

# Om droger - sant eller falskt

Du som gruppleddare läser upp påståenden, och gruppen ska diskutera om de tror att påståendena stämmer.

Efter att gruppen har diskuterat varje påstående, berätta lite kort om svaret.

De svar som anges är hämtade från FAQ-sidorna samt faktasidorna på [www.drugsmart.com](http://www.drugsmart.com) vill du leta mer information med gruppen så använd med fördel [drugsmart.com](http://drugsmart.com) eller [can.se](http://can.se). Anpassa gärna påståendena efter gruppens aktivitet, sammansättning eller ort.

## **Alkohol är en drog. (sant)**

Det finns många olika droger. Dels finns det lagliga droger, som alkohol och tobak, dels finns det olagliga droger. De olagliga drogerna är narkotikaklassade preparat som lyder under en särskild lag – ”narkotikastrafflagen”. En definition av drog är att det är något sinnesförändrande och/eller beroendeframkallande. Vissa säger ordet droger när de egentligen syftar på narkotika.

## **Många unga har testat narkotika. (falskt)**

Det beror förstås på vad man menar med ”många”. I CANs skolundersökningar har antalet unga i Sverige som använt narkotika någon gång pendlat mellan 5-10 % från 90-talet fram tills idag. I skolundersökningen från 2015 var det 7,7 % av pojkarna och 4,6 % av flickorna i årskurs nio som svarade att de testat narkotika någon gång. I gymnasiets år två var det 16,9 % av pojkarna och 13,6 % av flickorna. Av dessa procent är den absolut största delen erfarenhet från cannabis. Det varierar mellan olika orter hur vanligt det är med erfarenhet av narkotika.

Källa: Skolelevers drogvanor 2015

## **Ecstasy är den farligaste drogen. (falskt)**

Vilken som är den farligaste drogen är omöjligt att svara på, det beror på vad man menar med farligt. Olika droger har olika typer av risker och det finns inget enkelt eller självklart sätt att avgöra vilken som är farligast. Utgår man från hur många som dör varje år av en drog så är det alkohol och tobak som är farligast. Ecstasy är en centralstimulerande drog och påverkar det centrala nervsystemet, effekten blir att man kan känna sig glad, upprymd och euforisk. Man kan också drabbas av hyperaktivitet, ångest, oro, rastlöshet, hallucinationer, sämre självkontroll och hetsätande. Även om man slutar med ecstasy finns en risk att man fortsätter må dåligt i lång tid efteråt. Rubbningar i serotoninbalansen kan leda till djupa depressioner, psykoser och utmattning.

## **Polisen bestämmer vad som ska narkotikaklassas. (falskt)**

Folkhälsomyndigheten har på uppdrag av regeringen ansvar att bevaka och utreda behovet av narkotikaklassificering av sådana varor som inte utgör läkemedel. Läkemedelsverket ansvarar för de varor som även används som läkemedel. Om någon av myndigheterna finner behov av kontroll av en substans (produkt) föreslås detta till regeringen, som sedan fattar beslut i frågan.

## **Om alkohol uppfanns idag så skulle det förbjudas. (antagligen)**

Troligtvis skulle svaret bli ja, utifrån dess skadliga hälsoeffekter, men det skulle också vara problematiskt utifrån folkopinionen. Eftersom alkohol har funnits så länge och är så kulturellt accepterat att cirka 80 procent av den vuxna befolkningen dricker alkohol, skulle det bli svårt med ett totalförbud. Detta trots att vi idag vet hur mycket skador alkohol medför och vilka stora kostnader detta innebär för samhället. I Sverige har vi istället regleringar för att minska alkoholrelaterade skador, till exempel alkoholskatt, åldersgräns, systembolag med begränsade öppettider, regler kring alkohol-försäljning på krogen och så vidare.

Det är ofarligt att använda cannabis om man bara håller på lite under tonåren. (falskt) Liksom de flesta droger är ett kontinuerligt användande av Cannabis farligare för kroppen i unga år då hjärnan inte är färdigutvecklad. Nyare forskning visar att det ger konsekvenser både fysiskt och psykiskt, på kortare och längre sikt. Det kan vara mer eller mindre individuellt hur (mycket) man påverkas. De kognitiva funktionerna (det vill säga logiskt tänkande, initiativförmåga, hur vi reflekterar kring oss själva med mera) försämras. Vårt sociala beteende utvecklar vi till stor del under tonåren. Om man förknippar "att vara hög" med positiva upplevelser som att vara mer avslappnad, ha lättare att prata med andra och så vidare, kan det vara lättare att utveckla ett psykologiskt beroende. Istället för att lära oss hur vi beter oss i "nyktert" tillstånd, tror vi att vi måste ta till droger för att fungera socialt.

## **Det finns saker som påverkar kroppen men som inte är narkotika. (sant)**

Det finns massor med substanser som påverkar kroppen men som inte är narkotikaklassade, till exempel alkohol och kaffe.

## **Bästa sättet att nyktra till är att dricka starkt kaffe. (falskt)**

Kroppen tar hand om alkoholen på sitt sätt, oavsett vad du gör. Att träna, basta eller på annat sätt utsätta kroppen för ansträngning kan dessutom vara förenat med fara.

## **För att vara säker på när man kan köra bil dagen efter, delar man antalet centiliter alkohol med timmar som gått. (falskt)**

För att komma någorlunda i närheten av rätt svar på frågan om när man är körbar måste man räkna ut mängden ren alkohol man druckit, ta med beräkningen om man är man eller kvinna samt vikten. Ändå är detta otillförlitligt eftersom det finns stora individuella skillnader.

## **Svensken dricker i genomsnitt cirka 10 liter ren alkohol per år! (sant)**

De senaste siffrorna från CANs monitormätning 2014 visar att en vuxen svensk dricker 9,4 liter ren alkohol (100 %) i genomsnitt (källa: CANs rapport 152). Från skolundersökningen 2015 kan vi se att i årskurs 9 är det ca 40 % av pojkarna och 43,7 % av flickorna som har druckit alkohol någon gång de senaste 12 månaderna. 19,3 % av pojkarna och 21 % av flickorna rapporterar att de har druckit alkohol någon gång den senaste månaden. I årskurs två på gymnasiet är det ca 73,1 % av pojkarna och 76,1 % av flickorna som har druckit alkohol någon gång de senaste 12 månaderna. 51,7 % av pojkarna och 55,7 % av flickorna rapporterade även att de har druckit alkohol någon gång den senaste månaden. Den genomsnittliga årskonsumtionen i ren alkohol (100 %) är mycket lägre för skolungdomar än för den vuxna befolkningen.

### **Bakfylla är ett tecken på vätskebrist. (sant)**

När alkoholen förbränns och försvinner ut kroppen försvinner också den extra stimulansen av belöningssystemet. Då kan man säga att nervsystemet i kroppen "saknar" den extra stimulansen och istället blir extra känsligt. Irritationen i nervsystemet är förklaringen till varför man får ångest, hjärtklappning och svettningar när man är bakfull. Men en av de viktigaste faktorerna är förlusten av vatten och salt.

### **Cannabis är en opiat. (falskt)**

Nej, cannabis kommer från växten cannabis sativa. Cannabis är ett samlingsnamn för hasch och marijuana. En opiat är ett opiumhaltigt läkemedel.

### **Beroende är ärftligt! (delvis sant)**

Ja, det finns en del biologiskt arv i beroendeproblematiken. Forskarna brukar säga att för att få ett beroende ska det finnas tre delar: biologiskt arv, tillgänglighet och acceptans. Ju mer av dessa tre delar som finns desto större är risken för beroende. Om du har beroende i släkten innebär det inte automatiskt att du själv kommer att utveckla ett beroende, men du behöver vara lite extra försiktig. Även om det finns en ärftlig faktor kan den som inte har något alkoholberoende i släkten själv bli beroende. En person som aldrig dricker alkohol kommer aldrig bli beroende av alkohol.

### **Tonåringar som blir bjudna på alkohol hemma lär sig hantera alkoholen bättre än andra tonåringar. (falskt)**

Flera studier har visat att det är helt tvärtom. De ungdomar som får alkohol hemma dricker mer och löper större risk att få problem i framtiden.

### **Du som är lärare vet väl om att du kan använda Drugsmart på flera olika sätt i din undervisning?**

På Drugsmart finns fakta om olika droger, missbruk och samhällsperspektiv samt svar på vanliga frågor från barn och unga. Man kan ställa anonyma frågor om alkohol och andra droger rörande barn och unga. Drugsmart har vi även ett metodmaterial för högstadielärare, "ANDT på schemat". Läs mer på [www.drugsmart.com](http://www.drugsmart.com)

