AKTIV SKOLA

LATHUND MOT NARKOTIKA

Om hur föräldrar kan förebygga och upptäcka missbruk

Framtiden börjar i klassrummet

Stiftelsen Aktiv Skola jobbar med att ta fram utbildningsmaterial med hjälp av experter inom olika områden som miljö, hälsa, mobbning, grooming och droger. Vi erbjuder Sveriges alla skolor vårt utbildningsmaterial helt kostnadsfritt.

Prinfo Welins, Örebro MILJÖMÄRKT trycksak 3041 0236

KLIMATKOMPENSERAT PAPPER
www.antalis.se

LATHUND MOT NARKOTIKA

OM HUR FÖRÄLDRAR KAN FÖREBYGGA OCH UPPTÄCKA MISSBRUK

INNEHÅLL

INLEDNING 4

UPPTÄCKA MISSBRUK 10

PREPARATKUNSKAP 17

ÅTGÄRDER 40

Inledning 1

Långhårig, smutsig och ovårdad

I dag är inte frågan om våra barn kommer att möta droger, utan när. Att få missbruk i sin familj är bland det värsta som kan drabba oss. Det kan ske i vilken familj som helst, ändå tror vi ofta att det bara händer andra.

Kanske har du en bild av hur en ung missbrukare ser ut - långhårig, smutsig och ovårdad. En bild som på intet vis stämmer på din son eller dotter. Men bilden är felaktig. I dag kan man inte dra några slutsatser utifrån utseende. Unga missbrukare ser inte ut som hippies längre. De ser ut som, och är, helt vanliga tonåringar. Däremot förändras de i takt med upptrappat missbruk, och att vara medveten om dessa beteendeförändringar är mycket viktigt för dig som förälder.

Förnekelsen

Många föräldrar till unga missbrukare berättar om hur de innerst inne visste, eller åtminstone anade, att deras barn höll på med droger. Men de vågade inte se sanningen. Det var för smärtsamt, och därför valde de förnekelsens väg. Detta är mänskligt, men ödeläggande för familjer och barn. Förnekelsen leder ofta till att föräldrar blir möjliggörare av fortsatt missbruk. De ger pengar som ofta går till droger, ställer upp på att skydda barnet från att "avslöjas", tror på otroliga förklaringar om hur pengar har försvunnit, eller om hur skolk, försämrade betyg och umgänge med andra missbrukare har kunnat inträffa. Allt detta görs naturligtvis i en, om än orealistisk, tro på att det man gör är bra för ens barn. Alla föräldrar älskar sina barn och vill deras bästa. Men ibland kan det vara bättre att stänga en dörr än att öppna den. Du kan behöva tillämpa en form av "tuff kärlek", som handlar om att säga nej och ställa sig i vägen.

Inte om – utan när

Det förebyggande arbetet handlar om att förbereda ditt barn för det oundvikliga mötet med droger. "En gång är ingen gång", säger en del. Andra menar till och med att man måste prova själv innan man vet vad man pratar om. Men hur ska man kunna veta vad som händer när man provar till exempel hasch första gången? Alla blir naturligtvis inte beroende direkt, det är en myt. Men hur ska man kunna veta vilken kategori man själv tillhör, de som kommer att klara sig, eller de som

inte gör det? Naturligtvis finns bara ett säkert sätt, och det är att aldrig prova. Vår målsättning som föräldrar är att hjälpa våra barn till ett sådant avståndstagande.

Föräldrakraften är viktigast

Det krävs mod för att vara en stark och uthållig förälder i dag, och det krävs även kunskap om många olika saker som tillhör barns och tonåringars inre och yttre värld. Och det krävs ödmjukhet. Det är inte bara ”andras ungar” som det kan gå illa för. Det kan hända ditt barn också.

Gör så här

Gör klart för ditt barn att du kommer att vara vaksam och att du kommer att göra allt du kan för att förebygga och tidigt stoppa ett eventuellt missbruk. Bara att visa att du har kunskapen och en övertygelse om vad som bör göras har 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. Ni kan se till att ha en nära kontakt med varandra, och att alltid ringa när barnen ska sova över eller i samband med fester. Turas gärna om med att skjutsa barnen till och från konserter, festivaler, fester och liknande.

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

Kom ihåg att ungdomar som håller på med sådant som vi vuxna inte vill att de ska hålla på med ofta har utvecklat egna nätverk med sina kompisar, där man skyddar varandra och på olika sätt försöker föra föräldrarna bakom ljuset. Kanske kommer du ihåg hur ni gjorde under din egen tonårstid? Ni som föräldrar behöver organisera ett motstånd, så hur kan du ta initiativ till detta nu?

Några tips

- Var vaken när ditt barn kommer hem sent, så att du kan kolla att hen är okej.
- Kräv att få veta var och med vem hen är på kvällar och helger.
- Bjud inte på alkohol hemma.
- Tillbringa tid med ditt barn. Gör saker tillsammans. Visa intresse och var kärleksfullt nyfiken på hur ditt barns liv utvecklas.
- Ge beröm och uppmuntran.
- Lita till din intuition.

På drugsmart.com, can.se och droginformation.nu kan du få reda på mer information. Om du känner dig orolig kan du kontakta skolhälsovården, vårdcentralen eller Beroendecentrum.

Upptäcka missbruk 2

Hur du upptäcker missbruk

Många tror att de fysiska kännetecknen på missbruk, till exempel pupillstorlek, är det som är viktigast att lära sig när man talar om upptäckten. Och visst är det viktigt att känna till en del om sådant, men dessa tecken kan vara svåra att upptäcka även för en person som har ett tränat öga och är van att umgås med missbrukare.
Detta beror delvis på att en missbrukare efter hand lär sig att hantera sitt rus så att omgivningen inte ska se det. Den som missbrukar kan däremot inte alltid dosera sin drog så att hans eller hennes beteende inte blir anmärkningsvärt, och därför kan de fysiska kännetecknen ändå vara till viss hjälp.

Du behöver dock mer kunskap för att tidigt kunna reagera och agera. Framför allt behöver du veta hur en ung människa förändras i sitt beteende till följd av ett drogmissbruk. Vi vill samtidigt poängtera att de beteendemässiga förändringar som räknas upp måste ses i ett sammanhang, och att det handlar om att lägga ett pussel. De tecken som beskrivs måste alltså vävas ihop och inte tolkas var för sig.

Tecken och varningssignaler

Skolk och försämrat skolarbete

Skolk är alltid en viktig signal på att något inte är bra. Det behöver naturligtvis inte innebära att man missbrukar för att man skolkar, däremot är det omvänt så att om man missbrukar börjar man automatiskt att skolka förr eller senare. Det kan också vara så att ett intensivt haschmissbruk har försämrat närminnet, så att till exempel läxläsning blir mycket svårt att klara av.

Förändrat umgänge och förändrade intressen

Om ditt barn plötsligt vänder sina gamla kompisar ryggen och börjar umgås med nya personer som du vet eller anar är inblandade i missbrukarkretsar så är det en allvarlig varningssignal. Tjejer som förälskar sig i en missbrukare, och försöker få honom att sluta med sitt missbruk och välja henne i stället, måste uppmärksammas speciellt. Tjejer tar ofta "förälskelsens bakdörr" in i drogernas värld, och i stället för att han ska bli som hon blir resultatet det motsatta.

Naturligtvis varierar tonåringars intressen ganska ofta, och ibland mycket snabbt. Men i ett sammanhang där även andra förändringar blir synliga kan ett plötsligt ointresse för favoritsysslan - dans, fotboll, hockey eller innebandy, bero på att missbruket har trängt undan allt annat. Ett missbruk som accelererar innebär också ofta att allt känns jobbigt.

Förändrad dygnsrytm

Ett missbruk för alltid med sig sena kvällar och i förlängningen att man vänder på dygnet, det vill säga att dygnet byter rytm och att dagarna används för att sova, vila, spela tv-spel eller titta på tv.

Försämrad ekonomi

Även om det inte är speciellt dyrt att missbruka i början så blir det ändå ganska snabbt kostsamt. Det är därför viktigt att vara uppmärksam på hur ditt barn handskas med pengar.

Stölder och kriminalitet

När barnbidraget inte längre räcker till för att finansiera ett missbruk kommer kriminaliteten in i bilden. Det kan röra sig om allt från snatteri till inbrott.

Pratar positivt om droger

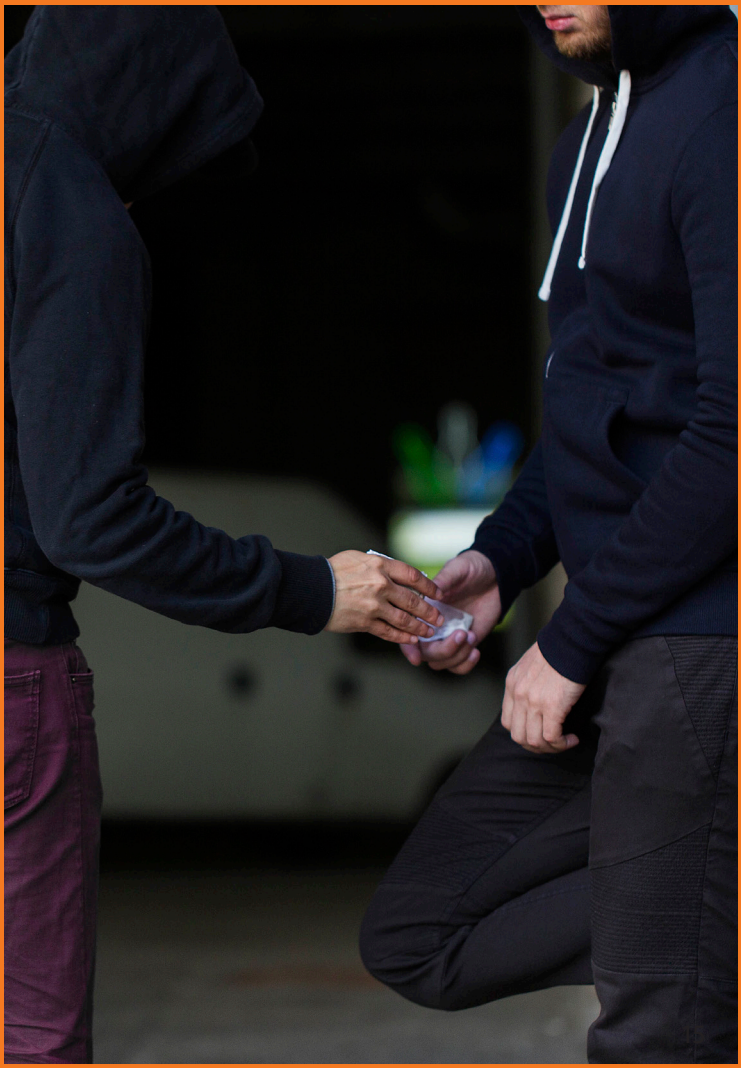
Om din tonåring börjar prata om att ”hasch faktiskt inte är så beroendeframkallande”, eller att ”vissa party-droger inte alls är farliga” kan det självklart handla om provokationer som ungdomar ibland kastar ur sig för att testa sina föräldrar, men det kan också bero på att något allvarligt håller på att hända - eller redan har hänt. Ta det på allvar, diskutera och ifrågasätt.

Nedstämdhet och depressioner

Alla typer av experimenterande med droger leder förr eller senare till en punkt där drogen framkallar motsatta känslomässiga effekter än de som missbrukaren vill ha. I stället för haschets fnitterframkallande känslor drabbas brukaren av nedstämdhet, och i stället för ecstasyrusets ”kärleksöversvämning” i kroppen kommer känslan av förtvivlan och ibland även självmordstankar.

Manipulativt beteende

Missbruk skapar en tillvaro där lögner och manipulation blir en del av ens vardag. Man tvingas ljuga för att skydda sitt missbruk. Missbruk kan sägas vara en sorts kemisk förälskelse, där känslan för drogen och drogens känsloförändrande förmåga, är lika stark eller starkare än när man blir kär i en annan människa.



Fynd

Med fynd menas att man hittar till exempel konstiga pipor, frimärkspåsar med pulver i, hasch (ser ut som kåda och är ljusgul, brun eller svart till färgen), folie (används vid heroinrökning), skedar (används för att hetta upp och blanda droger i), ”gräs” (marijuana som är grönaktigt till färgen och ser ut som oregano), tabletter av olika slag, små frimärkesliknande pappersbitar med bilder på (LSD).

Konstiga telefonsamtal

Om du som förälder märker att din son eller dotter får telefonsamtal på märkliga tider från personer du inte känner, kan det vara ett tecken på ett missbruk.

Preparatkunskap 3

Heroin och subutex

Heroinberoende utvecklas snabbt. Det är också det som gör att heroin är så farligt. En för stor dos kan leda till andningsstillestånd vilket i sin tur kan leda till döden.

Opiater är samlingsnamnet på alla substanser som ursprungligen kommer från opievallmon. Här utvinns det råopium av vilket man kan framställa morfin, kodein och heroin. Heroin är den allra vanligaste opiaten på drogmarknaden i dag, men även andra så kallade syntetiska opiater, såsom metadon, subutex och fentanyl förekommer. Merparten av världens heroin-produktion kommer från två odlingsområden: ”Gyllene triangeln” - Myanmar, Laos och Thailand, och ”Gyllene halvmånen” - Iran, Afghanistan och Pakistan.

Afghanistan dominerar den internationella heroin-handeln i dag. Heroin är ett pulver som kan variera från vitt till brunt, där det bruna heroinet brukar kallas för rökheroin. Liksom alla opiater, till skillnad från de centralstimulerade drogerna, ger heroin en känsla av lugn och smärtbefrielse, en ”neråtdrog” som dämpar centrala nervsystemet och driver missbrukaren mot medvetslöshet, sömn och i värsta fall andnings-förlamning.

Tecken på heroinmissbruk:

- Rinnande näsa
- Förminskade pupiller
- Darrningar
- Muskelryckningar
- Svettningar
- Diarré
- Kräkningar
- Buksmärtor
- Rastlöshet och irritation
- Sluddrande tal
- Dålig andedräkt
- Klisår

Effekter och skadeverkningar:

- Sviktande tarm- och njurfunktion
- Sexlusten avtar för att sedan helt försvinna
- Stor risk för överdos och andningsförlamning
- Nedsättning av kroppens egna smärtsignaler vilket gör att infektioner, inflammationer och tandvärk blir obehandlat på grund av heroinets smärtstillande effekt
- Depression och självmord

Cannabis

Vid långvarigt cannabismissbruk påverkas missbrukarens hjärnfunktioner vilket bland annat kan leda till att man får svårt att koncentrera sig, svårt att hitta ord och dåligt närminne. Cannabis Sativa är samlingsnamnet för hasch, marijuana, hascholja och andra beredningar från den indiska hampan. Hasch är kådan från växten som pressats samman till kakor, färgen varierar från ljusbrun till svart. Hasch säljs ofta i små rökbitar på något gram styck. Marijuana är torkade växtdelar. Hasch och marijuana röks i pipa eller som cigarett ("joints") men kan även ätas. Hascholja är en brun vätska som droppas på tobak och röks.

THC

Cannabis innehåller över 400 olika psykoaktiva ämnen men THC (Tetra Hydro Cannabinol) är den viktigaste russubstansen. THC räknas till samma drogtyp som LSD. THC är fettlöslig och lagras i kroppens fettvävnader under lång tid. Cannabisrökaren har därför, till skillnad från andra missbrukare, två typer av rus - ett akut som verkar i några timmar och sedan klingar av, och ett kroniskt som påverkar cannabismissbrukarens vardag och hens sätt att uppleva verkligheten. På senare tid har cannabisplantans THC-halt ökat och därmed har drogen blivit avsevärt mer kraftfull. Man har även tillfört olika typer av lösningsmedel, framförallt så kallade terpener, i odlingsprocessen och på det sättet fått fram en variant av marijuana som kallas för "skunk" och som ger liknande skador och rus som vid sniffning.

Tecken på cannabismissbruk:

- Rödsprängda ögon
- Flammig hy
- Trötthet
- Likgiltighet
- Dåligt närminne

Effekter och skadeverkningar:

Vid långvarigt cannabismissbruk påverkas missbrukarens hjärnfunktioner och ger bland annat följande effekter:

- Svårt att hitta ord
- Svårt att förstå vad andra säger
- Känsla av avskärmning
- Svårt att kritiskt granska sina egna tankar och beteenden
- Svårt att analysera sina egna misstag
- Konspirationsteorier av typen ”alla är emot mig”
- Svårt att koncentrera sig
- Svårt att göra många saker samtidigt
- Svårt att läsa böcker och komma ihåg vad man har läst
- Svårt att skilja på vad som är viktig och oviktig information
- Svårt att se helheter och att skaffa sig en föreställning om saker, ”man lever i ett inre kaos”

Centralstimulerade preparat

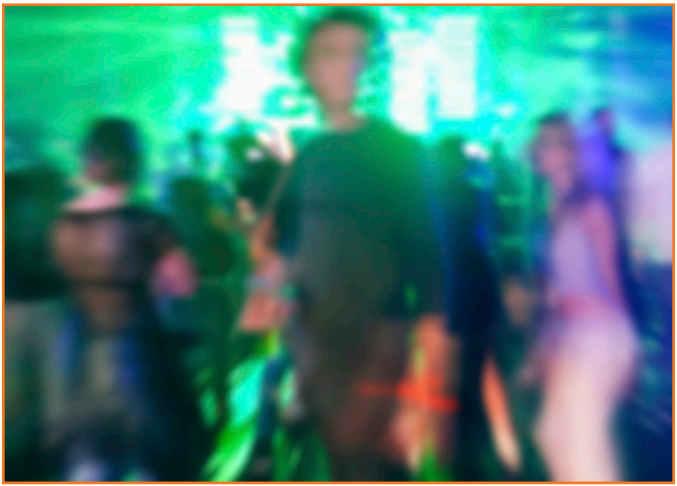
Det vanligaste centralstimulerande preparatet i Sverige är amfetamin. Till gruppen hör även den starkare varianten metamfetamin (Crank, Crystal meth eller Ice). Amfetamin har funnits i Sverige sedan 1930-talet, då såldes det på Apoteket under namnen ”Ritalina” och ”Preludin”. Preparaten narkotikaklassades 1958. Amfetamin, liksom alla centralstimulerande substanser, ger en känsla av stark energi, ofta med förhöjd självkänsla under ruset. Även sexualdriften kan öka. Om missbruket fortgår blir dock drogsuget starkare och sexualiteten underordnas beroendets egenverkande kraft. Amfetamin och metamfetamin är ett vitt eller ljust pulver som kan drickas, injiceras eller sniffas. Metamfetamin kan även rökas.

Tecken på amfetaminmissbruk:

- Stora utvidgade pupiller
- Rastlöshet, stress, hyperaktivitet
- Hastig puls
- Paranoia
- Avmagring
- Försämrad koordinationsförmåga
- Rinnande näsa, nästäppa
- Muskelryckningar
- Osammanhängande tal
- Injektionsmärken kan förekomma

Effekter och skadeverkningar:

- Avmagring, dämpade hungerkänslor
- Muskelryckningar i ansikte
- Störningar i motoriken
- Rastlöshet
- Osammanhängande tal
- Vid överdosering: huvudvärk, uppkastningar, hjärt klappning, krampanfall
- Aggressivt beteende, känslorna kommer i obalans
- Paranoia, psykoser



Spice

Spice är ett namn för olika substanser som liknar cannabis, så kallade syntetiska cannabinoider.
Det består av torkade örter och växtdelar där man har tillsatt den syntetiska cannabinoiden med hjälp av lösningsmedel.

Spice röks vanligtvis blandat med tobak och fungerar rusmässigt ungefär som hasch och marijuana.
De positiva effekterna som eftersträvas är eufori och avslappningskänslor vilket även påverkar tid- och rumsuppfattningen hos individen.

Tecken på spicemissbruk:

- Uttorkning
- Röda ögon
- Förvirring
- Mentalt långsam
- Darrningar

Effekter och skadeverkningar:

- Illamående/kräkningar
- Panikkänslor
- Hallucinationer
- Hjärtklappning
- Höjt blodtryck

SPICE

GHB

GHB tas upp i blodet genom tarmarna och påverkar snabbt hjärnan och det centrala nervsystemet. Ruset liknar det man får av alkohol. ”Gamma-hydroxybutyrat” är ett kroppseget ämne som kan framställas syntetiskt och som dricks i berusningssyfte. Ofta kapsylvis, det vill säga i mycket små mängder. GHB luktar ingenting men smakar lätt salt. Man kan inte dosera GHB, vilket innebär att det rus som uteblir efter en kapsyl direkt kan övergå i medvetslöshet, koma eller dödsfall efter två eller tre kapsyler. GBL är ett medel som används vid rengöring av klotter, och som ger samma effekter som GHB när det används i berusningssyfte. Drogen är centralstimulerande men kan snabbt bli ”central-depressiv”, och göra brukaren självmordsbenägen, aggressiv och labil.

Tecken på GHB-missbruk:

- Kelsjuk och lekfull
- Förlorad muskelkontroll
- Illamående
- Koncentrationssvårigheter

Effekter och skadeverkningar:

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

LSD och andra hallucinogener

LSD är en drog som många trodde försvann med 70-talet, men det är tyvärr fel. LSD kallas ofta för ”syra” efter engelskans ”acid” och droppas på frimärks-liknande illustrerade papperslappar i så små doser att de knappt är mätbara (miljondelar av gram). De läggs på tungan och ger hallucinationer i många timmar.
Det finns även hallucinogener från växtriket, till exempel hallucinogena svampar som innehåller en substans som kallas för psilocybin.

Tecken på LSD-missbruk:

- Avdomning
- Muskelkramp
- Ökad hjärtverksamhet
- Högt blodtryck och ökad kroppstemperatur
- Stora pupiller
- Yrsel
- Illamående
- Rodnad

Effekter och skadeverkningar:

- Psykoser
- Flashbacks, så kallade ”återtrippar”, det vill säga en berusning som inträffar utan att man har tagit drogen igen
- Depressioner
- Ångest
- Självmordstankar

Ecstasy

”MDMA Metylendioximetamfetamin” är det korrekta namnet på ecstasy, som är en blandning av centralstimulerande och hallucinogena preparat. Ecstasy ger alltså ett ”uppåtrus” som amfetamin, men kan även ge hallucinationer som LSD. Ecstasy användes inom tvivelaktiga psykoterapeutiska kretsar i USA på 50-talet och kallas även för en ”empatogen”, eftersom den framkallar starka känslor av empati. Det är detta ”kärleksrus” som ecstasymissbrukaren eftersträvar. Det beror på att kroppen under inflytande av ecstasy överproducerar ett av sina egna naturliga ”lyckomedel” - serotonin, något som systemet balanserar genom att sänka den naturliga serotoninproduktionen efter ett rus så att motsatsen till lycka och eufori blir resultatet. I dag visar forskning att även kort tids experimenterande med ecstasy kan sänka den naturliga serotoninproduktionen till mycket låga nivåer under lång tid. Man kan alltså drabbas av en depression som en direkt följd av ett ecstasymissbruk.

Tecken på ecstasymissbruk:

- Kramp i käkarna
- Svettningar
- Darrningar

Effekter och skadeverkningar:

- Förhöjd kroppstemperatur som kan leda till kollaps eller värmeslag, med i vissa fall dödlig utgång
- Sömnsvårigheter
- Ångest och depression

Sniffning

Att sniffa innebär att man andas in 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 sniffning-missbruk:

- Sömnlöshet
- Huvudvärk
- Kramper
- Irriterad hals
- 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 vilket gör att 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.

Anabola androgena steroider

Att använda läkemedel i syfte att förbättra en idrottslig prestation kallas med ett annat namn för dopning. Anabola androgena steroider (AAS) började användas som läkemedel på 1930-talet. I dag kopplas de framför allt ihop med dopning inom idrottsvärlden, men antalet missbrukare är betydligt större utanför idrotten. Utbredningen är stor bland killar som tränar på gym. Det är olagligt att köpa, inneha, tillverka, sälja, överlåta och införa AAS i landet. Sedan 1999 är det förbjudet att ha AAS i kroppen. De som använder preparaten utsätter sig själva och andra för stora risker.

Som att spela rysk roulett

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 det 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. Anabola steroider kan påverka hjärnan och leda till mycket allvarliga psykiska biverkningar som till exempel ohämmad aggressivitet. Det har i många fall lett till att missbrukaren har slagit idrottskamrater, tränare och flickvänner. I Sverige finns det mordfall där olika domstolar har slagit fast att bruket av anabola steroider har varit en viktig orsak. Dopningjouren är en rikstäckande telefonrådgivning dit du kan ringa anonymt om du har frågor om dopning.

Läkemedel och idrott

En handfull läkemedelsgrupper är totalförbjudna i samband med all idrottsutövning, såväl träning som tävling, men i övrigt varierar reglerna för olika typer av läkemedel. En del kan användas utan förbehåll, andra är tillåtna under träning men ej under tävling. Det varierar även mellan olika idrottsgrenar vilka typer av läkemedel som klassas som dopning.

Tecken på dopningsmissbruk:

- Mycket snabb muskeltillväxt
- Svårartad acne
- Håravfall

Effekter och skadeverkningar:

- Utvecklande av kvinnobröst
- Testikelskrumpning
- Impotens
- Åderförkalkning i hjärtats kranskärl
- Hjärt- och leverskador
- Paranoida tvångstankar
- Aggressivitet
- Grövre röst och hårväxt i ansiktet hos kvinnor
- Förstorad klitoris och utebliven mens

Läkemedel

Med narkotika menas läkemedel och hälsofarliga varor med beroendeframkallande egenskaper eller euforiserande effekter. Vissa substanser är narkotika-klassade i Sverige på grund av internationella överens-kommelser, andra är narkotikaförklarade av svenska regeringen. På narkotikamarknaden i dag finns en hel del piller som används i missbrukande syfte.
De vanligaste är de så kallade bensodiazepinerna.
Dit hör till exempel valium, stesolid, temesta och rohypnol. Alla dessa droger är beroendeframkallande, mycket 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 risken. Rohypnol kallas för en "Date Rape Drug", eftersom flera fall av grova våld-täkter har skett där offren har lurats att ta drogen.
Det finns även många exempel på hur rohypnol har använts för att kunna genomföra grova våldsbrott där preparatet har inneburit att gärningsmännen har kunnat stänga av all empatisk förmåga.

Nätdroger

I Sverige klassas olika preparat som narkotika utifrån sin kemiska sammansättning. Om nya preparat dyker upp som har en annan kemisk sammansättning är de inte per automatik narkotikaklassade även om de ger samma effekter och skador som preparat som är narkotika-klassade ger. Om man ska definiera vad man menar när man pratar om nätdroger kan man säga att det i huvud-sak handlar om två olika typer av preparat.

1. Research chemicals

a. Fenetylaminer

Helt syntetiskt framställda substanser som är varianter på centralstimulerande narkotika, det vill säga som påminner om amfetamin och kokain. Ruset är också likartat, liksom kroppsliga kännetecken och skador, samt riskerna för att utveckla beroende. Pupillerna förstoras, man får muskelryckningar och svårigheter att styra sina kroppsrörelser. Man kan också gå ner kraftigt i vikt.

b. Tryptaminer

Den nya tidens LSD/ecstasy. Ger hallucinationer i kombination med samma centralstimulerande effekter som fenetylaminerna. Ofta med liknande kroppsliga kännetecknen: stora pupiller, yrsel, illamående och förvirring.

2. Växtdroger

Spice var en av de första växtdrogerna som fick genomslagskraft bland ungdomar i Sverige. Intresset för Spice har den senaste tiden växt, och drogen är relativt billig och enkel att få tag på - speciellt via internet. Spice är en drog som är oerhört oberäknelig eftersom man inte alltid vet vad den innehåller.

Kratom är en annan variant på växtdroger. Kratom påminner om heroin, det vill säga berusningen är den motsatta mot amfetamin och kokain. I stället för eufori och upprymdhet ger Kratom en känsla av lugn och avskärmning. Pupillerna drar ihop sig och rörelserna blir långsamma. Bland växtdrogerna finns även en hel del hallucinogener, till exempel ett otal svampar som innehåller ämnet pcilocybin.

Ständigt nytt

De som tillverkar droger som säljs över internet introducerar fortlöpande nya kemiska sammansättningar som inte faller under svensk lagstiftning. Så fort en drog blir narkotikaklassad kommer man med nya molekylsammansättningar, nya blandningar av kemikalier som är narkotika i alla bemärkelser utom den juridiska, och som ungdomar tror är ofarliga just för att de inte är narkotikaklassade.

Krypton är ett exempel på detta. Krypton är en blandning av växtdrogen Kratom och slaggprodukter från det smärtstillande preparatet Tramadol. Under 2010 avled nio unga svenskar till följd av överdoser av Krypton, och från och med 2011 är drogen narkotikaklassad.

Från och med den 1 april 2011 har polisen rätt att beslagta och förstöra även droger som inte är narkotikaklassade. Om lagstiftningen ändrades och gjordes inriktad på att narkotikaklassa grupper av ämnen/molekylsammansättningar, i stället för att som nu bara fokusera på ett preparat åt gången, skulle antagligen fler unga avstå från att experimentera med detta av rädsla för både fysiska, psykiska och rättsliga konsekvenser.

DISPOSABLE USE

Åtgärder 4

Omsorg och kärlek

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

Steg 1

Prata med ditt barn, och gör det så lugnt och sakligt som du kan. Berätta om varför du tror att det kan finnas ett missbruk i hens liv. Var inte rädd för att ”göra fel”. Lita till din intuition och att det är din rätt och din 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 igång något som tidigare inte fanns, eller att du förvärrar en situation som tidigare var ofarlig. Så är det inte. Missbruk varken uppstår eller förvärras för att vi talar om det, tvärtom trivs alla former av missbruk bäst i skydd av tystnad. Ofta beror den tystnad som sänker sig runt en missbrukare på skam. Vi föräldrar skäms och anklagar oss för att vara dåliga.

Även den som missbrukar skäms i takt med att beroendet utvecklas. Skammens värsta fiende är öppenhet. Att våga prata om det. Var beredd på att du kan få mothugg och hårda ord som reaktion. Var även beredd på att det du tror eller misstänker kanske inte stämmer. Och då är ju ingen skada skedd, men det faktum att du har reagerat har alltid en förebyggande effekt.

Steg 2

Det har nu gått en tid sedan du först uppmärksammade en del beteendeförändringar som du misstänkte kunde tyda på missbruk. I det skede som du nu har kommit till har allt förvärrats och fördjupats. Skolarbetet har blivit lidande, en tydlig viktminskning har kanske skett, du har märkt en ökad avskärmning, kraftiga humörsvängningar och kanske även ett depressionsliknande tillstånd.
En del föräldrar till unga missbrukare beskriver det som att de har fått ”en bortbyting” hemma. Man känner inte igen sitt eget barn.

Våga be om hjälp

Nu måste du gå vidare med dina farhågor och våga be om hjälp, naturligtvis kan även ditt barn öppet medgivit sitt missbruk och bett om hjälp. Du kan vända dig till socialtjänsten, Föräldraföreningen Mot Narkotika eller till polisen. Det kan hända att ditt barn föreslår att hen i det här läget kan lämna ett urinprov för att bevisa sin oskuld, men gå inte med på det. Att lämna ett enstaka urinprov betyder ingenting.

Det kan vara så att substansen i fråga redan har lämnat kroppen, för en del droger går detta nämligen mycket snabbt. GHB försvinner ur kroppen efter cirka sex timmar, amfetamin, heroin och ecstasy stannar kvar några dygn. Cannabis kan dock, eftersom det är en fettlöslig substans, stanna kvar i systemet under många veckor efter röktillfället. Men även om det är cannabis som är den aktuella drogen kan ett urinprov manipuleras på olika sätt och dess bevisvärde är därför aldrig pålitligt. Det som måste till här är en ordentlig utredning av kompetenta experter och behandlare. Under en sådan utredningstid kan en serie urinprover användas och vara till stöd och hjälp för att utforska missbrukets existens och omfattning.

Sätt dig över myten om "den dåliga föräldern"

Som förälder måste du nu sätta dig över myten om "den dåliga föräldern" som den stora orsaken till att ditt barn missbrukar, och försöka ta dig bortom dina egna känslor av skam och skuld. Vem kan säga att han eller hon är en perfekt förälder? Vi har alla våra fel och brister, men det vi har gemensamt är kärleken till våra barn.

Det känns också bra att veta att många missbrukare har berättat att de hade önskat att någon hade sett dem i början av missbruket och hjälpt dem att sluta då, innan det blev för sent. Så öppna ögonen och gör det som måste göras. För ditt barns skull.

Tack till våra sponsorer!

EPRIX AB

Denna broschyr distribueras av stiftelsen **Aktiv Skola.**
För mer information, kontakta oss på 019-368 07 50
eller på info@aktivskola.org