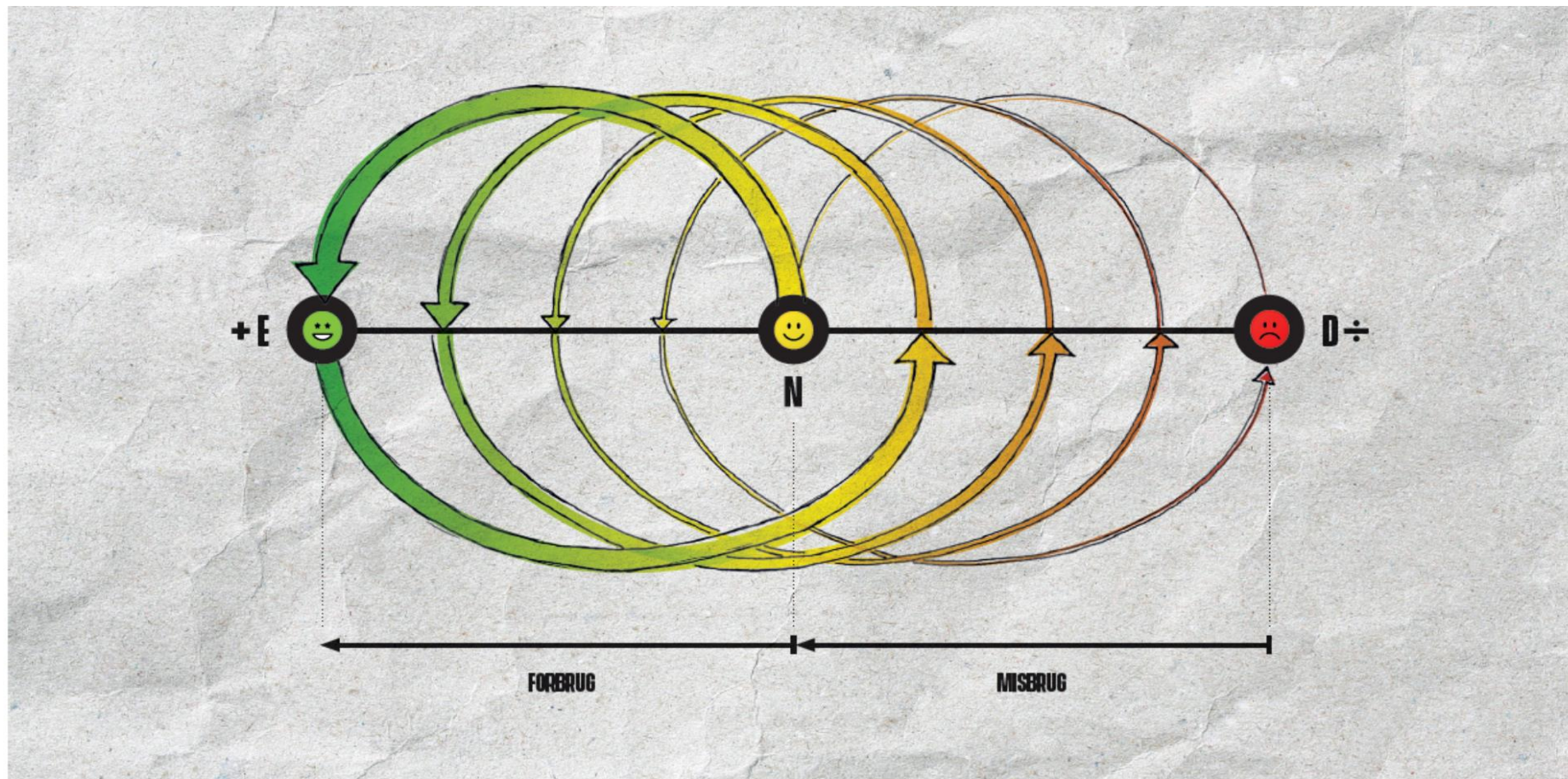
Citat: Vidensråd for forebyggelse

Principperne bag nydelse i hjernen



- Hjernens registrerer al nydelse på samme måde, uanset om det stammer fra et Rusmiddel/stof, en økonomisk belønning, et seksuelt møde eller et tilfredsstillende måltid. I hjernen har nydelse et særskilt system. Frigivelsen af dopamin i nucleus accumbens, en klynge af nerveceller der ligger under cerebral cortex (se illustration). Dopaminfrigivelse i nucleus accumbens er så konsekvent forbundet med glæde, at neuroforskere henviser til området som hjernens nydelsescenter eller belønningscenter.

Forbrug - misbrug



Nikotin og den unge hjernen

Unge er mere følsomme over for nikotin end voksne, idet vores hjerner ikke er færdigudviklede før i midten af 20erne

Forskning peger på, at brugen af nikotin i ungdommen kan give permanente skader på hjernen, nedsætte koncentrationsevnen og øge risikoen for psykisk sygdom, som fx angst og depression.

Hjernen, særligt frontalpandelappen udvikles langsommere når den påvirkes af nikotin.

- Kognitive funktioner: Nikotin kan ved tidlig debut have en skadelig effekt på kognitiv funktion bl.a. på opmærksomhed og motivation.
- Selvkontrol: Derudover kan nikotinindtag i barn- og ungdommen få betydning for udvikling af selvkontrol, f.eks. evnen til at regulere følelser og impulsivitet.
- Psykisk sygdom: Nikotin kan have en skadelig effekt på psykisk helbred og kan medvirke til at fremkalde symptomer på angst og depression.

Citat: Vidensråd for forebyggelse

Stress

Stress og nikotin påvirker hinanden negativt og er gensidigt forstærkende. Ved stresspåvirkning øges risikoen for at påbegynde et nikotinbrug, og omvendt øger nikotinbrug hos børn og unge risikoen for senere at udvikle en forhøjet stressfølsomhed.

Citat: Vidensråd for forebyggelse

Inflammation

Nikotinindtag i ungdommen kan medføre, at der udvikles en betændelseslignende tilstand (inflammation) i hjernen, og det lader til, at netop inflammationen er involveret i de forstyrrelser af hjernens modning, der medfører øget risiko for depression, angst og afhængighed.

Citat: Vidensråd for forebyggelse

Gateway

På baggrund af den eksisterende forskning, som stammer fra både menneske- og dyrestudier, vurderer arbejdsgruppen, at nikotin kan øge sandsynligheden for at blive afhængig af både cigaretter og af rusmidler i almindelighed. Nikotin ser således ud til at have en såkaldt 'gateway' effekt.

Citat: Vidensråd for forebyggelse



Puff bar – elf bar- vapes



- Meget højt nikotin indhold
- Indeholder nogle gange Psykoaktive stoffer F.eks. Syntetiske cannabioider, Ketamin og stærke opioider

Dilemmaer

- Ambivalens



- Erkendelse og motivation

Motivation til forandring

Motivation er den drivkraft og energi, som bevæger det enkelte menneske til at handle på baggrund af egen vilje og lyst

Kan ikke påtvinges andre, men må komme indefra for at medføre varige ændringer

Drømme og mål - forandring

- At stoppe med at bruge nikotin og rusmidler er sjældent bevæggrunden til forandring
- Det er derimod det som man ønsker at begynde med eller opnå, der er motiverende for forandring

"Behind every problem lies a frustrated dream." Peter Lang

Anerkendelse

- At forstå mennesker som meningssøgende

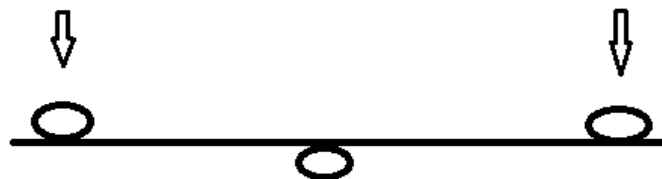
”Adfærd, uanset hvor uhensigtsmæssig den måtte virke, giver mening, forståelse i den rette kontekst” Bateson

- Den unge er ekspert i sit eget liv
- Forstå hvad den unge forstår (nikotinen/rusmidlet som løsningen på problemet)
- Vejen til en tillidsfuld relation, som giver os tilladelse til at stille forstyrrende spørgsmål, går gennem at føle sig forstået

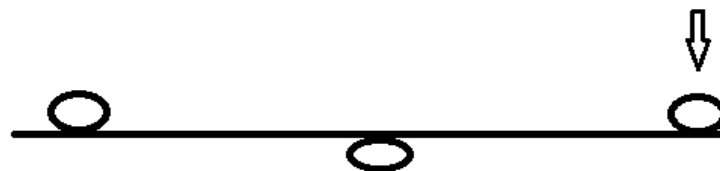
Diskussionsfældten - Forandringsudsagn

Jo mere vi argumentere for
noget

Jo større risiko for udsagn mod
argumentationen fra den unge



Jo flere argumenter fra den unge
selv – jo større sandsynlighed for
sunde valg



Unge påvirkes mest af egen argumentation
– og ønsker naturligvis ikke at tabe en diskussion

Forandringshjulet

