

Stoppen is rust in je hoofd
& meer zelfvertrouwen

Hulp nodig?

Je hoeft het niet alleen te doen.

→ Ga naar ikstopnu.nl voor hulp.

→ Check trimbos.nl voor meer info.

Benieuwd naar de ervaringen van anderen? Bekijk de verhalen van jongeren over nicotinegebruik en mentale gezondheid. **Scan de QR-code** voor de video:



Nicotine & Mentale gezondheid

*Nicotine is jouw keuze.
Of toch niet helemaal?*

Jongeren die experimenteren met nicotine, kunnen snel afhankelijk raken.

Meer weten?



Amsterdam UMC



1

Wat zijn nicotineproducten?

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



2

Waarom gebruik jij nicotine?



Erbij willen horen



Gewoonte of verveling



Kort prettig gevoel

3

Wat doet nicotine met jouw hersenen?



- 0 Nicotine opname 1 Korte **dopamine** boost
 2 Je voelt je even goed 3 Daarna volgt een **dip**
 4 Je hebt steeds meer nicotine nodig 5 Je raakt eraan **gewend** 6 Hierdoor raak je snel **verslaafd**

*Nicotine helpt niet tegen stress
 Het verlicht alleen ontwenningssymptomen*

4

Hoe werkt verslaving?



5

Wat is het effect van nicotine op mentale gezondheid?

Korte termijn

- Manier van omgaan met stress
- Meer onrust na gebruik
- Slechter slapen

Lange termijn

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

6

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

7

Stoppen of minderen met nicotine?



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

Of bel de **stoplijn** voor een verkennend gesprek naar passende zorg. **Ga naar:**

WWW.IKSTOPNU.NL

