

Det är något som inte stämmer!

Hur du ser tecken på
droganvändning hos
barn och ungdomar



Droger och våra unga

Den här informationen om droger är till dig som på något sätt kommer i kontakt med barn och ungdomar. Vi vill ge våra unga de bästa möjliga förutsättningarna till en hälsosam och meningsfull start i livet.

Många ungdomar kan stämma in på ett eller flera tecken oavsett om de brukat droger eller inte, men får du en känsla av att något inte stämmer bör en varningsklocka ringa och det är dags att agera.



NARKOTIKA

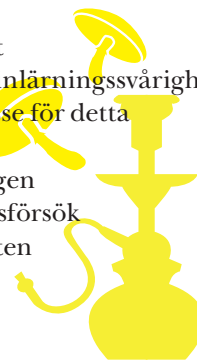
Den vanligaste drogen är *Cannabis*, främst *marijuana* (gröna växtdelar), men även *hasch* (pressat brunt). Dessa droger röks och avger en sötaktig lukt.

Tecken på att någon rökt Cannabis:

- Rödsprängda/rödtonade ögon
- Hängande ögonlock
- Onormalt blanka ögon
- Pratsamhet och livlighet
- Fnissningar (skrattattacker som inte går att sluta med)
- Muntorrhet
- Onormalt stora pupiller (jämför med annan)
- Försämrad inlärningsförmåga, koncentrationsproblem
- Långsamma reflexer eller koordinationssvårigheter
- Förändrad uppfattning av tid, rymd och avstånd

Tecken efter ett längre missbruk:

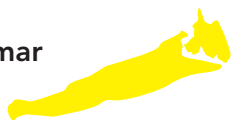
- Allmän slöhet
- Sömnsvårigheter
- Perioder av oro och ångest
- Försämrat närminne och inlärningssvårigheter
- Försämrad hygien/ointresse för detta
- Nedsatta skolprestationer
- Likgiltighet för omgivningen
- Depression och självmordsförsök
- Sönderfall av personligheten



Beteendeförändringar

- Mindre intresse för skola, betyg
- Nya och okända kompisar
- Trött, nedstämd och saknar intresse för saker
- Attribut som kläder, smycken med mera som är "drogliberala". Exempelvis "Majjblad".

Andra tecken på att ungdomar brukar cannabis:



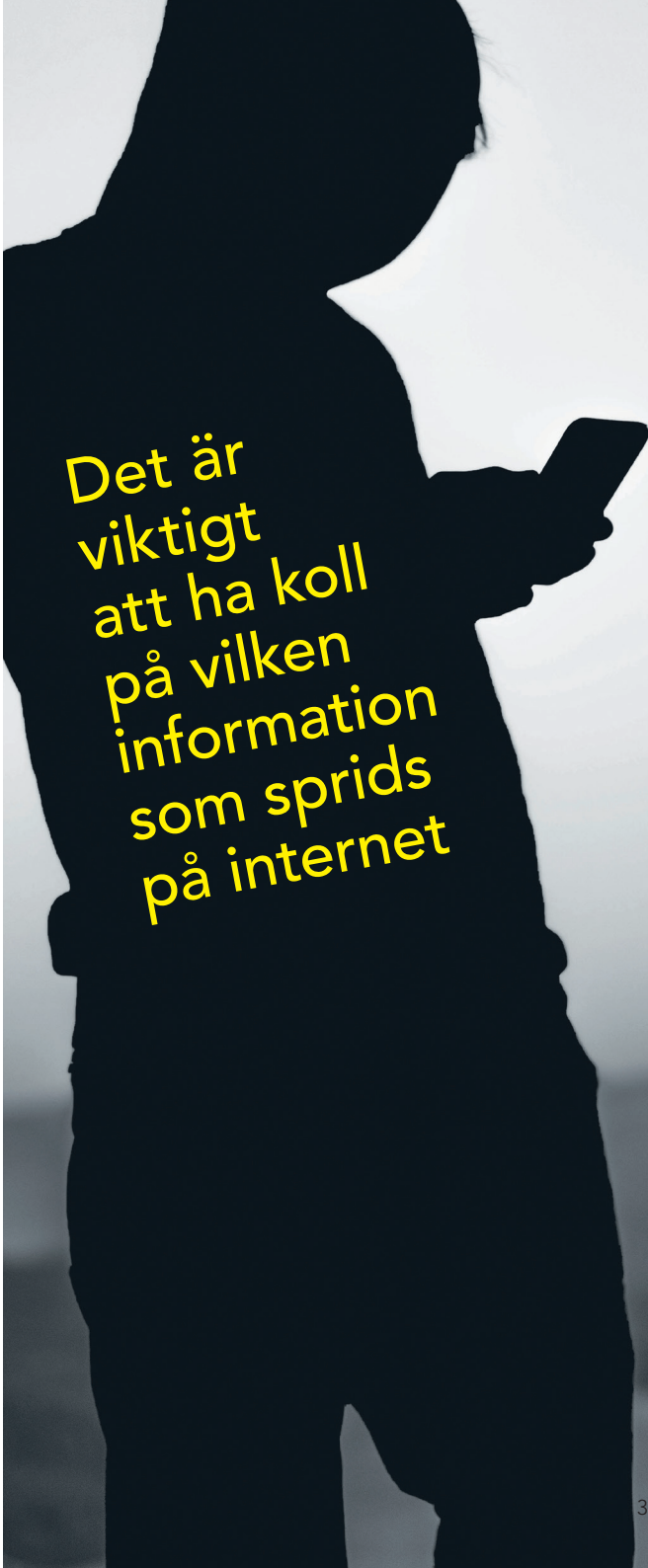
Cannabis kan blandas ut med vanligt tobak, och röks genom att rullas i "rizzlapapper". Röken är tjockare/fylligare än vid "vanliga" cigaretter. Ibland kan även en bit av ett cigarettpaket användas som filter. Cigaretter som inte röks men tömts på tobak och cigarettpaket som saknar småbitar kan alltså tyda på att någon rullat en joint på stället. Ett annat sätt att röka är genom någon form av bång (behållare) eller pipa.

Många ungdomar som röker cannabis använder Clear Eyes och liknande produkter för att dölja rödsprängdhet i ögon.

Ungdomar söker information om droger på nätet och där finns en uppsjö av information. Man söker på Google eller flashback.org med flera. För mer faktabaserad information kan man gå in på till exempel drugsmart.com. Det är viktigt att ha koll på vilken information som sprids på internet.

Ungdomar kan beställa både narkotikaklassade och icke-klassade produkter på nätet, även om det enligt de senaste undersökningarna inte är så vanligt idag. Föräldrar och andra vuxna bör ändå vara uppmärksamma på om ungdomar får hem paket av olika slag. Preparaten kan vara dolda i diverse olika saker för att inte verka misstänkt.

Spice är en syntetisk cannabinoid som kan beställas på olika nätsidor. Spice säljs vanligen under beteckningar som "örtblandning" eller "rökelse", trots att den narkotiska verkan kommer från syntetiska droger. Spice var mer vanligt för några år sedan, men förekommer då och då. Tecken på att man brukar Spice är liknande som de för cannabis. Amfetaminpreparat förekommer även det bland ungdomar.



Det är viktigt att ha koll på vilken information som sprids på internet

Vanligtvís luktar amfetamin
blommor, aceton eller har
en unken doft

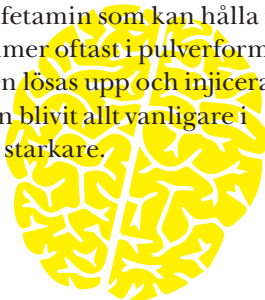


Amfetamin är ett vitt pulver, ibland med svag färg åt gult, brunt eller grått och lukten är beroende på framställningsprocessen, men vanligtvis luktar amfetamin blommor, aceton eller har en unken doft. Amfetamin tas oftast som tabletter eller kapslar, men förekommer också som pulver som sniffas eller löses i vätska och injiceras. Många ADHD-mediciner innehåller amfetaminliknande preparat (metylfenidat) och kan missbrukas genom att det säljs, bjuds till kamrater eller överkonsumeras. **Metylfenidat** reducerar impulsivt beteende och har en psykiskt lugnande effekt på personer med ADHD och ADD.

Amfetamin är en syntetisk centralstimulerande drog som gör att man får:

- Kraftigt vidgade pupiller
- Hastig puls
- Förhöjd kroppstemperatur och svettningar
- Muntorrhet
- Darrningar eller muskelryckningar
- Rastlöshet med svårighet att sitta stilla
- Retlighet
- Nervighet
- Tankeflykt med osammanhängande tal, verkar speedad.

Kokain är också likt amfetamin en centralstimulerande drog och ger liknande påverkan som amfetamin. Ruset som kommer av kokain varar dock cirka 30 minuter jämfört med ruset av amfetamin som kan hålla i flera timmar. Kokain förekommer oftast i pulverform och sniffas in men det kan även lösas upp och injiceras. Kokainet har den senaste tiden blivit allt vanligare i Sverige och det har även blivit starkare.




Bensodiazepiner (Benzo) är ett centraldepressivt medel som finns i bland annat Rohypnol, Stesolid, Sobril med mera. Det är ett samlingsnamn för en viss grupp läkemedel som används som sömnmedel och ångstdämpande medel. Det är idag mycket lätt att få tag i dessa tabletter då var och varannan har en hel del av dessa läkemedel hemma i sina skåp.

Benzo ger effekter som kan liknas vid en person som är påverkad av alkohol:

- Långsamma reflexer
- Försämrad syn och koordination
- Försämrat omdöme och koncentration
- Sluddrande och mumlande tal
- Olika känslomässiga reaktioner som både eufori, depression, skratt eller gråt.

Opiater (*Heroin, morfin, kodein, Fentanyl*) kommer från växten opiumvallmo. Heroin är den opiat som används mest i missbrukssyfte på grund av sitt kraftiga rus. Heroin röks, sniffas eller injiceras och kan lätt leda till en överdos där andningsstillestånd kan leda till döden. Morfin och Fentanyl används idag i kontrollerade former som smärtstillande läkemedel inom sjukvården. Morfin är ett kraftigt smärtstillande och sömngivande läkemedel och har en rad effekter på centrala nervsystemet och på muskulatur. Bland annat orsakar morfin eufori (vid höga doser), smärtlindring och har även en muskelrelaxerande effekt. Preparatet har dock en rad nackdelar, bland annat är morfin starkt vanebildande och individen i fråga utvecklar snabbt tolerans och ett fysiskt beroende. När det gäller Fentanyl så har det liknande effekter som Morfin men att det är 75-100 gånger starkare och risken för överdosering är mycket hög. Flera dödsfall har inrapporterats.



**Kosttillskott behövs
inte för att träna**

KOSTTILLSKOTT

Kosttillskott

Ofta ser man reklam för olika kosttillskott som till exempel påstås kunna ge större muskler snabbt, påskynda prestationer, återhämtning, med mera. Men många kosttillskott på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla både narkotika, läkemedel och/ eller andra dopingklassade substanser. Kosttillskotten är heller inte testade på samma grundliga och vetenskapliga sätt som godkända läkemedel är. Därför kan ingen säkert veta hur de påverkar kroppen och vilka risker som finns med dem. Innehållet är tyvärr inte alltid samma som står på innehållsförteckningen och dessa kosttillskott med tvivelaktigt innehåll blir ofta inkörsport till tyngre dopningspreparat. Den viktigaste kunskapen vi måste förmedla till våra ungdomar är att det inte behövs kosttillskott för att träna. Det räcker gott med bra mat och god sömn. Kosttillskott behövs i de flesta fall bara när man har brist på något, och då är det ordinerat av en läkare. Dessutom sparas mycket pengar på att inte köpa kosttillskott.

Dopning

Dopning är ett samlingsnamn för missbruk av hormonpreparat och andra läkemedel för att öka musklernas styrka och volym. Idag används dopningspreparat ofta i estetiskt syfte, det vill säga för att man tycker att det är fint med mycket muskler. Missbruk av dopningsmedel räknas idag som ett samhällsproblem, eftersom det är mer vanligt förekommande utanför tävlingsidrotten. Det vanligaste dopningspreparatet är anabola steroider och det heter egentligen anabola androgena steroider, AAS.

Anabola androgena steroider (AAS) är ett konstgjort hormon och är ett samlingsnamn för olika substanser som ger olika effekter. Dels en anabol effekt, det vill säga uppbyggande, som gör så att musklerna växer. Dels en androgen effekt, som utvecklar det manliga könet och ger mer hårväxt. Det beror på att AAS innehåller det manliga könshormonet testosteron.

Anabola steroider är olagliga i alla former. Både att använda, inneha, köpa, sälja, att ge bort, att tillverka eller att föra in i landet. Anabola steroider kan se olika ut och ha olika namn. En del är tabletter och en del tas med spruta.

Påverkan av anabola androgena steroider

Det är på grund av att testosteronnivån i AAS är väldigt mycket högre än den naturliga nivån i kroppen som musklerna stimuleras att växa snabbt om man tränar. Musklerna återhämtar sig snabbare och man kan därför träna mer. Den höga testosteronhalten innebär också kraftiga biverkningar som problem med potensen, problem med hjärnans kognitiva funktioner och problem med blodfetter.

Exempel på biverkningar för män:

- Acne på rygg, skuldror och bröst
- Förstorade bröstkörtlar
- Hudbristningar
- Minskade testiklar
- Minskad sexlust
- Depression
- Stora förändringar i humör och självförtroende
- Aggressivitet och depression



Exempel på biverkningar för kvinnor:

- Oregelbunden mens
- Förstorad klitoris
- Ökad behåring på kroppen
- Mörkare röst

Man kan aldrig i förväg veta vilka biverkningar man får eller vad som kommer att hända. Vissa personer som dopat sig har till exempel utan anledning slagit kompisar, tränare, sin partner eller personer som bara råkat gå förbi. Risken för att bli aggressiv och våldsam är ännu större om du dricker alkohol och/eller tar andra droger samtidigt som du använder dopningspreparat.

Man kan aldrig veta
vilka biverkningar
man får



RÖKNING/SNUSNING

Tobak är en inkörsport till drogmissbruk enligt forskning. En tidig tobaksdebut ökar ungas sårbarhet och mottaglighet för andra droger detta då nikotin påverkar hjärnans belöningssystem.

För att röka och snusa ska man ha fyllt 18 år och den lagen finns för att skydda unga personer från de faror som det innebär med att använda tobak. Ju tidigare i livet man börjar använda tobak desto större är risken att drabbas av skador. Lungorna hos en ung person är betydligt mer känsliga mot rök då de inte hunnit utvecklas färdigt.

Snus skadar tandköttet vilket på lång sikt ökar riskerna för tandlossning. Snusning ger även ökad risk för cancer i munhåla, matstrupe, bukspottskörtel och magsäck. Precis som vid rökning gör nikotinet i snuset att du får högre blodtryck än vanligt och sämre blodcirkulation. Detta kan bland annat förvärra effekten av en eventuell hjärtinfarkt eller stroke.

När det gäller rökning så är det enligt lag förbjudet att röka på skolans område (tobakslagens 2§ p1). 2019 skärptes tobakslagen ytterligare och i och med den nya lagen är det förbjudet att röka på flera nya platser, exempelvis uteserveringar, utanför entréer till lokaler som allmänheten har tillträde till, väntplatser utomhus till kollektivtrafik, på inhägnade platser utomhus som huvudsakligen är avsedda för idrottsutövning och på lekplatser dit allmänheten har tillträde. Kommunen kan också ha infört tobaksfri skoltid, då gäller tobaksfrihet under skoltiden för både elever och skolpersonal, var du än befinner dig. Barnkonventionen är också

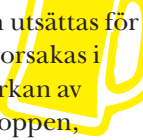


numera lag och nog måste vi väl kunna erbjuda barn och ungdomar en tobaksfri uppväxt i skolan? Vissa kommuner har även infört tobaksfri arbetstid, det vill säga att man som anställd under sitt arbetspass inte tillåts röka eller snusa.

För att stimulera ungdomarna att inte börja med tobak, så praktiseras kontraktmetoden ”**Tobaksfri duo**” i SuToHaMu-kommunerna. Tobaksfri duo innebär att ungdomen bildar duo med en vuxen och de tillsammans lovar avstå tobak. Till ungdomar med giltigt kontrakt lottas det ut fina priser under året samt att de har förmånliga priser i många butiker. Rabatterna gäller för övrigt i hela Sverige där Tobaksfri duo finns. Kontraktet följs årligen upp och det pågår fram till skolavslutningen i årskurs 9.

ALKOHOL

Att **alkohol** är skadligt vet de flesta samt att alkohol många gånger ligger till grund för våldsbrott, narkotikabrott, sexualbrott med mera. Det krävs därför en hel del av oss vuxna för att tillsammans försena alkoholdebuten för våra ungdomar. Det är därför det finns lagar och regler kring när var och hur alkohol får intas. Om alla vuxna tog sig en funderare och kom fram till en nolltolerans tillsammans, så skulle risken för att utsättas för brott bland våra ungdomar minska samt att alkoholens skadliga effekter skulle bli mindre.




Förutom den ökande risken för att begå och utsättas för våldsbrott och övergrepp, drunkna eller förorsakas i trafiken, finns även en kraftigt negativ påverkan av alkohol rent fysiskt på den unga växande kroppen, framförallt i hjärnan.

Ser man berusade ungdomar så kan man som vuxen gärna gå fram och prata med dem och de kanske till och med berättar vad de heter. Känner man igen dem och de är under 18 år, ta då kontakt med deras vårdnadshavare och berätta. Det gäller att "*våga vara vuxen och ta ansvar!*"

Man kan även *kontakta polisen via 114 14 och informera*. När polisen kommer fram till en ungdom under 18 år som dricker alkohol så upprättas en anmälan där ungdomen blir uppsatt som vittne. Ungdomen blir INTE misstänkt för något brott utan det är den som försett ungdomen med alkohol som gjort sig skyldig till ett brott. Alkoholen tas i beslag eller direktförverkas. Sedan tar polisen kontakt med vårdnadshavarna och socialtjänsten som får kännedom om detta. Detta är för att skydda den unga från alkoholens negativa effekter på ett så heltäckande sätt som möjligt.

Skulle du få kännedom om personer som langar och förser ungdomar med alkohol, kontakta polisen.



Tobak är en
inkörsport till
drogmissbruk
enligt forskning

Tillsammans skapar vi en bättre miljö att leva i och en ljusare framtid för våra ungdomar.

Vid misstanke om droger:

När en ungdom kan vara påverkad av droger eller om ni hittar någonting som ni tror är droger är det viktigt att agera på något sätt. Känner man sig osäker på vad man ska göra så finns det flera man kan vända sig till:

Skolan – där kan man ta kontakt med mentor, kurator eller skolsköterska. Alla dessa funktioner kan på något sätt vara behjälpliga och de känner ofta till barnet/ungdomen på ett eller annat sätt.

Socialtjänsten – hjälper till och stöttar vid frågor och funderingar. Det kan vara frågor och funderingar som man har gällande sig själv, sitt barn eller någon anhörig. Skolan kan ta kontakt med socialtjänsten om man har frågor och funderingar eller känner oro för en elev när det gäller alkohol eller droger. Socialtjänsten kan då ge råd och stöd utan att elevens namn uppges. Detta kallas för avidentifierad konsultation.

Om man i sin yrkesutövning får kännedom om eller misstänker att ett barn far illa har man som skolanställd en skyldighet att genast anmäla detta till socialtjänsten (SoL 2001:453 14 Kap 1 §). Anmälan utifrån yrkesrollen


kan inte göras anonymt. Anmälan till socialtjänsten måste inte komma från skolans arbetsledande personal utan kan göras direkt av var och en som arbetar i verksamheten. Skolan har rutiner för hur anmälningar ska göras. Man kan vid kontakt med dem vara anonym.

Ungdomsmottagningen – dit kan man också vända sig för att få råd och stöttning kring en ungdom.

Polisen – kan alltid kontaktas om man har frågor och funderingar eller för att diskutera och få mer kunskap om droger, hur dessa verkar med mera. Tips från allmänheten är ofta helt avgörande för att polisen ska kunna kartlägga brottslighet eller se delar och helheter i ett brottsmönster. Vid akuta händelser som man har tips på så ringer man 112 för övriga tips ringer man 11414 eller går in via nätet och man kan vara anonym.

Det finns givetvis flera olika sätt på hur man kan agera, men som sagt det viktigaste är att man agerar och gör någonting.

Utöver ovannämnda arbetar kommunens ANDT- och Brottsförebyggande samordnare aktivt för att förebygga bruk/missbruk av alkohol, narkotika, dopning och tobak. Hit kan man också vända sig om man har frågor och funderingar som rör droger.



Har du tips vid akuta händelser? Ring 112.
För övriga tips ring 11414 eller gå in via
nätet. Du får vara anonym.



LÄNKAR TILL MER INFORMATION

polisen.se
drugsmart.com
dopingjouren.se

KONTAKTUPPGIFTER

Polisen

Kommunpolis
i Lokalpolisområde Torsby:
Caroline Eriksson, 070-609 1883
caroline-a.eriksson@polisen.se

Kommunens ANDT (Alkohol, Narkotika, Doping och Tobak) och Brottsförebyggandesamordnare

Sunne:

Simon Carlvik, 072-207391 15
simon.carlvik@sunne.se

Torsby:

Jörgen Johansson, 070-3166077
jorgen.johansson@torsby.se

Hagfors:

Helene Eng, 070-191 01 40
helene.eng@edu.hagfors.se
Göran Eriksson, 073-037 90 68
goran.eriksson@hagfors.se

Munkfors:

Malin Lindh, 073-031 11 41
malin.lindh@munkfors.se

