

Fem skäl att avstå från cannabis och andra droger

För att minska skador och kostnader

Användning av narkotika kan resultera i negativa hälsomässiga, sociala och ekonomiska konsekvenser för den enskilda personen, dennes närstående och för samhället. Enligt Folkhälsomyndighetens beräkningar kostade narkotikabruket samhället minst 38 miljarder kronor under 2020. Genom att förebygga bruk av narkotika kan samhället minska både skador och kostnader till följd av narkotika.

Det finns hjälp

På droghjälpen.se kan alla som använder droger, eller som är orolig för någon, få anonymt och kostnadsfritt stöd.

På 1177.se finns information om behandlingar och annan hjälp för den som är beroende av droger.

Om materialet

Den här foldern bygger på material som har tagits fram inom ramen för SKR:s initiativ *Kraftsamling för psykisk hälsa*. Foldern är producerad av STAD på uppdrag av Hälso- och sjukvårdsförvaltningen i Region Stockholm.

För de allra flesta är det självklart att avstå från droger eftersom det är skadligt för hälsan. Det finns dock fler bra skäl att inte använda droger.



För din skull

Hjärnan är fantastisk. När du rör på dig, skapar relationer, slutför en uppgift eller känner dig meningsfull för andra svarar hjärnan genom att ge belöningar.

En av riskerna med narkotika är att hjärnan överstimuleras och förändras. Cannabis och andra droger kan skapa eller förvärra psykisk ohälsa. Användande kan leda till passivitet, brist på motivation eller känslor av meningslöshet. Det finns risk för beroende, depression eller psykos, vilket innebär att verkligheten upplevs annorlunda. Även resten av kroppen kan ta skada av narkotika. Lungorna och hjärtat påverkas.

För dina möjligheter

Att använda narkotika gör det svårare att upprätthålla relationer och att lyckas med studier och arbete. Det som tidigare varit viktigt kan tappa sin betydelse om narkotikan tar över.

Ett narkotikaberoende kan vara svårt att ta sig ur. En del klarar av att sluta på egen hand. Andra inser att det inte var så lätt att sluta som de trott. De kan behöva arbeta hårt under många år för att vänja hjärnan vid naturliga belöningar igen. Några behöver stöd under resten av livet.

För vår planet

Narkotika skadar miljön. Narkotikaodlingar leder till att skogar skövlas. Särskilt hotad är regnskogen i Amazonas. Kemiskt avfall från narkotikatillverkning rinner ut i floder och hotar fiskar och andra vattenlevande djur. Personer som tillverkar narkotika riskerar att skadas av den giftiga miljö de vistas i. Narkotika som odlas inomhus eller i växthus kräver stora mängder energi vilket leder till koldioxidutsläpp.

För andra nära dig

Det vi gör påverkar andra. Narkotika kan försämra en människas möjlighet att leva fullt ut, och vara till glädje för sig själv och sina närmaste. En del blir våldsamma och slåss när de är påverkade. Anhörigas hälsa påverkas av att en person tar droger och barn som växer upp i hem där narkotika används riskerar att fara illa.

Användning och försäljning av cannabis och andra droger förekommer i samband med konflikter och fall av dödligt våld i Sverige. Kriminella gäng tjänar pengar på narkotika. Skjutningar och våld gör många rädda och otrygga. Droghandeln bidrar till krig och konflikter i länder där narkotika tillverkas.

För att du är viktig

Tillsammans bidrar vi till sjukvård, rättsväsende och hjälp till dem som behöver bli fria från narkotikaberoende genom att vi arbetar och betalar skatt.

Om många använder narkotika riskerar fler att behöva hjälp. Mindre pengar blir då kvar till att hjälpa dem som har det svårt och till att ge bra uppväxtvillkor för alla.

”Jag hade svårare att hålla rutiner. Svårare att dyka upp till saker, till exempel skola. Slutade göra vissa aktiviteter som jag kanske tyckte var roligt. Det sociala blev ett problem.”

Samuel

”Skolan var jobbig, jag har lätt för att få ångest och alla de känslor när jag rökte på.”

Alexander