

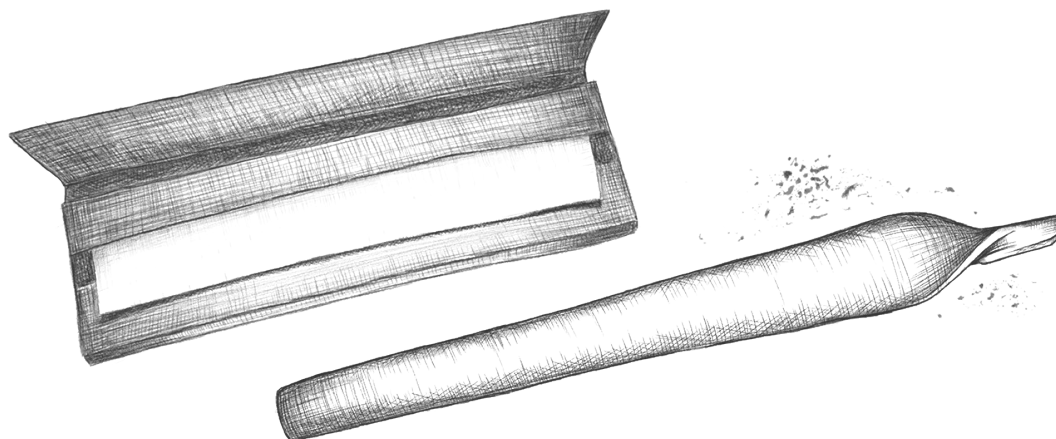
# Känner du oro över att din tonåring röker cannabis?

Den här broschyren handlar om den vanligaste olagliga drogen bland ungdomar – cannabis, och syftar till att ge kunskap och tips till dig som förälder.

Många ungdomar som röker cannabis säger att de tycker att det är skönt och att de blir glada och fnissiga men också lugna och avslappnade.

Men cannabis har också oönskade effekter. Hjärnan påverkas och det kan leda till att man blir tankspridd och frånvarande. En kan få svårt att minnas saker som nyligen har hänt och svårt att lära sig nya saker. Andra allvarliga konsekvenser kan vara ångest, panikkänslor och depression.

Användning av cannabis kan leda till en rad sociala konsekvenser: problem i skolan, byte av kamrater och konflikter hemma. Om din tonåring använder narkotika kan det leda till svårigheter att söka jobb, få körkortstillstånd eller att få resa in i exempelvis USA.



## Fakta

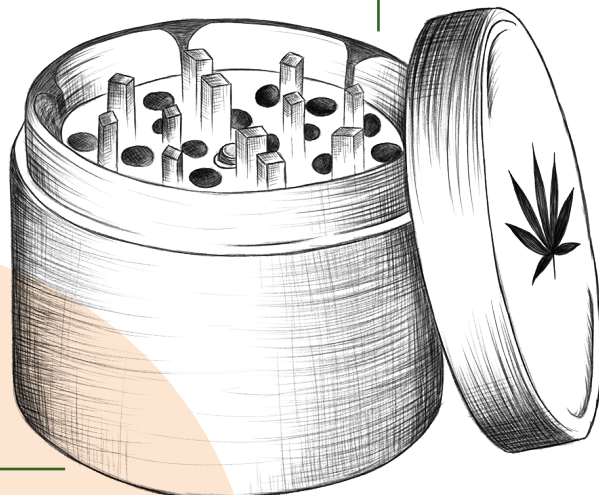
- Cannabis är den vanligaste olagliga drogen bland ungdomar.
- All hantering av cannabis är olaglig – att odla, sälja, köpa, använda och förvara.
- Den cannabis som används idag innehåller mer THC (tetrahydrocannabinol) än tidigare. THC är det rusgivande ämnet i cannabis.
- De flesta ungdomar som röker 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.
- Det vanligaste sättet att få tag på cannabis är genom kompisar eller kompisars kompisar, ibland i samband med privata fester.



## Bra att veta

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 använder droger – men det kan också betyda att ditt barn helt enkelt är tonåring!

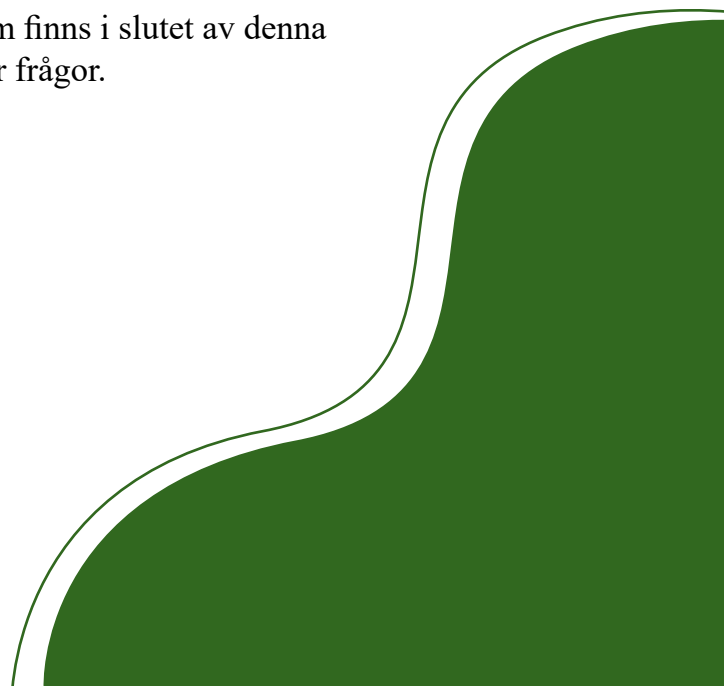
Kanske är det lättare att upptäcka en del tillbehör. Du kan börja fundera över om de har cigarettpapper, det är ovanligt att ungdomar rullar vanliga cigaretter själva. Illustrationen bredvid visar en så kallad grinder. Det är en örtkvarn som kan användas för att finfördela marijuana innan man rullar en joint.



# Vad kan jag göra som förälder?

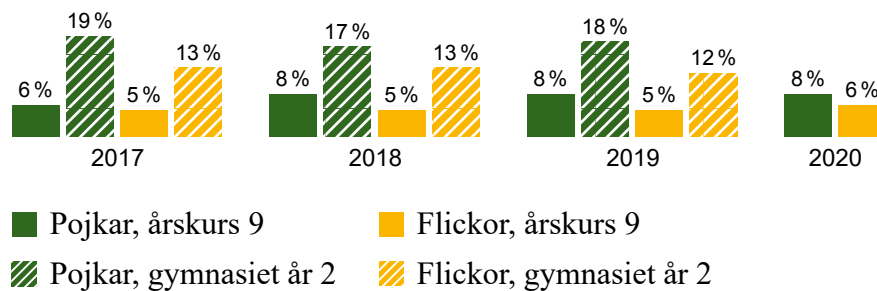
Försök prata om allt möjligt i vardagen. På så sätt blir det naturligt att också prata om svårare saker, som till exempel alkohol, narkotika eller sex. Ställ frågor och lyssna. En nära relation har en skyddande effekt.

- Lita på din känsla. Känns det som något är fel har du troligtvis rätt.
- Berätta att du bryr dig och att du faktiskt är orolig emellanåt. Förklara vad du är rädd ska hända.
- Prata med andra föräldrar för att få stöd och kom överens om gemensamma förhållningsregler.
- Var uppmärksam på om dina ungdomar röker och avstå från att bjuda ditt barn på alkohol. Användning av cannabis hänger ofta ihop med tobak och alkohol.
- Prata gärna med din tonåring om risker med narkotika och hur man är källkritisk till information på nätet. Det finns många sidor som säljer narkotika och sprider felaktig information.
- Om din tonåring använder droger kan det vara avgörande att du finns där, hjälper till och motiverar att söka vård. Ta kontakt med några av dem som finns i slutet av denna broschyr om du är orolig eller har frågor.



# Statistik

Andelen elever i årskurs 9 och gymnasiet som har använt cannabis.



Skolelevers drogvanor, CAN 2020



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

Kontakta elevhälsan på ditt barns skola, socialtjänsten i kommunen eller din lokala Mini-Maria mottagning som tar emot unga som har problem med alkohol eller andra droger.

**Läs vidare:**

[Cannabishjalpen.se](https://cannabishjalpen.se)

[Drugsmart.com](https://drugsmart.com)

[Youmo.se](https://youmo.se)

[Droghjalpen.se](https://droghjalpen.se)

[1177.se](https://1177.se)