

FULL KOLL

CANNABIS

Känner du oro över att din tonåring använder cannabis?

Den här broschyren handlar om den vanligaste narkotikaklassade drogen bland ungdomar – cannabis. Syftet är att ge kunskap och tips till dig som förälder.

Ruset från cannabis kan vara olika länge och hur ruset känns är mycket olika.

Cannabis påverkar hjärnan och kan göra att man blir tankspridd och frånvarande. Det kan bli svårt att minnas saker som nyss hände och att lära sig nya saker. Man kan också drabbas av ångest, panikkänslor och depression.

Identitetsutvecklingen, som är central i tonåren, påverkas om droger får en betydande roll i livet. Man utesluter eller undviker situationer som annars skulle få en att utvecklas och må bra.

Användning av cannabis kan leda till problem i skolan och bråk hemma. Om en tonåring använder droger regelbundet kan det påverka deras prioriteringar, där drogerna blir viktigare än skolan, relationer och hälsan. Vid skadligt bruk eller beroende kan tonåringen behöva öka dosen för att få samma effekt som tidigare.



Länsstyrelserna

Bra att veta

- Cannabis är den vanligaste narkotikaklassade drogen bland ungdomar.
- All hantering av cannabis, från att odla till att förvara och röka, är straffbart enligt lagen. Den som hamnar i straffregistret kan få svårt att till exempel skaffa ett jobb, ta körkort eller resa in i exempelvis USA.
- Dagens cannabis innehåller mer THC än tidigare. THC är det rusgivande ämnet i cannabis.
- De flesta ungdomar som röker cannabis har tidigare rökt vanliga cigaretter.
- Många är påverkade av alkohol första gången de testat cannabis.
- Det har blivit vanligare att använda cannabis ihop med Tramadol som är ett narkotikaklassat läkemedel.
- Oftast får man tag på cannabis genom kompisar eller kompisars kompisar, på privata fester.
- Som förälder kan det vara svårt att upptäcka om din tonåring använder cannabis. Trötthet, likgiltighet, röda ögon, sötsug och svängningar i humöret kan vara tecken på att ditt barn röker cannabis. Men det kan också betyda att ditt barn helt enkelt är tonåring. Därför kan användning vara svårt att upptäcka.

Men att hitta tillbehör brukar vara tydligare tecken. Till exempel cigarettpapper, då ungdomar inte brukar rulla vanliga cigaretter. Och en så kallad grinder som används för att finfördela marijuana innan den röks.

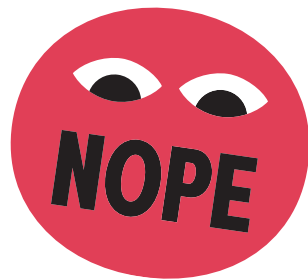
Vad kan jag göra som förälder?

Tillbringa mycket tid med din tonåring och prata om vardagliga saker. Det gör det lättare att ta upp svårare ämnen, som droger, när det behövs. En nära relation kan dessutom ha en skyddande effekt.

- Lita på din oroskänsla. Känns det som något är fel har du troligtvis rätt.
- Sätt gränser och visa tydligt vad du förväntar dig. Berätta att du bryr dig och att du faktiskt är orolig emellanåt.
- Prata med andra föräldrar för att få stöd och kom överens om gemensamma förhållningsregler.
- Ge din tonåring korrekt information om droger och deras effekter, utan att överdriva eller skrämma. Var öppen för att diskutera både oro och möjliga konsekvenser.
- Ha en aktiv dialog med din tonåring om vad hen gör och ser på nätet och i sociala medier. Prata också om hur viktigt det är att vara källkritisk. Det finns många sidor på nätet som sprider felaktig information. På nästa sida hittar du länkar till fakta.
- Prata om droger på ett lugnt och icke-dömande sätt. Ställ frågor och lyssna, så att barnet kan dela sina erfarenheter och känslor utan att känna sig kritiserad. Om tonåringen inte är redo att prata just då, låt ämnet vara. Att tjata kan ge motsatt effekt.
- Om din tonåring använder droger kan det vara avgörande att du finns där, hjälper till och motiverar att söka vård. Försök att förstå orsakerna bakom droganvändningen i stället för att bara fokusera på beteendet. Undvik att hota eller straffa, eftersom det kan förvärra situationen och leda till att barnet drar sig undan. Ta kontakt med några av dem som finns i slutet av denna broschyr om du är orolig eller har frågor.



Du är viktig! Ditt *nej* är viktigt!



- Full koll finns för att hjälpa vuxna att sätta gränser för sin tonåring när det gäller alkohol och andra droger.
- Med hjälp av fakta och stöd hoppas vi att du ska få självförtroendet att säga nej, och stå fast vid det.
- Läs mer om hur du kan bygga den relationen och sätta tydliga gränser på **fullkoll.nu**.

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

- Elevhälsan på ditt barns skola.
- Socialtjänsten i din kommun.
- Din kommun ska erbjuda stöd i föräldraskapet under barnets hela uppväxt. Stödet kan ges i grupp eller individuellt. Kontakta din kommun för mer information.
- Din lokala Mini-Maria mottagning eller motsvarande som tar emot unga som har problem med alkohol eller andra droger.



Läs vidare:

[Fullkoll.nu](https://fullkoll.nu)
[Cannabishjalpen.se](https://cannabishjalpen.se)
[Drugsmart.com](https://drugsmart.com)
[Youmo.se](https://youmo.se)
[Droghjalpen.se](https://droghjalpen.se)
1177.se

**FULL
KOLL
.NU**

