

Vad är en e-cigarett?

En e-cigarett används som en vanlig cigarett, men när du tar ett bloss kommer det **ånga i stället för rök**. Att röka e-cigaretter brukar kallas att vejpa. Ångan innehåller ofta nikotin och andra skadliga ämnen. En e-cigarett kan ha många olika former och färger. Vissa designas för att likna vanliga cigaretter medan andra **ser ut som USB-minnen, pennor, smink eller leksaker**. Som vuxen i barns närhet är det viktigt att vara medveten om produktens varierande utseende, så att man kan vara extra vaksam på liknande föremål.

Elektroniska cigaretter, e-cigg, vaporisator, vapes, vejps eller e-cigaretter är en heterogen grupp av produkter med många olika benämningar. E-cigaretter innehåller inte tobak. I stället innehåller de en **vätska med kemiska ämnen, smakämnen och ofta nikotin**. De olika benämningarna kan få dem att verka mindre farliga, men nikotinet och de kemiska tillsatserna påverkar både kropp och hälsa negativt. Eftersom mängden nikotin och kemiska tillsatser i e-vätskan kan variera, finns det ingen typisk e-cigarett. Ofta är det användaren själv som fyller behållaren med e-vätska efter eget tycke. Flera fall av nikotinförgiftning har förekommit.

Unga och e-cigarett

Det är särskilt viktigt att skydda barn och unga från att börja använda nikotinprodukter eftersom de har **lättare att fastna i ett nikotinberoende**. Ungdomar är särskilt sårbara för nikotinetts effekter, eftersom tonåren är en viktig tid för hjärnans utveckling. Under ungdomsåren är hjärnan även extra mottaglig för belöningar. Personer som använder nikotin i ett tidigt skede i livet riskerar i större utsträckning att bli starkt beroende. Nikotin har visat sig ha effekt på hjärnan i form av **ökad risk för depressioner och ångest sämre impulskontroll, inlärningsförmåga och uppmärksamhet**.

Prata med era barn, med andra föräldrar och kontakta gärna skolan om ni har några funderingar.