Fakta om droger som stöd i föräldraskapet



Broschyren är producerad av Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf och finansierad av Stiftelsen Nykterhetsföreningen Balders och systrarna Hellmans minne

Tryckt 11/2026

Designad av Kaisa Pasanen

Innehållsförteckning

Hej du förälder! 4

Droger kan delas in i fyra kategorier 6

Vilka är de vanligaste drogerna? 7

Hur vanligt är droganvändning bland unga? 11

Varför testar unga droger? 11

Vilka är ungas orsaker att inte testa? 12

Måste jag prata om droger med min tonåring? 13

Hur prata? 14

Exempel på frågor 16

Vad svara när din tonåring frågar kluriga frågor om droger? 17

Att upptäcka droganvändning – vad är bra för föräldrar att tänka på? 20

Vad ska jag göra om jag är orolig för min tonåring? 22

När du får veta eller misstänker droganvändning? 24

Var kan jag söka hjälp vid oro och användning? 26

En liten drogordlista för föräldrar 28

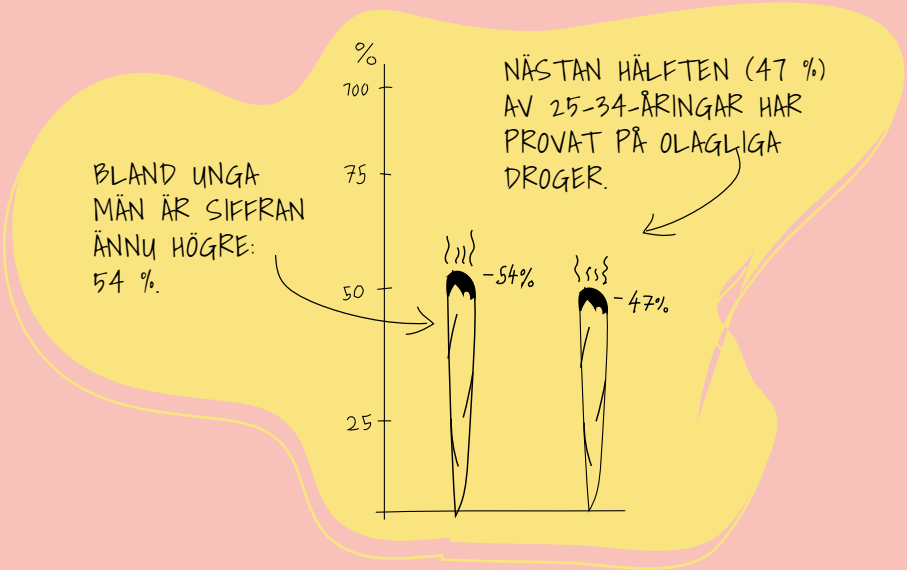
Hej du förälder!

Tack för att du läser **Fakta om droger som stöd i föräldraskapet**. Guiden riktar sig främst till dig som är förälder till en tonåring, men kan också vara till nytta för dig som arbetar med unga.

I den här guiden får du information och konkreta råd om hur du kan prata med din tonåring om droger. Du får också veta mer om vilka droger unga kan komma i kontakt med och hur du kan göra om du blir orolig för att din tonåring använder eller har provat droger.

Oro kring droger, särskilt syntetiska droger som alfa-PVP, har ökat i Finland. Det är viktigt att veta att de flesta minderåriga inte använder droger. Men när vi tittar närmare på användningen är cannabis klart den vanligaste drogen som unga har provat. Användningen av andra droger är betydligt mer sällsynt.

Unga vuxnas drogbruk har i sin tur ökat och koncentrerats till veckoslut och evenemang.



Avloppsvattenstudier från Institutet för hälsa och välfärd visar att användningen av stimulanterna amfetamin och kokain ökat och att alfa-PVP ökar särskilt i huvudstadsregionen och Tammerfors. Attityder till droger har i det stora hela blivit mer tillåtande, riskerna upplevs som små och bakom dödsfall ligger ofta blandbruk samt bristande medvetenhet om risker.

I Finland orsakar drogbruk många dödsfall i förtid. Vi har bland de högsta siffrorna av drogrelaterade dödsfall bland unga i Europa. De flesta drogrelaterade dödsfallen bland unga beror på oavsiktliga förgiftningar till följd av blandbruk. Ofta handlar det om opioider, såsom buprenorfin, som används tillsammans med läkemedel som dämpar det centrala nervsystemet, till exempel med bensodiazepiner.

Enligt forskning känner vi till att ett varmt och närvarande föräldraskap där vi vet var och med vem tonåringen är skyddar från de skadliga effekterna av droger. Att föräldrar vågar prata lugnt och sanningsenligt om droger stöder tonåringar under uppväxt och mognad. Det vill säga en öppen dialog, en förtroendefull relation, föräldrarnas intresse för den ungas liv och tydliga gränser är viktiga skyddande faktorer. Unga under 18 år uppger själva att hälsorisker, att behålla kontrollen och att bevara föräldrarnas förtroende är viktiga orsaker till att avstå från droger. Alltså du som förälder har betydelse och kan påverka.

SYFTET MED DENNA GUIDE ÄR ATT GE DIG KUNSKAP OM DROGER OCH FÖRSTÅELSE FÖR HUR DU KAN FÖREBYGGA BRUK MEN OCKSÅ TIPS PÅ VAD GÖRA DÅ DU BLIR OROLIG FÖR DIN TONÅRING.



Droger kan delas in i fyra kategorier



1. Stimulanter (uppiggande ämnen)

Droger som stimulerar det centrala nervsystemet. De kan tillfälligt öka vakenheten, energin, pratsamheten och självförtroendet. Samtidigt belastar de kroppen och kan till exempel orsaka sömnsvårigheter, ångest, hjärtbesvär och psykotiska symtom. Amfetamin, kokain och alfa-PVP är exempel på stimulanter.

2. Förlamande ämnen

Ämnen som har en stark inverkan på det centrala nervsystemet och kan ge smärtlindring, lugnande effekter och en känsla av välbehag. Den största risken med förlamande substanser, så som opioider, är att andningen kan bli långsammare eller upphöra vid en överdos. Buprenorfin och heroin hör till opioiderna.

3. Hallucinogener

Ämnen som kan förändra sinnesintryck och hur man uppfattar sin omgivning. Användaren kan se, höra eller uppleva saker på ett annat sätt än vanligt. MDMA kan till exempel ha lindriga hallucinogena egenskaper, även om det i första hand är en stimulant. LSD och meskalin är exempel på hallucinogener.

4. Cannabinoid

En kemisk förening som är kopplad till cannabis. Vissa cannabinoider förekommer naturligt i cannabisväxten, medan andra framställs syntetiskt i laboratorier. Alla cannabinoider har inte samma berusande effekt, men många av dem kan orsaka betydande skador.

Vilka är de vanligaste drogerna?

Cannabis

Vad är det?

Cannabis är den vanligaste drogen i Finland. Den fås av cannabisväxten och den berusande effekten beror på ämnet THC. Cannabis används vanligen genom att rökas som en joint eller i pipa, vaporicerat i en vape och ibland i ätbara produkter. Under de senaste åren har det också kommit starkare cannabisprodukter på marknaden samt vape-vätskor som innehåller cannabinoider. Cannabis är den drog som unga oftast har provat.

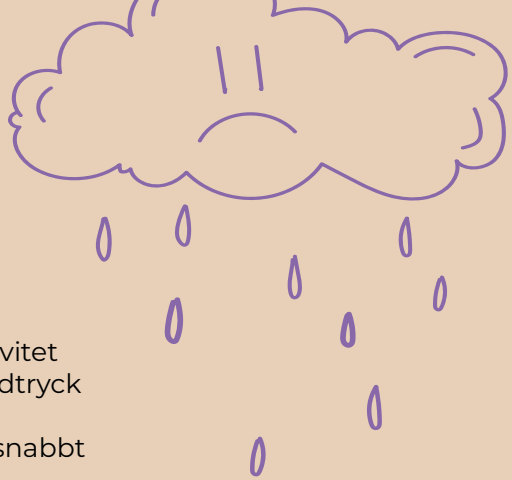
Risker för unga

- försämrar minnet, inlärningen och koncentrationsförmågan
- kan göra det svårare att klara av skolan och studierna
- ökar risken för psykos och andra psykiska störningar
- kan orsaka ångest, panik och paranoia
- kan leda till beroende

Amfetamin

Vad är det?

Amfetamin är en drog som kraftigt stimulerar det centrala nervsystemet. Det ökar tillfälligt vakenheten, uppmärksamheten och känslan av energi, vilket gör att vissa användare upplever att det förbättrar prestationsförmågan. Effekterna är dock konstgjorda och innebär en stor belastning på kroppen. Amfetamin hör till den vanligaste stimulantia som används som narkotika i Finland.



Risker för unga

- sömnsvårigheter
- stark ångest
- aggressivitet och impulsivitet
- ökad puls och förhöjt blodtryck
- psykotiska symtom
- beroende kan utvecklas snabbt

Ecstasy (MDMA)

Vad är det?

Ecstasy, eller MDMA, är en stimulant med delvis hallucinogena egenskaper som används särskilt i samband med fester, festivaler och nattliv. Ämnet kan tillfälligt öka känslan av välbefinnande, närhet till andra och energi. Innehållet i tabletter eller kristaller som säljs på den illegala marknaden kan dock variera mycket, och användaren vet vanligtvis inte med säkerhet vad produkten faktiskt innehåller.

Risker för unga

- överhettning av kroppen
- störningar i vätske- och saltbalansen
- hjärtrytmrubbningar
- ångest och depressiva symtom efter användningen
- risk att få i sig ett annat ämne än det man tror att man använder

Kokain

Vad är det?

Kokain är en stark stimulant som framställs av kokabuskens blad. Det ger snabbt en stark känsla av välbehag, självförtroende och energi, men effekten är vanligtvis relativt kortvarig. Användningen

och tillgången till kokain har ökat i Finland under de senaste åren, och drogen förekommer allt oftare även som en ”partydrog” bland unga och unga vuxna.

Risker för unga

- den starka känslan av välbehag kan snabbt leda till psykiskt beroende
- ökar impulsivt beteende
- ökar risken för hjärtinfarkt
- hjärtrytmrubbningar och högt blodtryck
- ångest och paranoia

Bensodiazepiner (”benzo”)

Vad är det?

Bensodiazepiner är läkemedel som används för att behandla till exempel ångest, paniksymtom och sömnsvårigheter. Kända preparat är till exempel Xanor, Rivatril och Diapam. På den illegala marknaden förekommer också många förfalskade tabletter eller tabletter med okänt innehåll. När unga använder bensodiazepiner i berusningssyfte används de ofta tillsammans med andra berusningsmedel, vilket ökar risken för allvarliga skador.

Risker för unga

- kraftig trötthet
- minnesluckor
- olyckor
- beroende kan utvecklas snabbt
- kan vara livsfarligt i kombination med alkohol eller opioider



Buprenorfin

Vad är det?

Buprenorfin är en opioid. I Finland används det som läkemedel (till exempel Subutex) vid behandling av opioidberoende, men det förekommer också på den illegala drogmarknaden. Buprenorfin har länge varit en av de vanligaste opioiderna vid problematiskt bruk i Finland och förekommer ofta även i samband med allvarliga överdoser och narkotikarelaterade dödsfall.

Risker för unga

- starkt beroende
- andningsdepression
- risk för överdosering, särskilt vid blandbruk
- allvarliga abstinenssymtom
- infektioner och skador på blodkärlen i samband med injicering

Alfa-PVP

Vad är det?

Alfa-PVP är en syntetisk stimulant. Effekterna liknar amfetamin och kokain, men är ofta starkare och mer oförutsägbara. Ämnet kan till exempel användas genom att sniffas, rökas, vaporiceras eller injiceras. Alfa-PVP har under de senaste åren spridits på många håll i Finland och orsakar allvarliga skador både för dem som använder drogen och för personer i deras närhet.

Risker för unga

- mycket stor risk för psykotiska symtom
- paranoia
- hallucinationer
- aggressivitet och våldsamt beteende
- allvarliga skador på hjärtat och blodcirkulationen
- starkt beroende



De flesta tonåringar har inte provat eller använder inte droger. Cannabis är klart den vanligaste drogen som unga har provat, medan användningen av andra droger är betydligt mer sällsynt. Enligt Hälsa i skolan enkäten 2025 har ca 6 procent av eleverna i årskurs 8–9 provat olagliga droger minst en gång. Bland gymnasiestuderande 9 procent och studerande inom yrkesutbildningen 14 procent har provat på olagliga droger.

Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att problemen har blivit allvarligare och mer synliga bland den lilla grupp unga som har ett problematiskt drogbruk. I Finland är det olagligt att använda, tillverka, inneha, köpa och sälja droger och det är även straffbart. Med lagstiftning har man som mål att skydda befolkningen från drogernas negativa effekter.



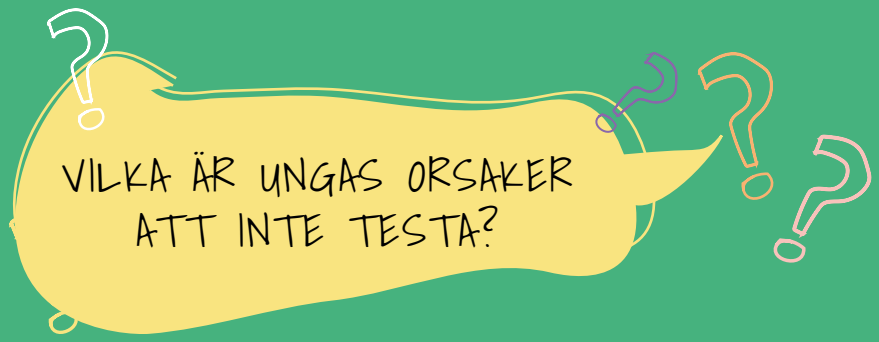
Konsekvenstänket utvecklas fortfarande i tonåren vilket betyder att tonåringar kan agera impulsivt i sina val. En orsak att prova är att man vill uppleva hur det känns att vara påverkad av drogen. Man har någon slags förutfattad mening om effekterna.

Ett annat är grupptryck, till exempel vad kompisgänget gör. Det kan kännas svårt att stå på sig i situationer där andra i gänget använder. En annan vanlig orsak är problem med mentala hälsan och unga kan känna att droger kan vara en lösning till illamåendet genom att fly vardagen och sina tankar.

Orsakerna till testandet kan vara att tonåringarna inte känner till riskerna och konsekvenserna med droger eller att man inte pratat hemma med sin förälder om droger, vilka risker och konsekvenser drogerna kan ha.

Det är därför viktiga att prata om förväntningar man har på sin tonåring. Diskussion om droger, drogers effekter och hur göra i olika situationer har betydelse.

Om din tonåring kommer i kontakt med droger betyder det inte automatiskt att du som förälder gjort något fel. Kom ihåg att vara snäll mot dig själv, även om känslorna kan dala. Du kan fortfarande göra skillnad och stöda!

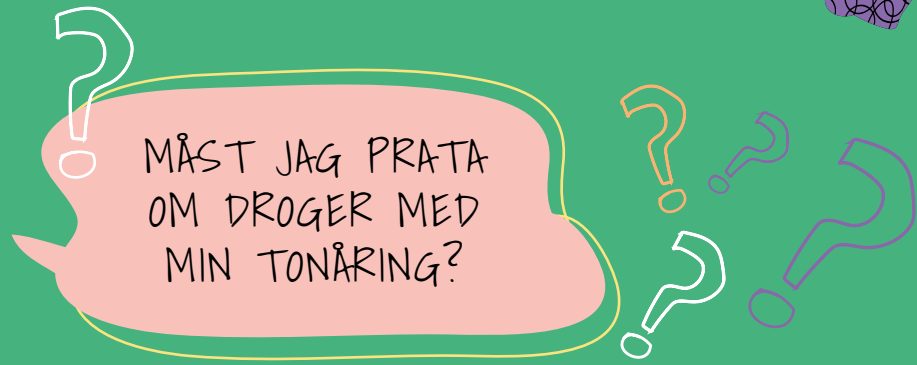


De vanligaste orsakerna till att unga avstår från experimenterande med droger är att de har kunskap om hälsorisker, till exempel vet vad drogerna kan medföra och är rädda för att insjukna i ett beroende. En annan orsak kan vara rädslan för brottsregister som

kan påverka framtiden på olika sätt. Tonåringar avstår också från testandet eftersom man vill behålla kontrollen över sitt eget liv. Tonåringar vill inte heller tappa föräldrarnas förtroende genom att bryta mot regler eller göra föräldrar besvikna och oroliga.

Vi har alltså goda nyheter till dig förälder. Du betyder mycket för ditt barn och är avgörande i många val som unga gör och grubblar över!





Jo, droger finns i vårt samhälle och i vår omgivning. Det blir lättare att förhålla oss till droger, om vi diskuterar om dem. Allt börjar alltså från att vi vågar prata med vårt barn om ämnet. Du som är förälder kan inleda diskussionen med att prata om något du hört på nyheterna.

Genom att prata hjälper du din tonåring att förstå, sätta gränser och tacka nej i situationer där hen möjligtvis kommer i kontakt med droger. Ge exempel på meningar ditt barn kan säga och öva situationerna tillsammans. Gå igenom situationer där din tonåring kan känna grupptryck från kompisar, bli erbjuden

droger eller måste bilda en åsikt. När ni på förhand pratar och går igenom hur göra i olika situationer, blir det lättare för ditt barn att stå på sig. Fortsätt diskussionen även när din tonåring blir myndig.

Öva tillsammans på att prata om svåra saker. Det är inte alltid lätt, men med övning blir det enklare för både dig och din tonåring. Med tiden kan även samtal om känsliga och laddade ämnen kännas mer naturliga.

Kom ihåg att också vuxna behöver öva på svåra samtal. Var ödmjuk, ha tålamod och ge både dig själv och din tonåring tid.

Du behöver absolut inte vara någon expert för att kunna prata om droger, utan det viktigaste är att vara intresserad, nyfiken och närvarande när du pratar med din tonåring. Om du vill bli ännu kunnigare, en så att säga drogexpert, kan du läsa mer på EHYTs eller Droglänkens webbplats. På sidorna finns mångsidig information om olika droger.



Droger väcker mycket känslor till exempel rädsla och skräck för dem som använder men när man pratar om droger är det därför bra att undvika skrämsel och stämplande ord. Försök i stället hålla ett lugn, anstränga dig att tala

neutralt och försök förstå. Skrämsel kan göra det svårare för den unga att prata öppet med dig i fortsättningen. Saklig information om risker, tydliga gränser och en trygg relation ger bättre förutsättningar för samtal och för att våga söka hjälp.

Hur vi pratar om personer som använder droger har betydelse. Undvik ord som knarkare och prata istället om en person som använder droger. En människa är alltid mer än den drog hen använder. Genom att tala om personer eller människor ser vi människan bakom droganvändningen och definierar inte någon enbart utifrån hens användning av droger.

TIPS!

Här är några konkreta tips till diskussioner!

- Fråga mer än du föreläser och visa intresse för din tonårings tankar.
- Lyssna också när du inte tycker om det du hör.
- Lägg märke till hur du pratar om personer som använder droger så att det inte blir stämplande.
- Prata om ämnet redan innan problem uppstår.
- Inled själv diskussionen med att berätta vad du t.ex. sett i nyheterna.
- Om du möts av tystnad försök igen och fortsätt prata.

Exempel på frågor:

”Läste du i nyheterna att alfa-pvp användningen ökat? Har du hört om drogen och vad tänker du om den?”

ELLER

”Vilka droger har ni pratat om i skolan?”

ELLER

”Vad tänker du om cannabis?”

ELLER

”Jag såg någon kasta injiceringsnålar i soporna, vilket man ska göra. Vad tänker du är orsaken till att människor använder droger och på allmänna platser?”

ELLER

”Vad skulle du göra om någon som beter sig virrigt tar kontakt med dig på gatan?”

ELLER

”Har du eller dina kompisar blivit erbjudna droger?”

ELLER

”Om du eller din kompis skulle behöva hjälp, vet du då vad du skall göra och känner du till var du kan söka hjälp?”



Vad svara när din tonåring frågar kluriga frågor om droger?

Fråga

Förslag på svar

ÄR CANNABIS VERKLIGEN FARLIGT?

Cannabis är aldrig riskfritt. För unga är riskerna större eftersom hjärnan fortfarande utvecklas. Användning kan påverka minne, koncentration och inlärning och öka risken för psykiska problem och beroende.

ÄR CANNABIS FARLIGARE ÄN ALKOHOL?

Det är svårt att jämföra direkt eftersom ämnena har olika risker. Både alkohol och cannabis kan orsaka skador. Hur stor risken är beror bland annat på ålder, mängd, hur ofta man använder och den egna sårbarheten.

OM CANNABIS ÄR LAGLIGT I VISSA LÄNDER, KAN DET VERKLIGEN VARA FARLIGT?

Att ett ämne är lagligt betyder inte att det är ofarligt. Alkohol och tobak är också lagliga för vuxna men kan orsaka betydande hälsoskador. Lagstiftningen varierar dessutom mellan olika länder.

Fråga

Förslag på svar

BLIR MAN BEROENDE EFTER ATT HA PROVAT EN GÅNG?

Det kan hända, men inte nödvändigtvis. Det går inte att på förhand veta vem som kommer att utveckla ett beroende. Risken ökar vid återkommande användning och när användningen börjar i ung ålder.

KAN MAN DÖ AV DROGER FÖRSTA GÅNGEN MAN PROVAR?

Ja, det är möjligt, även om risken varierar mycket mellan olika droger. Styrkan och innehållet kan vara okända, och vissa ämnen kan orsaka allvarlig förgiftning eller överdos även vid enstaka användning. Till exempel om man blandar förlamande ämnen med varandra.

VARFÖR ANVÄNDER UNGA DROGER TROTS ATT DE KÄNNER TILL RISKERNA?

Det kan finnas många orsaker: nyfikenhet, kompisar, festande, önskan att passa in eller försök att hantera stress och svåra känslor. Därför räcker information om risker inte alltid för att förebygga användning.

Fråga

Förslag på svar

ÄR DET FARLIGT ATT BLANDA OLIKA DROGER?

Ja. Blandbruk kan göra effekterna betydligt mer oförutsägbara. Särskilt kombinationer av alkohol, opioider och lugnande läkemedel kan öka risken för medvetslöshet och livshotande andningsdepression.

VAD SKA JAG GÖRA OM EN KOMPIS ANVÄNDER DROGER?

Du behöver inte lösa situationen ensam. Prata med en vuxen du litar på. Om kompisen mår dåligt, har problem med användningen eller är i fara är det särskilt viktigt att söka hjälp.

KAN MAN MÄRKA PÅ NÅGON ATT HEN ANVÄNDER DROGER?

Inte alltid. Trötthet, humörsvängningar eller att någon drar sig undan kan ha många orsaker. Det är bättre att reagera på tydliga eller långvariga förändringar och fråga hur personen mår än att direkt anta att det handlar om droger.

Att upptäcka droganvändning – vad är bra för föräldrar att tänka på?



Att upptäcka droganvändning handlar inte om att leta efter enskilda fysiska tecken hos tonåringar. Många vanliga orsaker såsom trötthet, irritabilitet, att vilja vara för sig själv, förändrad klädstil eller nya intressen, är inte i sig tecken på droganvändning. Därför är det viktigt att inte dra slutsatser utifrån enskilda tecken. Det är viktigare att se på helheten och vara uppmärksam på förändringar i den ungas vardag som håller i sig över tid.

Sådant som kan väcka oro är till exempel:

- Flera samtidiga förändringar i skolgången, fritidsintressen, dygnsrytmen, umgängeskretsen eller det allmänna välbefinnandet
- Att tonåringen som tidigare varit aktiv drar sig undan under en längre tid
- Plötsligt försämrade skolresultat
- En tydlig förändring i pålitlighet
- Att kontakten med närstående bryts
- Kraftiga humörsvängningar
- Ångest
- Försämrad funktionsförmåga
- Stora förändringar i pengaanvändning
- Berusning eller påverkat tillstånd

Det här kan vara tecken på att den unga behöver stöd, oavsett om det har med droger att göra eller inte.

Om en förälder känner oro är det oftast bäst att ta upp saken på ett lugnt och intresserat sätt. Kom med konkreta exempel.

Man kan till exempel fråga den unga:

”Jag har märkt att du har varit tröttare än vanligt på sistone. Hur har du det?”

”Jag märker att det verkar vara något som tynger dig. Vill du berätta om det?”

Målet är inte att förhöra tonåringen eller försöka avslöja eventuell användning av droger, utan att förstå ditt barns situation och erbjuda stöd. Undvik skrämsel och anklagelse utan försök istället hålla diskussionen neutral och lugn med din tonåring.

Stigma kring rusmedel kan hindra unga från att berätta om sin oro eller söka hjälp. I värsta fall kan rädsla för hur föräldrar, skolan eller andra vuxna ska reagera leda till att problemen förblir dolda. Därför är det viktigt att varje ung person vet att hen tryggt kan prata om oro, egna erfarenheter eller kompisars situation utan rädsla för att bli stämplad.

Vad ska jag göra om jag är orolig för min tonåring?



Om du är orolig, ta upp saken med din tonåring och var konkret. Du behöver inte vara säker på om din tonåring använt droger för att fråga hur hen mår. Försök först lyssna och ta reda på vad som har hänt: vad, hur ofta, i vilket sammanhang och hur din tonåring själv ser på situationen. Att din tonåring vågar berätta är viktigt. Samtidigt kan du vara tydlig med dina gränser och söka professionellt stöd om situationen väcker oro.

- Välj ett lugnt tillfälle för samtalet. Ta inte upp saken mitt i ett gräl eller när din tonåring är påverkad.
- Berätta vad som har väckt din oro. Utgå från sådant du faktiskt har sett eller märkt, i stället för anklagelser: ”Jag har märkt att du inte verkar må som vanligt och jag är orolig för dig.”
- Fråga öppet och lyssna. Du kan fråga: ”Har du provat eller använt droger?” eller ”Är det något som har hänt som du vill berätta om?”
- Undvik att förhöra, skrämma eller skuldbelägga. Målet är att få en bättre bild av situationen och göra det möjligt för den unga att prata öppet.



Sök stöd om oron kvarstår. Du kan kontakta till exempel skol- eller studerandehälsovården eller andra tjänster för unga. Du kan också be om råd som förälder även om du ännu inte vet om den unga har använt droger.

Det viktigaste är att din tonåring vet att du bryr dig, att du vågar fråga och att hen kan komma till dig även när något svårt har hänt.



När du får veta eller misstänker droganvändning?



Om du får veta eller misstänker att din tonåring använder droger är det viktigt att reagera, men försök göra det lugnt. Målet är att förstå vad som har hänt, bedöma situationen och se till att den unga får det stöd som behövs.

Ta upp saken, sök professionell hjälp och fortsätt visa att du finns där. Beroende och problematisk droganvändning går att behandla.

- **Prata med din tonåring.** Fråga vad hen har använt, hur ofta och i vilka situationer. Lyssna också på hur den unga själv ser på sin användning.
- **Ta svaret på allvar.** Om din tonåring berättar om droganvändning, försök ta reda på vad hen har använt, hur ofta och i vilka situationer. Ett enstaka experiment och återkommande användning är olika situationer, men båda är värda att prata om.
- **Försök att inte reagera med ilska, hot eller skam**. Det betyder inte att du accepterar droganvändningen. Du kan vara tydlig med din oro och dina gränser och samtidigt hålla samtalet öppet.
- **Ta reda på hur din tonåring mår i övrigt.** Droganvändning kan hänga samman med exempelvis stress, psykiskt illamående, problem i skolan eller andra svårigheter.

- **Sätt tydliga och trygga gränser**. Visa att droganvändning inte är acceptabelt, samtidigt som din tonåring vet att hen alltid kan be om hjälp.
- **Sök hjälp tidigt.** Kontakta till exempel skol- eller studerandehälsovården, hälsocentralen eller välfärdsområdets tjänster för unga och rusmedelsproblem. Man behöver inte vänta tills användningen har blivit allvarlig.
- **Vid akut fara ska du agera genast**. Om den unga är medvetslös, har svårt att andas, krampar eller är kraftigt förvirrad ska situationen behandlas som akut. **Ring 112.**
- Ett viktigt budskap till den unga kan vara: ”Jag är orolig för dig och vill förstå vad som händer. Du kan berätta för mig och vi söker hjälp tillsammans.”

ETT DROGEXPERIMENT OCH ETT DROGPROBLEM ÄR INTE SAMMA SAK. SITUATIONEN BEHÖVER BEDÖMAS UTIFRÅN HELHETEN: VILKET ÄMNE DET GÄLLER, HUR OFTA ANVÄNDNINGEN SKER, OM FLERA SUBSTANSER ANVÄNDS SAMTIDIGT OCH HUR DEN UNGAS VARDAG OCH MÅENDE PÅVERKAS.



Var kan jag söka hjälp vid oro och användning?



Det lönar sig att ta reda på ortens stödtjänster och att ha en låg tröskel för att söka hjälp. Man kan börja med att kontakta studerandehälsovårdaren, kuratorn, psykologen eller till exempel en lärare på skolan.

Andra parter som kan erbjuda hjälp och stöd:

- hälsocentral
- socialen
- ungdomsstation
- ungdomsarbetare
- EHYTs kostnadsfria 24/7 rådgivningstelefonen 0800 90045 (på finska)

I välfärdsområdena, åtminstone på större orter, finns mottagningar för unga som behöver stöd i frågor som gäller rusmedel och psykisk hälsa. Till mottagningarna kan man vanligtvis komma utan remiss. Ofta är också en förälder välkommen att följa med den unga. Information om tjänster för ungas psykiska hälsa och rusmedelsanvändning hittar du på ditt välfärdsområdes webbplats. I Helsingfors ansvarar Helsingfors stad för tjänsterna.

Barn och unga under 18 år omfattas av barnskyddet. Om det inte går att prata med den unga, rusmedelsanvändningen fortsätter och det finns en verklig oro för den ungas hälsa och välbefinnande, finns det skäl att göra en barnskyddsanmälan.

Yrkespersoner som arbetar med unga, till exempel lärare och ungdomsarbetare, är enligt barnskyddslagen skyldiga att göra en barnskyddsanmälan om de bedömer att det finns behov av det. Vem som helst kan ändå göra en barnskyddsanmälan, också en förälder eller den unga själv. Anmälan kan även göras anonymt. Efter en barnskyddsanmälan bedöms barnets behov av tjänster.

Barnskyddets främsta uppgift är att stödja barnet och föräldrarna. I första hand erbjuds stöd inom öppenvården, till exempel familjearbete, en stödperson eller stödfamilj samt stöd för hobby- och fritidsaktiviteter. Omhändertagande är en åtgärd som används först när andra stödinsatser inte är tillräckliga.

KOM IHÅG ATT TA HAND OM DIG SJÄLV.

En liten drogordlista för föräldrar

När man pratar om droger stöter man ofta på ord som kanske inte är bekanta. Här följer korta förklaringar av några vanliga begrepp.

Andningsdepression

Ett tillstånd där andningen blir farligt långsam eller upphör helt. Det är den vanligaste orsaken till dödsfall som orsakas av opioider.

Beroende

Ett tillstånd där användningen av ett ämne börjar styra en persons liv. Det kan kännas mycket svårt att sluta eller minska användningen, även om den orsakar problem i skolan, i relationer, för hälsan eller ekonomin. Beroende kan vara psykiskt, fysiskt och socialt..

Blandbruk

Samtidig användning av två eller flera berusningsmedel. Att till exempel kombinera alkohol, bensodiazepiner och opioider kan vara livsfarligt. Många allvarliga förgiftningar och narkotikarelaterade dödsfall är kopplade till blandbruk.

Cannabinoid

En kemisk förening som är kopplad till cannabis. Vissa cannabinoider förekommer naturligt i cannabisväxten, medan andra framställs syntetiskt i laboratorier. Alla cannabinoider har inte samma berusande effekt, men många av dem kan orsaka betydande skador.

Designdrog

En ny eller modifierad drog som till sina effekter liknar redan kända droger. Innehållet, styrkan och riskerna kan vara okända för användaren. Alfa-PVP är ett exempel på en designdrog som under de senaste åren har blivit allt mer uppmärksammad i Finland.

Hallucinogen

Ett ämne som kan förändra sinnesintryck och hur man uppfattar sin omgivning. Personen kan se, höra eller uppleva saker på ett annat sätt än vanligt. Vissa ämnen kan också orsaka hallucinationer. MDMA kan till exempel ha lindriga hallucinogena egenskaper, även om det i första hand är en stimulant.

Opioid

Ett ämne som har en stark inverkan på det centrala nervsystemet och kan ge smärtlindring, lugnande effekter och en känsla av välbehag. Den största risken med opioider är att andningen kan bli långsammare eller upphöra vid en överdos. Buprenorfin och heroin hör till opioiderna.

Psykos

Ett allvarligt psykiskt tillstånd där verklighetsuppfattningen är störd. Personen kan till exempel se eller höra sådant som andra inte uppfattar eller vara starkt övertygad om saker som inte stämmer. Vissa droger, särskilt cannabis och alfa-PVP, kan öka risken för psykos.

Stimulant

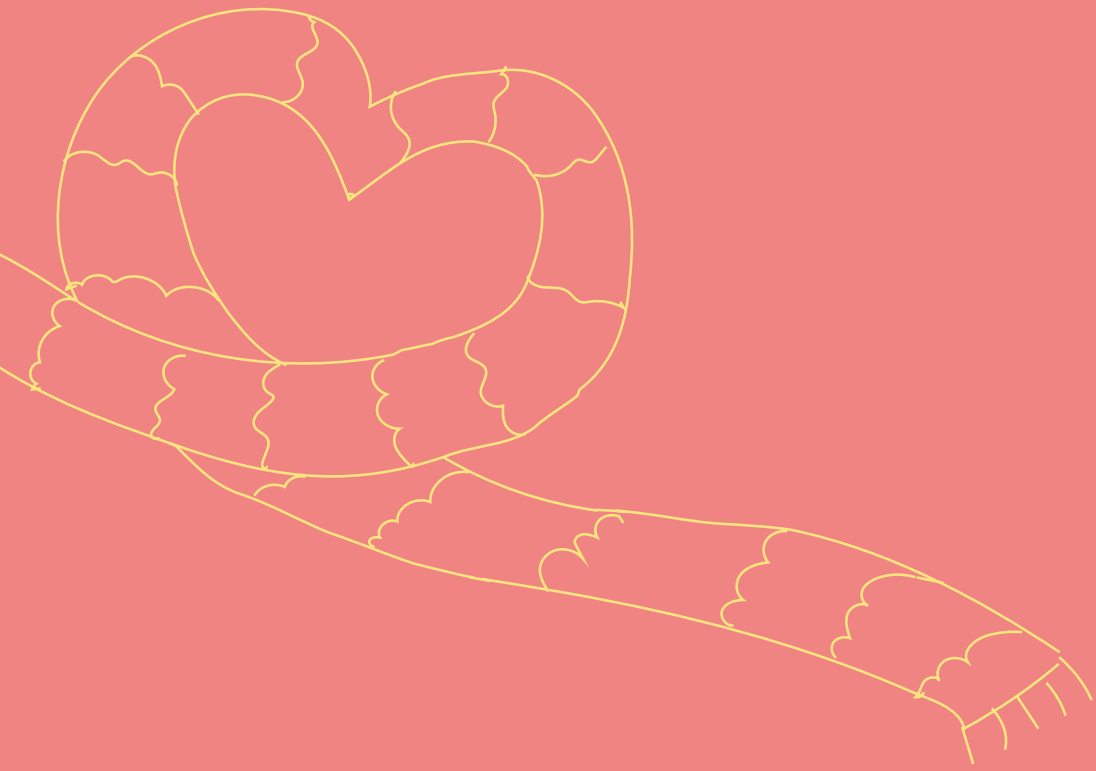
En drog som stimulerar det centrala nervsystemet. Den kan tillfälligt öka vakenheten, energin, pratsamheten och självförtroendet. Samtidigt belastar den kroppen och kan till exempel orsaka sömnsvårigheter, ångest, hjärtbesvär och psykotiska symtom. Amfetamin, kokain och alfa-PVP är exempel på stimulantia.

THC
(tetrahydrocannabinol)

Det viktigaste berusande ämnet i cannabis. THC orsakar effekter som berusning och avslappning samt förändringar i tänkande, minne och sinnesintryck. Ju högre THC-halten är i en produkt, desto starkare är effekterna i allmänhet.

Överdos

Ett tillstånd där kroppen får i sig mer av en drog eller ett läkemedel än den klarar av. En överdos kan orsaka livshotande symtom, medvetslöshet eller dödsfall. Risken ökar särskilt när flera olika substanser används samtidigt.



www.ehyt.fi/sv