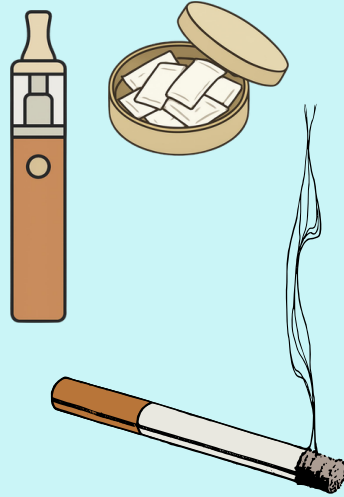


NICOTINE & MENTALE GEZONDHEID

01.

Wat zijn nicotineproducten?

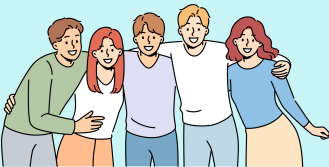
Nicotine is de verslavende stof in bijvoorbeeld sigaretten, vapes en snus.



Jongeren die experimenteren met nicotine, kunnen snel afhankelijk raken

02.

Redenen voor jongeren om nicotine te gebruiken:



Erbij willen horen

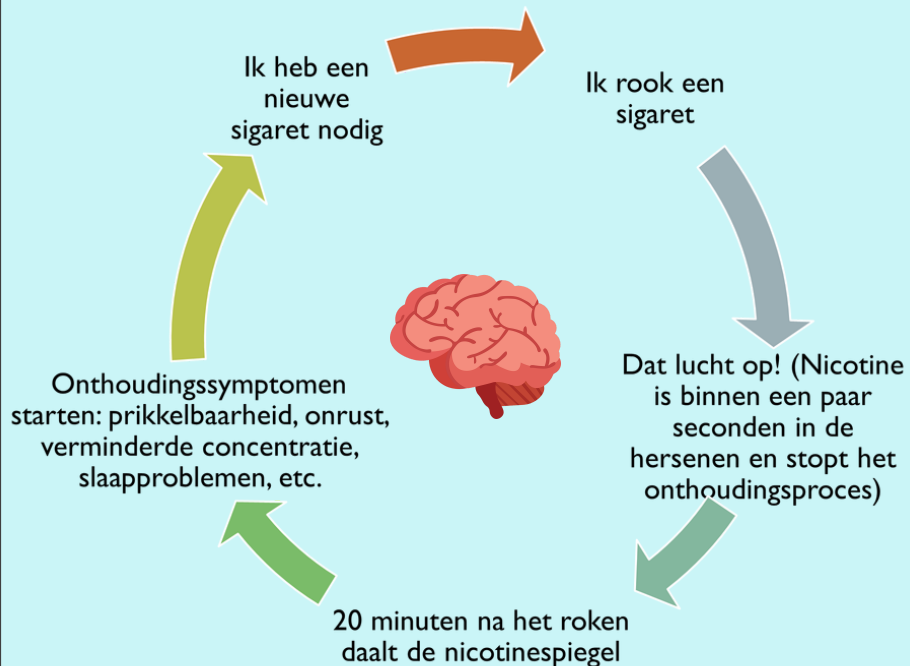
Gewoonte of verveling



Kort prettig gevoel

04.

Zo werkt verslaving:



03.

Wat doet nicotine met je brein?

- Korte **dopamine** boost → je voelt je even goed
- Daarna volgt een **dip**
- Je hebt steeds meer nicotine nodig → je raakt eraan **gewend**
- Hierdoor raak je snel **verslaafd**

NICOTINE & JE MENTALE GEZONDHEID

**Nicotine helpt niet tegen stress
Het verlicht alleen ontwenningssklachten**

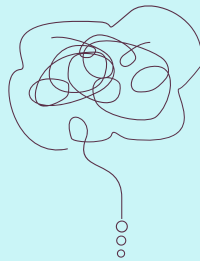
05. Wat is het effect van nicotine op mentale gezondheid?

Korte termijn

Manier van om gaan met stress

Meer onrust na gebruik

Slechter slapen



Lange termijn

Jongeren die nicotine gebruiken hebben meer kans op:

- Depressie en angst
- Stress en impulsiviteit
- Gebruik van andere middelen

06.

Herken je dit?



- ☐ Het gevoel dat je nicotine **nodig hebt**
- ☐ Je gebruikt **vaker** dan je wil
- ☐ Je **stemming** hangt van nicotinegebruik af

↪ **Dan kan er sprake zijn van verslaving**

07.

Stoppen met nicotineproducten?



Praat erover

Schakel hulp in



Je hoeft het niet alleen te doen, een stopcoach kan je gratis helpen!

Stoppen = rust in je hoofd en meer zelfvertrouwen

Meer informatie?

Check informatie via Trimbos en deze QR code:



Amsterdam UMC

08.

