

# Hvilke av disse problemene/konsekvensene er det viktigst for deg å unngå?

(Vanlige ting for unge å oppleve ved bruk av vape, snus, energidrikk eller alkohol:)

## 1. I kroppen:

- Bli kvalm, svimmel, rastløs, få vondt i hodet, skjelve, få hjertebank, hoste, slite med å puste, få dårlig ånde, misfarga tenner eller bli avhengig.

## 2. I tanker og følelser:

- Kjenne på skyld og skam, uro, bekymring, være redd for å bli avslørt, angre, være flau, bli redd for å få sykdommer senere, slitsomme tanker om hva man har gjort og hva som kan skje videre.

## 3. Styr med venner og voksne:

- Foreldre som blir skuffet, venner som maser om at man skal gjøre det igjen, eller prøve andre greier, miste tillit fra voksne hjemme og på skolen eller venner som føler seg sviktet.

## 4. Andre ting som kan skje:

- Slite med å konsentrere seg på skolen, prestere dårligere i idrett, huske mindre til prøver, sove dårligere, ha mindre energi til å gjøre det man vil eller må, eller få problemer med penger fordi man skylder andre.