

HELER OLUP BİTTİĞİNİ BİLMEK SARHOŞLUK VE RISK



Odak noktası: Snus ve nikotin poşetleri

Madde	- Nikotin poşetleri (Nic-Bags, Nikotinpouches), nikotin tuzları içeren bitki liflerinden yapılmış küçük poşetlerdir. Snus'un aksine, tütün içermezler. Nikotin poşetleri farklı tatlarda sunulmaktadır. - Snus bir tütün ürünüdür (ağız tütünü). Selüloz poşetlerde veya gevşek, nemli toz halinde porsiyonlar halinde sunulur. - Hem nikotin poşetleri hem de snus çok yüksek miktarda nikotin salabilir.
Tüketim biçimi & Etki	Tüketim şekli: Oral, poşetler üst veya alt dudağın altına yerleştirilir veya yanakların içine sokulur. - Nikotin ağız mukozasından emilir. Etki: Nikotin, dopamin ve diğer haberci maddelerin salınımını tetikler. Bu, iyi hissetme, uyanıklık ve rahatlama hissi yaratır.
Karışık tüketim	- En sık görülen karışık kullanım alkol ile birlikte gerçekleşir. Bu kombinasyon dolaşım sorunlarına, baş dönmesine ve mide bulantısına neden olabilir. - Nikotin poşetini en az bir kez kullanmış olan çocuk ve gençlerin neredeyse tamamı, sigara, e-sigara veya nargile gibi diğer nikotin içeren ürünleri de denemiştir. 13 yaşından itibaren bu karışık kullanım önemli ölçüde artmaktadır.
Yasal sınıflandırma	- Nikotin poşetlerinin Almanya'da satışa sunulması, Gıda Kanunu ile yasaklanmıştır. Tüketim yasağı bulunmadığından, bu ürünler yurt dışından ithal edilebilir. - Snusun Almanya'da satışa sunulması yasaktır. Ancak, sürekli olarak değişiklikler ve istisna düzenlemeleri yapıldığından, bazı ürünlerin satışı (örneğin çiğneme tütünü olarak) serbesttir.

NELER OLUP BİTTİĞİNİ BİLMEK

SARHOŞLUK VE RISK

Odak noktası: Tütün

Snus, çiğneme tütünü ve burun tütünü

Akut riskler & Uzun vadeli etkiler	<u>Akut riskler:</u> Nikotin aşırı dozda alınması mümkündür ve mide bulantısı, baş dönmesi, kusma ve solunum güçlüğü gibi zehirlenme belirtilerine yol açar. Yüksek dozlarda solunum durması meydana gelebilir. <u>Uzun vadeli etkiler:</u> Snus, ağız mukozasında hastalıklara yol açabilir. Diş eti çekilmesi ve ağız boşluğunda kanser hastalıkları riski artar. <u>Nikotin tüketimi her zaman sağlık riski oluşturur.</u> <u>Yüksek nikotin miktarları, yüksek bağımlılık riski ile birlikte gelir.</u> <u>Kişi nikotin tüketimine ne kadar genç yaşta başlarsa, bağımlılık riski o kadar artar.</u>
Önleme & Öneriler	<u>Tüketiciler için:</u> - Ne kadar ve ne sıklıkta tükettiğinize dikkat edin. - Maddeleri arka arkaya kullanmayın: Vücudunuzun etkilerini algılaması ve riskleri azaltması için zaman tanıyın. <u>Tüketen gençlerle iletişim:</u> - Net sınırlar belirleyin: Birlikte tutarlı bir şekilde uyulacak kurallar belirleyin. - Nikotin ürünlerini tüketmemeleri veya tüketimlerini azaltmaları ya da bırakmaları için olumlu teşviklerle motive edin. - Konuşmaya çalışın, sakın ve anlayışlı olun. - Yargılamadan veya suçlamadan, ilgiyle sorular sorun. - Ben mesajları kullanın: Suçlamadan kendi algılarınızı ve duygularınızı anlatın.
İstatistik	Nikotin poşetleri gençler arasında yaygındır: 16 ila 17 yaşları arasındaki her yedinci erkek öğrenci ve her on kız öğrenci nikotin poşeti kullanmıştır.

Kaynaklar

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

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

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

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



Bu bilgi notu Langenhagen Önleme Konseyi tarafından desteklenmektedir.

