



# Om alkohol, narkotika, dopning och tobak för dig som är ny i Sverige



Länsstyrelserna

# Om denna broschyr

Denna broschyr innehåller information om alkohol, narkotika, dopning och tobak och vilka lagar som gäller i Sverige.

Du kan också läsa om hur alkohol, narkotika, dopning och tobak påverkar din hälsa och var du kan få hjälp om du vill sluta eller är orolig för någon i din närhet.

Sveriges regering arbetar för att Sverige ska bli fritt från narkotika och dopning.

Regeringen arbetar också för att minska skador som orsakas av alkohol och för att färre personer ska använda tobak.

## **Om alkohol, narkotika, dopning och tobak för dig som är ny i Sverige**

Meddelande	2020:08
ISSN	1101-1084
Utgiven av	Länsstyrelsen Halland
Text	Matilda Maređ
Layout	Matilda Maređ
Reviderad av	Länsstyrelsen Västra Götaland 2021-05-27



# Innehåll

Ny i Sverige	4
Till dig som förälder	5
Alkohol	6
Narkotika	12
Dopning	18
Tobak	22
Polisens arbete	30

# Ny i Sverige

Som ny i Sverige kan det vara svårt att veta vilka lagar och regler som gäller och vilken hjälp man kan få.

Många som kommer till Sverige känner sig oroliga, rädda, stressade eller mår psykiskt dåligt.

Då kan det vara lockande att använda alkohol, narkotika, dopningsmedel eller tobak för att glömma bort sina problem.

I denna broschyr får du information och om du eller någon i din närhet har problem kan du läsa om hur du kan få hjälp och stöd.



# Till dig som förälder

Du som förälder är viktig för ditt barns utveckling och hälsa. Köp inte alkohol eller tobak till ditt barn. Låt inte ditt barn smaka på alkohol eller tobak hemma eftersom det kan skada ditt barns hälsa.

Prata med ditt barn om allt möjligt varje dag. När ni pratar får ni en nära relation. Er relation är viktig för att ditt barn ska våga prata med dig även om svåra saker som till exempel mobbning, spel om pengar, alkohol och droger.



Prata med andra föräldrar. Kom gärna överens om gemensamma förhållningsregler, exempelvis när era barn ska vara hemma på kvällen.

Följ de lagar och regler som finns så bidrar du till ett tryggare samhälle för alla barn och vuxna i Sverige.

# Alkohol



## Vad säger lagen om alkohol?

I Sverige måste du vara minst 18 år gammal för att köpa drycker med upp till 3,5 procent alkohol i butiker, till exempel folköl.

Den som är 18 år får också köpa alkohol på restauranger och i barer.

Det är förbjudet att köpa alkohol till någon som är yngre än 18 år.

Du ska heller inte bjuda på alkohol till någon som är yngre än 18 år.





Systembolaget är den enda butiken i Sverige som får sälja drycker med mer än 3,5 procent alkohol till privatpersoner.

För att köpa alkohol på Systembolaget måste du vara minst 20 år gammal.



FOTO: SYSTEMBOLAGET

## Alkohol och hälsa

Om du dricker alkohol ofta eller mycket är det skadligt för hälsan.

Det är inte bra för varken kvinnor, män, flickor eller pojkar att dricka mycket alkohol men det är extra farligt för unga.

Alkohol kan bland annat skada hjärnan, hjärtat och levern.

Alkohol ökar också risken att drunkna eller råka ut för olyckor och skador i trafiken.





## Alkohol och ångest

Det finns en stark koppling mellan alkohol och stress, oro och ångest.

Om du mår dåligt kan alkohol lura hjärnan att tro att du mår bra.

Det varar bara en kort stund och du mår oftast ännu sämre efteråt.



## Alkohol och våld

Det finns också en koppling mellan alkohol och våld.

Om du har druckit alkohol har du svårare att kontrollera dina känslor.

Då är risken större att du hamnar i bråk.

Det kan vara farligt, både för dig själv och andra.

# Behöver du hjälp?

## Kontakta din vårdcentral

Om du har problem med alkohol eller är orolig för någon i din närhet kan du kontakta din vårdcentral.



Du kan också ringa sjukvårdsupplysningen på telefonnummer 1177 eller besöka deras webbplats:

<http://www.1177.se>

## Youmo

På Youmos webbplats kan du hitta information om alkohol på flera språk.

<http://www.youmo.se>



## Drugsmart

På Drugsmarts webbplats kan du hitta information om alkohol, narkotika, dopning och tobak.

<http://www.drugsmart.com>



## Alkohollinjen

Alkohollinjen är ett telefonnummer dit du kan ringa om du vill ha stöd eller är orolig för någon i din närhet.

Telefonnumret är 020-84 44 48.

Det kostar inget att ringa och du är anonym.

Att du är anonym betyder att du inte behöver berätta vem du är.

Den du pratar med får heller inte försöka ta reda på vem du är.

Du kan också besöka Alkohollinjens webbplats:

<http://www.alkohollinjen.se>

# Narkotika

Det finns många olika slags narkotika, till exempel cannabis, kat, heroin, amfetamin, kokain och ecstasy.

Narkotika kallas ibland för droger eller knark.

Narkotika är förbjudna ämnen som påverkar kroppen genom att framkalla ett rus.



## Vad säger lagen om narkotika?

I Sverige är det förbjudet för alla kvinnor, män, flickor och pojkar att använda narkotika eller narkotikaklassad medicin, till exempel tramadol, utan recept från läkare.



Det är också olagligt att köpa, sälja, importera, tillverka eller bära med dig narkotika och narkotikaklassade mediciner som du inte har recept på.

Om du bryter mot lagen kan du få böter eller hamna i fängelse.



# Cannabis

Den vanligaste drogen i Sverige är cannabis.

I vissa länder är det tillåtet att använda cannabis men i Sverige är det förbjudet.

Det är också förbjudet att köpa, sälja, importera, tillverka eller bära med dig cannabis.



## Cannabis och hälsa

Cannabis kan skada din hälsa på flera sätt, speciellt om du är ung.

Om du röker cannabis under en längre tid försämras ditt minne och hur bra du är på att koncentrera dig.

Du kan också få svårt att lära dig nya saker eller delta i samtal.



## Cannabis och ångest

Ruset från cannabis kan göra att du känner dig lugn och avslappnad men det kan också göra att du känner dig nedstämd, ledsen, eller får panikattacker.

Det finns dessutom kopplingar mellan cannabis och psykiska sjukdomar, till exempel depression, schizofreni eller psykos.



# Behöver du hjälp?

## Kontakta din vårdcentral

Om du har problem med narkotika eller är orolig för någon i din närhet kan du kontakta din vårdcentral.



Du kan också ringa sjukvårdsupplysningen på telefonnummer 1177 eller besöka deras webbplats:

<http://www.1177.se>

## Drugsmart

På Drugsmarts webbplats kan du hitta information om alkohol, narkotika, dopning och tobak.

<http://www.drugsmart.com>





## Cannabishjälpen

På Cannabishjälpens webbplats kan du hitta information och hjälp om du vill sluta röka cannabis.

<http://www.cannabishjalpen.se>

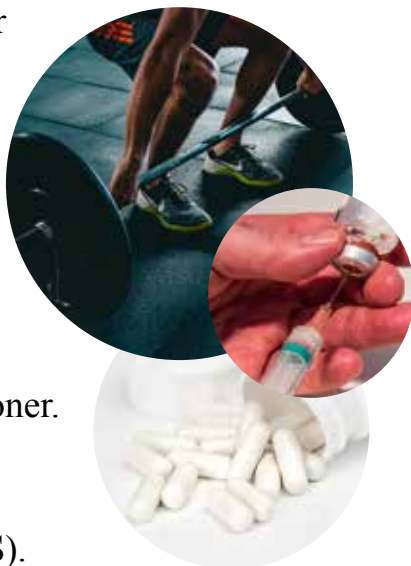


# Dopning

Dopning innebär att man använder olagliga medel för att göra musklerna starkare och orka mer.

Dopning är vanligast bland kvinnor, män, flickor och pojkar som idrottar men används också av andra personer.

Ett exempel på dopningsmedel är anabola androgena steroider (AAS).



## Vad säger lagen om dopning?

I Sverige är det förbjudet för kvinnor, män, flickor och pojkar att använda, importera, tillverka, sälja, eller bära med sig medel som används till dopning.

Om du bryter mot lagen kan du få böter eller hamna i fängelse.



## Dopning och hälsa

Dopning är skadligt  
för hälsan.

Om du använder dopningsmedel  
kan du bli aggressiv, ledsen, orolig  
eller få svårt att sova.

Du ökar också risken att dö i förtid.



# Behöver du hjälp?

## Kontakta din vårdcentral

Om du har problem med dopningsmedel eller är orolig för någon i din närhet kan du kontakta din vårdcentral.



Du kan också ringa sjukvårdsupplysningen på telefonnummer 1177 eller besöka deras webbplats:

<http://www.1177.se>

## Drugsmart

På Drugsmarts webbplats kan du hitta information om alkohol, narkotika, dopning och tobak.

<http://www.drugsmart.com>



## Dopingjouren

Hos Dopingjouren kan du få hjälp och stöd om du använder anabola androgena steroider eller om du är orolig för någon i din närhet.

<http://www.dopingjouren.se>



Du kan också ringa anonymt till Dopingjouren på telefonnummer 020-546 987.

Att ringa anonymt betyder att du inte behöver berätta vem du är.

Den du pratar med får heller inte försöka ta reda på vem du är.

# Tobak



I Sverige säljs många olika produkter som innehåller tobak eller nikotin, till exempel cigaretter, snus, rulltobak, e-cigaretter och tobak till vattenpipa.

## Vad säger lagen om tobak?

I Sverige måste du vara 18 år gammal för att köpa produkter med tobak eller nikotin.

Det är bara butiker med tillstånd som får lov att sälja tobak.

Att sälja tobak utan tillstånd är förbjudet.





I Sverige är det förbjudet att röka på många ställen, till exempel caféer, restauranger, arbetsplatser, busshållplatser, skolgårdar, lekplatser, idrottsplatser och utanför entréer.

Förbudet gäller också för e-cigarett, örtprodukter och annat som går att röka även om det inte innehåller tobak.





## Tobak och hälsa

Produkter med tobak innehåller många giftiga ämnen som är skadliga för hälsan.

Om du röker har du till exempel större risk att få lungcancer, diabetes eller problem med hjärtat.

Det är extra farligt att röka för unga personer.





## Passiv rökning och barn

Det är skadligt att vara i närheten av någon som röker och andas in röken.

Det kallas passiv rökning.

Barn är extra känsliga mot rök.

Därför ska du aldrig röka nära barn.

# Behöver du hjälp?

## Kontakta din vårdcentral

Om du vill ha hjälp att sluta använda tobak kan du kontakta din vårdcentral.

Du kan också ringa sjukvårdsupplysningen på telefonnummer 1177 eller besöka deras webbplats:

<http://www.1177.se>



## Drugsmart

På Drugsmarts webbplats kan du hitta information om alkohol, narkotika, dopning och tobak.

<http://www.drugsmart.com>



## Sluta Röka-linjen

Sluta Röka-linjen är ett telefonnummer dit du kan ringa om du vill ha stöd för att sluta röka eller snusa.

Telefonnumret är 020-84 00 00.

Det kostar inget att ringa och du är anonym.

Att du är anonym betyder att du inte behöver berätta vem du är.

Den du pratar med får heller inte försöka ta reda på vem du är.

Du kan också besöka Sluta Röka-linjens webbplats:

<http://www.slutarokalinjen.se>



## Rökfri

Rökfri är en app som du kan ladda ner till din mobiltelefon.

I appen kan du få hjälp  
om du vill sluta röka.

Appen är gratis att ladda ner och använda.

Du kan läsa mer om appen på denna webbplats:

<http://rokfri.1177.se>



# Polisens arbete

Polisen finns till för att skydda och hjälpa alla människor som bor i eller besöker Sverige.

Man ska kunna känna sig trygg överallt i Sverige.

Polisen ser till att alla i Sverige följer de lagar och regler som finns.

I Sverige finns både kvinnliga och manliga poliser.

De arbetar på samma sätt.



FOTO: POLISMYNDIGHETEN



## Om du ser ett brott

Om du ser ett brott som sker nu ska du ringa telefonnummer 112 så fort du kan.

Om brottet redan har skett kan du tipsa polisen på telefonnummer 114 14.

Du behöver inte vara rädd för att prata med polisen i Sverige.

Polisen vill hjälpa till och lyssnar på dig.

Försök inte lösa situationen själv eller tillsammans med vänner eller släktingar.

Det kan leda till att du själv begår ett brott.

## Information Sverige

På Länsstyrelsens webbplats

Informationsverige.se

finns mer information

för dig som är ny i Sverige.

<http://www.informationsverige.se>



Länsstyrelserna

