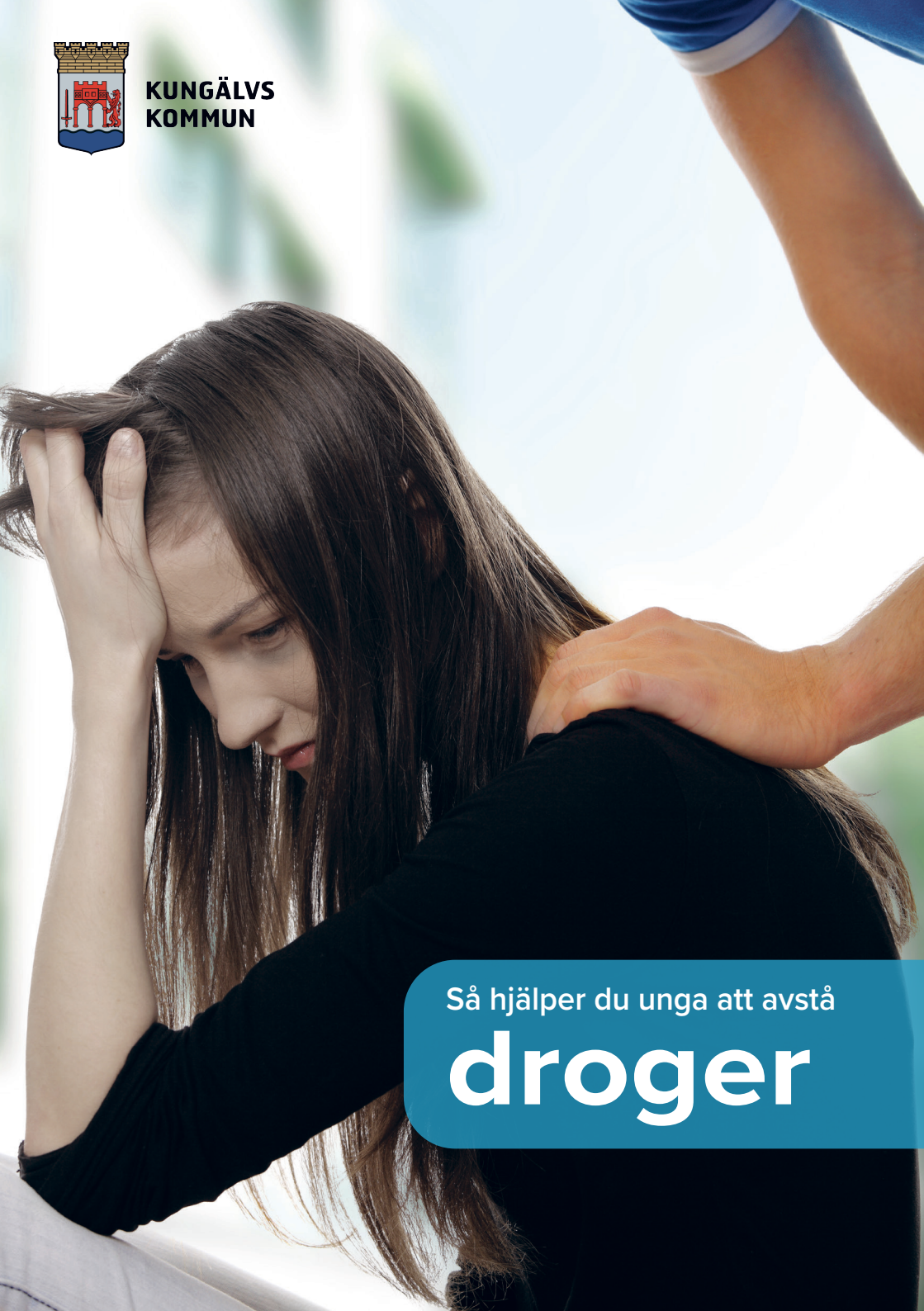




KUNGÄLV
KOMMUN



Så hjälper du unga att avstå

droger

Insatser från trygga vuxna är avgörande

Av de unga som väljer att avstå tobak, alkohol och narkotika anger de flesta unga att de avstår för att de inte vill göra sina föräldrar besvikna.

Barn och tonåringar kan komma i kontakt med narkotika på många olika sätt. Exempelvis via sin mobil, på festen, i skolan, i kompisgänget, i film, i musik eller via influensers.

DIN INSTÄLLNING OCH DITT AGERANDE ÄR AVGÖRANDE

Om föräldrar och andra viktiga vuxna är tydliga med att alkohol, tobak och andra droger inte tolereras är chansen större att den unga inte ens provar. Forskning visar också att ungdomar som lyckas och trivs i skolan, har strukturerade fritidsaktiviteter och umgås i familjen löper mindre risk att börja nyttja alkohol och andra droger.

Om du misstänker att unga i din omgivning eller dess vänner använder eller riskerar att komma i kontakt med droger behöver du reagera så fort som möjligt. Ju tidigare ett missbruk uppmärksammas, desto kortare är vägen tillbaka till ett liv utan droger.

Du kan även tipsa polisen om du sett eller hört något som skulle kunna hjälpa polisen att upptäcka, förebygga eller utreda brott.



Detta kan du göra

Tonåren är en känslig period och det är ofta då som den unga för första gången kan komma i kontakt med olika typer av droger.

VISA TYDLIGT ATT DU BRYR DIG

Trots att narkotikan finns på många platser i vårt samhälle väljer de allra flesta unga att inte prova. Som förälder och viktig vuxen har du den viktigaste rollen i det drogförebyggande arbetet. Din attityd har stora möjligheter att påverka den ungas attityd till droger.

- Prata med ditt barn varje dag. Var nyfiken och ställ frågor.
- Bjud inte på alkohol och köp inte ut.
- Sätt tydliga gränser hemma och inkludera äldre syskon och vänner i samtalet.
- Samverka med föräldrarna till dina barns kompisar och kom överens om gemensamma regler för barnen om platser de får vara, utetider samt nolltolerans till tobak, alkohol och andra droger.
- Prata med ditt barn och deras vänner om riskerna och konsekvenserna av användande av alkohol, tobak och droger.
- Håll dig informerad om var din tonåring är. Ha uppsikt över kontanter, bank- och swishkonto och internetaktivitet.
- Var där för den unga genom att skjutsa, hämta, håll kontakt, stanna uppe på kvällen för att vänta på ditt barn om hen är ute.
- Var extra uppmärksam på beteendeförändringar som skolk, försämrade skolresultat och drogliberala kompisar.



DU KAN BIDRA TILL EN TRYGG MILJÖ FÖR ALLA UNGA

Genom att skapa en trygg miljö både i och utanför hemmet minskar du risken att unga i din närhet testar tobak, alkohol eller narkotika. Genom att fler vuxna syns ute och samverkar med varandra hjälps vi åt att ta hand om varandra.

Du kan exempelvis:

- Starta upp eller gå med i din lokala nattvandrargrupp, exempelvis Vuxen på Stan Kungälv - www.vpskungalv.se
- Prata ihop dig med andra föräldrar för att bilda en föräldragrupp och samverka kring era barn.
- Promenera på kvällar och helger. Besök gärna då de mötesplatser där du vet att unga samlas, som exempelvis fritidsgårdar.
- Bidra till att den unga har en meningsfull och aktiv fritid genom att engagera dig och introducera din ungdom till det lokala utbudet av aktiviteter.
- Gå med i din lokala grannsamverkansförening.

Vanliga droger och substanser

Det är olagligt att sälja, framställa, förvärva, bearbeta, transportera och inneha narkotika. Det är också olagligt att förmedla kontakter mellan säljare och köpare och framföra fordon när man är påverkad av narkotika. Som förälder behöver du vara uppmärksam. Droger och substanser är idag lätta att få tag i via digitala plattformar och internet.

De flesta vuxna kommer inte i kontakt med illegala droger och substanser. Det kan därför vara svårt att veta vilken effekt eller ens hur substanserna ser ut eller används. På följande sidor finns information om droger och substanser som polisen ofta kommer i kontakt med, dess effekter och utseende.



TOBAK

Tobak är ofta den första drogen som barn kommer i kontakt med. Nio av tio som börjar röka gör det innan de fyllt 18 år.

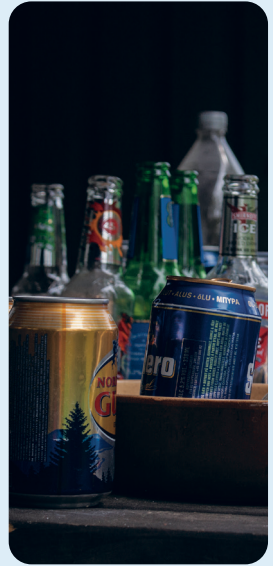
Det finns en stark koppling mellan tobaksanvändning och användning av alkohol och narkotika. Ju tidigare en ungdom börjar röka nikotin desto snabbare uppstår ett beroende som ofta kan bli livslångt.

Forskning visar att de ungdomar som avstår från tobak löper mycket lägre risk för att prova andra droger, särskilt cannabis. Som förälder är din inställning till tobak och din förmåga att sätta tydliga gränser avgörande.

ALKOHOL

Vi vet att hjärnan tar storstryk av alkohol. Eftersom hjärnan utvecklas ända fram till 25 års ålder är ungas hjärnor extra känsliga. Forskning visar ett tydligt samband mellan tidig alkoholdebut och ökad risk för att utveckla risk- och missbruk. Forskningen visar även att de barn som inte blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mindre.

Alkohol är också en vanlig inkörsport till tyngre droger.

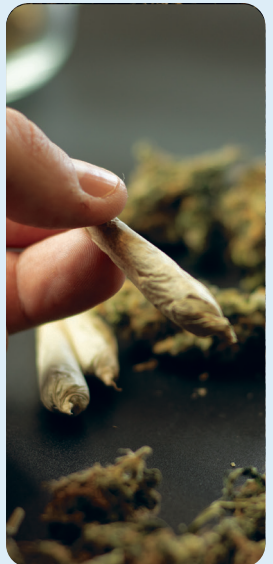


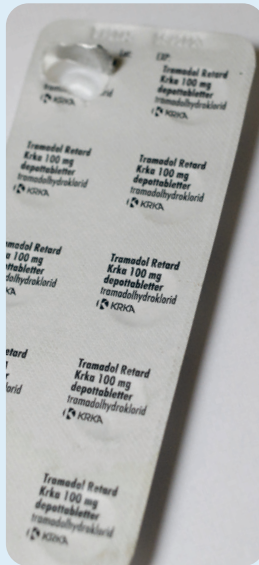
CANNABIS

Cannabis är ett samlingsnamn för hasch, marijuana och hascholja och är den vanligaste drogen som brukas av ungdomar. Personer som använder cannabis anger i högre grad att de har psykisk ohälsa och använder ofta andra droger.

Ett cannabisrus gör ofta att personen först känner sig avslappnad, pratig och fnittrig. Efter en stund övergår ruset till att personen känner sig mer kreativ, insiktsfull, lugn och positiv. Senare övergår brukaren till att bli fysiskt och mentalt passiv.

Cannabis kan ge koncentrationssvårigheter, sämre minne, sämre inlärningsförmåga, ångest, förvirring, sämre balans, sämre motorik och vanföreställningar.





TRAMADOL

Tramadol är narkotikaklassat och finns i läkemedel som Tradolan och Nobligan, vanligtvis som tablett eller kapsel. Tramadol är till en början uppiggande men senare ger ruset nedsatt medvetandegrad, dåsighet, eufori och ångestlindring. Man kan även drabbas av yrsel, huvudvärk och illamående.

Vissa kan vara särskilt känsliga för tramadol vilket kan leda till kraftiga effekter redan vid låga doser. Högre doser kan leda till livshotande tillstånd som krampfall, hjärtproblem och andningssvårigheter.

Risken för oönskade effekter av tramadol ökar vid samtidigt användande av alkohol, cannabis eller andra droger.



LUSTGAS

Dikväveoxid N_2O kallas lustgas och är ett bedövningsmedel. Lustgas säljs ofta tillsammans med ballonger på nätet i små silverfärgade patroner. Lustgasen ger ett rus på några minuter med en avslappnande effekt. Lustgasen kan ge smärtlindring och hallucinationer.

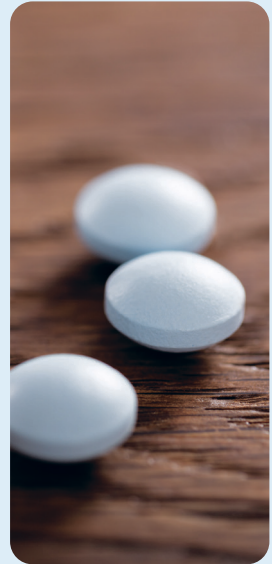
Lustgas är inte narkotikaklassat i Sverige men är inte riskfritt att använda. Till skillnad från lustgas på sjukhuset som blandas med syrgas är lustgas från gastuber koncentrerad. Inandning av koncentrerad lustgas kan orsaka syrebrist som leder till medvetlöshet, tillfällig försvagning av hjärtmuskeln och att kroppens skyddsreflexer skadas. Det har skett dödsfall på grund av syrebrist från inandning av koncentrerad lustgas.

ECSTASY

Ecstasy tillverkas på kemisk väg och intas oftast som tabletter. Ecstasy påverkar hela det centrala nervsystemet. Man kan känna sig pigg och att man har mer energi än vanligt. Ruset varar i 1-3 timmar.

På grund av ökad frisättning av serotonin i hjärnan kan man även känna sig överlycklig, kär, förtvivlad eller få attacker av skratt eller gråt. Användaren kan drabbas av hyperaktivitet, oro, rastlöshet och ångest. Man kan få sämre självkontroll, vilja hetsäta och hallucinera.

Efter användande kan man drabbas av trötthet, sömnsvårigheter, depression och ångest. Långvarigt bruk kan leda till depressioner, psykoser och utmattnings.



AMFETAMIN

Amfetamin är en drog som påverkar hela det centrala nervsystemet. Drogen intas oftast som tabletter och kapslar, men kan även sniffas som pulver eller lösas med vätska för att injiceras med spruta.

Amfetamin kan ge känslor av ökad energi, vakenhet, medvetenhet och hungerkänslor kan försvinna. Man kan även få feber, svettningar, huvudvärk och yrsel.

Användning kan leda till att blodtrycket stiger, hjärtat slår fortare och andningen blir snabbare. Den ökade påfrestningen på kroppen kan leda till cirkulationskollaps som är livshotande. Personer som missbrukat amfetamin kan exempelvis drabbas av hallucinationer, ångest, psykos och vanföreställningar.





BENZO

Bensodiazepiner, eller benzo, är narkotikaklassade tabletter och finns i läkemedelsgruppen bensodiazepiner som Sobril, Stesolid och Temesta.

Benzo används inom vården mot ångest, oro och sömnsvårigheter.

Benzo kan vara vanebildande och beroende-framkallande om de används regelbundet under lång tid och kan bland annat orsaka förvirring och yrsel.



ANABOLA STEROIDER

Anabola steroider är syntetiska varianter av det manliga könshormonet testosteron och de flesta som brukar det är män.

Kroppens utseende har blivit allt viktigare bland ungdomar i dagens samhälle och tar sig uttryck genom dopingpreparat, kosttillskott, plastikkirurgi, bantningsmedel, solarium med mera.

Anabola steroider har biverkningar som förlust av impulskontroll, aggressivitet, vanföreställningar, psykisk ohälsa, depression och livsleda.

Andra hälsorisker

TOBAKSFRIA PRODUKTER MED NIKOTIN

Tobaksfria produkter med nikotin som e-cigg, vape, vaporizers och vitt snus har snabbt blivit populära bland unga. Dessa kan framstå som mindre skadliga men nikotinets giftiga och beroendeframkallande egenskaper påverkar både kropp och hälsa negativt.

Innehållet har visat sig vara kraftigt irriterande för slemhinnor, hud och ögon. Bruk kan leda till utveckling av astma, eksem, allergi och nedsatt lungfunktion.

KOSTTILLSKOTT

Kosttillskott har för avsikt att höja prestation vid träning. En frisk ungdom som äter normal kost behöver inte äta kosttillskott.

Preparat inköpta över internet har i större utsträckning visat sig innehålla olagliga ämnen som inte varit med på varans innehållsförteckning, som prohormoner, testosteron och nandrolon.

TORRSCHAMPO

En nyare trend bland vissa unga är att andas in torrschampo för att berusa sig. Att andas in drivgaser ger upphov till mycket kortvarig berusning genom att påverka nervcellerna i hjärnan. Ruset påverkar även signalsystemet som finns i hjärtat. Drivgaser finns också i bland annat hår-, deodorant- och doftsprayer.

Att andas in dessa gaser kan vara väldigt skadligt. Redan vid enstaka tillfälle kan man drabbas av avsvimning eller överdos.

ENERGIDRYCK

Energidryck innehåller uppiggande substanser som kan ge biverkningar och kan medföra allvarliga hälsorisker.

Bara tre burkar energidryck per dag innehåller så stor mängd koffein och taurin att intaget kan medföra medicinska biverkningar som hjärtklappning, oregelbunden hjärtrytm, obehagskänslor, ångest, kraftiga blodsockersvängningar, ökade skadeverkningar på tänderna, nedstämdhet och sömnbesvär.

När du misstänker missbruk

Det bästa du kan göra för att hjälpa den unga är att ordna det stöd som hen behöver. Om du är orolig för ditt barn är det viktigt att du vågar söka professionell hjälp. Det är svårt att oro sig för någon man tycker om, särskilt om de själva kanske inte inser faran eller riskerna med droger, alkohol eller tobak.

Våga fråga, lyssna och försök att förstå innan du drar egna slutsatser, men lyssna på din magkänsla om något är fel. Föräldrar och viktiga vuxna i barnens liv är ofta de som känner barnet bäst.

Diskutera dina tankar och din oro med skolpersonal och vuxna i den ungas närhet. Visa att du bryr dig, håll ut och ge inte upp oavsett hur svår situationen blir.



Det finns hjälp att få

Ett missbruk i familjen kan vara förknippat med skam, men ni behöver inte kämpa ensamma. Missbruk kan förekomma i alla familjer, i alla samhällsklasser och på alla platser.

På denna broschyrs baksida finns kontaktuppgifter till olika hjälporganisationer som kan stödja dig eller den som använder farliga substanser som exempelvis narkotika.

BEHÖVER DU STÖD?

Råd- och stödtelefon för frågor om droger och alkohol

Stöd till anhöriga och ungdomar i riskzon för alkohol och droger där du kan vara anonym.
0722-13 22 05

Gemensam mottagning (Socialtjänsten)

Om du behöver prata med
någon inom socialtjänsten
0303-23 93 77

Kungälvs ungdomsmottagning

Stöd för alla upp till 24 år.
010-473 38 70

Mini-Maria

För dig mellan 13-21 år som behöver stöd.
Även närstående kan vända sig hit.
010-441 50 90

Fältgruppen Kungälvs kommun

Arbetar uppsökande och
relationsbyggande med ungdomar
0736-77 14 00 (dagtid)
0702-31 98 45 (kvällstid)

Familjehuset Klippan

Stöd för familjer med barn mellan 6-18 år
0303-37 97 87.

Socialjouren i Göteborg

Vid akut stöd på kvällar, nätter och helger.
031-365 87 00

LÄS MER

www.kungalv.se/droger



**KUNGÄLVS
KOMMUN**

Kungälvs kommun, 442 81 Kungälv.
www.kungalv.se