

# Påståenden om rusmedel instruktioner

De här påståenden är avsedda som stöd i diskussioner och för att öka på kunskapen om rusmedel.

Du kan använda dessa påståenden:

- vid evenemang
- vid en monter
- i en stationsuppgift
- på en hälsokunskapslektion.

Läs igenom påståendena och besvara dem. Hur många fick du rätt?  
Gå sedan igenom de rätta svaren mera noggrant.

## Instruktioner

Skriv ut påståendepapper och ett exemplar av handledarens instruktioner till dig själv.

Förbered t.ex. stationen genom att lägga fram påståendepapper och pennor. Skriv ut instruktionerna till dig själv. Be deltagarna fylla i påståendena och gå igenom svaren tillsammans efteråt. Svaren kan vara sant, falskt eller både och.

När deltagarna i grupp eller för sig själva svarat på frågorna går ni igenom svaren, ett påstående i taget. Räkna ihop poängen.

Du kan ge en liten belöning till deltagarna som svarar rätt på ett visst antal frågor. En lämplig mängd kan vara 6 av 10 rätt.



## 1. Tillfällig användning av e-cigarettor kan orsaka beroende.

**Sant**

Utvecklingen av ett nikotinberoende varierar individuellt. Beroendet kan uppstå även vid sporadisk användning. Hos ungdomar är hjärnan och nervsystemet under utveckling, vilket ökar risken för beroende. Beroendet kan vara fysiskt, psykiskt eller socialt och det kan vara svårt att skilja åt olika former av beroende. Fysiskt beroende är ett beroende av nikotin, där behovet av nikotin orsakar fysiska abstinenssymtom som darrningar i händerna. Psykiskt beroende är kopplat till nikotinanvändningen och användningssituationerna; någon kan söka en flykt från en stressande situation genom nikotin. Socialt beroende betonar känslan av gemenskap som uppstår genom en gemensam aktivitet, i detta fall användning av nikotinprodukter.

## 2. Snus passar för idrottare eftersom det inte försämrar konditionen.

**Falskt**

Användning av snus och andra nikotinprodukter försämrar idrottsprestationen. Nikotin får blodkärlen att dra ihop sig och försämrar blodcirkulationen till musklerna. Detta ökar risken för idrottskador och förlänger återhämtningen. Eftersom musklernas tillförsel av syre och näringsämnen minskar, försämras även muskelstyrka och muskelmassa. Benläkning tar också längre tid vid en fraktur. Nikotin höjer tillfälligt blodtrycket och pulsen, vilket innebär att hjärtat utsätts för en högre belastning än normalt. Kroppen hos en idrottare som använder snus är redan i ett tillstånd av belastning. Om snus skulle förbättra prestationsförmågan skulle det klassas som ett dopningsmedel och finnas på Wada:s (World Anti-doping Agency) dopinglista över förbjudna substanser

## 3. Nikotinpåsar är inte skadliga för hälsan.

**Falskt**

Till skillnad från vad bolagen som tillverkar nikotinprodukter låter förstå, är ingen nikotinprodukt ofarlig. Nikotinpåsar marknadsförs ofta som ofarliga eftersom de inte innehåller tobak. Smakämnen och lockande förpackningar skapar en bild av ofarlighet och sänker tröskeln för användning.



Nikotinpåsar innehåller nikotin vilket orsakar beroende. Nikotin är särskilt farligt för barn och unga eftersom det påverkar hjärnans utveckling, koncentrationsförmågan och inläringen. Nikotin är giftigt. Symtom på förgiftning är illamående, kräkningar, huvudvärk och skakningar. Nikotin ökar risken för många sjukdomar, såsom diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Dessutom kan nikotin bidra till att friska celler omvandlas till cancerceller och främja tillväxten av cancerceller

## 4. När man slutar röka syns fördelarna snabbt.

**Sant och falskt**

Vissa fördelar med att sluta röka förekommer snabbt. Kolmonoxid försvinner nästan helt från kroppen inom ett dygn och nikotinet inom två dygn. Luktsinnet och smaksinnet börjar återhämta sig inom några dagar. Fysiska abstinenssymtom är som värst under de tre första dagarna men avtar också inom några veckor. Vissa fördelar med att sluta röka kommer dock långsammare. Hosta och slembildning minskar inom 1–2 månader. Lungfunktionen förbättras avsevärt inom 2–3 månader, vilket gör träning lättare och trevligare.

## 5. Tobaksbolag drar nytta av vape-innehåll som ungdomar lägger upp på sociala medier.

**Sant**

Sociala medier är en kostnadseffektiv kanal för många företag när det gäller marknadsföring och produktexponering. Direkt reklam för tobak och nikotinprodukter är förbjuden i många länder, vilket hindrar tobaks- och nikotinproduktbolagen från att annonsera på sociala medier. Ungdomar tillbringar mycket tid på sociala medier. Produkternas synlighet i inlägg på sociala medier ökar deras attraktionskraft för ungdomar, även om det inte är en betald annons. Ju mer tobak- och nikotinprodukter syns i sociala medier, desto mer gynnas tobaks- och nikotinbolagen.



## 6. Alkohol försämrar sömnen.

**Sant**

Alkohol kan hjälpa vissa att somna, men det minskar mängden återhämtande sömn. På grund av alkohol är hjärtfrekvensen högre än normalt och kroppen är i ett stresstillstånd. Alkohol ökar nattliga uppvaknanden, även om man kanske inte kommer ihåg dem på morgonen. Personer som druckit alkohol snarkar lättare och sömnapné kan förvärras. Stort alkoholintag orsakar också sömnlöshet. Festande och alkoholanvändning påverkar ofta sömnrytmen och därmed energin.

## 7. En person kan bedöma när hen är körduglig efter att ha druckit alkohol.

**Falskt**

Även om man känner sig nykter kan verkligheten vara en annan. Det är svårt att bedöma det egna berusningstillståndet vilket gör det krångligt att avgöra det egna körskicket. Hur snabbt kroppen förbränner alkohol påverkas bland annat av ålder, kroppssammansättning, mängden och typen av alkohol som konsumerats, samt om man har ätit eller inte. Man kan inte påskynda alkoholens förbränning i kroppen.

Att räkna alkoholportioner ger inte heller helt tillförlitlig information om körskicket, eftersom för lite sömn och det känslomässiga tillståndet även påverkar. Endast en alkoholmätare kan ge en pålitlig promillehalt, men mätaren berättar inte om körskicket. Redan vid en promillehalt under 0,5 kan olycksrisken vara tre gånger större än i nyktert tillstånd.

## 8. Cannabisbruk orsakar inte ett beroende.

**Falskt**

Cannabisbruk kan leda till psykiskt eller socialt beroende. Vid storkonsumtion och långvarig användning kan även fysiska abstinenssymtom uppstå. Även om användaren inte upplever sig vara beroende är upprepat begär efter cannabis och att vardagen kretsar kring drogen tecken på beroende. Beroenderisken påverkas bland annat av mängder som används, hur ofta cannabis används och användarens individuella egenskaper.



## 9. Användning av cannabis är säkert eftersom det också används som läkemedel.

### Falskt

Möjligheterna till medicinsk användning av cannabis undersöks mycket och lovande forskningsresultat rapporteras ständigt. I Finland kan man få medicinsk cannabis utskrivet av en läkare för behandling av sjukdomar, främst som komplement till annan behandling. De flesta läkemedel, inklusive cannabis, har bieffekter och risker. Läkemedelsstatus eliminerar inte riskerna med något ämne, och läkemedel bör inte användas utan ordination av läkare. Rekreativ användning och självmedicinering med cannabis bör inte förväxlas med medicinsk behandling där doser och styrka är noggrant reglerade.

## 10. Läkemedel kan riskfritt användas tillsammans med alkohol.

### Falskt

Alkohol kan användas tillsammans med läkemedel avsiktligt eller oavsiktligt. Oavsiktlig användning beror ofta på att man inte helt enkelt tänker efter. Effekterna av blandmissbruk kan vara oförutsägbara och påverkas av många faktorer. Blandmissbruk kan försvaga eller förstärka läkemedlets effekter. Den kan också förstärka effekterna av alkohol. Under alkoholpåverkan kan man också glömma att ta egna läkarordinerade mediciner. Det är viktigt att fråga läkaren eller kontrollera läkemedlets produktinformation för att se om läkemedlet kan användas tillsammans med alkohol.

