

# TOBAK, ALKOHOL OCH DROGER

# TOBAK, ALKOHOL OCH DROGER

Det bryter på olika sätt ner kroppen.

- Kan ha en negativ effekt på ekonomin.
- En del använder tobak, alkohol eller narkotika för att minska stress/psykisk ohälsa eller för att stilla oro.
- Narkotika är extra skadligt, därför är det olagligt!
- Kan leda till beroende

# BEROENDE - EN SJUKDOM

- Missbruk som leder till ett beroende påverkar både den fysiska och psykiska hälsan.
- I början kan man kontrollera hur mycket alkohol man dricker, spel man spelar eller tabletter man tar.
- Men en del blir beroende - och klarar inte att sluta även om de vill.
- Det kan vara svårt att förstå för någon som själv inte upplevt det.

# BEROENDE

- Fysiskt beroende- när kroppen vill ha något så mycket att man mår dåligt utan det.
- Psykiskt beroende- när man blir nedstämd, arg eller ledsen utan det.
- Vaneberoende- t.ex. rökning blir en vana som det kan kännas tomt utan.
- Socialt beroende- beroendet är kopplat till vänner man delar det med. Att sluta kan innebära att man förlorar ett socialt sammanhang.

# ABSTINENS

- När någon som är beroende av något försöker sluta, händer saker i kroppen och det kallas abstinens.
- Olika beroenden ger olika abstinensbesvär.
- Genom sjukvården kan man få hjälp att hantera abstinensen.
- Abstinensen är värst i börja då man ska sluta men ju längre tiden går desto svagare blir den.

# EXEMPEL PÅ ABSTINENS

- Skakningar och svettningar
- Hallucinationer
- Yrsel
- Huvudvärk
- Feber
- Minnesförlust
- Illamående
- Irritation
- Snabb puls

# ANDRA MISSBRUK

- Alla de här olika missbruken nedan kan ge abstinensbesvär. En person som har fastnat i ett beroende behöver hjälp att bli fri.
  - Alkoholmissbruk
  - Tablettmissbruk
  - Droger av olika slag
  - Spelmissbruk
  - Sexmissbruk, tex beroende av porr
  - ”Arbetsnarkoman”

# VAD ÄR TOBAK?

- En tobaksvara som till någon del innehåller tobak som är avsedd att rökas, tuggas, snusas eller sugas på. Hit räknas exempelvis cigaretter, cigarrer, cigariller, pip- och rulltobak, snus, tuggtobak, portionstobak, råtobak, tobak till vattenpipa och e-cigaretter.
- Nikotin påverkar hjärnans belöningssystem, vilket gör att det är starkt beroendeframkallande.



# RÖKNING

## VARFÖR ÄR CIGARETTRÖKEN SÅ FARLIG?

- Innehåller mer än 8000 skadliga ämnen. Ett 60-tal av dem kan orsaka cancer.
- Ger ökad puls och ökat blodtryck, blodkärlen drar ihop sig och man får en sämre kondition.
- Varannan rökare dör i förtid. 1 av 10 dödsfall bland vuxna i världen beror på tobaksbruk.
- Rökningen ökar risken för att få en rad sjukdomar som, cancer, hjärtinfarkt, infertilitet, impotens, rethosta, andningsproblem och sämre hud och hår.
- En rökare förlorar i snitt ca 10 år av sin förväntade livslängd.

# PASSIV RÖKNING

- Om man andas in andras tobaksrök, så kallad passiv rökning, kan man också bli sjuk. Passiv rökning kan förvärra allergi och astma. Den ökar också risken för att få hjärtinfarkt, stroke och lungcancer.
- Barn är känsliga för passiv rökning. De kan få infektioner och astma. Passiv rökning är en risk för plötslig spädbarnsdöd.
- Att röka och snusa vid graviditet är skadligt för barnet i magen.

# E-CIGARETTER

- E-cigarett- liknar vanliga cigaretter. De innehåller en vätska med kemikalier och ett batteri. När man drar ett bloss bildas ånga, ingen vet ännu riktigt hur farliga e- cigaretter är jämfört med vanliga cigaretter.

# VATTENPIPA

- Vattenpipa- ger samma beroende som att röka, innehåller vanligtvis tobak.
- Eftersom röken kan smaka ex vanilj eller frukt, röker många i tron om att det är ofarligt.
- En vattenpipsession på en timme motsvarar röken från ca 100 cigaretter och den passiva rökningen är lika farlig som vid cigarett rökning.
- Röken innehåller cancerframkallande ämnen.
- Herpes, tuberkulos m.m. kan smitta när flera personer röker tillsammans.
- Ger en passiv rökning.

# TOBAKSLAGEN IDAG, RÖKFRIA MILJÖER

- **Begränsning av rökning i vissa lokaler och utrymmen samt på vissa områden utomhus**

- **2 § Rökning är förbjuden**

1. i lokaler som är avsedda för barnomsorg, skolverksamhet eller annan verksamhet för barn eller ungdom samt på skolgårdar och på motsvarande områden utomhus vid förskolor och fritidshem,

2. i lokaler som är avsedda för hälso- och sjukvård,

3. i lokaler som är avsedda för gemensamt bruk i bostäder och inrättningar med särskild service eller vård,

4. på färdmedel i inrikes kollektivtrafik eller i lokaler och andra utrymmen som är avsedda att användas av den som reser med sådana färdmedel,

5. i restauranger och på andra serveringsställen, utom när servering sker utomhus,

6. i andra lokaler än sådana som avses i 1-5 när en allmän sammankomst eller en offentlig tillställning som avses i 2 kap. 1-3 §§ ordningslagen (1993:1617) anordnas och i lokaler som är avsedda att användas av den som deltar i sammankomsten eller tillställningen, samt

7. i andra lokaler än sådana som avses i 1-6 om allmänheten har tillträde till lokalerna. *Lag (2004:485).*

Den 1 juli 2019 fick Sverige en ny lag om tobak. (2018:2088)

*Den nya tobakslagen öppnar upp för en mer rökfri utomhusmiljö, vilket innebär att allmänheten ska ha rätt att vistas på/i allmänna utomhusmiljöer utan att besväras av tobaksrök*

LTPL 2018:2088 6kap §2 punkt 8-9-10

Från och med den 1 juli 2019 blir det alltså förbjudet att röka på :

- **Perronger, busshållplatser, taxizoner och andra områden i anslutning till färdmedel, så som biljettområden och gångbanor.**
- **Uteserveringar och områden utanför restauranger och caféer**
- **Inhägnade platser/arenor utomhus, ex idrottsanläggningar, och fotbollsplaner etc.**
- **Lekplatser som allmänheten har tillträde till**
- **Entréer till lokaler som omfattas av rökförbud, exempel restauranger, kyrkor, detaljhandel, järnvägsstationer och vårdcentraler etc.**

# RÖKFÖRBUDET INNEFATTAR INTE BARA TOBAKSRÖKNING UTAN ÄVEN:

- Inhalering av tobak som t.ex. förångats
- Rökning av örtprodukter för rökning
- Användning av e-cigarett
- Användning av njutningsmedel som till användningssättet motsvarar rökning men som inte innehåller tobak, t.ex. e-cigarett som inte innehåller nikotin och därmed inte är att betrakta som e-cigarett i lagens mening.

# NÅGRA SAKER TILL...

- Kasta inte cigaretter på marken- använd askkoppar och soptunnor.
- Rök inte inomhus- lukten sätter sig i kläder och tapeter och i en del hus är det förbjudet!
- Använd rökrutor.
- Ge inte cigaretter till personer under 18 år!



# SLUTA RÖKA

- En person som vill sluta röka måste vilja för att lyckas!
- Det är viktigt att hitta motivationen till varför man vill sluta. Är det för hälsan? ekonomin? hygien? skönhet? (rökning påverkar hud, hår och naglar negativt).
- Ta hjälp av vänner och familj.
- Om man misslyckas kan man börja om, det är inte så farligt att misslyckas. Det är fortfarande möjligt att lyckas om man inte ger upp!
- Det finns hjälpmedel så som nikotintuggummin och nikotinplåster.
- Om det är svårt att sluta helt- minska steg för steg!

# HJÄLP ATT SLUTA

- Fimpa appen på - UMO.se
- Sluta röka linjen 020-84 00 00
- 1177, här finns den kostnadsfria interaktiva tjänsten "Rökfri", den finns som app
- Hälsocentralen.

# SNUSNING

## RISKER MED SNUSNING:

- Kan ge skador på tandköttet.
- Innehåller cancerframkallande ämnen.
- Innehåller mer nikotin än cigaretter.
- Ger en ökad risk för diabetes typ 2.
- Det finns ett samband mellan snusning och skador på leder och muskler, nedsatt hörsel och minskad möjlighet att bli gravid.

# ALKOHOLBEROENDE:

- Känner ett starkt begär efter alkohol.
- Dricker mer alkohol och dricker under längre tid än vad man har tänkt sig.
- Har misslyckats med att minska drickandet.
- Ger drickandet en central roll, ofta på bekostnad av annat som man tycker är viktigt.
- Måste dricka mer alkohol än tidigare för att bli berusad.
- Mår dåligt när man inte får alkohol och får så kallad abstinens besvär, som exempelvis skakningar, illamående och sömnsvårigheter,

# ALKOHOL

## NEGATIVA KONSEKVENSER:

- Minnesluckor, kräkningar samt sämre muskelkontroll. Vid stora doser kan en person bli medvetslös.
- Stora mängder alkohol kan bl.a. leda till leverskador, sjukdomar i bukspottskörteln, hjärtsjukdomar, psykiska sjukdomar, sjukdomar i leder och skelett, cancer, sjukdomar i mag- tarm kanalen och nervskador.
- Våld i samband med alkohol är inte ovanligt. Det finns undersökningar som visar att åtta av tio som misshandlar eller skadar andra- har varit påverkad av alkohol.
- Personer som blivit utsatta för våld har ofta varit påverkade av alkohol.

# LAGSTIFTNING

- 20 års gräns för att köpa alkohol på systembolaget.
- 18 års gräns för att få köpa alkohol på restaurang.
- Systembolaget har monopol på att sälja drycker med hög alkoholhalt.
- Rattfylleri- att köra bil med 0,2 promille i blodet eller 0,1 promille per liter utandningsluft.
- Det är olagligt att dricka alkohol på allmän plats.

# HJÄLP ATT SLUTA

- Hälsocentralen
- Alkohollinjen
- 1177

# NARKOTIKA

- Narkotika är olika preparat som är olagliga att använda.
- De är väldigt beroendeframkallande!
- Det är farligt att använda.
- De kan ge svåra skador och t.o.m. döda.



# LAGAR OM NARKOTIKA

- All narkotika är förbjuden att köpa, sälja, tillverka, förpacka, transportera och använda.
- Det mesta som har att göra med narkotika, förutom inom forskning eller vården, är förbjudet. I Sverige har vi en särskild lag för det, narkotikastrafflagen. Ett ringa brott mot lagen kan ge böter eller fängelse i högst 6 månader. För ett grovt brott kan man dömas till fängelse i 2-10 år.

## HJÄLP ATT SLUTA MED NARKOTIKA:

- [www.UMO.se](http://www.UMO.se)
- [www.youmo.se](http://www.youmo.se)
- Hälsocentralen.
- 1177.