

# Skadliga addiktioner hos barn och unga

–att förebygga, upptäcka och åtgärda

Kaj-Mikael Wredlund



# KBG Hälsa & vanor

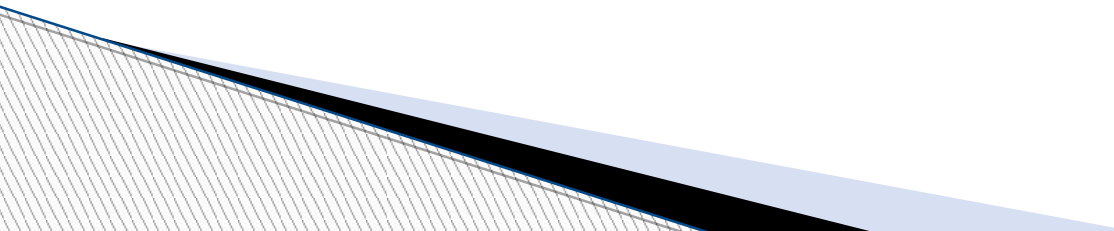
- ▶ Röker dagligen: 6%
- ▶ Kraftigt berusad minst 1 ggr/mån: **29%** Nyl. 21%
- ▶ Prövat på cannabis: **15 %** Nyl. 13%
- ▶ ..minst 5 ggr : ingen pojke, 2 flickor
- ▶ Prövat på alkohol&läkemedel: 1-4ggr:11% av flickorna, ingen pojke.
- ▶ Upplevd hälsa dålig eller medelmåttig: **29%**
- ▶ Trötthet **20%**, ont i nacke o skuldror **38%**,
- ▶ Huvudvärk **32%**

- ▶ Studiesvårigheter: Pojkar **44%**, flickor 13%
- ▶ Mindre än 30 min. motion / vecka: **30%** Nyl. 17%
- ▶ Minst 4 h motion / vecka: **29%** Nyl. 42%
- ▶ Bra arbetsro i skolan 95% Nyl. 87%
- ▶ Man vågar säga sin åsikt: 89% Nyl.82%
- ▶ Mer än 4h skärmtid på vardagar: **57%** Nyl. 24%
- ▶ Mer än 4 h skärmtid v.slut: **66%** Nyl. 47%
- ... **87% av pojkarna** Nyl. 56%

17% av pojkarna inser att det orsakar problem i människorel.

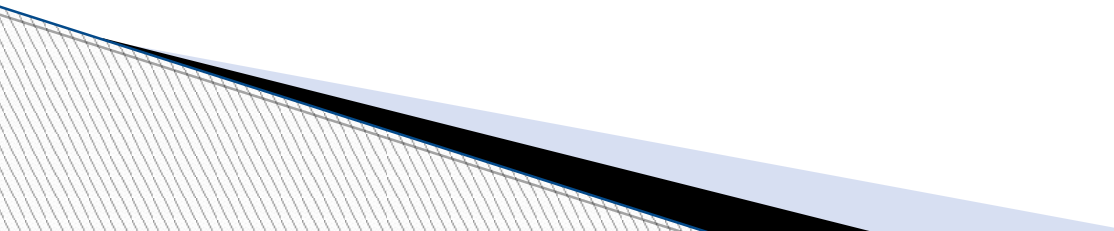
33% av pojkarna tycker att det inverkar negativt på studierna.

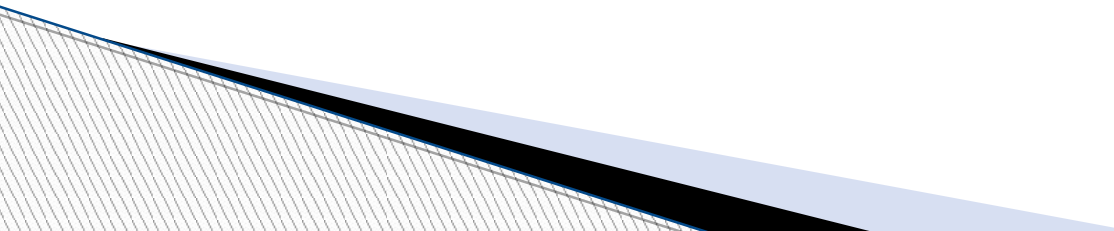
# När är man beroende?

- ▶ När man börjar omprioritera sina vanor till förmån för den lustfyllda upplevelsen på bekostnad av studier, arbete, ekonomi, hälsa, sociala kontakter och annat som man hittills ansett viktigt.
  - ▶ Beteendet är senare mera tvångsmässigt än lustfyllt och är ofta ägnat att hålla obehagliga tankar och känslor på avstånd.
- 

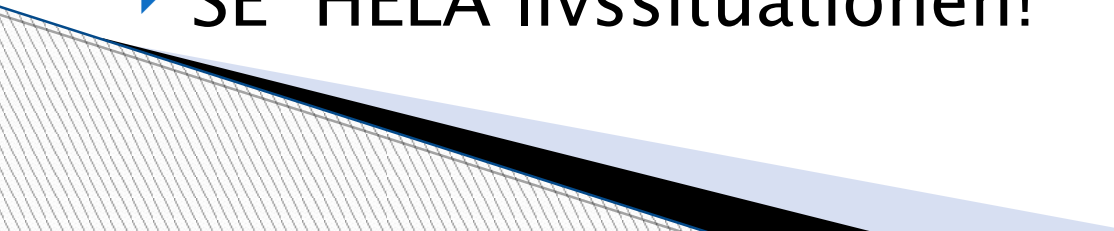
# Igenkänningsstecken på narkotikamissbruk

KÄLLA: Svenska Narkotikapolisförningen

- ▶ Fysiska tecken: stickmärken, skrap- och rivmärken, sämre hygien, muskelryckningar, nedsatt aptit, sug efter sötsaker, kraftigt förstorade eller förminskade pupiller, röda ögonvitor.
  - ▶ Psykiska tecken: kraftiga humörsvängningar, skrattanfall, ökad konfliktbenägenhet, nedstämdhet, minnesstörningar, inlärningssvårigheter, likgiltighet för skolan, anmärkningsvärd trötthet.
- 

- ▶ Sociala tecken: sämre relationer till föräldrar och syskon, frånvaro från hemmet, skolk, sena hemkomster eller frånvaro utan rimlig förklaring, ändrad umgängeskrets.
  - ▶ Övriga tecken: Ändrade värderingar, stölder, lögner, missbruksverktyg samt i vissa fall dofter på kläder eller i rummet.
- 

# Att upptäcka och åtgärda

- ▶ Missbruket kan pågå länge utan att det märks.
  - ▶ Missbruket förnekas el. bagatelliseras när det upptäcks.
  - ▶ MEN intervention är nödvändigt !
  - ▶ SE HELA livssituationen!
- 

# Cannabis är vanligt

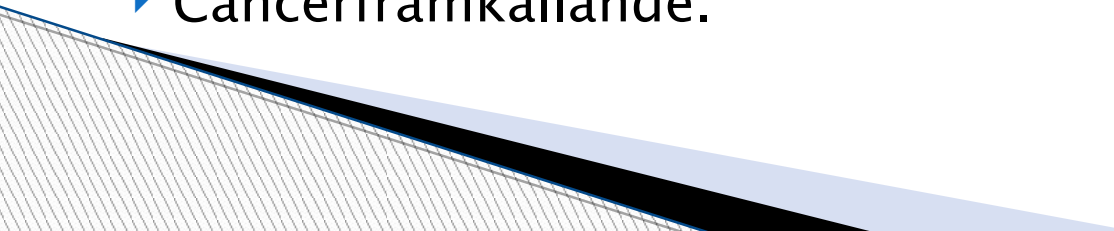


- ▶ Vinner terräng och populariseras. Alkoholanvändningen minskar, cannabisanvändningen ökar. Inställningen blir liberalare.
- ▶ Den ökade användningen syns i det ökade antalet klienter i mental- och missbrukarvården.

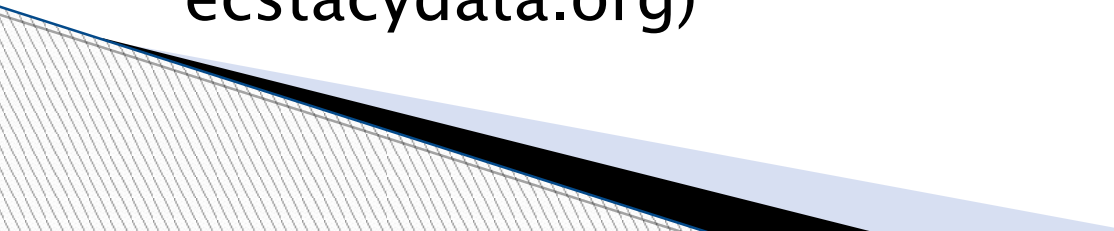


# och farligt

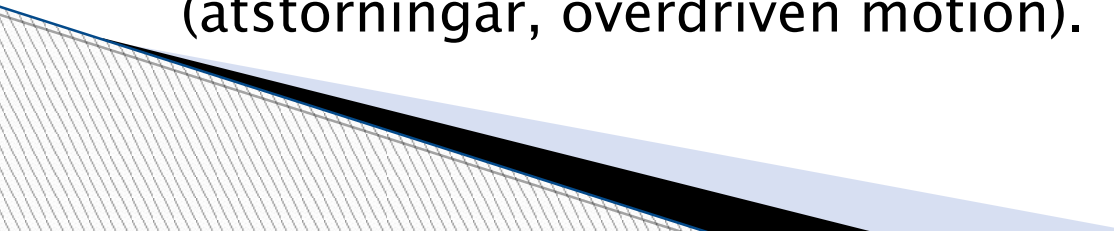
(Källa Thomas Lundqvist, Drug addiction Treatment Centre, Lund)

- ▶ Beroendeframkallande.
  - ▶ Psykomotoriska och kognitiva försämringar.
  - ▶ Olycksfallsrisken ökar.
  - ▶ Försämrad allmänkondition, hjärt- o kärlsjukdomar (jämförbart med nikotin).
  - ▶ Psykotiska symptom och/eller påskyndad schizofreniutveckling.
  - ▶ Cancerframkallande.
- 

# Nätdroger

- ▶ Efedrin, Ketamin, Spice, Dragonfly, Butylon, MDPV etc
  - ▶ Är tillgängliga och inte alltid narkotikaklassade
  - ▶ Sänds till beställaren per post
  - ▶ Diskussionsfora där effekter och erfarenheter diskuteras, "rådgivning". ( t ex dancesafe.org och ecstacydata.org)
- 

# Processrelaterade addiktioner

- ▶ Nätberoende; en stor del av den vakna tiden tillbringas vid nätet med spel och chat.
  - ▶ Porrberoende.
  - ▶ Sker på bekostnad av sociala relationer och påverkar välmåendet. → Nedstämdhet (enl. Mia-Veera Koivisto, 2011)
  - ▶ Spelberoende (vid webben och/ eller automater); som ovan men med ekonomiska skadeverkningar.
  - ▶ Övriga: Shopping, snatteri, fixering vid utseende (ätstörningar, överdriven motion).
- 

# Vad?

- ▶ Fungerande kontroll
  - ▶ Sundare fest & fritidskultur
  - ▶ Skyddsfaktorer
  - ▶ Upplysning
  - ▶ Samtal om livet
- 

# Ditt barn behöver

- ▶ Bli sedd, hörd och förstådd
  - ▶ Känna sig uppskattat och omtyckt
  - ▶ Känna sig Älskat
  - ▶ Få visa sina känslor och uppleva att de inte är förbjudna
  - ▶ Känna sig trygg hemma
  - ▶ Hitta sitt "jag"
  - ▶ Pröva sina tankar och åsikter
  - ▶ Veta vad du tycker, tänker och känner
  - ▶ Känna att du "bryr" dig
- 