

## Mer information, råd och stöd

**Bup Skåne online:** [skane.se/bup](http://skane.se/bup)

**Råd till dig under 18 år:**

[vard.skane.se/psykiatri-skane/bup-for-dig-under-18-ar/tips-och-rad-till-dig-under-18-ar/alkohol-och-droger/](http://vard.skane.se/psykiatri-skane/bup-for-dig-under-18-ar/tips-och-rad-till-dig-under-18-ar/alkohol-och-droger/)

**Råd till dig som närstående vuxen:**

[vard.skane.se/psykiatri-skane/bup-for-dig-under-18-ar/tips-och-rad-for-narstaende/alkohol-och-droger/](http://vard.skane.se/psykiatri-skane/bup-for-dig-under-18-ar/tips-och-rad-for-narstaende/alkohol-och-droger/)

**Mariamottagningar i Skåne:**

[vard.skane.se/psykiatri-skane/sok/?q=maria+skane](http://vard.skane.se/psykiatri-skane/sok/?q=maria+skane)

**Stöd om du har frågor om alkohol, tobak och droger:**

[umo.se/att-ta-hjalp/hit-kan-du-ringa-maila-eller-chatta/hjalp-om-du-har-fragor-om-alkohol-tobak-droger/](http://umo.se/att-ta-hjalp/hit-kan-du-ringa-maila-eller-chatta/hjalp-om-du-har-fragor-om-alkohol-tobak-droger/)

**Mer om beroende och skadligt bruk:**

[1177.se/Skane/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/beroende-och-skadligt-bruk](http://1177.se/Skane/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/beroende-och-skadligt-bruk)

**Droghjälpen:** [droghjalpen.se](http://droghjalpen.se)

**Anonyma narkomaner:** [nasverige.org](http://nasverige.org)

**Föräldraföreningen mot narkotika:** [fmm.se](http://fmm.se)

## Sök hjälp och få kontakt

Om du eller någon i din närhet har problem med skadligt bruk eller beroende så finns det flera sätt att få hjälp. Du som är barn, ungdom eller närstående kan kontakta Barn och ungdomspsykiatri (Bup) eller socialtjänsten i din kommun för att få råd och stöd. Få kontakt eller hitta din Bupmottagning på vår webbplats: [skane.se/psykiatri-skane/for-barn-och-unga/kontakta-bup](http://skane.se/psykiatri-skane/for-barn-och-unga/kontakta-bup)

Du som är under 25 år eller närstående kan även kontakta din närmaste Mariamottagning för att få råd, stöd och behandling när det behövs. Sök på "Maria Skåne" för att hitta din närmaste Mariamottagning på vår webbplats: [skane.se/psykiatri](http://skane.se/psykiatri)

Denna folder har tagits fram i samproduktion mellan flera samhällsaktörer inom narkotikaprevention som deltar i SKR:s initiativ *Kraftsamling för psykisk hälsa*. Du kan läsa mer på webbplatsen: [www.uppdragpsyiskhalsa.se/kraftsamling/](http://www.uppdragpsyiskhalsa.se/kraftsamling/)

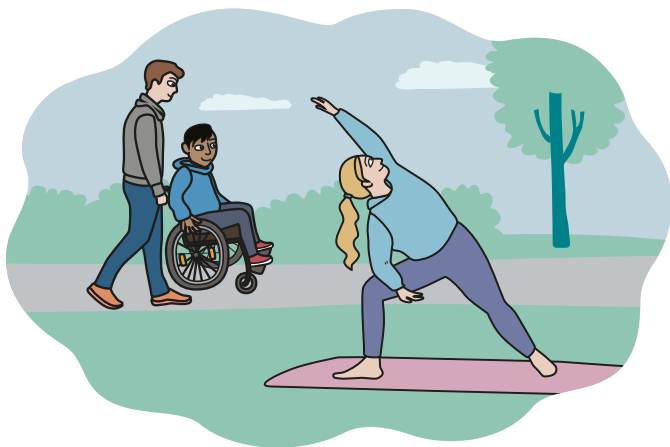
# Fem skäl att avstå alkohol och droger



Det finns många anledningar till att säga nej till alkohol och droger. Här är fem skäl som kan vara bra att tänka på och komma ihåg.

### 1. För din hälsa

Både din psykiska och fysiska hälsa påverkas negativt av alkohol och droger. Alla droger påverkar hjärnan och många droger påverkar även hjärtat och lungorna negativt. Risken att drabbas av psykisk ohälsa och andra sjukdomar är större om du dricker alkohol och använder droger.



### 2. För dina möjligheter i livet

Att dricka alkohol och använda droger gör så att du förlorar mycket energi. Det kan leda till att du till exempel får problem i skolan. Relationer, intressen och andra saker som är viktiga för dig kan också påverkas negativt.



### 3. För planeten

Hur droger framställs och används påverkar vår planet och klimatet. Till exempel hamnar gifter från droger i avloppsvattnet som påverkar djur och naturen negativt.



### 4. För dina medmänniskor

Alkohol och droger påverkar dina relationer. Det kan till exempel bli svårare att vara närvarande och koncentrera dig när du umgås med andra. Dina möjligheter till socialt samspel med andra människor påverkas negativt. De som bryr sig om dig blir oroliga för dig och kan känna sig ledsna, rädda och sårade.

Droger påverkar även personer som du inte känner. Många droger produceras i fattiga länder där personer riskerar att fara illa. Olagliga droger bidrar också till den organiserade brottsligheten, både där du bor och i hela världen.

### 5. För att du är värdefull och viktig

Du är värd att leva ett liv utan droger där du mår bra och är frisk. Det spelar ingen roll om du gjort dumma saker, har dålig självkänsla eller känner skuld eller skam. Det finns bra hjälp att få, och du har rätt att må bra och få stöd när du behöver.

