

## Fem skäl att avstå narkotika - rakt på sak

Samhällsmobilisering för narkotikaprevention är en del inom *Kraftsamling för psykisk hälsa* som verkar för tillgång till forskningsbaserade kunskapsunderlag och spridning av metoder och verktyg för narkotikaprevention. Vi har samlat flera olika aktörer för att nå ut bredare och mer effektivt med samhällets förebyggande arbete.

För dig som vill läsa vidare om kunskapsunderlagen till de fem skälen att avstå narkotika och om Kraftsamling för psykisk hälsas arbete med samhällsmobilisering för narkotikaprevention, se

<https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/kraftsamling/samhallsmobilisering-for-narkotikaprevention/>



### Råd och stöd

1177 - Beroende och skadligt bruk - [www.1177.se/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/beroende-och-skadligt-bruk/](http://www.1177.se/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/beroende-och-skadligt-bruk/)

Droghjälpen - [www.droghjalpen.se](http://www.droghjalpen.se)

Anonyma narkomaner - [www.nasverige.org](http://www.nasverige.org)

Föräldraföreningen mot narkotika - [www.fmn.se](http://www.fmn.se)

<sup>1</sup><https://www.gp.se/nyheter/v%C3%A4stsverige/tv%C3%A5-ber%C3%A4ttelser-s%C3%A5-gick-det-efter-f%C3%B6rsta-blosset-cannabis-1.27540413>

<sup>2</sup><https://www.umo.se/umo-podden/umo-podden/jag-vill-sluta-med-cannabis-vad-ska-jag-gora/>

<sup>3</sup><https://drugnews.se/2019/06/16/cannabisodling-ett-gigantiskt-miljoproblem/>

<sup>4</sup><https://www.cannabisdrog.se/gjorde-mig-paranoid/>

<sup>5</sup><https://www.aftonbladet.se/nyheter/a/OrKvJ.V/sa-mycket-kostar-narkotikan-samhallat>

## Fem skäl att avstå narkotika - rakt på sak

För det allra flesta är det självklart att avstå narkotika eftersom det är skadligt för hälsan. Det finns dock fler bra skäl att avstå narkotika.

Denna folder har tagits fram i samproduktion mellan samhällsaktörer inom narkotikaprevention som deltar i SKR:s initiativ *Kraftsamling för psykisk hälsa*. Syftet är att genom ökad kunskap kunna påverka människor att avstå från narkotika.



## 1. För din skull



Hjärnan är en fantastisk skapelse. När du rör på dig, skapar relationer, slutför en uppgift eller känner dig meningsfull för andra svarar hjärnan genom att ge belöningar.

En av riskerna med narkotika är att hjärnan överstimuleras och förändras. Till att börja med får användaren kickar, efter en tid fortsätter hen för att slippa obehaget att vara utan.

Narkotika kan skapa eller förvärra psykisk ohälsa. Användande kan leda till passivitet, brist på motivation eller känslor av meningslöshet. Det finns risk för beroende, depression eller psykos, vilket innebär att verkligheten upplevs annorlunda.

Även resten av kroppen riskerar ta skada av narkotika. Lungorna och hjärtat påverkas.

”Skolan var jobbig, jag har lätt för att få ångest och alla de känslorna förstärktes när jag rökte på.<sup>1</sup>”

## 2. För dina möjligheter



Att använda narkotika gör det svårare att upprätthålla relationer och att lyckas med studier och arbete. Det som tidigare varit viktigt för dig kan tappa sin betydelse om narkotikan tar över.

Ett narkotikaberoende kan vara svårt att ta sig ur. En del klarar av att sluta på egen hand. Andra inser att det inte var så lätt att sluta som de trott. De kan behöva arbeta hårt under många år för att vänja hjärnan vid naturliga belöningar igen. Några behöver stöd under resten av livet.

”Jag hade svårare att hålla rutiner. Svårare att dyka upp till saker, till exempel skola. Slutade göra vissa aktiviteter som jag kanske tyckte var roligt. Det sociala blev ett problem.<sup>2</sup>”

## 3. För vår planet



Narkotika hotar miljön. Narkotikaodlingar leder till att skogar skövlas. Särskilt hotad är regnskogen i Amazonas. Kemiskt avfall från tillverkningen rinner ut i floder och hotar fiskar och andra vattenlevande djur. Personer som tillverkar narkotika riskerar att skadas av den giftiga miljö de vistas i. Narkotika som odlas inomhus eller i växthus kräver stora mängder energi vilket leder till koldioxidutsläpp.

”Vid inomhusproduktion av ett kilo cannabis i USA skapas 4,6 ton koldioxid. Hela USA:s inomhusproduktion beräknas ge lika stora utsläpp som från tre miljoner bilar.<sup>3</sup>”

## 4. För andra nära dig



Ingen lever helt ensam. Vad vi gör påverkar andra. Narkotika försämrar en människas möjlighet att leva fullt ut, och vara till glädje för sig själv och sina närmaste. En del blir våldsamma och slåss när de är påverkade. Anhörigas hälsa påverkas av att en person tar droger. Barn som växer upp i hem där narkotika används riskerar att fara illa.

Användning och försäljning av narkotika förekommer i samband med konflikter och fall av dödligt våld i Sverige. Köp av narkotika gör att kriminella gäng tjänar pengar. Skjutningar och våld som sker utomhus gör många människor rädda och otrygga. Narkotikahandeln bidrar till krig och konflikter i länder där narkotika tillverkas.

”De bästa vänner jag någonsin haft förlorade jag. Vissa för alltid, vissa börjar jag få tillbaka nu efter ett tag. Jag avslutade ett förhållande, ignorerade en jättefin tjej. Slutade försöka prata med min familj, ignorerade min mor. Min far hörde aldrig av sig. Min syster var som vanligt.<sup>4</sup>”

## 5. För att du är viktig



Alla bidrar vi tillsammans till sjukvård, rättsväsende och hjälp till dem som behöver bli fria från narkotikaberoende genom att vi arbetar och betalar skatt. Om många använder narkotika riskerar fler att behöva hjälp. Mindre pengar blir då kvar till att hjälpa dem som har det svårt och till att ge bra uppväxtvillkor för alla.

”Användningen av narkotika kostar samhället minst 38 miljarder kronor på ett år, vilket är högre än man tidigare trott. Störst är kostnaden för förlorad livskvalitet, enligt Folkhälsomyndigheten.<sup>5</sup>”