



Vad du som förälder/
vårdnadshavare vill veta om:

Alkohol
Narkotika
Doping
Tobak

**TÄNK
OM**

VI VÄRNAR OM VÅRA UNGA - VÄRMLANDS KOMMUNER I SAMARBETE

Denna broschyr om ANDT, det vill säga Alkohol, Narkotika, Doping och Tobak, är framtagen av Värmlands kommuner i samverkan och riktar sig till dig som är förälder eller vårdnadshavare till en tonåring. Som du kommer att märka ligger inte tonvikten i broschyren på fakta, utan mest på ett resonemang kring droger och vad man som vuxen kan tänka på.

Som vårdnadshavare till en tonåring är du ditt barns starkaste skyddsfaktor. Med skyddsfaktorer menas alla de saker som är till skydd för individen, till exempel väl fungerande skolgång och fritid, goda kamrater och trygghet i familjen. Vad du tycker och gör är viktigt – oavsett om ditt barn visar det eller inte. Ungdomar vill nämligen att vuxna sätter tydliga gränser, även om det ingår i tonårsutvecklingen att testa dessa. Samtal byggda på kärlek och respekt är en bra bas för en god relation, som också den är en stark skyddsfaktor.

Det finns en stark koppling mellan olika droger och gemensamt för dem alla är att de triggat igång något som vi kallar "belöningssystemet i hjärnan". Det välbehag som droger ger blir man sugen på att uppleva igen, och när belöningssystemet väl "öppnats", av till exempel tobak, så är hjärnan mer mottaglig även för andra droger. En ungdom som exempelvis börjar röka och genom detta öppnar belöningssystemet, blir alltså mer mottaglig för alkohol och andra droger.



BRA ATT VETA

"Barnen gör inte bara som vi gör – de gör även som vi säger"

ALKOHOL

Det kan dröja ända fram till 25 års ålder innan hjärnan är fullt utvecklad. Fram tills dess är den känsligare för alkoholens negativa påverkan. Alkohol är med och styr vilka beslut våra ungdomar tar, vad de gör och med vem de gör det. Därför är det viktigt att skjuta på alkoholdebuten så länge som möjligt. Där kan du som förälder vara med och påverka.

Vi vuxna kanske tror att vi kan lära ungdomar att dricka lite lagom genom att bjuda dem på alkohol i hemmet. Men i själva verket lär vi dem faktiskt bara att dricka. All forskning visar nämligen att ungdomar som blir bjudna hemma dricker mer alkohol än sina kamrater. Dessutom dricker de flesta för att bli fulla och inte för att det är gott. Därför är det viktigt att vi vuxna inte bjuder på, eller köper ut, alkohol till minderåriga.

BRA ATT VETA

Innerst inne vill ungdomar att föräldrar sätter gränser – därför tycker de flesta att det är fel att vuxna köper ut



NARKOTIKA

Vi har valt att fokusera på cannabis, det vill säga hasch och marijuana, som är den vanligaste illegala drogen bland ungdomar idag. Ibland kallas cannabis för en lätt drog, men om man ser till dess skadeverkningar förstår man att så inte är fallet. Cannabis innehåller till exempel fler cancerframkallande ämnen än tobak. Dessutom påverkar drogen hjärnan på ett sätt som leder till inlärnings- och koncentrationsproblem, nedstämdhet samt att minnet och tankeförmågan försämras. Cannabisrökaren kan drabbas av panikångest och hamna i depression eller psykos. Efter en tids missbruk påverkas även den sociala förmågan negativt. Det kan exempelvis handla om sämre prestationer i skolan, inåtvändhet, känsla av utanförskap eller liknande.

Det är svårt att se om ens barn använder cannabis, men det finns varningssignaler som du kan vara uppmärksam på, till exempel trötthet, röda ögon, sötsug, humörsvängningar, nytt umgänge, skolk eller sämre prestationer i skolan. Dessa kan visserligen bara vara tecken på att ditt barn är en tonåring, men om din magkänsla säger dig att det är något

som inte stämmer ska du nog lita på den. Prata med skolsköterskan eller kontakta socialförvaltningen i din kommun om du vill ha stöd.

Många ungdomar är påverkade av alkohol första gången de testar cannabis och de flesta är rökare. Som vi tidigare nämnt samverkar de olika drogerna och triggas igång belöningssystemet. Alltså är chansen mycket större att din tonåring aldrig testar cannabis om hon eller han kan avstå från rökning och alkohol så länge som möjligt.

Vi vuxna ska också vara medvetna om att det är lätt för ungdomar att få tag i droger på nätet. Detta kan vi förebygga genom att hålla koll på vad våra ungdomar gör vid datorn.

BRA ATT VETA

Dagens cannabis är mycket starkare än den som fanns på marknaden på 70-talet – därför är också skadeverkningarna större.

DOPNING

Missbruk av dopningsmedel, framförallt anabola androgena steroider, har blivit ett växande problem bland våra ungdomar, både flickor och pojkar. Vissa dopar sig för att få snabbt växande muskler och för att leva upp till dagens kroppsideal. Andra gör det för att bli aggressivare eller modigare. Tyvärr kan missbruk av dopingmedel dock få ödesdigra konsekvenser, både psykiskt och fysiskt.

Bland de fysiska biverkningarna finner vi bland annat svår acne, hjärtproblem, kraftig viktökning samt sterilitet och bland de psykiska är det mycket vanligt med kraftiga humörsvängningar, personlighetsförändringar, aggressivitet och depression.

Det är lätt att få tag i dopingmedel till exempel via internet. Där beställer man de droger man

vill ha och får dem sedan levererade med posten. Denna näthandel medför ytterligare ett risktagande då det inte finns några som helst garantier för innehållet i de produkter man köper där.

I gråzonen finns också de pulver, drycker och tabletter som säljs i bland annat hälso-kostaffärer och på internet. Genom lockande reklam utlovar dessa kosttillskott genvägar till förbättrade träningsresultat, men i vissa av dessa preparat kan det faktiskt finnas spår av dopingmedel, utan att detta framgår av innehållsförteckningen.

Oavsett om de kosttillskott våra tonåringar vill använda innehåller steroider eller ej, så finns det för de flesta som tränar på amatörnivå ingen som helst anledning att tillföra kroppen något annat än en sund och varierad kost.



BRA ATT VETA

Nätdroger är ett samlingsnamn för de droger som köps och säljs på nätet, både de som är klassade som narkotika och de som fortfarande inte är det. Att en drog inte hunnit narkotikaklassas, innebär dock inte att den är ofarlig. Det kan snarare vara tvärtom, då man ännu inte har en aning om vare sig innehåll, effekt eller risker.

TOBAK

Att tobak är skadligt för hälsan, det vet vi redan. Men det finns andra sidor av tobaken som kanske inte är lika självklara. Vi har tidigare nämnt kopplingen till andra droger. Det är idag klarlagt att tobak är en inkörsport till andra droger, vilket kanske är en nyhet för många av oss.

Som förälder eller vårdnadshavare kan det vara svårt att hitta bra argument i diskussioner med sitt barn kring rökning och snusning. Hälsorisker och belöningssystem är förmodligen inte faktorer som känns relevanta i den åldern. Berätta istället om tobaksindustrin som medvetet lurar barn att börja röka och att barn tvingas jobba på tobaksplantager där de blir sjuka och inte har någon möjlighet att få gå i skolan. Sådan information brukar barn och ungdomar ta till sig.



BRA ATT VETA

Barn med föräldrar som har en tydligt negativ inställning till tobak röker och snusar betydligt mindre än andra barn – oavsett om föräldrarna själva använder tobak eller inte

ENERGIDRYCKER

Energidrycker tillhör egentligen inte ANDT, men vi har valt att ta med ett stycke om dem ändå i och med att det även här finns en koppling till droger.

Energidryck är ett samlingsnamn på läsk som förutom mycket socker, även innehåller höga halter koffein och i de flesta fall även aminosyran taurin. Forskning visar att taurin triggar igång samma belöningssystem som vi pratat om tidigare, vilket leder till att hjärnan är mer lättömttaglig för tobak, alkohol och narkotika.

I den mån energidryckerna har någon effekt, så handlar det främst bland annat om hyperaktivitet, sömnrubbningar och koncentrationssvårigheter. Det har även skett dödsfall som misstänks vara relaterade till energidrycker, men forskningen på området är inte tillräcklig för att man ska kunna dra några egentliga slutsatser. Men kanske kan ändå blotta misstanken vara tillräcklig för att man ska vara återhållsam när det gäller energidrycker, men forskning på området är inte tillräcklig för att man ska kunna dra några egentliga slutsatser. Men kanske kan ändå blotta misstanken vara tillräcklig för att man ska vara återhållsam när det gäller energidrycker.

TÄNK OM

"TÄNK OM" är ett nationellt initiativ av Statens Folkhälsoinstitut som syftar till att minska tillgängligheten av alkohol för tonåringar. Initiativet drivs i samarbete med Systembolaget, polisen och IOGT-NTO och på regional nivå sköts arbetet genom länsstyrelsernas ANDT-samordnare.

Målsättningen med projektet är att göra tonårsföräldrar medvetna om riskerna med en tidig alkoholdebut och att det är viktigt med tydliga gränser, normer och värderingar när det gäller alkohol. Man vill också uppmana föräldrar att inte köpa ut alkohol till ungdomar under 20 år och belysa det faktum att tonåringar i huvudsak får tag i alkohol genom sina kompisar och kompisars syskon, men också från sina egna syskon.

Forskning visar att föräldrar, genom sin roll som gränssättare och vuxna förebilder, har stora möjligheter att påverka sina barns alkoholdebut och framtida konsumtionsmönster. Därför är det arbete som TÄNK OM genomför mycket viktigt.

WEBBTIPS

tänkom.nu

Till föräldrar om tonåringar och alkohol – Här hittar du som förälder information fakta, tips och argument som stöd om tonåringar och alkohol.

can.se

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning

iq.se

IQ är ett fristående dotterbolag till Systembolaget med uppdrag att finna metoder att minska alkoholkonsumtionen

tonårsparlören.se

Frågor och svar om tonåringar och alkohol

cannabishjälpen.se

”En plats för alla som berörs av cannabissmissbruk och dess effekter”

drugsmart.se

dopingjouren.se

Läs mer om doping, eller ring 020-546987 och prata med en legitimerad sjuksköterska

fhi.se

Statens folkhälsoinstitut

giftinformationscentralen.se

**TÄNK
OM**

