

FII INFORMAT(Ă) EUFORIE ȘI RISCURI



În prim-plan: **snusul și pliculețele cu nicotină**

Substanța	• Punguțele cu nicotină (Nic-Bags, nicotin pouches) sunt punguțe mici din fibre vegetale care conțin săruri de nicotină. Spre deosebire de snus, acestea nu conțin tutun. Pungile cu nicotină sunt disponibile în diferite arome. • Snusul este un produs din tutun (tutun oral). Acesta este ambalat în pungi din celuloză sau este disponibil sub formă de pulbere umedă vrac. • Atât punguțele cu nicotină, cât și snusul pot elibera o cantitate foarte mare de nicotină.
Forma de consum și efecte	• <u>Forma de consum:</u> oral, pliculețele sunt plasate sub buza superioară sau inferioară sau introduse în interiorul obrazilor. • Nicotina este absorbită prin mucoasa bucală. • <u>Efect:</u> nicotina declanșează o eliberare a de dopamină și de alți neurotransmițători. Acest lucru produce o stare de bine, de vigilență și de relaxare.
Consum mixt	• Consumul mixt cel mai frecvent are loc împreună cu alcoolul. Combinația poate produce probleme circulatorii, amețeli și greață. • Aproape toți copiii și adolescenții care au consumat vreodată punguțe de nicotină au încercat și alte produse care conțin nicotină, cum ar fi țigări, țigări electronice sau narghilele. • De la vârsta de 13 ani, consumul mixt crește în mod semnificativ.
Încadrare juridică	• Punerea în circulație a punguțelor cu nicotină este interzisă în Germania prin Legea alimentelor. Deoarece nu există o interdicție de consum, acestea pot fi importate din străinătate. • Punerea în circulație a snusului este interzisă în Germania. Există însă modificări și excepții repetate, astfel încât anumite produse sunt totuși autorizate pentru comercializare (de ex., sub formă de tutun de mestecat).

FII INFORMAT(Ă) EUFORIE ȘI RISCURI

În prim-plan: **tutunul** Snusul, tutunul de mestecat și tutunul de prizat

Riscuri acute și consecințe pe termen lung	• <u>Riscuri acute</u>: este posibilă administrarea unei supradoze de nicotină, care duce la simptome de intoxicație, cum ar fi greață, amețeli, vărsături și dificultăți respiratorii. Dozele mari pot provoca stop respirator. • <u>Efecte pe termen lung</u>: snusul poate provoca afecțiuni ale mucoasei bucale. Riscul de retracție gingivală și de cancer al cavității bucale este crescut. • Consumul de nicotină reprezintă întotdeauna un risc pentru sănătate. • Cantitățile mari de nicotină sunt asociate cu un risc ridicat de dependență. • Cu cât o persoană începe să consume nicotină la o vârstă mai fragedă, cu atât riscul de dependență este mai mare.
Prevenție și recomandări	<u>Pentru consumatori:</u> • Atenție la cantitatea și frecvența consumului. • Nu consumați substanțe una după alta: acordă-i corpului tău timp să perceapă efectele și să reducă riscurile. <u>Relația cu tinerii care consumă:</u> • Stabiliți limite clare: stabiliți împreună reguli care să fie respectate în mod consecvent. • Motivați tinerii cu stimulente pozitive să nu consume produse cu nicotină, să reducă sau să renunțe la consum. • Căutați dialogul, rămâneți calm(ă) și receptiv(ă). • Puneți întrebări cu interes, în loc să judecați sau să faceți reproșuri. • Folosiți mesaje la persoana întâi: descrieți propriile percepții și sentimente, fără a acuza. • Vorbiți cu sinceritate despre ce vă îngrijorează: explicați clar de ce vă faceți griji. • Atrageți atenția asupra posibilelor consecințe, cum ar fi supradozarea sau riscurile de dependență. • Stabiliți împreună pașii următori: reducerea consumului, utilizarea produselor de substituție a nicotinei sau servicii de consiliere. Important: obiective realiste.
Statistică	• Pungașele cu nicotină sunt răspândite în rândul tinerilor: aproximativ unul din șapte elevi și una din zece eleve cu vârsta cuprinsă între 16 și 17 ani au consumat cel puțin o dată pungașe cu nicotină.

Surse

<https://mindzone.info/substanzen/vapes-e-zigaretten-snus-und-co/> (acces: 20.11.2025)

https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf (acces: 20.11.2025)

https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheits/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert_87414 (acces: 20.11.2025)

<https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/nikotin> (acces: 20.11.2025)



Acest material informativ este promovat de Präventionsrat
Langenhagen (Consiliul de Prevenire Langenhagen).

