

PUJORTARNERUP

pillugu suut

ilisimasaqarfigaagit?

Meeqqanut inuusuttunullu



Hvad ved du om

RYGNING?

Til børn
og unge

RYGNING

Flere og flere unge fravælger rygning, da de ved det er usundt. Der er dog stadig nogle unge, der begynder at ryge, og det kan der være forskellige årsager til. Det vigtige er, at du husker på, at der altid er en mulighed for at sige nej!

Denne pjeces fortæller dig om fordelene ved at lade være med at ryge. Den giver dig informationer og viden om, hvordan du kan sige nej til rygning. I pjecen kan du også finde henvisninger til, hvor du eller en du kender kan få hjælp og støtte til at stoppe med at ryge.



HVAD INDEHOLDER EN CIGARET?

Når man ryger en cigaret, opstår der ved forbrændingen af cigaretten over 4000 forskellige stoffer. Nogle af stofferne kan være kræftfremkaldende, og andre er med til at gøre dig afhængig eksempelvis nikotin.



SNUS OG E-CIGARETTER

Nogle tror, at snus og e-cigaretter er et sundere alternativ til rygning, men de tager fejl. Både snus og e-cigaretter er skadelige for din sundhed.

Vidste du at...

- Snus, ligesom cigaretter indeholder nikotin, som kan gøre en afhængig?
- Man ofte får grimme tænder, hvis man bruger snus?
- E-cigaretter indeholder væske, der kan være sundhedsskadelig?
- Det frarådes at ryge e-cigaretter, da der er mistanke om, at lungerne tager skade af at inhalere dampe og stoffer fra e-cigareterne?

Vidste du,
at for hver cigaret man ryger,
mister man 14 minutter
af sit liv?





Vidste du, at her i Grønland har 86 % af alle 13-årige valgt ikke at ryge? Dette valg kan du også tage.



Sig NEJ til rygning

Man skal aldrig lade sig presse til at gøre noget, man ikke har lyst til. Det gælder også, hvis man bliver tilbudt at ryge. Vær stolt af dig selv, når du vælger at sige nej!

Her er nogle forslag, der gør det lettere at sige nej til rygning:

- Sig det lige ud – Bliv ved med at gentage dit nej indtil du ikke bliver spurgt mere
- Giv en grund – Begrund, hvorfor du ikke har lyst til at ryge
- Snak om noget andet – Hvis du bliver tilbudt en cigaret, så drej emnet over på noget andet
- Foreslå noget andet – Foreslå at I kan lave noget andet i stedet for at ryge
- Gå væk og bliv væk – Undgå situationer, hvor du bliver presset til at gøre noget du ikke har lyst til. Gå væk fra de personer der presser dig, og foretag dig noget andet i stedet.

Det er sejt at sige nej!

Vil du have en cigaret?

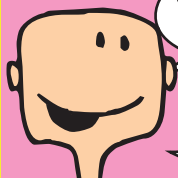
Vil du have en cigaret?

Vil du have en cigaret?

Nej, jeg gider ikke lugte af røg

Nej, hvad tid kommer I til festen på fredag?

Nej, skal vi ikke spille fodbold i stedet?




Tillykke du har vundet!




Det bedste du kan gøre for dig selv, din økonomi, din sundhed og dine omgivelser er at sige nej til rygning. Når du ikke ryger, vinder du en masse gode "præmier" i dit liv.

- **Du sparer penge** – For de penge du sparer, kan du i stedet købe den telefon, du har ønsket dig eller spare op til noget andet
- **Din smags- og lugtesans bliver bedre** – Når du ikke ryger, kan du bedre smage og lugte ting. Samtidig slipper du for, at dit hår og tøj, din ånde, og dine fingre lugter af røg
- **Du får bedre kondition** – Når du ikke ryger, har du en bedre kondition til at dyrke sport og gå lange ture i fjeldet
- **Du får bedre mundhygiejne og hvidere tænder** – Når du ikke ryger, har du færre bakterier i munden. Du undgår lettere huller i tænderne, og at dine tænder bliver gule
- **Du får lettere ved at få børn** – Når drenge og mænd ikke ryger, har de lettere ved at få rejsning. Kvinder, der ikke ryger, har lettere ved at blive gravide og få børn
- **Du får et godt helbred** – Når du ikke ryger, er kroppen bedre til at bekæmpe bakterier og virus, da den ikke samtidig skal bekæmpe stofferne fra tobaksrøgen. Ikke-rygere er derfor ofte mere raske og har et bedre helbred end rygere.



Hvis du ryger
5-10 cigaretter om dagen
i et år, koster det
ca. 10.000 kr!



For de penge
kunne du have
fået...

Vidste du, at du kan få hjælp og gode råd til at stoppe med at ryge på www.peqqik.gl?

Jeg ryger, hvordan stopper jeg?

Det kan være svært at stoppe med at ryge. Det er derfor vigtigt, at du har viljen og er motiveret for at stoppe. Her er nogle gode råd, der kan gøre dit, eller en du kendes rygestop lettere:

- Smid al tobak ud den dag du stopper
- Ros dig selv hver dag for din beslutning om at blive røgfri
- Læg de penge du sparer til side, så de er synlige
- Vær fysisk aktiv, når du bliver rastløs
- Hent hjælp hos familie, venner eller kæreste
- Børst tænder, når du får lyst til en cigaret.

På www.peqqik.gl kan du finde hjælp og støtte til dit rygestop. Du kan...

- Tilmelde dig sms-tjenesten, Bliv Røgfri Nu
- Lytte til radio-rygestopkurset, Kvit røgen med Nûno
- Finde oplysninger på din kommunale forebyggelses-konsulent, som kan fortælle dig, hvilke rygestoptilbud der er, hvor du bor.
- Høre Ernis rap til sin far.





INUUSUTTUNUT 18-IT INORLUGIT
UKIULINNU TUPANIK
TUNINIAANEQ
INERTEQQUTAAVOQ!
ALT SALG AF TOBAK TIL UNGE
UNDER 18 ER ULOVLIGT!

Pissarsiffiit/Kilder:

- www.peqqik.gl
- www.op-i-roeg.dk
- www.sundhedsstyrelsen.dk
- www.liv.dk
- www.healthliteracy.worlded.org

