

FULL KOLL

LUSTGAS

Känner du oro över om din tonåring använder lustgas i berusningssyfte?

Den här broschyren handlar om lustgas och ger information och stöd om hur du hjälper din tonåring.

Under 2020-talet har lustgas blivit vanligare som berusningsmedel. Från den 1 juli 2025 är försäljning av lustgas reglerad. Det är förbjudet att sälja till personer under 18 år, och i berusningssyfte.

Många tror att lustgas är ofarligt, men det stämmer inte. Den som använder lustgas i berusningssyfte riskerar allvarliga skador på nervsystemet och hjärnan. Den största risken med lustgas ses vid upprepad användning. Det går inte att säga hur mycket lustgas man kan få i sig utan att det är farligt. Det varierar från person till person. Ju mer lustgas man använder, desto större risk för allvarliga skador.



Länsstyrelserna

Bra att veta

- Lustgasen kan köpas i små patroner gjorda för gräddsifoner. Från den 1 juli 2025 får personer över 18 år köpa maximalt två patroner per gång, för matlagning. Det finns också lustgas i större tuber, som inte får säljas efter den 1 juli 2025.
- Lustgasen är mycket kall direkt när den kommer ut ur behållaren vilket kan ge köldskador i munnen, matstrupen och luftvägarna.
- Vid användning av lustgas i berusningssyfte inhaleras gasen ofta direkt från patronen eller tuben alternativt genom att fylla en ballong med lustgasen och sedan andas in från ballongen.
- Lustgasen ger då ett rus på 1–2 minuter som skapar avslappning och fnittrighet. Det kan också ge smärtlindring och hallucinationer.
- När man andas in ren lustgas får man inte i sig något syre. Då kan man bli yr eller svimma.
- Lustgasanvändning kan ge nervskador med känselbortfall i armar och ben. Man kan få svårt att stå och gå. Det kan även ge psykiska problem med ångest och kognitiv nedsättning liknande demens. Det ger också ökad risk för blodproppar.
- Det finns ingenting man kan göra i förebyggande syfte som gör lustgas mindre farligt att andas in.
- Den stora majoriteten av de som går i årskurs nio och årskurs två på gymnasiet har inte använt lustgas. Andelen unga som använder lustgas varierar i olika delar av landet.
- Lustgas är ett läkemedel som används som smärtlindring inom vården och ges av utbildad vårdpersonal som kontrollerar mängden och styrkan.

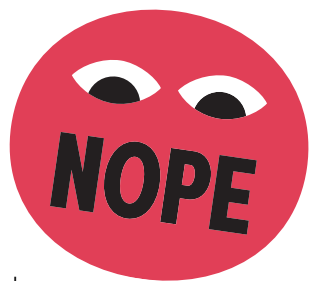
Vad kan jag göra som förälder?

Försök prata om allt möjligt i vardagen. På så sätt blir det naturligt att också prata om svårare saker, som till exempel alkohol, narkotika eller sex. Ställ frågor och lyssna. En nära relation har en skyddande effekt.

- Eftersom lustgas ger ett kortare rus är det inte säkert att du märker på ditt barns beteende att hen använt lustgas. Däremot finns andra tecken att vara uppmärksam på. Lustgaspatroner eller tuber tillsammans med ballonger är ett tydligt tecken på användning av lustgas.
- Sätt tydliga gränser och berätta varför du tycker och tänker som du gör.
- Förklara gärna vad du är rädd ska hända. Som tonåring mår man bra av att veta att ens förälder bryr sig.
- Var beredd på att lyssna och diskutera. Och ha tålamod.
- Det tar tid att bygga en nära relation där man vågar prata om känsliga saker. Kanske särskilt med en tonåring. Det får ta den tid som hen behöver.
- Kom ihåg att ta stöd av andra föräldrar eller viktiga vuxna i er närhet. Tillsammans kan ni bestämma vilka regler som ska gälla och peppa varandra.



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?

- Giftinformationscentralen ger råd och svar på frågor om lustgas. Ring 010-456 67 00 eller besök giftinformation.se.
- Du kan även kontakta elevhälsan på ditt barns skola, din vårdcentral eller socialtjänsten i din kommun.



Läs vidare:

Fullkoll.nu
Giftinformation.se
1177.se
Drugsmart.se
Youmo.se

**FULL
KOLL
.NU**

