

# Så kan du som förälder minska risken att ditt barn börjar med alkohol, tobak och droger



Huddinge

# Berusningsgrader



# Din inställning och ditt agerande är avgörande

Visste du att en av de främsta anledningarna till att ungdomar avstår från tobak, alkohol och narkotika är att de inte vill göra sina föräldrar besvikna? Om du är tydlig med din inställning är chansen större att ditt barn inte ens provar. Forskning visar att ungdomar som lyckas och trivs i skolan, har strukturerade fritidsaktiviteter och umgås med familjen löper mindre risk att börja med tobak, alkohol och andra droger.

## Åtta viktiga insatser som du kan göra

1. Prata med ditt barn varje dag, var nyfiken och ställ frågor.
2. Bjud inte på tobak eller alkohol och köp inte ut. Håll koll på din egen tobak, alkohol och eventuella läkemedel.
3. Sätt tydliga gränser hemma – inkludera äldre syskon och vänner i samtalet.
4. Lär känna ditt barns kompisar och deras föräldrar.
5. Samverka med andra föräldrar och enas om gemensamma regler kring utetider, alkohol och tobak.
6. Håll dig informerad om var din tonåring är på fritiden och övrig tid. Ha koll på utetider, kontanter, bank- och swishkonto och internetaktivitet.
7. Hjälp din ungdom – skjutsa, hämta, håll kontakt, stanna uppe på kvällen och vänta på att ditt barn kommer hem.
8. Var extra närvarande vid större förändringar och extra vaksam på skolfrånvaro, försämrade skolresultat och drogliberala kompisar.

## Visa tydligt att du bryr dig

Tonåren är en känslig och nyfiken period och din ungdom kan komma i kontakt med olika typer av droger. Du som förälder är ett mycket viktigt stöd för din ungdom och du har stora möjligheter att påverka ditt barns attityd till droger enligt all forskning inom området.

Erfarenheter från föräldrar som haft bekymmer med sin tonåring visar att det är viktigt att söka hjälp tidigt och att lita på sin magkänsla. Det är trots allt få unga som på egen hand slutar med droger. Oftast är det en vuxen, inte sällan en förälder, som ingriper och stoppar ett skadligt bruk eller beroende.


### Hur kan du engagera dig?

- Prata ihop dig med föräldrar till barn i klassen eller bostadsområdet – bilda en föräldragrupp och samverka kring era barn.
- Ta en kvällspromenad då och då och besök gärna de platser där du vet att ungdomar samlas. Besök gärna mötesplatser för unga.
- Gå med i din lokala nattvandrargrupp.
- Uppmuntra din tonåring till att hitta nya eller fortsätta med aktiviteter på fritiden.
- Tipsa polisen vid misstanke om brott.
- Hör av dig till kommunens förebyggarteam/fältsekreterare.
- Läs på och skaffa dig bra argument, till exempel via [www.fullkoll.nu](http://www.fullkoll.nu)

# Detta behöver du som förälder veta om tobak

Tobak är oftast 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 (var även uppmärksam på snus, e-cigg och vattenpipa) 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 du viktig och tydliga gränser och ditt nej är viktigt.

A photograph showing a person's hands and lower body. The person is sitting on a gravelly surface, wearing dark pants and black sneakers. They are holding a lit cigarette in their right hand and a green pipe in their left hand. The background is a blurred outdoor setting.

Fältsekreterarna finns för dig som är 10-20 år. Vi lyssnar, stöttar och informerar. Kom fram till oss när du ser oss ute på skolor eller fritidsgårdar.

# Detta behöver du som förälder veta om vapes

E-cigarett/vapes/vejps är något som blivit populärt och ökar bland unga. Vapes är elektriska apparater fyllda med e-vätska med eller utan nikotin som förvandlas till ånga. Produkterna har ofta ett utseende och smaksättningar som lockar unga. Det är vanligt att använda engångsvapes som ger upp till 1000 rökpuffar. Det finns även laddbara vapes med påfyllningsbehållare för e-vätska. Ibland laddas e-cigarett med olika cannabispreparat.

Att använda vapes med smak utan nikotin, är en inkörsport till vaping i yngre åldrar och ett sätt att normalisera och etablera bruk.

## Några specifika risker med e-cigarett

- Ångan kan innehålla skadliga ämnen som cancerframkallande, irriterande ämnen och metaller.
- Ångan kan innehålla hälsoskadliga partiklar.
- Användning kan orsaka korttidseffekter på hjärtfrekvens och kärl.
- Korttidsanvändning kan påverka andningsorganen genom irritation i lungor och munhåla.
- E-vätskor med nikotin och söta smaksättningar utgör en större hälsorisk än e-vätskor som bara innehåller nikotin.
- Nikotin är giftigt och starkt beroendeframkallande.

# Puffa i rätt riktning - fem tips på förhållningssätt för vuxna



## Håll koll på produkter och tillbehör

Om du ska kunna upptäcka att ditt barn börjat ”vejpa” kan det vara bra att vara påläst kring den stora mängd produkter som finns på marknaden. Sök på nätet och skaffa dig kunskap om vad som finns som du kan vara uppmärksam på.

## Reagera på lukt du inte känner igen

Till skillnad från vanliga cigaretter är det svårt att upptäcka vaping på lukten. Smaksättningarna på vapes kan lämna en sötaktig doft på andedräkt eller kläder.

Källor:

Informationen om vapes och bilden puffa är framtagen av Stockholms stad

# Detta behöver du som förälder veta om sniffning och boffning

Boffa torrschampo har uppmärksammats stort på senare tid i media, men majoriteten av alla unga har aldrig sniffat eller boffat, tvärtom har andelen som sniffat och boffat halverats sedan 2012. Men, de som provar att sniffa och boffa kan utsätta sig för livsfara.

Att andas in ångor från lösningsmedel, till exempel lim, tuschpennor och lösningsmedel kallas för att sniffa, och att andas in olika typer av gaser som till exempel drivgas i olika sprayer som torrschampo kallas för att boffa.





## **Hur går det till att boffa?**

Gasen andas in genom näsan eller munnen. Ruset varar några minuter och det är vanligt att förlänga ruset genom att fortsätta andas in om och om igen.

## **Vad händer?**

Ångan eller gasen gör att blodet inte kan transportera syret, vilket leder till syrebrist i både kroppen och hjärnan. Syrebristen skapar en känsla av rus. Ruset kommer ganska snabbt efter inandningen och en stor dos vid ett enda tillfälle kan orsaka en stor syrebrist som rubbar hjärtrytmen och försvagar hjärtmuskeln vilket i värsta fall leda till döden.

## **Symtom**

Symtom efter sniffning och boffning kan vara sömnproblem, skrattattacker, sämre reflexer, huvudvärk, hosta, trötthet, lättretlighet, yrsel, minskad muskelkontroll och dålig balans, försämrad syn och få hallucinationer.

Drivgasen är det farligaste i sprayer men i torrschampo finns även ett pulver som kan fastna i luftvägarna och ge lungskador. Symtom att hålla koll på vid överdos är; tryck över bröstet, andnings-svårigheter, kvävning, blå nyans på läppar, fingrar och/eller tår, förhöjt blodtryck, ökad hjärtrytm och krampanfall. Vid minsta misstanke ska medicinsk hjälp sökas omedelbart.

## **Risk för beroende?**

Boffning och sniffning kan precis som andra droger leda till skadligt bruk och beroende, om användningen dessutom kombineras med alkohol eller andra droger ökar också risken för överdos eller medvetlöshet. Ett långvarigt användande kan ge hjärnskador, skador på lever, njurar och andra organ.

# Detta behöver du som förälder veta om lustgas

**Vad?** Lustgas används som berusningsmedel men är inte narkotikaklassat i Sverige. Lustgas köps som små silverfärgade patroner avsedda att inhaleras från en gräddsifon.

## **Varför vill mitt barn testa?**

Lustgas ger ett kortare rus på upp till 1 minut och har en bedövande, avslappnande och hallucinerande effekt.

Inhaleringen av lustgas framkallar ofta ett ”glädjerus”, skratt och fnitter. Det är lagligt och enkelt att köpa patronerna och en gräddsifon vilket gör drogen lättillgänglig.

**Hur farligt?** Den främsta risken med att inhalera lustgas är akut syrebrist som kan leda till medvetslöshet, och att hjärtmuskeln och kroppens skyddsreflexer försvagas.

Det är svårt att veta exakt hur mycket lustgas man kan inhalera innan det blir farligt eftersom det varierar från person till person. Oförutsägbarheten, samt att lustgas är väldigt kallt, kan öka risken för akut syrebrist och skador i näsan, i luftvägarna och på stämbanden. Långvarig och upprepad användning av lustgas kan ge skador på nervsystemet, ryggmärgen och i allvarliga fall framkalla en psykos.



# Detta behöver du som förälder veta om alkohol

Vi vet att hjärnan tar stryk av alkohol. Eftersom hjärnan utvecklas ända fram till 25 års ålder är ungas hjärnor extra känsliga.

Forskning visar på ett tydligt samband mellan tidig alkoholdebut och ökad risk för att utveckla riskbruk. Tidig alkoholdebut ökar dessutom risken att prova droger.



Som förälder är du viktig och tydliga gränser och ditt nej är viktig för din ungdom. En nära relation är viktig för att din tonåring ska välja att prata om vad hen är med om.

## Det är aldrig för sent att söka hjälp

Det är vanligt att användningen av alkohol och droger beror på psykisk ohälsa som i sin tur gör att ett skadligt bruk eller beroende snabbare utvecklas. Om du misstänker att ditt barn börjat med tobak, alkohol eller andra preparat – våga fråga, försvåra och sök hjälp. Visa att du bryr dig, håll ut och ge inte upp. Det är lättare att få någon att sluta använda droger i ett tidigt skede. Prata med skolan och andra verksamheter där din tonåring vistas. Du är inte ensam!

## Vad finns det för kännetecken?

**Skolan:** Mindre intresse för skolan, sämre betyg, bryter mot regler eller hög skolfrånvaro.

**Umgänge:** Ovanligt många samtal på telefon eller dator. Många nya och okända kompisar som de gärna håller hemliga.

**Humör:** Humörsvängningar och irritation, negativ attityd. Trött, nedstämd eller likgiltig. Saknar intresse för saker som tidigare har varit roliga.

**Hemma:** Drar sig undan och har hemligheter, bryter mot regler, har eller säljer saker. Svårt att redovisa vart pengar har tagit vägen.

**Hälsa:** Röda ögon som inte beror på allergi eller förkylning. Ofta snuvig och täppt i näsan. Dåligt närminne, aptitförändring och sömnproblem som kan leda till att det är svårare att komma upp på morgonen.

**Intresse för cannabis:** Argumenterar för cannabisrökning. Använder mycket gatu- eller drogslang. Har kläder, märken eller affischer med drogliberala motiv.

**Omgivningen reagerar:** Skola, polis, fritidsgård, andra föräldrar eller oroliga kompisar hör av sig med misstankar och oro.



# Din narkotika-guide

| <b>Cannabis</b>   | <b>Tramadol</b>   |
|---|---|
| <p><b>Vad?</b></p> <p>Cannabis i form av marijuana eller hasch är den överlägset vanligaste illegala drogen bland ungdomar. Drogen är i dag mycket starkare än tidigare eftersom THC-halten under åren har ökat genom förädling.</p>  | <p><b>Vad?</b></p> <p>Tramadol kallas ibland för "tram" eller "trad" och missbrukas ofta tillsammans med cannabis. Tramadol är narkotikaklassat och finns som verksamt substans i flera olika läkemedel som exempelvis Tradolan och Nobligan. Tramadol förekommer vanligtvis som tablett eller kapsel.</p>  |
| <p><b>Varför vill mitt barn prova?</b></p> <p>Många ungdomar är nyfikna på cannabis då de fått höra mycket positivt om drogen från kompisar. Det vanligaste sättet att få tag på cannabis är genom kompisar eller kompisars kompisar, inte sällan i samband med privata fester. Det är också lätt att få tag i cannabis via sociala medier. Många brukar beskriva att man blir avslappnad, lugn och glad av cannabis.</p> | <p><b>Varför vill mitt barn prova?</b></p> <p>Speciellt för tramadol är att det både har en aktiverande och en avslappnande effekt. Till en början är det uppiggande men efter hand ger ruset nedsatt medvetandegrad, dåsighet, eufori och ångestlindring. Man kan även drabbas av yrsel, huvudvärk och illamående.</p>   |
| <p><b>Hur farlig?</b></p> <p>Cannabisbruk kan orsaka minnesluckor, koncentrationssvårigheter, ångest, panikkänslor, depression, cancer, psykoser och schizofreni. Cannabisanvändning kan också leda till sociala problem så som svårigheter att hänga med i skolan eller problem med sina relationer till familj och vänner.</p>  | <p><b>Hur farlig?</b></p> <p>Tramadol är mycket vanebildande. Höga doser kan leda till livshotande tillstånd som krampanfall, hjärtproblem och andningssvårigheter. Både den smärtlindrande effekten och ruset kommer med viss fördröjning vilket riskerar leda till överdosering. Risken för oönskade effekter ökar vid samtidigt användande av alkohol, cannabis eller andra droger. Vissa personer kan vara extra känsliga för tramadol vilket kan leda till kraftiga effekter redan vid låga doser.</p> |

| <b>Amfetamin</b>   | <b>Ecstasy</b>   |
|--|--|
| <p><b>Vad?</b></p> <p>Amfetamin tillverkas på kemisk väg och intas oftast som tabletter eller kapslar. Amfetamin påverkar hela det centrala nervsystemet.</p>  | <p><b>Vad?</b></p> <p>Ecstasy tillverkas på kemisk väg och intas oftast som tabletter. Tabletterna är ofta färgglada och tilltalande med olika motiv på. Ecstasy påverkar, precis som amfetamin, hela det centrala nervsystemet.</p>   |
| <p><b>Varför vill mitt barn prova?</b></p> <p>Amfetamin kan ge känslor av ökad energi, vakenhet och medvetenhet. Hungerkänslor kan försvinna. Man kan även få feber, svettningar, huvud- värk och yrsel. Amfetamin-ruset kan vara i flera timmar</p>   | <p><b>Varför vill mitt barn prova?</b></p> <p>Man kan känna sig pigg och att man har mer energi än vanligt. På grund av ökad frisättning av serotonin i hjärnan kan man även känna sig överlycklig, kär, förtvivlad eller få attacker av skratt eller gråt. Ruset varar i 1-3 timmar.</p>  |
| <p><b>Hur farlig?</b></p> <p>Användning kan leda till att blodtrycket stiger, hjärtat slår fortare och andningen blir snabbare. Den ökade påfrestningen på kroppen kan leda till cirkulationskollaps vilket är ett direkt livshotande tillstånd. Personer som har missbrukat amfetamin kan exempelvis drabbas av hallucinationer, ångest, psykos och vanföreställningar.</p> | <p><b>Hur farlig?</b></p> <p>Vid användande kan man drabbas av hyperaktivitet, oro, rastlöshet och ångest. Man kan få sämre självkontroll, vilja hetsäta och se, höra, lukta eller känna sådant som inte finns. Efter användande kan man drabbas av trötthet, sömnsvårigheter, depression och ångest. Långvarigt bruk kan leda till depressioner, psykos och utmattning.</p> |

| <b>Benzodiazepiner</b>  | <b>Kokain</b>  |
|---|--|
| <p><b>Vad?</b></p> <p>Benzodiazepiner (Benzo) är en grupp narkotikaklassade läkemedel med lugnande effekt. Exempel på läkemedel inom gruppen benzodiazepiner är Sobril, Stesolid och Temesta.</p>   | <p><b>Vad?</b></p> <p>Kokain är ett centralstimulerande medel. Drogen förekommer vanligtvis i pulverform som sniffas genom näsan.</p>  |
| <p><b>Varför vill mitt barn prova?</b></p> <p>Benzodiazepiner används inom vården bland annat mot ångest, oro och sömnsvårigheter.</p>  | <p><b>Varför vill mitt barn prova?</b></p> <p>Kokain kan exempelvis ge känslor av energi, eufori, uthållighet och ökat fokus</p>   |
| <p><b>Hur farlig?</b></p> <p>Benzodiazepiner kan vara vanebildande och beroendeframkallande om de används regelbundet under lång tid kan bland annat orsaka förvirring och yrsel. Intag av benzodiazepiner i kombination med alkohol kan leda till livshotande tillstånd.</p> | <p><b>Hur farlig?</b></p> <p>Kokain kan orsaka allvarliga följder på näslemhinnan, hjärnan och hjärtat. Vid långvarigt användande så kan allvarliga psykiatriska tillstånd uppstå i form av psykosliknande reaktioner, hallucinationer, paranoia och suicidhandlingar.</p> |

## Kontakta oss

### Minimaria

För ungdomar upp till 20 år och tonårsföräldrar som har funderingar eller problem som rör alkohol, narkotika eller spel om pengar.

**Telefon:** 08-535 378 01, 08-535 379 31, 08-535 379 98

**Webbplats:** [huddinge.se/minimaria](http://huddinge.se/minimaria)

### Förebyggarteamet/fältsekreterarna

Telefon: 08-535 376 17

Webbplats: [huddinge.se/forebyggarteamet](http://huddinge.se/forebyggarteamet)

### Socialtjänstens barn- och ungdomsenhet

Kontakta kommunens servicecenter.

**Telefon:** 08-535 300 00

### Socialjouren

Akut hjälp på kvällar, nätter och helger.

**Telefon:** 020-70 80 03

Webbplats: [huddinge.se/akut](http://huddinge.se/akut)

### Akut orolig?

Vänd dig till Maria Ungdom vid akuta situationer kopplat till substansbruk och psykisk ohälsa hos ungdomar under 20 år.

**Telefon:** 08-123 474 10

**Webbplats:** [mariaungdom.se](http://mariaungdom.se)