

ÖPPNA ÖGONEN

**Handbok om droger för
föräldrar och andra vuxna**

AHA

Anhöriga Hjälper Anhöriga

Innehåll

Öppna ögonen: En inledning	3
Några rader om cannabis	4
<i>Varför provar många ungdomar att röka på?</i>	4
<i>Vad är riskerna med att röka på?</i>	4
Vad kan du göra som förälder?	5
Misstanken: att upptäcka tecken på droganvändning	6
<i>Tecken och varningssignaler</i>	6
Ett mönster – vad ska jag göra?	10
<i>Första steget</i>	10
<i>Andra steget</i>	11
<i>Fem kommunikationstips</i>	13
<i>Litteraturtips</i>	13
<i>Länkar</i>	13
Kontaktlista	14
Fakta kring droger	15
<i>Anabola androgena steroider</i>	16
<i>Cannabis</i>	16
<i>Centralstimulerande preparat</i>	17
<i>Ecstasy</i>	17
<i>GHB</i>	18
<i>LSD och andra hallucinogener</i>	19
<i>Narkotikaklassade läkemedel</i>	19
<i>Nätdroger – nya Psykoaktiva substanser</i>	20
<i>Opioider</i>	20
<i>Sniffning/boffning</i>	21
<i>Källor</i>	21
Slutord	22
Egna anteckningar	23

Öppna ögonen: En inledning

Den här handboken riktar sig till alla, men mycket kommer att handla om den som står ungdomen närmast – föräldern. Även skolpersonal, idrotts-tränare, sjukvård, körskola, grannar, släkt och fritidsledare med flera som möter ungdomar dagligen eller vid olika tillfällen har dock nytta av handboken.

Vi vill att alla vuxna som har och ser ungdomar i sin närhet öppnar ögonen och tillsammans förebygger droger och kriminalitet. I dag är inte frågan om våra barn och ungdomar kring oss kommer att möta droger – utan när.

Syftet med handboken är att öppna ögonen för alla oss vuxna och framför allt för oss som är föräldrar och se vad som sker i dag i samhället när det gäller i första hand droger. Vi vill också visa vad vi kan vara vaksamma på, vad vi kan göra om vi ser att något inte är bra och vilket stöd som finns för oss och vår ungdom.

Med droger menar vi i den här handboken alla narkotikaklassade preparat, även de preparat som ibland kallas internetdroger som inte ännu hunnit bli narkotikaklassade. Narkotikaklassade preparat kan också vara läkemedel som endast kan föreskrivas av läkare. När vi skriver cannabis, med det verk-samma ämnet THC, menar vi alla typer av cannabis; marijuana, hasch och de nya cannabisprodukterna som finns på marknaden.

Vi berör inte alkohol, spel eller dopningspreparat, även om de är starkt kopplade till samma problematik och att man kan se samband mellan dem. Anledningen till att vi valt endast droger är att dessa i första hand är kopp-lade till kriminalitet – allt som har med droger att göra är kriminellt. Med kriminalitet följer drogrelaterat våld och mänskligt lidande på många plan.

Den sista delen i handboken *Fakta kring droger* tar upp de mest frekventa drogerna, grupperingar av preparat, tecken och effekter. Det här avsnittet kan ses som en uppslagsbok, skrivet med fakta från våren 2019. Mer infor-mation finns givetvis att hämta på olika sidor på nätet, se avsnitt *Källor*.

Örebro, juli 2019

Styrelsen Föreningen AHA Örebro län och Börje Dahl

Några rader om cannabis

Varför provar många ungdomar att röka på?

De längtar efter gemenskap, för att passa in. För att de vågar, för att det är kul. De tror att alla gör det. Det blir en flykt från press, stress och krav.

Dagens cannabis är mycket starkare än tidigare. Medelhalten av THC i haschbeslag låg år 2003 på 5,3 procent, år 2014 var halten 16,9 procent.

Nikotin är många gånger en inkörsport till andra beroenden. Fler rökare än icke-rökare testar cannabis. 64 procent av rökande elever provar cannabis – endast fyra procent av de som inte röker.

Vad är riskerna med att röka på?

Daglig användning av cannabis kan leda till att man hoppar av skolan i förtid och cannabis kan ge en kognitiv försämring. Det finns en ökad risk för missbruk av andra droger samt en ökad risk för depression och självmordstankar.

USA:s motsvarighet till svenska Läkemedelsverket tar avstånd från all användning av cannabis som medicin.

"Den som röker cannabis i tonåren får upp till åtta enheter lägre IQ, jämfört med den som inte röker alls. Intelligensförsämringen kvarstår vid 38 års ålder även om man har slutat med cannabis." (Dr Madeline Meier, cannabisforskare).

"Inom vetenskapen är vi överens om vilka skador som orsakas av marijuana." (Paula Riggs, professor, beroendeläkare, forskare).

Läs mer i Världshälsoorganisationen vetenskapliga rapport, se avsnitt *Länkar*.

Vad kan du göra som förälder?

Att ens barn börjar använda droger är bland det värsta som kan hända en förälder. Det kan ske i vilken familj som helst. Ändå tror vi att det bara händer andra. Kanske har vi också en bild av hur någon som håller på med droger ser ut – något som inte alls stämmer med vår egen son eller dotter.

Däremot förändras en tonårings sätt att vara i takt med att drogbruket fortsätter. Att vara medveten om den typen av beteendeförändringar är viktigt och svårt. En del av oss föräldrar till unga som använder droger menar att vi innerst inne visste, eller åtminstone anade, att våra barn höll på med droger. En del av oss såg inga tecken, anade inget eller såg bara tonårsbeteende i allmänhet.

Det är lätt att bli möjliggörare. Att vara möjliggörare, eller medberoende, innebär att vi ger möjligheter till fortsatt drogande. Allt detta gör vi för att vi älskar våra barn. Vi handlar i tron av att det vi gör och de beslut vi fattar är till för deras bästa. Vi ger dem pengar som sedan går till droger. Vi tror på sanslösa förklaringar om hur saker har försvunnit, eller om hur skolk, försämrade betyg, umgänge med kompisar som vi vet sysslar med droger, har kunnat ske.

Alla blir naturligtvis inte beroende. Men hur ska en ung människa som börjar röka cannabis kunna veta om man kommer att klara sig, eller sakta men säkert sjunka ner i ett mörker av kriminalitet och slocknade drömmar? Det enda säkra sättet är naturligtvis att aldrig prova.

Det krävs mod att vara en stark och uthållig förälder i dag. Det krävs kunskap om många olika saker som tillhör barns och tonåringars inre och yttre värld. Det krävs ödmjukhet. Det är inte bara andras ungar det kan gå illa för. Det kan också hända ditt barn. Föräldrar och vuxna som går ihop och skaffar sig kunskap om hur vi med gemensamma krafter kan förebygga drogberoende, kriminalitet och utanförskap är en mäktig motkraft till de organiserade kriminella nätverk som ser allas våra barn som framtida köpare och försäljare av deras produkter.

Var tydlig med att du är vaksam och att du kommer att göra allt du kan för att förebygga och tidigt stoppa alla former av drogande. Bara att du visar att du har kunskap och framför allt en övertygelse, kan ha en förebyggande

effekt. Ännu bättre är det om du kan få med dig andra föräldrar i ett nätverk, till exempel föräldrar i ditt barns klass, som kan ge varandra mandat att ha kontakt, att ringa till varandra när det ska sovas över hos kompisar och i samband med fester. Gör gärna upp om att skjutsa till och hämta från fester, konserter, festivaler och liknande.

Kan du dessutom ta initiativ till någon form av gemensamt kontrakt tillsammans med andra föräldrar som innehåller regler för tider, rökning, alkohol och annat så har du startat ett starkt förebyggande kraftfält.

Här är några tips:

- Lita till din intuition.
- Våga vara förälder och vuxen i kontakten med din ungdom.
- Ha en nolltolerans när det gäller alkohol. Bjud inte på alkohol hemma.
- Var vaken när din ungdom kommer hem sent så att du ser att allt är okej
- Tänk på dig själv och ta hand om dig. Då blir du ett föredöme som visar att det är viktigt att må bra och ta hand om sig själv.

Kom ihåg att ungdomar som håller på med sådant som vi vuxna inte vill att de ska göra ofta har mycket utvecklade egna nätverk där de skyddar varandra och på olika sätt försöker föra oss bakom ljuset. Droger innebär alltid ljugande. Föräldrar skulle därför också behöva organisera sig på något sätt för att bli en starkare kraft mot droger och kriminalitet.

Misstanken: att upptäcka tecken på droganvändning

Många tror att de fysiska kännetecknen på droganvändning, till exempel pupillstorlek, är det som är viktigast att lära sig om upptäckten och visst är det viktigt att känna till en del om sådant. Men dessa tecken kan vara mycket svåra att upptäcka. Det beror bland annat på att människor efter hand lär sig att hantera sitt rus så att omgivningen inte ska se det. Exempelvis finns det vanliga receptfria ögondroppar och nässprayer som döljer "röda ögon" vid cannabisrökning.

Det är bra att ta till sig mer kunskap för att tidigt kunna reagera och agera. Framför allt hur en ung människa förändras i sitt beteende till följd av sin droganvändning. En annan del är att du kan hitta drogrelaterade saker som också kan tyda på användning av droger.

De beteendemässiga förändringarna och olika saker man kan hitta som räknas upp nedan måste ses i ett sammanhang. Det handlar om att lägga ett pussel och att se ett mönster. De symptom som beskrivs behöver vävas ihop och inte tolkas var för sig.

Tecken och varningssignaler

Min egen oro att något inte stämmer

De flesta av oss har en inre kompass som för det mesta visar när något är fel. Ta den oron på allvar. Prata med andra föräldrar, anhöriggrupper och kanske skolan. Tänk igenom din ungdoms beteende. Kanske, även om det känns integritetskränkande, leta i fickor, i det egna rummet. Allt är utifrån att du vill din ungdoms bästa, inget annat.

Skolk och försämrat skolarbete

Skolk är alltid en viktig signal på att något inte är bra. Det behöver naturligtvis inte innebära att ungdomen använder droger. Däremot är det omvänt så att den som använder droger troligen börjar skolka förr eller senare. Detta kan bero på den trötthet som en del droger skapar, brister i minnesfunktionen, eller helt enkelt tilltagande ointresse för skolarbetet.

Förändrat umgänge och förändrade intressen

Om din ungdom plötsligt vänder sina gamla kompisar ryggen och börjar umgås med nya som du vet eller anar är inblandade i kretsar där det finns

droger och kanske kriminalitet, är det en allvarlig varningssignal. Naturligtvis förändras intressen ofta i tonåren och ibland mycket snabbt. Men i ett sammanhang där även andra förändringar blir synliga kan plötsligt ointresse för gamla favoritsysslor som hästhoppning, fotboll, hockey eller innebandy bero på att drogerna har trängt undan detta. En droganvändning som accelererar innebär också ofta att allt känns för "jobbigt".

Förändrad dygnsrytm

Ett liv med droger för med sig sena kvällar och i förlängningen kanske att "natten blir till dag", det vill säga dygnet byter rytm och dagarna används för att sova, vila, slöa, spela online- eller tv-spel, titta på serier med mera.

Utespring

Ungdomar som använder droger kan röra sig mycket utomhus, framför allt kvällar och sena nätter. Det kan röra sig om småstunder till många timmar oavsett väder. Skälen kan vara promenader, gå ut med hundar, ofta sådant som föräldrar kan tycka är bra.

Manipulativt beteende

Det drogande livet skapar en tillvaro där lögner och manipulationer blir en del av ens vardag. Lögner behöver inte alltid betyda droger – men droger betyder alltid lögner. Det kan vara lögner om de mest konstiga saker, när det egentligen inte behöver ljugas. Det kan också vara så att ungdomen pratar om sina vänner som använder droger och att de hjälper dem, för att själva verka oskyldiga.

Fynd

Du hittar:

- Cigarettpapper (typ Rizzla). Det är ovanligt att någon rullar vanliga cigaretter i dag. Det används i huvudsak till att rulla jointar.
- Cigaretter med urtagen tobak till hälften eller helt. Tobaken tas ur och blandas med cannabis eller andra preparat.
- I snusdosor eller andra små burkar kan du hitta: Små plastpåsar (zip/redline) med eventuella rester, Grönaktiga bitar eller flagor, marijuana (liknande oregano), Bruna bitar, hasch (kådaliknande), Vitt (pulver) tabletter/tablettrester av olika slag.
- Grinders.
- Tablettkartor, tabletter.
- Symboler för cannabis.

- En eller flera extra mobiler. Den som använder droger säljer för det mesta också. För både köp och sälj av droger har en del flera extra mobiler.
- Ovanligt många förpackningar nässpray och ögondroppar, i fickor och väskor.

Ständigt uppkopplad

Din son/dotter får telefonsamtal, sms eller meddelanden via sociala medier i en strid ström som alltid behöver svaras på, kanske på märkliga tider. Hen betar sig hemlighetsfullt.

Rökning, parfymer

Det finns samband mellan att röka vanliga cigaretter och använda droger/ röka cannabis. Alla som röker vanliga cigaretter använder naturligtvis inte droger, men de som använder droger röker ofta även vanliga cigaretter.

Att röka cannabis luktar, därför använder ofta den som röker cannabis mycket parfym eller tänder doftljus för att dölja lukten.

Ekonomi, stölder och kriminalitet

Även om det inte är speciellt dyrt att använda droger i början blir det ganska snabbt kostsamt. När de egna pengarna inte längre räcker till för att finansiera droganvändningen kommer kriminaliteten in i bilden. Det kan röra sig om allt från snatterier och att man tar pengar hemma, till inbrott och annan kriminalitet. Det är därför viktigt att vara uppmärksam på hur din ungdom handskas med pengar. Brist på pengar kan också innebära att man får göra kriminella "tjänster" i stället. Det är dessutom viktigt att veta att eget innehav av droger också är kriminellt.

Nedstämdhet och depressioner

Alla typer av droganvändning leder förr eller senare till en punkt där drogen framkallar motsatta känslomässiga effekter än de som användaren vill ha. I stället för haschets "fnitterframkallande" känslor, drabbas man av nedstämdhet och ensamhet. I stället för ecstasyrusets "kärleksöversvämning" i kroppen, kommer känslor av tilltagande depression och självmordstankar.

Förälskelsens bakdörr

Vi vill också varna för ett fenomen som kallas "förälskelsens bakdörr". Det handlar om att tjejer som förälskar sig i någon som använder droger ofta dras in i missbruk. Detta trots att hon inledningsvis tror att hon ska rädda den som använder droger.

Ett mönster – vad ska jag göra?

Du har anat att något inte stämmer, har upptäckt droger, droghandel eller ser drogrelaterat beteende/mönster hos din ungdom eller bland ungdomar. Vad ska du göra och vad kan du göra?

Vi behöver som föräldrar en handlingsplan som vi kan använda när vi är oroliga för våra barn och ungdomar. Vi behöver också skaffa oss mod att våga agera utifrån vår oro och omsorg. Drivkraften för vårt agerande är kärleken till de som betyder mest för oss i våra liv. Intuitionen är vår kompass. Lita på den!

Teama med varandra – även om vi inte lever tillsammans som föräldrar underlättar det om vi har en gemensam strategi för vissa saker.

Första steget

Prata med din ungdom. Gör det så lugnt och sakligt du kan och alltid i en anda av omsorg. Berätta om dina skäl till varför du tror att det kan finnas droger i hens liv. Var inte rädd för att "göra fel". Lita till din intuition och kom ihåg att det är din rätt och skyldighet som förälder att uttrycka din ärliga oro.

Du ska också veta att det faktum att du tar upp frågan inte innebär att du sätter i gång något som tidigare inte fanns, eller förvärrar en situation som förut var ganska ofarlig. Så är det inte.

Droganvändning varken uppstår eller förvärras för att vi talar om det. Tvärtom trivs den bäst i skydd av tystnad. Tystnad är dess allra bästa vän. Ofta beror den tystnad som sänker sig runt unga som använder droger på skam. Vi föräldrar skäms och anklagar oss själva för att vara "dåliga". Även den som knarkar skäms ofta, i takt med att ett beroende utvecklas. Skammens värsta fiende är öppenhet – våga därför prata om problemen utan skuld och skam.

Var beredd på att du kan få mothugg, kanske hårda ord som reaktion. Det kan även vara så att det du oroar dig för inte stämmer. Och då är ju ingen skada skedd. Men att du reagerar har alltid en förebyggande effekt.

Det är också viktigt att du själv känner efter hur du mår. Det här är svåra saker. Det finns hjälp att få och var inte rädd att redan här ta hjälp och stöd från andra föräldrar, föreningen AHA, öppenvården med flera, se *Kontaktlista*.

Andra steget

Det har nu gått en tid sedan du först uppmärksammade beteendeförändringar som du trodde kunde tyda på droganvändning. Det kan ha handlat om fler och fler sena kvällar utan förklaring om vad som skett, skolk, byte av kompisar och nedlagda fritidsintressen etcetera. I det skede som du nu har kommit till har allt detta förvärrats och fördjupats. Kanske har du nu klara bevis för att din ungdom faktiskt använder droger.

Nu måste du gå vidare och ta hjälp, din ungdom kan själv ha medgivit att man använt eller använder droger. Din ungdom behöver i det här läget professionell hjälp, hjälp som kan finnas inom socialtjänsten eller beroendecentrum. Under utrednings- och behandlingstiden kan urinprover som drogtest användas och vara till stöd och hjälp för att utforska drogens existens och omfattning. Du själv kan behöva stöd från andra anhöriga eller via kommunens anhörigstöd. Det är viktigt med både hjälp för dig själv och för din ungdom, se *Kontaktlista*.

En svårighet är att du troligen inte kommer att få reda på var i drogkarriären din ungdom befinner sig. När du frågar hur länge din ungdom har hållit på kommer hen nog att svara att det var första eller andra gången han eller hon rökte cannabis eller tog en drog. En del säger att man ska dubblera detta. Vi har egentligen inget svar, mer än att det möjligen går att få veta exakt längre fram i processen. Droger innebär lögn. Vår erfarenhet är att det har pågått en längre tid innan upptäckten.

Om din ungdom går i grundskola eller gymnasiet och är under 18 år

- Ring kommunens öppenvård för unga inom skolverksamheten och få tid för ett möte. Du får komma direkt utan utredningar och beslut från socialtjänsten. De kommer att kunna ge information och erbjuda samtalsstöd kombinerat med provtagningar. Du som förälder kommer också att erbjudas samtal. Vår erfarenhet är att det är bra att påbörja samtalsstöd och provtagning.
- Ring skolan som är din ungdoms mentor i första hand för att kolla hur skolarbetet går och be om ett utdrag om hur frånan har sett ut de

senaste månaderna. Är din ungdom över 18 år har skolorna lite olika regler för hur man kan lösa det.

- Ring skolans rektor och be om skolans handlingsplan mot droger.
 - Ring skolans kurator eller skolsköterska för att ta reda på hur skolan hanterar droger bland elever.
 - Kontakta Beroendecentrum Ungdom. De tillhör Region Örebro län. De har stor erfarenhet av att arbeta med ungdomar med drogproblematik.
 - Kontakta Föreningen AHA. Alla kontakter här är konfidentiella.
- Skolan och ungdomsteamet är i första hand till hjälp för din ungdom, AHA för dig själv.

Här är några tips

- Sätt upp ett regelverk hemma vad gäller tider och vilka som får komma hem till er. Det här gör du utifrån att ditt hem ska vara fredat och att du kan säga att det är drogfritt hemma. Tiderna behöver du för att få nattro.
- Gör en överenskommelse med din ungdom om vad som ska gälla framåt. Det gäller tider, vilka som kan vara hemma hos dig, skolan och eventuella provtagningar. Din ungdom kommer troligen att gå med på det här. Han eller hon kan känna sig påkommen, vill komma tillbaka, är ledsen för det som hänt och vill komma i från det.
- Det är bra om du kan kontakta andra föräldrar. Stöd från andra är bra.
- Om din ungdom har sparpengar är det bra att känna till att din kontroll över dessa försvinner på 18-årsdagen. Ta kontakt med din bank för att se hur en lösning kan se ut om du känner oro för att sparpengarna kommer att gå till något annat än det de varit tänkta för. Det är bra att ha tänkt igenom det här innan 18-årsdagen.

När din ungdom är över 18 år

Under gymnasietiden inträffar den magiska 18-årsgränsen. Den innebär att man som förälder inte längre får vetskap om vad som händer i skolan som exempelvis frånvaro och skolresultat, men som förälder har man fortfarande lagligt sett försörjningsansvar under hela gymnasietiden. För den ungdom som inte håller på med droger kan det här fungera alldeles utmärkt, men för den som håller på med droger kan det leda till en katastrof. Ingen förälder kan längre få reda på något vad gäller skola, frånvaro, bankkonto med mera.

I övrigt gäller samma saker som när ungdomen är under 18 år, vad gäller kontakter och stöd.

Här är några tips

- Samma regelverk i ditt hem som ovan även om det kan kännas svårare. Men det är ditt hem och du som bestämmer.
- Det är bra om du kan ha samtycke/fullmakt i skolan, hos ungdomsteamet (och socialtjänst om ni kommit dit) och beroendecentrum. Du kan ha det som ett krav för att din ungdom ska få bo hemma om det finns drogproblem och att ni kan prata öppet om det. Samtycket gör att du kan ringa dit och få information om hur allt går och få reda på provsvar.
- Det kan vara bra att veta att du från och med 18-årsdagen inte längre kan se eller ha åtkomst till din ungdoms bankkonton och eventuella spar-konton.

Fem kommunikationstips

1. **Positivt** – Använd positiva uttalanden
Exempel: "Jag uppskattar att umgås med dig när du är drogfri." i stället för "Jag hatar att umgås med dig när du tar droger."
2. **Tydlighet** – Var tydlig med vad du uppmärksammar. Säg "drogpåverkad" i stället för "trött".
3. **Jag** – Ta utgångspunkt från dig själv, berätta hur du upplever situationen.
4. **Förståelsen** – Försök förmedla förståelse för personens upplevelse.
5. **Delat ansvar** – Försök hitta gemensamma lösningar och stödja varandra.

Litteraturtips

Du är viktig av Carina Bång

Släpp kontrollen – vinn friheten av Carina Bång

Alkohol, droger och hjärnan av Markus Heilig

Min bror tog drogerna av Frida Jonsson

Malström av Sigrid Rausing

Länkar

<http://oppnaogonen.nu/>

<http://www.aha-forening.org/>

https://www.who.int/substance_abuse/publications/msbcannabis.pdf

<https://www.orebro.se/omsorg--stod/missbruk--beroende/stod-vid-missbruk--beroende.html>

<https://www.orebro.se/omsorg--stod/stod-till-barn-unga--familj/stod-till-unga/behandling-for-ungdomar.html>

Kontaktlista

Föreningen AHA Örebro län: 070 677 68 85

eller via e-post: ahaorebrolan@gmail.com

Enskild rådgivning och samtalsgrupper. Du kan vara anonym.

Örebro kommun

- Socialtjänst och orosanmälan: 019-21 10 00

Du kan vara anonym som anmälare, uppge det innan du säger ditt namn.

- Öppenvården skolverksamheten: 019-21 49 47 eller 019-21 49 19

Du kan vara anonym.

- Öppenvården vuxna: 019-21 43 05

Du kan vara anonym och det kontakten är kostnadsfri.

- Fältgruppen: 019-21 45 80

- Anhörigcentrum: 019-21 32 30

Här råder tystnadsplikt och kontakten kostnadsfri.

Beroendecentrum

- Beroendecentrum Unga 13-25 år: 019-602 05 30

erbjuder behandlingssamtal, utredningar, anhörigsamtal.

- Beroendecentrum Vuxna över 25 år: 019-602 05 30

erbjuder behandling, utredningar.

Polisen

Du kan lämna tips om pågående brott via 112.

Du kan vara anonym om du vill.

Fakta kring droger

Det är sedan 1993 förbjudet att konsumera narkotika i Sverige. Egen konsumtion och innehav av narkotika räknas som "ringa narkotikabrott" och kan medföra sex månaders fängelse.

Anabola androgena steroider

Anabola androgena steroider är könshormon som tillverkas på kemisk väg. De fungerar på två sätt. Dels bygger de upp muskler och andra vävnader i kroppen och dels ger de ger manlig könsnognad och sänker produktionen av testosteron i testiklarna. Anabola androgena steroider (AAS) började användas som läkemedel på 1930-talet. I dag kopplas de framför allt ihop med dopning inom idrottsvärlden, men antalet användare är betydligt större utanför idrotten. Omfattningen är större bland killar som tränar på gym än användningen för att prestera bättre inom idrotten.

Det är olagligt att köpa, inneha, tillverka eller sälja, överlåta eller införa AAS i landet. Sedan 1 april 1999 är det förbjudet att ha AAS i kroppen.

Den som använder preparaten utsätter sig själv och andra för stora risker. Vissa möjliga biverkningar, som cancer, åderförfettning och hjärtsjukdomar, kommer inte förrän 20-30 år efter dopningen och då kan det vara svårt att veta om de beror på anabola steroider eller något annat. Att använda höga doser av anabola steroider kan liknas vid att spela rysk roulett eftersom man inte vet på förhand om man kommer att drabbas av biverkningar eller vilka de är.

Tecken på dopningsanvändning

- Mycket snabb muskeltillväxt
- Svårartad acne
- Håravfall

Effekter och skadeverkningar

- Utvecklande av kvinnobröst hos män
- Testikelskrumpning
- Impotens
- Åderförkalkning i hjärtats kranskärl
- Hjärtskador
- Leverskador

- Paranoida tvångstankar
- Aggressivitet
- Kortvuxenhet om det ges till barn
- Grövre röst och hårväxt i ansiktet hos kvinnor
- Förstorad klitoris och utebliven mens

Cannabis

Cannabis Sativa eller Cannabis Indica är samlingsnamnet för hasch, marijuana, hascholja och andra beredningar från den indiska hampan. Hasch är kådan från växten som pressats samman till kakor med en färg som varierar från ljus brun till svart. Säljs ofta i små rökbiter på något eller några gram styck. Röks oftast och då i pipa eller som cigarett blandat med tobak. Marijuana är torkade växtdelar som röks. Färgerna kan variera från grön, gulgrön till gråbrun. Hascholja är en brun oljig vätska från växten. Droppas på tobak och röks.

Cannabis är liksom all annan narkotika förbjudet att inneha, överlåta, sälja och konsumera.

THC

Tetrahydrocannabinol är cannabispreparatens aktiva substans, det som framkallar berusning. THC är fettlösligt och lagras i kroppens fettvävnader under lång tid. Det är viktigt att veta att THC-halten i dagens cannabisprodukter är mycket högre än de som fanns på 60-, 70- och 80-talen. Cannabis i dag är en drog som är mycket lömsk och farlig. Cannabis är fortfarande ofta inkörsporten till andra droger. De som provar cannabis har ofta, men inte alltid, "lärt sig röka" vanliga cigaretter tidigare och har även erfarenhet av alkoholberusning.

Tecken på användning av cannabis

- Rödögdhet, flammig ansiktshy
- Trötthet, likgiltighet
- Dåligt närminne

Effekter och skadeverkningar

Vid långvarigt bruk påverkas hjärnfunktionerna och kan bland annat ge följande effekter:

- Svårt att hitta ord
- Svårt att förstå andras ord och sammanhang



- Känsla av avskärmning, att leva inuti en ostkupa
- Svårt att kritiskt granska sina egna tankar och beteenden
- Svårt att analysera sina egna misstag och rätta till dem
- Konspirationsteorier: "Alla är emot mig!"
- Svårt att koncentrera sig
- Svårt att göra många saker samtidigt utan att tappa tråden
- Glömmer vad man säger
- Svårt att läsa böcker och komma ihåg
- Svårt att skilja på vad som är viktig och oviktig information
- Svårt att se helheter och att skaffa sig en föreställning om saker, lever i ett inre kaos

Centralstimulerande preparat

Det vanligaste centralstimulerande preparatet i Sverige är amfetamin. Till gruppen hör även metamfetamin (en starkare variant av amfetamin), kokain, crack, khat (en växtdrog som framför allt importeras från Afrika) och MDPV som är en syntetisk variant av Khat. Preparaten ger en känsla av stark energi, med en ofta förhöjd självkänsla. Sexualdriften kan öka, men om användningen fortgår blir drogen starkare än sexualiteten och tar överhanden. Amfetamin och kokain är ett vitt eller ljus pulver som kan drickas, sniffas eller sprutas. Drogerna ger liknande effekter, men kokainet är dyrare och ger kortare rus.

Tecken på användning av centralstimulerande preparat

- Stora pupiller
- Muskelryckningar
- Malande käkar, tuggande
- Avmagring
- Svårt att styra kroppsrörelser

Effekter och skadeverkningar

- Förvirringstillstånd, psykos, "nojoj", ser saker, hör röster, tror sig bli förföljd
- Depressioner, ångest, självmordstankar och självmord
- HIV och AIDS

Ecstasy

MDMA är förkortningen för ecstasy som är en blandning av centralstimulerande och hallucinogena preparat. Säljs som tabletter med olika mönster på eller i pulverform.

Tecken på användning av ecstasy

- Kramper i käkarna
- Svettningar
- Darrningar

Effekter och skadeverkningar

- Förhöjd kroppstemperatur som kan leda till kollapser och värmeslag
- Sömnsvårigheter
- Ångest, depressioner

GHB

Gamma hydroxy butyrat är ett kroppseget ämne som även kan framställas syntetiskt och som dricks kapsylvis. Det är helt luktfritt, smakar lätt salt, men kan lukta som fotogen om tillverkningen har misslyckats. GBL är ett medel som bland annat används vid rengöring av klotter och liknande. Medlet omvandlas till och ger samma effekter som GHB när det används i berusningssyfte.

Tecken på användning av GHB

- Berusning
- Pratsamhet
- Kelsjuk och lekfull
- Förlorad muskelkontroll
- Illamående
- Koncentrationssvårigheter
- Förlorad förmåga att kräkas som i kombination med förlorad muskelkontroll gör att risken för att kvävas av sina egna uppkastningar är stor.
- GHB ger en effekt som snabbt kan övergå från ett alkoholliknande rus till medvetlöshet och i värsta fall till koma och dödsfall.

Effekter och skadeverkningar

- Ångest
- Skakningar och spasmer
- Koma
- Minnesluckor
- Illamående och kräkningar
- Förvirring
- Hallucinationer
- Frätskador i mun och svalg

LSD och andra hallucinogener

LSD är en drog som många trodde var försvunnen från marknaden efter 60- och 70-talens många historier om påverkade människor som trott sig kunna flyga och stoppa tåg med händerna. De trodde fel. LSD är tillbaka. Drogen säljs i dag i form av små frimärkesliknande papperslappar som man droppat drogen på och ger samma, eller starkare, hallucinationer som förr. LSD tillhör de syntetiska hallucinogenerna och kallas för "syra", eller "acid" på engelska. Det finns även hallucinogener från växtriket och i dag används sådana svampar också i Sverige. De innehåller en substans som kallas för psilocybin.

Tecken på användning av LSD och andra hallucinogener

- Stora pupiller
- Rodnad
- Darrningar, yrsel, illamående, frossbrytningar

Effekter och skadeverkningar

- Psykoser
- Flashbacks, "återtrippar", det vill säga en berusning som inträffar utan att man har tagit drogen igen
- Depressioner, ångest, självmordstankar

Narkotikaklassade läkemedel

På narkotikamarknaden i dag finns en hel del läkemedel som används i berusningssyfte. De vanligaste är de så kallade bensodiazepinerna. Dit hör till exempel valium, stesolid, temesta och rohypnol. Alla dessa droger är beroendeframkallande, svåra att bli fria från och extremt farliga, särskilt i kombination med annan narkotika eller alkohol.

Rohypnol har till exempel en nedsättande effekt på andningsförmågan som i vissa fall har lett till andningsstillestånd. I kombination med små mängder alkohol förvärras den risken. Rohypnol kallas för en "Date Rape Drug" eftersom flera fall av grova våldtäkter har skett efter att offren har lurats att ta drogen. Det finns även många exempel på hur rohypnol har använts för att kunna genomföra grova våldsbrott, väpnade rån och annat, där preparatet har inneburit att gärningsmännen har kunnat stänga av sin empatiska förmåga.

Nätdroger – nya psykoaktiva substanser

Nätdroger – eller nya psykoaktiva substanser som är det officiella namnet, säljs via hundratals öppna sajter, men även på gatan som vanlig narkotika. De är till största delen substanser som liknar klassiska droger och har liknande effekter som dem, men som inte är narkotikaklassade. Ecstasy (se ovan) eller MDMA (Metylen dioxy metamfetamin) och Spice är två av de tidigaste drogerna inom denna kategori och började strömma ut på marknaden i slutet på 90-talet. Spice är samlingsnamn för syntetiska cannabinoider. Det är en drogtyp som starkt påminner om hasch och marijuana med samma negativa effekter, exempelvis rödfärgade ögon, hjärtklappning och överkighetskänslor. Både Ecstasy och Spice har under åren genomgått flera olika innehållsförändringar, ibland med mycket oönskade konsekvenser för användarna som allvarliga förvirringstillstånd, abstinensproblem och dödsfall.

Andra exempel på "nätdroger" är ännu inte narkotikaklassade opioider och bensodiazepiner (sömn- och lugnande medel), fenetylaminer (nya droger av amfetamintyp till exempel mefedron), kallas för "räka" eller "krabba" på grund av lukten och är ett pulver som verkar på samma sätt som amfetamin samt tryptaminer (nya droger av LSD-typ).

Opioider

Är samlingsnamn för alla smärtstillande preparat som fäster på opioidreceptorerna i hjärnans belöningssystem. En del av dem kommer från växtriket och kallas för opiater. Dit hör opium, morfin och heroin. De flesta droger som tillhör gruppen är helt syntetiska, många mycket kraftfulla och dödliga. Dessa substanser är kraftigt beroendeframkallande. Drogen är motsatsen till centralstimulerande droger – den ger en känsla av "lugn", en "nedåtdrog". Exempel på preparat är: heroin, subutex, suboxone, metadon, fentanyl, tramadol, tradolan.

Tecken på användning av opioider

- Små pupiller
- Sludrande tal
- Långsamma kroppsörelser
- Klisår
- Dålig andedräkt, kräks ofta

Effekter och skadeverkningar

- Stor risk för överdos på grund av den snabba toleransutvecklingen, det vill säga användaren behöver större och större doser för att få ut någon effekt av drogen.
- HIV och AIDS
- Depressioner och självmord

Sniffning/boffning

Att sniffa innebär att man inandas ångor från lättflyktiga lösningsmedel och gaser. Sniffningsbara produkter finns i varje hem och går lätt att köpa. Exempel på sådana är: drivgaser, så kallade aerosoler, som finns i sprayburkar, butan och propangas som finns i cigarettändare, bensen som finns i bensin samt terpentin och aceton.

Tecken på användning av sniffning/boffning

- Huvudvärk
- Sömlöshet
- Kramper
- Irriterad hals och hosta
- Rinnande näsa

Effekter och skadeverkningar

- Ångest och nedstämdhet
- Hjärnskador
- Lever- och njurskador

Särskilda risker vid sniffning av tändargas

Vid sniffning av tändargas beror berusningen på att den gas som inandas förhindrar syretransporten så att en syrebrist uppstår. När gasen kommer ner i luftvägarna är den kroppsliga reaktionen att sända ut vätska. Detta kan orsaka dödsfall på samma sätt som vid drunkning. Vid sniffning av gas inträffar en kraftig retning av hjärtat beroende på att stresshormonet adrenalin överproduceras i kroppen vilket kan leda till hjärtstillestånd.

Källor

- Folkhälsomyndigheten
- CAN Centralförbundet för Alkohol och Narkotikaupplysning
- Läke-medelsverket
- Vårdguiden 1177

Slutord

Den här handboken är en samling kunskaper från föräldrar med stor erfarenhet av när något gick snett och det gick precis så illa som man aldrig kunnat drömma om. Det är ingen vetenskaplig avhandling. Syftet är att få alla föräldrar att öppna ögonen, våga prata om det och få vetskap om vad man som förälder kan göra.

Den här handboken, som du håller i din hand, skulle vi som skrivit vilja ha haft när våra ungdomar gick på mellan- och högstadiet. Aningslösheten var stor och med de blåaste ögon trodde vi på allt skolan och våra ungdomar sa.

Den här handboken handlar om dig som förälder som har en ungdom i skolåldern – om hur i hela världen du ska göra när du misstänker att något inte står rätt till och när du står inför det faktum att du har en ungdom som använder droger.

Den här handboken handlar om att öppna ögonen hos oss vuxna vad gäller droger som finns i vårt samhälle i dag.

Välkommen att kontakta oss på AHA med dina funderingar, din oro och vid behov av stöd och bollplank.

Styrelsen
Föreningen AHA Örebro län

Handboken är framtagen i samarbete med Börje Dahl, Dahl & Dahl Preventions- & Beroendecenter AB.

Vi vill tacka NBV för att de hjälper oss att distribuera och trycka upp handboken och Clearberry för att de har bearbetat text och form.

Information AHA Örebro län


AHA är en förening som stödjer dig som står nära någon som missbrukar alkohol eller droger.


AHA är en partipolitiskt, religiöst obunden och ideell förening där anhöriga hjälper anhöriga. Vi utgår från våra egna erfarenheter och vi arbetar med etablerade forskningsanknutna verktyg för ett bättre mående för anhöriga. Vi har tystnadsplikt inom föreningen.


Vi samarbetar med många olika instanser och nivåer inom Örebro län såsom beroendecentrum, kommuner, socialtjänst och polisväsende. Detta för att påverka och samverka kring beroendeproblematik på ett övergripande plan.

Vi erbjuder

- Bemannad jourtelefon
- Telefonrådgivning
- Enskild rådgivning
- Självhjälpsgrupper
- CRAFT-inspirerad rådgivning (se www.craftsverige.com)
- CRAFT-inspirerad studiecirkel

 070 - 677 68 85

 ahaorebrolan@gmail.com

 www.aha-forening.org

 Sök på AHA Örebro

AHA
Anhöriga Hjälper Anhöriga

AHA
Anhöriga Hjälper Anhöriga

Är du orolig
för någon i
din närhet?