

Vem kan du vända dig till om du har frågor eller vill ha hjälp och stöd?

Primärvårdens hälsoenhet finns tillgängliga för hela länet och kan kontaktas i ett tidigt skede, redan vid oro eller misstanke om narkotikaanvändande. **Telefon: 0470-59 22 90.**

E-post: primarvardenshalsoenhet@kronoberg.se

Du kan också kontakta elevhälsan på ditt barns skola eller socialtjänsten i kommunen.

Du spelar roll!

Ditt nej till cannabis påverkar din tonåring.

Fakta om cannabis

Cannabis är namnet på en grupp hampaväxter, som hasch, marijuana och hascholja framställs av.

I växterna finns ämnet THC som ger upphov till ruset. Ett långvarigt cannabissmissbruk kan påverka kroppen – och framför allt hjärnan – på många sätt.

Marijuana är grönt och liknar torkat, hackat gräs. Hasch säljs ofta i små bitar, som är allt från ljusbruna till svarta i färg. Oftast röks båda drogerna, i handrullade cigaretter eller i pipa. Röken luktar sött.

En person som rökt cannabis kan bli avslappnad, pratsam och skratta mycket eller bli sömning och tyst. Även ångest, olust, panikkänslor och förföljelsemani förekommer. Förhöjd puls, muntorrhet, röda ögon och ökad hunger kan vara tecken, men det är svårt att se att någon är påverkad.

Cannabis är olagligt i Sverige, både att sälja, köpa, inneha och använda.

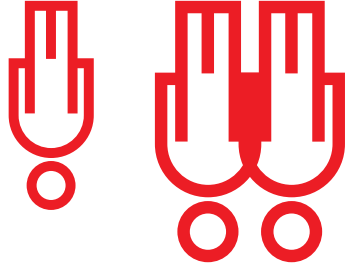
Källor: drugsmart.com (CAN, Central förbundet för alkohol och narkotikaupplysning), cannabisjalpen.se



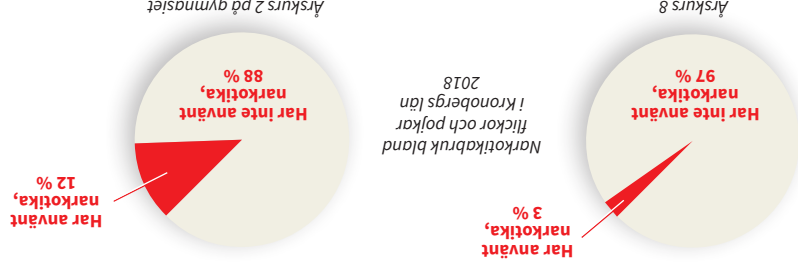
Original och idé: Stockholms stad.

Din inställning spelar roll!

Du som får den här broschyren har en tonåring hemma. Du och ditt barn befinner er i en förändring period. Det finns mycket att fundera över som tonårsförälder. Du kanske inte har hunnit tänka på att ditt barn kan ha kommit i kontakt med cannabis eller andra droger.



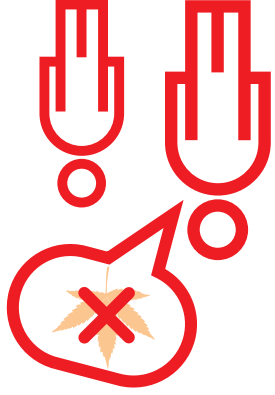
I den senaste enkäten gällande barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronoberg uppgav en tredjedel av pojkarna och en fjärdedel av flickorna på gymnasiet att de har haft möjlighet att prova narkotika, vilket tyder på att tillgängligheten är hög. Det betyder inte att alla testar cannabis. De flesta ungdomar i Kronoberg gör det aldrig. En av de viktigaste anledningarna till att ungdomar avstår från cannabis är att deras föräldrar förväntar sig det. Du spelar roll!



Diagrammen utgår från resultat från en skolenkät som genomfördes 2018 i Kronoberg. Enkäten visar också att det är något fler pojkar som testat/brukat narkotika – 3,6 procent pojkar mot 2,2 procent flickor i årskurs 8 samt 14,3 procent pojkar mot 9,5 procent flickor i årskurs 2 på gymnasiet. Källa: Rapporten "Barns och ungdomars hälsa och levnadsvillkor i Kronobergs län 2018", Region Kronoberg.

Prata med din tonåring!

Att prata med sin tonåring om cannabis och andra droger är inte alltid så lätt. Man vill gärna hitta de rätta orden, särskilt när det känns som om ens barn vet mer än själv. Ibland får man inte heller något vida-re gensvar. Kanske har du mötts av himlande ögon när du vill prata om något viktigt.



Men de flesta ungdomar vill att deras föräldrar ska prata med dem om cannabis. Kom ihåg att ungdomar tar intryck av vad du som förälder säger, även om det inte alltid känns så. Din relation till din tonåring tillsammans med din tydliga hållning har stor betydelse!

Några tips:

- Läs på, var nyfiken!
- Undvik skrämselpropaganda
- Uppmuntra en avslappnad konversation
- Det är viktigt du behåller lugnet
- Visa var du står

Man vill ju inte göra mamma och pappa besviken.

Sagt av ungdom i fokusgrupp.