

NICOTINE

Nicotine is a drug found in most vapes and tobacco products. It is highly addictive.

- Nicotine reaches your brain in seconds and triggers chemicals that make you feel good for a short time. When it wears off, it can lead to cravings and irritability.
- Over time, your brain starts to rely on nicotine to feel normal. It can affect attention, mood and concentration while your brain is still developing.
- It can also increase heart rate and cause headaches, dizziness or nausea.

Nicotine doesn't reduce stress - it creates cravings.

MYTHS

There are lots of myths about nicotine, but the truth is:

1 "It helps me chill out."
It can feel calming at first, but the effect doesn't last. As it wears off, it can leave you feeling more restless or anxious, leading to more cravings.

2 "I'm not addicted, I can stop anytime."
Nicotine addiction builds over time. Many people don't realise they're dependent until they try to stop.

3 "It's nicotine-free, so it's fine."
Some products labelled "nicotine-free" have been found to contain nicotine. Even without nicotine, you're still inhaling chemicals.



NICOTIN

Mae nicotin yn gyffur sydd i'w gael yn y rhan fwyaf o fêps a chynhyrchion tybaco. Mae'n hynod gaethiwus.

- Mae nicotin yn cyrraedd dy ymennydd mewn eiliadau ac yn rhyddhau cemegau sy'n gwneud i ti deimlo'n dda am gyfnod byr. Wrth i'r effaith ddiflannu, gall arwain at blys ac anniddigrwydd.
- Dros amser, mae dy ymennydd yn dechrau dibynnu ar nicotin i deimlo'n normal. Gall effeithio ar sylw, hwyliau a chanolbwyntio tra bod dy ymennydd yn dal i ddatblygu.
- Gall hefyd gynyddu cyfradd curiad y galon ac achosi pen tost, pendro neu gyfog.

Dydy nicotin ddim yn lleihau straen - mae'n creu blys.

MYTHAU

Mae llawer o fythau am nicotin, ond y gwir yw:

1 "Mae'n helpu fi i ymlacio."
Gall deimlo'n dawelu ar y dechrau, ond dydy'r effaith ddim yn para. Wrth iddi ddiflannu, gall wneud i ti deimlo'n fwy aflonydd neu bryderus, gan arwain at fwy o blys.

2 "Dw i ddim yn gaeth, gallaf stopio unrhyw bryd."
Mae dibyniaeth ar nicotin yn datblygu dros amser. Nid yw llawer o bobl yn sylweddoli eu bod yn ddibynol nes iddyn nhw geisio stopio.

3 "Mae'n rhydd o nicotin, felly mae'n iawn."
Mae rhai cynhyrchion sy'n cael eu labelu'n "rhydd o nicotin" wedi'u canfod yn cynnwys nicotin. Hyd yn oed heb nicotin, rwyd ti'n dal i anadlu cemegau.

