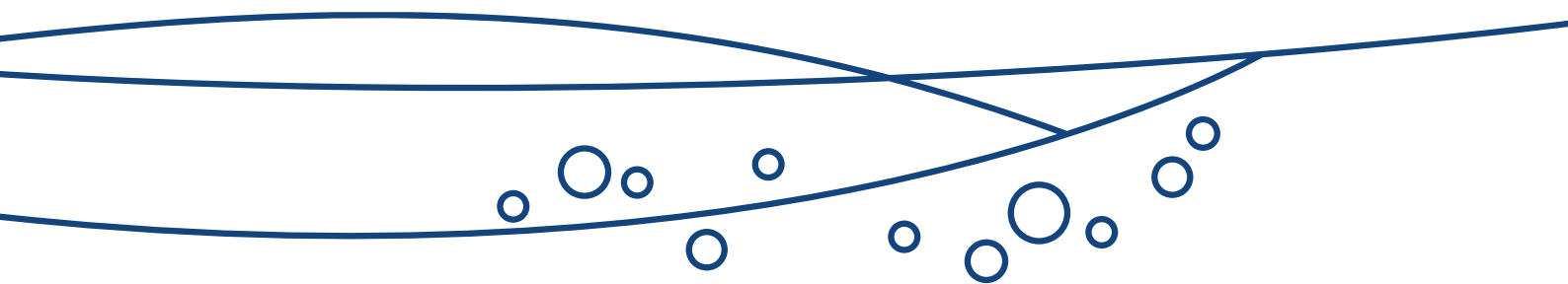


Prata med din tonåring!



Alkohol – Narkotika – Doping – Tobak – Spel



Sotenäs kommun



Du är en viktig person i ditt barns liv!

Sotenäs kommun vill med denna folder ge dig mer kunskap om de vanligaste drogerna och hur du kan stärka din tonåring att avstå från droger. Tillsammans hjälps vi åt att stötta våra barn och unga att göra hälsosamma val i livet.

Att förhindra att ditt barn börjar använda droger kräver engagemang. Det är en skyldighet att du som förälder håller koll på vad ditt barn gör. Men trots att du som förälder "gör alla rätt" är det ingen garanti att ditt barn avstår från att prova droger. Det finns dock ett antal saker du kan göra för att minska risken.

Det första du behöver känna till är att **du spelar stor roll i ditt barns liv**. Tonåringar lyssnar mer på vad du som vuxen säger och gör än du kanske tror. Kom ihåg att du tagit hand om en liten varelse som är beroende av din kärlek för att överleva. Nu är barnet äldre och klarar fler saker själv, men är fortfarande inte vuxen.

Din förmåga att sätta gränser och vara restriktiv med alkohol, tobak och andra droger kan vara avgörande för din tonårings framtid. **I undersökningar framkommer att tonåringar tycker det är viktigt att du som förälder sätter gränser, det är ett bevis på att du bryr dig!**

Risk- och skyddsfaktorer

Det finns ett antal skyddsfaktorer som skyddar din tonåring från att börja använda droger. Att ha goda relationer inom familjen är ett av de viktigaste skydden. Att fullfölja sina studier är en annan viktig skyddsfaktor. Observera att listan över riskfaktorer inte behöver vara ett tecken på att någon använder droger.

Kommunens alla skolor ska vara en trygg och drogfri miljö för barn, ungdomar och personal. Om en elev misstänks använda eller hantera narkotika under skoltid, gör rektorn en polisanmälan.

Skyddsfaktorer:

- *Skolnärvaro*
- *Godkända betyg/Skolframgång*
- *Trivsel i skolan*
- *Goda sociala relationer*
- *Positiv förstärkning av lärare*
- *Tydlighet (regler, krav, förväntningar, skolvardagen)*
- *Strukturerad och innehållsrik fritid*
- *God dialog mellan skola och vårdnadshavare*

Riskfaktorer:

- *Generellt bristande intresse*
- *Minskad motivation för skolarbetet*
- *Avsaknad av fritidsaktiviteter*
- *Försämrade skolresultat*
- *Upprepad ogiltig frånvaro*
- *Aggressivitet och våldshandlingar*
- *Rökning*
- *Avsaknad av social kontroll runt barnet*

Det är straffbart att använda narkotika!

Svensk lagstiftning som gäller narkotika innebär att **all hantering av narkotika är olaglig**. Det är förbjudet att tillverka, använda, inneha, förmedla, sälja eller förvara narkotika. Den som bryter mot lagen kan straffas och dömas till böter eller fängelse.

All hantering av narkotika är olaglig!

Köp av narkotika gynnar alltid grov kriminalitet.

Narkotikahandeln är en stor inkomstkälla för många kriminella nätverk. Den som köper narkotika är med och bidrar till detta. Tillgången och missbruket av narkotika är ett stort samhällsproblem och utgör en stor del av den kriminalitet som leder till otrygghet, våldsbrott och skjutningar.



Narkotikahandeln skördar liv, splittrar familjer och göder den organiserade brottsligheten.

“Forskning visar att de ungdomar som blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mer alkohol jämfört med de ungdomar som inte blir bjudna av sina föräldrar”

De vanligaste drogerna bland ungdomar

Alkohol

Alkohol är en laglig drog för den som besöker restaurang och har fyllt 18 år. Vid köp av alkohol på Systembolaget är åldersgränsen 20 år. I Sverige har andelen ungdomar som dricker alkohol minskat de senaste åren, vilket är en positiv utveckling.

I Sotenäs arbetar vi aktivt för att stötta ungdomar att avstå från att dricka alkohol.

Ni föräldrar är viktiga förebilder, men också föreningsliv, skola och andra vuxna runt barnen. I de senaste drogvaneundersökningarna som gjorts anger några elever att de får tag i alkohol via hemmet, blir bjudna av föräldrar, äldre syskon eller vänner.

Varannan 16-åring skulle avstå från att skaffa alkohol om de inte fick den av någon de känner. Att som förälder våga säga nej gör stor skillnad. Det är också viktigt att du som vuxen har koll på din egen alkohol om det finns i ert hem. Ju senare alkoholdebuten sker, desto bättre.

När ungdomar dricker alkohol tar deras hjärnor större skada än om en vuxen dricker alkohol. Först i 25-års åldern har hjärnan utvecklat en viss förmåga att se konsekvenser av att bli berusad.

Tobak & Nikotin

Tobak är ofta den första drogen unga kommer i kontakt med. I Sverige är det 18-årsgräns för att köpa tobaks- och nikotinprodukter, som cigaretter och snus.

Den som börjar röka eller snusa blir beroende av nikotin, det är därför svårt att sluta. Hälsan påverkas negativt och kan leda till ökad risk för, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes och lungsjukdom. Dessutom försämras konditionen.



Under de senaste åren har det kommit tobaksfritt nikotinsnus på marknaden, som ibland kallas för "vitt snus" eller "nikotinsnus". Nikotinet tillverkas vanligen av tobaksplantan, det kan därför ifrågasättas om produkter som innehåller nikotin kan betraktas som "tobaksfria". Det vita snuset smaksätts och namnges på ett sätt som kan locka unga att testa.

Tidigare har det varit fler killar än tjejer som börjat snusa, men trenden att börja snusa ökar nu bland tjejer. Vitt snus är vanligare bland tjejer medan tobakssnus är vanligare bland killar.

I augusti 2022 kom en lag som även reglerar nikotinsnuset med en 18-årsgräns vid försäljning och 25-årsgräns för marknadsföring. Dessförinnan kunde snuset säljas utan åldersgräns och det var mycket marknadsföring om det vita snuset.

Det finns en stark koppling mellan rökning/snusning/alkohol och narkotika. Fler ungdomar som röker, snusar eller dricker alkohol provar cannabis.



Patron
Lustgas är en färglös gas som är svagt sötaktig i smak och lukt. I Sverige och i vårt område har det på kort tid ökat markant att använda som berusningsmedel, främst bland unga.

Lustgas

Lustgasen som används i berusningssyfte är inte uppblandad med syre som inom sjukvården. Lustgas är inte narkotikaklassat i Sverige, men det är viktigt att känna till riskerna med att använda det i syfte att uppnå ett rus.

Gasen inhaleras direkt genom patronen eller genom att fylla ballonger med lustgas. Det ger ett kortvarigt rus på 1–2 minuter. Det ger fnittrighet, avslappning, smärtlindring och hallucinationer. Några av riskerna är syrebrist som i sin tur kan leda till medvetslöshet, känselbortfall, tillfällig försvagning av hjärtmuskeln och att kroppen skyddsreflexer försvagas. Även dödsfall kan uppstå vid inandning av koncentrerad lustgas. Lustgas förstör kroppens vitamin B₁₂, vilket kan leda till skador på nervsystemet och ryggmärgen. Andra problem som kan uppstå av B₁₂-brist är blodbrist, psykosor och blodproppar. Eftersom lustgasen förstör vitaminet hjälper det INTE att ta B₁₂-vitaminer.

Riskerna med användningen ökar om den används i samband med andra droger. **Var observant om du hittar ballonger och patroner.**

Vattenpipa

I vattenpipa röks en smaksatt tobak eller rökmassa. Även om det doftar och smakar mildare, innehåller röken kolmonoxid och cancerframkallande ämnen, precis som vanlig tobaksrök. Det vanligaste är att röka vattenpipa med tobak, men den kan bytas ut mot cannabis.



E-cigaretter (Vejp) är elektroniska och består av en behållare med vätska som innehåller olika smakämnen och kemikalier som kan vara skadliga. De flesta E-vätskor innehåller nikotin, vilket skapar ett beroende.

Användning av e-cigaretter kan orsaka negativa effekter på hjärtfrekvens och kärl. Det kan också påverka andningsorganen t.ex. genom irritation i lungor och munhåla.

Det finns ett samband mellan att vejpa och sedan övergå till att börja röka vanliga cigaretter...

Cannabis – starkare än förr

Cannabis är samlingsnamnet för hasch och marijuana. Det vanligaste är att cannabis röks. Det går även att äta, dricka och inhalera cannabis. Det är den överlägset vanligaste illegala drogen bland ungdomar i Sverige. Inställningen till cannabis bland ungdomar har förändrats de senaste åren. Den har blivit mer tillåtande och många tror idag att cannabis är mindre farlig jämfört med tidigare. Det stämmer inte. Den cannabis som finns idag är betydligt starkare än den som fanns på 1960–1970-talet. Det beror på att mängden THC har ökat.

“Det vanligaste sättet att få tag på cannabis är genom kompisar”



Det vanligaste sättet att få tag på cannabis är genom kompisar. Första gången som ungdomar provar cannabis är oftast på en privat fest. De flesta är då även påverkade av alkohol.

Personer som använder cannabis anger i högre grad att de har psykisk ohälsa och använder också oftare andra droger.

Konsekvenser av att röka cannabis:

Drogen påverkar flera av hjärnans funktioner negativt, särskilt de kognitiva funktionerna. Cannabis kan orsaka minnesluckor, koncentrationssvårigheter, ångest, panikkänslor, depression, cancer, psykoser och schizofreni. Alla får inte samma effekt. Vissa blir oroliga medan andra blir avslappnade, det går inte att veta i förväg vilka konsekvenser enskilda personer kommer att få.

Hur kan du upptäcka att din tonåring rökt cannabis?

Vanliga tecken är röda ögon, muntorrhet, tankspriddhet. De tappar tråden och svarar frånvarande på frågor. De har svårt att lära sig nya saker, koncentrera sig eller passa tider. Medan alkohol oftast dricks på kvällen, är det inte ovanligt att tonåringar röker cannabis direkt efter skolan. Det akuta ruset har hunnit försvinna innan föräldrarna kommer hem och kan därför vara svårt att upptäcka.

Saker att vara uppmärksam på:

- Försök läsa av ditt barns beteende, var vaksam på kraftiga förändringar och håll utkik efter:
- Har betygen kraftigt försämrats det senaste?
- Har ditt barn plötsligt och oförklarligt slutat med sina fritidsintressen/förening?
- Har stil och utseende förändrats kraftigt?
- Har din tonåring börjat med spray, ögondroppar, munskölj för att dölja röklukt, andedräkt eller röda ögon?
- Har humöret eller beteendet kraftigt förändrats? Drar sig din tonåring undan familjen och vill mest umgås med nya vänner som hen inte vill berätta om?

Håll utkik efter:



Hittar tar du något av dessa föremål kan du börja misstänka att din tonåring använder cannabis. Även snusdosor används ibland som förvaring av cannabis och tobak. En "grinder" är en dosa med piggar i som används för att mala sönder och finfördela marijuana innan man röker den. Den kan se olika ut.



OCB papper eller Rizzlapapper (cigarettpapper)
Ögondroppar (för att minska röda ögon)
Sönderrivna cigarettpaket (används som filtertil en joint)



"På Sotenäs skolor är det förbjudet att använda smycken, flaggor, märken, kläder, prylar eller dylikt med symboler för illegala droger.

Vid upptäckt av drogrelaterade symboler tas föremålet i beslag och lämnas till rektor. Vårdnadshavare eller elev får hämta föremålet hos rektor efter dagens slut."

Tramadol

Tramadol är ett narkotikaklassat läkemedel som tillhör gruppen opioider och är nära besläktade med morfin och heroin. Tramadol förekommer vanligtvis som tablett eller kapsel, men finns även i andra former. Risken att bli beroende är mycket stor. Polisen har de senaste åren sett en ökad illegal användning av Tramadol bland ungdomar. Drogen har flera smeknamn, det vanligaste är tram eller trad. Tramadol säljs ibland tillsammans med cannabis, eftersom Tramadol förstärker ruset av cannabis.

Tecken på att en person är påverkad av Tramadol är slöhet, trötthet, kramper, ångest, depression, svettningar, influensasymptom och darrningar men även kraftiga humörväxlingar och aggressivitet vid blandmissbruk. Även små pupiller, sänkt medvetande, sluddrigt tal och kan få hängande ögonlock.

Överdoserering kan ge kramper, andningsproblem, hjärtproblem och är livshotande vid större doser. Effekterna fördröjs och därför är risken extra stor för överdoserering. För vissa är det mycket svårt att sluta använda Tramadol på egen hand, då man kan få mycket svåra fysiska och psykiska utsättningsymptom. Ibland kan det vara nödvändigt att vara inlagd för avgiftning på en särskild vårdavdelning.



“Överdoserering kan ge kramper, andningsproblem, hjärtproblem och är livshotande vid större doser.”

Doping

Doping är ett samlingsnamn för missbruk av hormonpreparat och andra läkemedel för att snabbt öka musklernas styrka och volym. Anabola androgena steroider (AAS) är syntetiska varianter av det manliga könshormonet testosteron. Många använder det för utseendets skull, inte för att öka den idrottsliga prestationen. Kroppens utseende har blivit allt viktigare i dagens samhälle. Vissa personer vill snabbt få en kropp med stora muskler och fuskar då med dopingpreparat.

Det är vanligare bland killar än tjejer att missbruka anabola steroider. Testosteronnivån i kroppen blir onaturligt hög och leder till olika konsekvenser och kan ge bestående skador på kroppen. Vanliga biverkningar hos killar är acne på ryggen, hudbristningar och humörsvängningar. De blir även aggressiva, impotenta, sterila och deprimerade.

Tjejer som använder Anabola steroider får ökad behåring på kroppen och ansiktet, mörkare och grövre röst, oregelbunden mens som kan leda till infertilitet och drabbas av depression.



Kosttillskott

En hälsosam och varierad kost räcker för de flesta för att kroppen ska få i sig den näring som behövs. I vissa fall kan det behövas kosttillskott av vitaminer eller mineraler, som komplement. Men en frisk person som äter en bra och varierad kost behöver inte äta några kosttillskott.

Kosttillskott säljs i form av kapslar, pulver och tabletter. Risker med att äta kosttillskott kan vara att få i sig enskilda ämnen i skadliga mängder eller att kosttillskottet innehåller något som inte står på innehållsförteckningen.

I Sverige finns i dagsläget ingen ansvarig myndighet för att kontrollera att kosttillskottens innehåll stämmer överens med det som står på innehållsförteckningen. Vissa kosttillskott kan innehålla otillåtna ämnen (dopingklassade preparat) vilket kan leda till avstängning från föreningsdriven idrott och gymverksamhet.

Droger via sociala medier

Det är lätt att få tag på droger genom sociala medier. Exempelvis via Instagram, Snapchat, TikTok, Twitter och Facebook sprids och delas information om var droger finns att köpa.

Det kan i sin tur leda till att ungdomarna hamnar i situationer som de egentligen inte vill medverka i. På sociala medier kan de även utsättas för personer som utger sig för att vara någon annan. Det är inte ovanligt med hot, sexuellt ofredande och utpressning. Prata med ditt barn om vad de ser och upplever på nätet och sociala medier.

Spel

Spelberoende innebär att en person förlorat kontrollen över sitt spelande eller har misslyckats med sina försök att sluta spela.

Spelberoende handlar både om spel om pengar och om överdrivet datorspelande. Det märks genom att personen ständigt tänker på spel, tidigare spelupplevelser, nästa spel och hur man ska skaffa pengar till nästa spel.

De flesta spelar datorspel utan att påverkas på ett negativt sätt, men ibland kan det bli problematiskt. Spelandet kan påverka skolarbetet, familjen och ekonomin. Vissa vill spela för större summor för att behålla spänningen eller spelar för att trycka undan problem och jobbiga känslor.

Risken att utveckla ett spelberoende ökar om man dricker alkohol samtidigt som man spelar. Ett beroende av spel och alkohol kan stärka varandra. Det finns hjälp och stöd att få om du eller någon du känner har problem med spel eller ett spelberoende.



Vanliga argument och förslag på hur du kan bemöta dem:

Diskutera gärna med andra föräldrar och vässa era argument tillsammans.

”Alla röker cannabis”

Nej, så är det inte. I den nationella folkhälsoenkäten ”Hälsa på lika villkor 2018” uppgav endast 4 procent av befolkningen mellan 16 och 64 år att de använt cannabis senaste året.

”Jag kan sluta när jag vill”

Alla som provar droger blir inte beroende. Men alla som är drogberoende idag har någon gång börjat med att just prova drogen. Det går inte att på förhand veta vem som blir beroende, men risken är stor. Vissa anser sig inte vara beroende, tills den dag de försöker sluta.

”Ingen har dött av cannabis”

Även om ingen hittills dött till följd av en överdos av cannabis, finns det många indirekta dödsfall i samband med ruset. Exempelvis olyckor i trafiken eller självmord. Cannabis kan också leda till dödsfall i hjärtinfarkt, cancer och stroke.

”Cannabis är inte värre än alkohol”

Det är svårt att jämföra två olika droger. Både alkohol och cannabis ger skador på både kort och lång sikt, vilket de har gemensamt med alla typer av droger. Det är alltså mer relevant att ta reda på hur de olika drogerna är farliga på sitt sätt än att jämföra dem med varandra. Båda är dock beroendeframkallande och skadliga. Alkohol försvinner ur kroppen på cirka 24 timmar. Cannabis (THC) lagras i kroppens fettdepåer upp till 6 veckor och kan påverka kroppens funktioner.

”Det är inte mitt, jag förvarar åt en kompis”

All förvaring av narkotika är olagligt och straffbart. Kontakta därför alltid polisen om du hittar narkotika.

”Det borde vara lagligt att röka cannabis för då minskar kriminaliteten”

En stor majoritet av Sveriges befolkning anser att cannabis ska vara förbjudet att använda. De flesta seriösa bedömare anser att om en drog blir laglig, flyttas drogförsäljningen till en ännu yngre målgrupp. I Colorado, USA, där cannabis legaliserats, har den illegala försäljningen av cannabis ökat och är idag större än den organiserade och tillåtna marknaden. Cannabis har också blivit en inkörsport till andra droger, vilket gynnar kriminella nätverk.

Det finns hjälp att få!

Tveka INTE att söka hjälp om du misstänker att ditt barn har börjat med droger. Sök hjälp så tidigt som möjligt! Det är lättare att sluta med droger om missbruket upptäcks tidigt.

Visa ditt barn att du finns och kan hjälpa till. Håll ut, ge inte upp! Våga lita på din känsla och intuition om att något inte stämmer, den är sällan fel.

Ta hjälp av andra vuxna som finns runt din tonåring. Prata med personalen på skolan och ledare inom andra verksamheter som träffar din tonåring. De kanske också är oroliga över att något inte stämmer.

Kom ihåg att du inte är en dålig förälder om det visar sig att din tonåring provat droger! Du är inte ensam. Det viktiga är hur du hanterar situationen.

Kontakta oss gärna för råd och stöd om alkohol och droger!

Elevhälsan på ditt barns skola, via kommunens växel - 0523-66 40 00

Individ -och familjeomsorgen, via kommunens växel - 0523-66 40 00

info.ifo@sotenas.se

Ungdomsmottagningen: 010-441 63 50

Giftinformationscentralen: vardagar klockan 9-17 – 010 45 66 700

SOS Alarm (akut) - 112

Polisen - Kontakta Polisen vid misstanke om langning eller narkotikabrott på tel. 114 14 eller via polisens webbsida.

Boktips

Droghandboken –guide för föräldrar och andra nyfikna (Erik Leijonmarck)

Skärmhjärnan –hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerande och ångesfyllda (Anders Hansen)

Med livet som insats (Carl Déman)

Projekt perfekt –om utseendekultur och kroppsuppfattning (Ann Frisén, Kristina Holqvist Gattario och Carolin Lunde)

HeatoN –Livet på spel (Emil Christensen)

www.drugsmart.com
www.can.se
www.tonarsportalen.se
www.umo.se
www.bris.se
www.1177.se

www.polisen.se
www.iq.se
www.dopingjouren.se
www.renhardtraning.se
www.giftinformationen.se
Polisens föräldraskola

”Forskningen är överens om att just ungdomar är extra sårbara för drogers påverkan. Tonåringars droganvändande kan ha allvarliga konsekvenser för deras utveckling. Föräldrar behöver absolut inte tolerera argumentet att det utgör en naturlig del av tonåren att experimentera med droger.”

Ur: Droghandboken

