

Ungdomar och tobaksbruk - Ingång och utväg

Maria Rosaria Galanti

Adjungerad professor i epidemiologi,

Institutionen för Global Folkhälsovetenskap

Karolinska Institutet

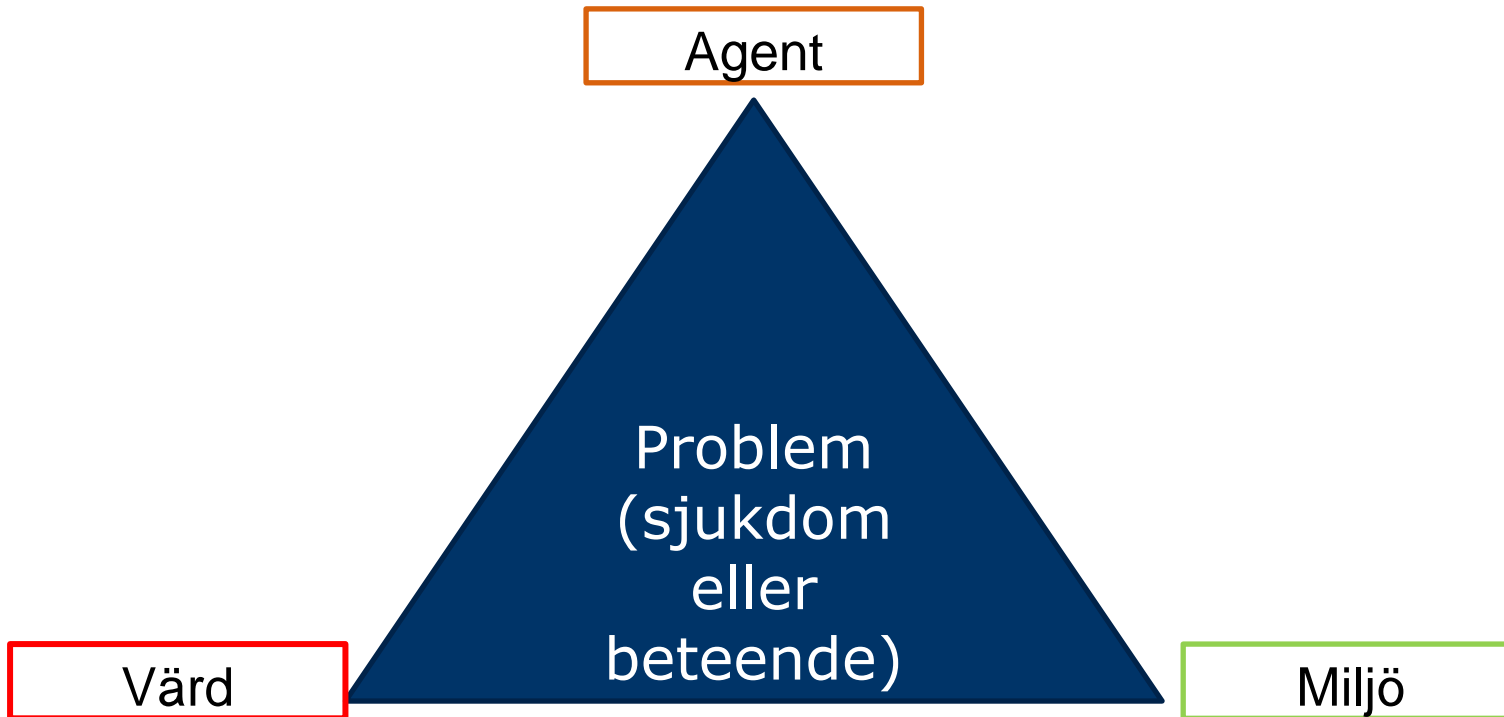
Centrum för Epidemiologi och Samhällsmedicin

Sektion Hälsöfrämjande Levnadsvanor

Sammanfattning om "ingång"

- Delvis olika riskfaktorer förknippas med debut jmf övergång till etablerat bruk
- Processen från första testning till beroende består av olika faser
 - Viktigt att beakta dessa när man kartlägger!
- Symtom av beroende uppstår mycket tidigare än dagligt bruk
 - "Suget" efter belöning, inte botemedel av abstinens!
- Psykisk ohälsa ska uppmärksammas

Den epidemiologiska triangeln



Risikfaktorer

Agent: tobak och tobaksmarknad

Personlighet:
nyfikenhet,
risktagande,
påverkbarhet,
etc.

Debut

Värd

Sociala
normer,
tillgång,
förebilder

Miljö

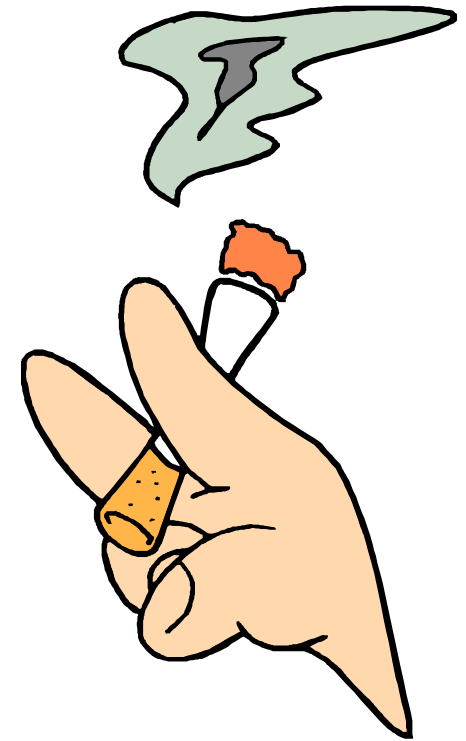
**Etablerat
bruk och
beroende**

Neurobiologisk
sårbarhet,
genetiska faktorer

Värd

Processen av "att börja"

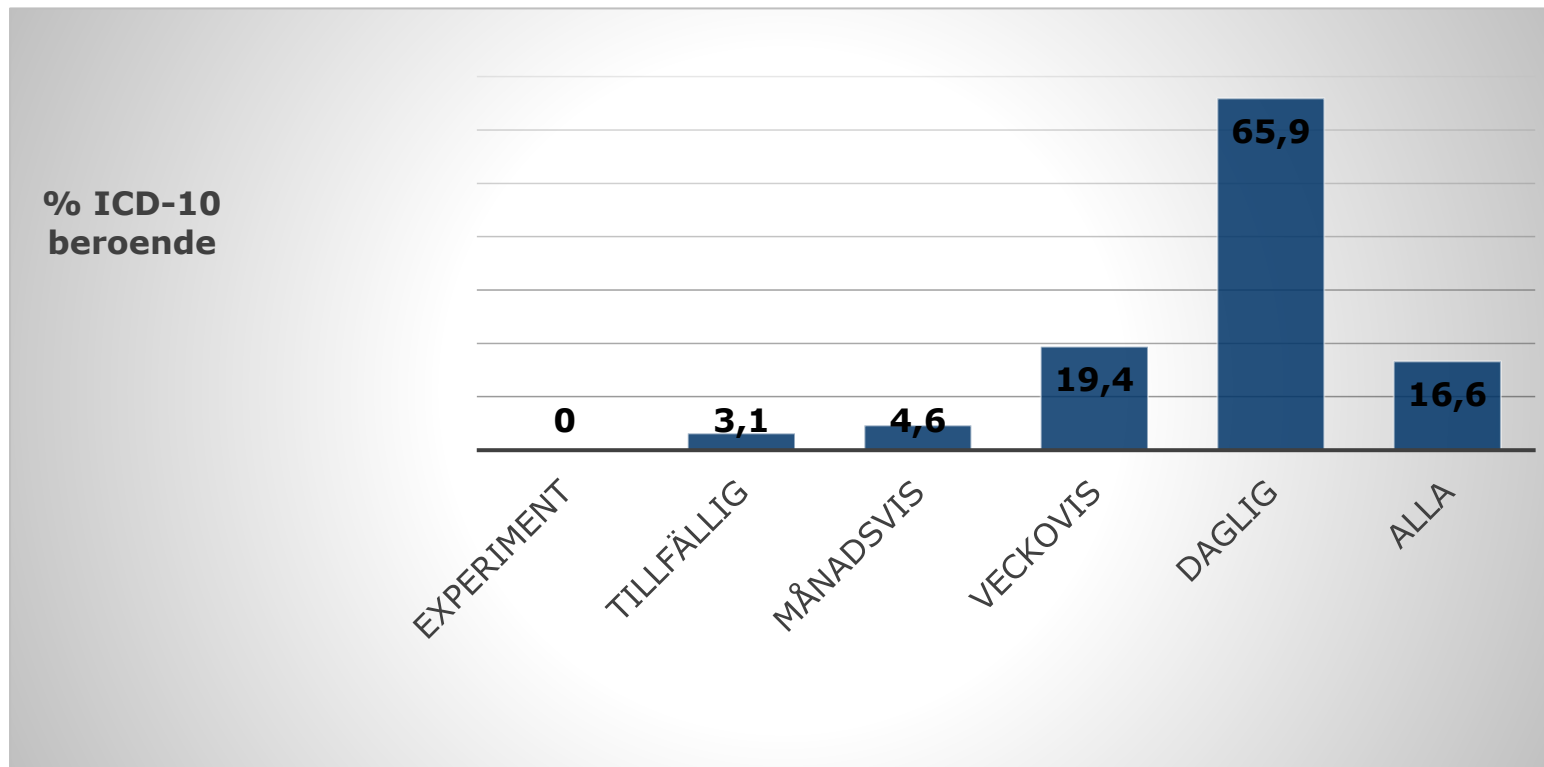
1. Förberedelse (och "benägenhet")
2. Tidigt försök
3. Experimentering (kaos)
4. Regelbunden rökning
5. Beroende



Kaos

- Frekvent övergång mellan olika faser
- 480 övergångstillfällen bland 164 tonåringar under 2.5 år (cirka 3 per person)
- Processen accelererar efter uppkomst av beroende symptomen

Nikotinberoende bland 13-åringar i en Kanadensisk studie¹



Den unga hjärnans känslighet*

- Effekterna av nikotinet på hjärnan varierar med ålder
- Reducerad stress-liknande effekt av nikotin
- Belöningssystemet i den unga hjärnan aktiveras snabbare än i den vuxnas hjärnan efter intag av nikotin
- Mindre abstinensbesvär (negativa affektiva symtom) och kanske starkare kognitiva effekter

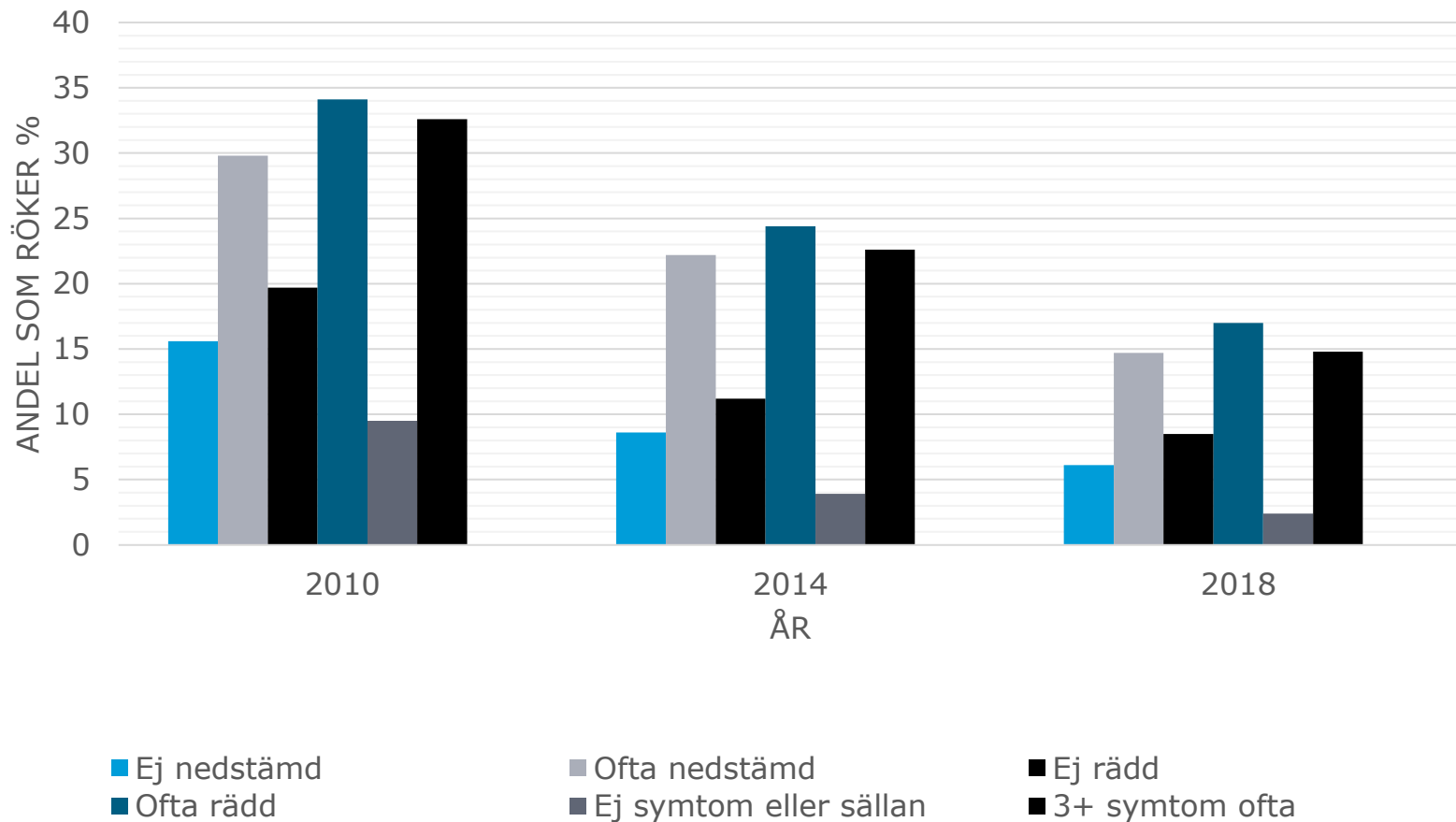
*O'Dell LE Neuropharmacology 56 (2009) 263–278

Samband mellan rökning/tobak och psykisk ohälsa

- Etablerat
 - Rökning förekommer oftare bland personer som lider av psykisk ohälsa än i den generella befolkningen
- I uppföljningsstudier (kohortstudier) samband i både riktningar
 - Rökning ökar sannolikhet att utveckla symtom av psykisk ohälsa
 - Symtomen av psykisk ohälsa ökar sannolikhet att börja/eskalera med rökning

Samband mellan rökning och symtom av psykisk ohälsa (årskurs 9)

Källa: Stockholmsenkäten-CES bearbetning



När rökning avnormaliseras i samhället...

* Raffetti E et al. Tobacco control environments modify the association between smoking and depressive symptoms among adolescents (submitted)

- Blir sambandet med psykisk ohälsa starkare?
 - Ja - Stockholms enkät
 - Ja - Färsk studie med internationell jämförelse *
- Sverige: 3283 deltagare I KUPOL studie
 - Rökning %= 7,3
 - Samband med depression: tre gånger högre risk bland rökare (3 ggr bland pojkar)
- Italien: 1947 deltagare I BE-TEEN studie
 - Rökning %= 32,3
 - Samband med depression: två gånger högre risk bland rökare (24% bland pojkar)

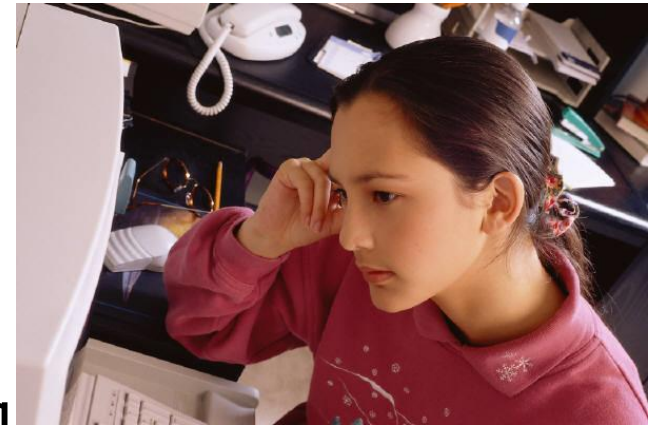
Förklaring?

* Raffetti E et al. Translational Psychiatry (2021) 11:477 ; <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01601-6>

- Tobak (nikotin) riskfaktor för depression/ångest via stressliknande effekter
 - Epigenetik?*
- Psykiska symtom kan lindras av nikotin (självmedicinering)
 - T.ex. Koncentrationssvårigheter i ADHD
- Genetiska eller tidiga riskfaktorer i miljö/ beteende ökar sårbarhet för både psykisk ohälsa och för tobaksbruk/beroende
 - ADHD- belöningssystemet

Implikationer

- Kartläggningsstrategier
(t.ex. frågebatterier, uppföljning)
- Indikatorer av beroende
- Ingen "absolut" tröskel
- Bevakning av blandat bruk (tobak+e-cigarett, alkohol+ cannabis, etc....)
- Bevakning av psykisk ohälsa



Sammanfattning om "utväg"

- Spontan utväg förknippas f.a. med miljöfaktorer
 - Mindre med "klassiska" psykosociala faktorer
- Traditionell rökavvänjningsrådgivning måttligt effektiv
 - Motivationshöjande bättre, men lång väg...
- Läkemedel ej effektiva
- Digitala metoder: skaklig evidens

Hur många/vilka slutar spontant?

¹Kasza KA, et al. Tob Control 2020;29:s203–s215

- Vid ett-årsuppföljning hade gjort uppehåll¹:
 - 32,5% cigarettrökare
 - 55,6% ENDS rökare
 - 70,8% vattenpipsrökare
 - 36,3% oral tobak
- Vid ett-årsuppföljning hade gjort ett rökstoppförsök¹:
 - 57,8 av cigarettrökare
 - Varav 39% var rökfria
 - Lägre beroende nivå var positivt förknippad med rökstopp

Vilka slutar och när?

Rosendahl KI et al. Nicotine & Tobacco Research Volume 10, Number 6 (June 2008) 1021–1027

- Bland tjejer som börjar röka cigaretter under tonåren
 - 26% slutar före gymnasiet
- Bland pojkar en lika andel går aldrig vidare från sporadisk rökning
- En fjärdedel av alla som börjar trappar upp snabbt till daglig eller nästan daglig rökning

Faktorer som *sannolikt* förknippas med rökstopp bland unga rökare

Vallata A et al Journal of Adolescent Health 68 (2021) 649e657

Kategori	Faktor	Riktning
Socio-demografi	Högre ålder	Positiv
	Etnicitet	Positiv (vissa)
Psykosocialt	Självtilit	Positiv
	Motivation	Positiv
Social inflytelse	Rökning bland kompisar	Negativ
	Rökning hemma	Negativ
Rökrelaterade	Frekvens/konsumtion	Negativ
	Nikotinberoende	Negativ
	E-cigaretter	Inkonsistent
Miljö	Rökfria miljöer/lagar	Positiv

Faktorer som sannolikt INTE förknippas med rökstopp bland unga rökare

Vallata A et al Journal of Adolescent Health 68 (2021) 649e657

Kategori	Faktor
Socio-demografi	Hög socioekonomi
	Bosatt i stadsmiljö
	Sysselsättning
Psykosocialt	Oro för hälsokonsekvenser
	Oro för viktökning
	Upplevd stress
Social inflytelse	Rökstopp i par
Rökrelaterade	Abstinenssymtom

Faktorer som *möjligtvis* förknippas med rökstopp bland unga rökare

Kategori	Faktor	Riktning
Socio-demografi	Kön (man)	Negativ
	Utbildning	Positiv
	Ensamförälders hushåll	Positiv
Psykosocialt	Stages of changes	Negativ
	Upplevda svårigheter att sluta	Negativ
	Hur viktigt det är att sluta	Positiv
	Positiva attityder till rökning	Negativ
	Symtom av depression	Negativ
Hälsobeteende	Hög fysisk aktivitet	Positiv
Social inflytelse	Personer som röker i omgivningen	Negativ
	Föräldrars kontroll	Positiv(psykologisk); Negativ (beteende)

Faktorer som *möjligtvis* förknippas med rökstopp bland unga rökare

Vallata A et al Journal of Adolescent Health 68 (2021) 649e657

Kategori	Faktor	Riktning
Rökrelaterade	Högre ålder vid debut	Positiv
	Craving	Negativ
	Tidigare försök	Negativ
	Cannabis	Negativ
Miljö	Förbud att ha rökingsplatser	Positiv
	Lagstiftning förstärks inte	Negativ
	Rökning förbjudet i hemmet	Positiv
	Tar emot gadget från tillverkarna	Negativ
	Tobakspris ökar	Positiv
Hälsorelaterade	Upplevelse av god hälsa	Positiv
Genetik	Långsam metabolism av nikotin	Positiv

Evidens kring rökavvänjningsstöd till unga

¹Fanshawe TR, Halliwell W, Lindson N, Aveyard P, Livingstone-Banks J, Hartmann-Boyce J. Tobacco cessation interventions for young people. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue

11.Art.o.CD003289. DOI: 10.1002/14651858.CD003289.pub6

- Rådgivning
 - 8 av 19 översikter redovisar en effekt
 - Visst stöd för intervention baserade på socialkognitiv teori eller MI
 - Ingen evidens att en setting (t.ex. skola, vård) är bättre
 - Gruppavvänjning bättre än individuellt¹
- Läkemedel
 - Ej effektiva, men få och små studier¹
- Digitala verktyg
 - Spretiga resultat, möjligtvis bättre i kombination

För diskussion

- Satsa på:
 - rökfria miljöer
 - policy/normer (skola, familj)
 - allmäntstödjande miljöer
- Främja övriga hälsobeteende
- Sätt in tidiga insatser mot den psykiska ohälsan
- "One size doesn't fit all"
- "Tjata lagom" ?