

Fem skäl att avstå narkotika

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/

Droghjälpen - www.droghjalpen.se

Anonyma narkomaner - www.nasverige.org

Föräldraföreningen mot narkotika - www.fmn.se

Fem skäl att avstå narkotika

Det finns många skäl att avstå från narkotika. Många saknar konkret kunskap och argument om narkotikans skadeeffekter för att effektivt kunna bemöta normalisering och bagatellisering av narkotikaanvändande.

Denna folder har tagits fram i samproduktion mellan viktiga 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.



Fem skäl att avstå narkotika

1. För din hälsa



Hjärnans belöningssystem är en fantastisk skapelse. När vi rör på oss, skapar sociala relationer och känner oss meningsfulla för andra människor svarar hjärnan genom att ge oss positiva belöningar i form av välbefinnande.

En av riskerna med narkotika är att belöningssystemet överstimuleras och förändras. Till att börja med tar man narkotika för att få den euforiska kicken. Efter en tid fortsätter man för att slippa obehaget att vara utan drogen.

Narkotika kan bidra till psykisk ohälsa eller förstärka befintlig sådan. På sikt kan ett användande leda till passivitet, brist på motivation, håglöshet, känslor av meningslöshet, och i vissa fall ett kemiskt eller psykologiskt beroende. Det finns också påtaglig ökad risk för psykos eller depression.

Även den fysiska hälsan riskeras till följd av narkotikaanvändande som påverkar andningsorgan, hjärtat och hjärnan.

2. För livets möjligheter



Att använda narkotika försvårar att ta vara på livets alla möjligheter. Relationer, studier, arbetsliv och intressen riskerar påverkas negativt om drogen tar över.

Den som fastnat i ett narkotikaberoende upptäcker att det är svårt att ta sig ur. En del klarar av att sluta på egen hand. För andra krävs hårt arbete under många år av rehabilitering för att vänja hjärnan vid naturliga stimulanser igen. Somliga behöver stöd och medicinering under resten av sina liv.

3. För planeten



Användningen av narkotika leder till miljöförstöring. Gifter hamnar i avloppet, vilket i sin tur har en negativ effekt på fiskar, fåglar, grodor och andra vattenlevande djur och organismer, exempelvis genom beteendeförändringar.

Odlingar för att producera narkotika bidrar till skövling av skog och användning av skadliga bekämpningsmedel. Kemikalier, gifter, restprodukter och kemiskt avfall hamnar i floder och åkrar där de förgiftar marken och skadar växt- och djurlivet. På vissa platser dumpas gifter i åar eller på åkrar. De människor som hanterar produktionen riskerar skadas av den toxiska miljön de vistas i. Även narkotika som framställs inomhus i växthus har miljöpåverkan till följd av stor energiåtgång.

4. För dina medmänniskor



Ingen människa lever oberoende av andra. Det vi gör påverkar även vår omgivning. Inflytande av sinnesförändrande substanser som narkotika försämrar individens möjlighet att uppnå sin fulla potential, till glädje för sig själv och sina nära.

Att använda narkotika påverkar hälsan även hos de anhöriga. Barn som växer upp i hem där narkotika förekommer riskerar att fara illa av det. Droger och narkotikaklassade substanser förekommer ofta i våld i nära relationer. Enligt barnkonventionen har alla barn rätt att växa upp i en drogfri miljö.

Narkotikahandeln påverkar även samhällen och platser längre bort. I några av jordens allra fattigaste länder där narkotika produceras hotas befolkningen av organiserad brottslighet och terroristnätverk som hanterar droger. Narkotikapengar korrumpierar länder och försvårar bekämpning av fattigdom och barnarbete.

5. För att du är viktig



Kommuner, regioner, staten och civilsamhället finns där för att fånga upp den som är i behov av hjälp. Ju färre som tar dessa resurser i anspråk desto större blir möjligheterna att satsa pengarna på förebyggande insatser, med en bra skola, en meningsfull fritid och goda uppväxtvillkor för alla barn.

Att använda narkotika minskar människors produktivitet i arbetslivet och ökar risken för olyckor och sjukfrånvaro. Ens användande påverkar familj och vänner, arbetskamrater och i förlängningen alla som är beroende av en.

Samhället bär stora kostnader för sjukvård, rättsväsende och rehabilitering och behöver människor som arbetar och betalar skatt. Vi är alla viktiga och behöver bidra till det arbetet.