

J635 X

TENK SELV!

Rusmidler er et giftstoff som påvirker hjernen slik at man føler, tenker og oppfører seg annerledes. Rusmidler er tobakk alkohol og snus.

Tobakk: Tobakk inneholder mange forskjellige stoffer. Et av dem er giftstoffet nikotin. Den som begynner å røyke, kan lett bli avhengig av nikotin. Du husker sikkert at de røde blodcellene har som oppgave å frakte oksygen rundt til cellene i kroppen.

Alkoholavhengig: En person som har problemer grunn av eget alkoholmisbruk.

Alkohol: Alkohol og tobakk inneholder mange giftstoffer som kan føre til alvorlige sykdommer og helseskader. I blant fører til fører alkohol til tragiske ulykker. Noen voksne drikker så mye og ofte at alkoholen begynner å bestemme over dem.

Snus: Snus er en myk blanding av finmalte tobakksblader blandet med vann, smaksstoffer og salter. Fordi snus og tobakk inneholder mange av de samme stoffene, gir de fleste av de samme skadene. Når snusen legges inn i munnen under leppa, blir stoffene oppløst og tatt opp i blodet gjennom slimhinnene i munnen.

Kreft: I tobakksrøyk finnes det ca. 40 kreftfremkallende stoffer. Når disse stoffene pustes inn, er risikoen for å få kreft i lungene, munnhulen og strupen større enn om man ikke røyker.

Jo tidligere en person begynner å drikke, desto større er risikoen for å bli alkoholavhengig. En undersøkelse viser at omtrent en av fire som er rusavhengige, begynte å drikke alkohol før de hadde fylt 14 år.

Nikotin: Er et giftstoff som i tobakk.

Kols: KOLS er en sykdom i lungene. Den vanligste årsaken er røyking. En som ofte oppholder seg i røykfylte rom, kan også få KOLS. Kols er ikke bra for lungene. Fordi utviklingen går så sakte.

Vis man røyker tobakk og noen er nær deg så kommer lukten på dem og det er ikke bra å røyke foran andre. Det kan være skadelig. Alkohol er ikke bra for kroppen, det kan gjøre folk gale. Det er mange som tjener penger og kjøper alkohol tobakk snus det er bort kasta penger. Det er ikke bra og drikke eller røyke.

Det har fått mange ulykke med alkohol fordi det gjør folk gale, de går rundt og skriker og jager folk. Det jeg mener er det ikke er bra for helse og kroppen. Snus det gjør munnen din til tett og dårlig tenner. Det er ikke bra det gjør vondt om du har den i munnen. Tobakk er ikke bra for lungen og hjerte det kan føre til død fort som du blir voksen. Det kan få andre til å få lyst. Det fører til dårlig liv og helse kroppen. I framtiden så kommer jeg ikke til og røyke drikke alkohol eller snuse. Det er ikke bra for meg, det kan føre rett til død.

% snu
arket