



SNUS

HVAD VED DU EGENTLIG OM SNUS?

sundhedscenter
VIBORG

VIDSTE DU...

1. Der er mere nikotin i snus og nikotinposer end i cigaretter – du bliver mere og hurtigere afhængig.
2. Nikotin skaber afhængighed som , kan gøre dig mere trist, irriteret og rastløs.
3. Nikotin skader din hjerne og påvirker din opmærksomhed, indlæring, motivation og koncentration.
4. Nikotin øger din risiko for udvikle angst og depression.
5. Snus ødelægger mundslimhinden, tænder og tandkød - resten af din levetid.

MYTE:

Snus fremmer præstationsevnen ved sport, skolen eller til eksamen.

Falsk!

DU KAN FÅ GRATIS HJÆLP TIL AT BLIVE SNUSFRI

Ring/skriv til en vejleder i Sundhedscenteret:

 **51 27 00 71**

 **rygestop@viborg.dk**

Ring anonymt til 'Stoplinien':

 **80 31 31 31**

Download og brug appen **XHALE**