



<https://verktygsladanhbq.se>

Röker ditt barn?

En handbok för dig som tror att ditt barn börjat röka

Texten är hämtad från tobaksprevention, som är Stockholms läns landstings kunskapscentrum för tobaksfrågor. (2017-05-04)

Innehåll:

Mitt barn röker. Vad kan jag göra?

Vägen till att bli rökare

Steg 1 Förberedelse

Steg 2 Testning

Steg 3 Experimentering

Steg 4 Vana

Steg 5 Beroende

Mitt barn röker. Vad kan jag göra?

Det är mycket som oroar föräldrar och närstående när barnen närmar sig tonåren. Inte minst när det gäller alkohol och rökning. Frågorna är många: "Hjälper det med förbud?", "Jag röker ju själv, då kan jag väl inte säga något?", "Det luktar rök, ska jag inte låtsas om det?", "Hur är det med snus, hur farligt och beroendeframkallande är det?".

Tyvärr finns det inga enkla svar. Men det finns råd och erfarenhet att stödja sig på. I den här broschyren har vi samlat fakta som kan ge dig som förälder eller annan närstående vägledning i vad du kan göra.

Råden är baserade på forskningsresultat och gäller även för ungdomar som testar snus eller annan tobak, till exempel vattenpipa.

Det finns dock inga standardlösningar. Det är du som känner ditt barn bäst och vet vad som fungerar. Kom ihåg; du som vuxen är en viktig förebild.

Vägen till att bli rökare

Med vuxna är det lätt att skilja rökare från icke-rökare. Men med ungdomar är det inte lika självklart. Är en 14-åring som rökt två cigaretter en rökare? Ett sätt att åskådliggöra vägen till att bli rökare är de fem stegen till beroende. Som tur är, passerar inte alla samtliga steg, utan de flesta stannar längs vägen. Problemet är att man inte vet vem som stannar och vem som fortsätter. Man vet inte heller hur snabbt beroendet kommer att utvecklas hos just den här unga människan.

Tidigare såg man på beroendet som ett av flera steg i utvecklingen, och att det krävdes långvarigt och frekvent bruk. Ny forskning visar dock att redan oregelbunden rökning, en eller två gånger per vecka, kan ge tecken på beroende hos ungdomar.

Därför är det angeläget att du som förälder bryr dig så tidigt som möjligt.



Vad kan jag göra?

Förstärka attityder, kunskaper och färdigheter som gör det lättare att förbli tobaksfri.

Några exempel:

- Prata om varför man röker, grupstryck, beroende, etc.
- Var tydlig med dina åsikter om rökning.
- Betona fördelar med att inte röka (t.ex. spara pengar).
- Hitta attraktiva intressen, gärna gemensamma, som gör det svårare att röka (t.ex. idrott).

2. Testning

Ålder: omkring 12 – 14 år

Provar en cigarett. De flesta går inte vidare efter de första blossen. Andra provar 1–3 cigaretter, men gillar det inte. Köper sällan sina första cigaretter, utan får dem av äldre kompisar eller syskon.

Vad kan jag göra?

Överdramatisera inte. Ca 70–80% av alla ungdomar provar att röka.

- Fråga varför ditt barn provade.
- Om upplevelsen var positiv, diskutera andra möjligheter att uppnå samma resultat utan att röka (t.ex. för att få vara med i kompisgänget).
- Ta ställning. Även om ett bloss inte är en katastrof, markera att du absolut är emot att ditt barn röker.
- Om någon annan i familjen röker, diskutera varför och se till att cigaretterna inte är lättillgängliga

3. Experimentering

Ålder: omkring 13- 15 år

Fortsätter att röka då och då, ofta på fest där också alkohol kan förekomma. Röker inte varje vecka (har vanligtvis inte råd med det) men röker allt oftare.

Vad kan jag göra?

Rökningen har fångat intresset. Viktigt att bryta detta.

- Diskutera igenom ditt barns skäl för att röka. Ta eventuellt även upp alkohol.
- Prata om nackdelarna (dyrt, dålig lukt, etc.).
- Fundera över var ditt barn tillbringar tiden efter skolan och med vilka kompisar.
- Tveka inte att kontakta lärare eller andra föräldrar.
- Uppmuntra och stöd rökfria aktiviteter (t.ex. idrott, bio).

4. Vana

Ålder: Oftast över 15 år

Att röka har blivit en "vana" och det sker allt oftare, åtminstone varje vecka. Har kanske inte råd att röka varje dag och är tvungen att köpa sina egna cigaretter. Inte ovanligt med obehag när man försöker låta bli att röka en längre tid (ett oemotståndligt röksug i vissa situationer, t.ex. under stress, kan vara ett tecken på beroende).

Vad kan jag göra?

- Prata om att sluta innan det blir för jobbigt. Kom ihåg: att sluta lönar sig alltid!
- Försök diskutera ifall alkohol och droger förekommer i kamratkretsen.
- Uppmärksamma hälsoriskerna. Prata om de fysiska symtomen som ofta förknippas med rökning (trötthet, ont i muskler och rygg, ont i magen, hjärtklappning).

5. Beroende

Ålder: Kan uppstå från omkring 12 år

Röker inte längre för att det är "coolt" eller roligt, utan för att man mår dåligt om man låter bli (t.ex. rastlös, sämre upp märksamhet). För att vara beroende, behöver rökningen inte förekomma dagligen. Och mängden cigaretter behöver inte vara stor.

Vad kan jag göra?

Som förälder kan man känna sig besviken. Dessutom är barnet oftast i äldre tonåren, en ålder när man inte gärna lyssnar på sina föräldrar, snarare tvärtom.

- Uppmuntra och ge ditt barn stöd för att sluta. Om du har varit rökare, försök komma ihåg vilka dina starkaste motiv var för att sluta och berätta det. Om du röker själv, varför inte göra ett avtal om att sluta tillsammans? Kom ihåg att det kan ta lång tid innan han/hon är rökfri, men det sämsta du kan göra nu är att ge upp! Fortsätt visa att du bryr dig!
- Om ditt barn behöver hjälp, hänvisa gärna till skolsköterska, till vårdcentral, eller till kostnadsfri rådgivning på Sluta-Röka-Linjen, telefon 020-84 00 00 och www.slutarokalinjen.org
- Sök vård om det förutom rökningen finns andra tecken som tyder på depression (t.ex. sömnsvårigheter, apati, ledsenhet, utbrott av aggressivitet).

Vanliga frågor om rökning

"Jag är själv rökare. Hur ska jag då kunna förbjuda mitt barn att röka?"

Det handlar inte om att "förbjuda", utan att ta ställning mot rökning. Det kan du göra även som rökare, kanske till och med bättre eftersom du vet allt om nackdelarna. Det kan vara ett bra tillfälle för att göra ett avtal: ditt eget "rökstopp" mot ditt barns "att inte börja", eller sluta. Belöning (t.ex. pengar till körkortet) och beröm är också bra. Men framför allt: gör allt du kan för att behålla ditt barns förtroende och för att finnas till hands.

Forskningen visar att ...

Barn gör som vuxna gör. Barn till rökande föräldrar blir oftare rökare och barnen till snusande föräldrar blir oftare snusare än barnen till föräldrar som inte använder

tobak. Men forskningen visar också att barn som får ett klart budskap av sina föräldrar löper mindre risk att själva börja röka, även om föräldrarna själva röker. Och sist, men inte minst, att anknytning till och stöd från föräldrar är skyddande faktorer även mot tobak.

”Är det något jag kan säga om skadorna av tobak för att skrämma mitt barn?”

Till skillnad från vuxna, låter ungdomar sig inte skrämmas av t.ex. hälsoriskerna med tobak. Det ligger för långt borta i tiden och fördelarna med cigaretterna är här och nu. Använd istället argument som har med utseende att göra (t.ex. tidiga rynkor, ofräsch andedräkt) eller med försämrade fysisk prestation (t.ex. sport). Omtanke om miljön ger bra argument mot ungdomars rökning: att inte förgifta andra, att inte skada naturen, etc.

Forskningen visar att ...

Argument som tar upp det oansvariga beteendet av tobaksindustrin eller solidaritet med dem som blivit sjuka, kan väcka starkt motstånd mot tobak.

”Min dotter har börjat röka för att banta. Vad ska jag göra?”

Rökning är inte någon bra viktminskningsmetod. Det är sant att rökning dämpar aptiten, men vikten minskar inte automatiskt när man röker. Däremot går man ofta upp lite i vikt när man slutar efter många år av vanerökning. Ett bra argument för att inte börja, eller hur?

Forskningen visar att ...

De som röker i många år löper en större risk att utveckla ålderdiabetes, en sjukdom som förknippas med bland annat bukfetma. En svensk studie tyder på att det också kan gälla för snus.

”Jag hörde att rökning ofta är det första steget mot alkohol- och drogmissbruk. Hur mycket ska jag oroa mig?”

Det är sant att ungdomar som röker statistiskt sett har fler riskbeteenden än andra, bland annat drogmissbruk. Men det förekommer inte särskilt ofta, och ännu mindre i de tidiga faserna (steg 1–3). Var uppmärksam på problem i skolan (skolkar ofta eller försämrade skolbetyg), humörförändringar, ökad trötthet, ständiga frågor om mer pengar, förlorat intresse för fritidsaktiviteter. Samtidigt är det här vanliga beteenden hos de flesta tonåringar, så gränsen mellan ”normalt” och ”onormalt” är inte alltid lätt att avgöra.

Forskningen visar att ...

Hjärnans belöningssystem hanterar nikotin, alkohol och droger på liknande sätt. Alkohol och nikotin påverkar varandras nedbrytning. Rökaren ”höjer” sin toleransnivå mot berusning av alkohol (men inte mot de fysiska skadorna!)

"Mitt barn snusar: hur mycket ska jag oroa mig? Snuset är väl inte så farligt, eller?"

Det finns många myter om snus, men tyvärr lite kunskap. Som förälder är det bra att veta följande:

- Snusning ger skador. Det är bara när snuset jämförs med cigaretter som det kan sägas vara mindre farligt. Man ska komma ihåg att cigaretten är den absolut farligaste, legala konsumentprodukt som någonsin funnits.
- Snus är minst lika beroendeframkallande som cigaretter. Snusning medför en jämn och hög nivå av nikotin i blodet och i hjärnan, som sällan får "vila sig".
- Att få andas ren, rökfri luft är förstås härligt. Men läppar svullna av en prilla vinner inga skönhetspris och snuspåsar på gator och torg är ett miljöproblem.

Forskningen visar att ...

Snus kan öka risken för bukspottskörtelcancer, dödlig hjärtinfarkt och skador i munnen.

"Mitt barn röker inte, men några av klasskamraterna gör det. Hur kan jag skydda mitt barn?"

Kom ihåg att inte kritisera eller förlöjliga rökande kamrater. Det får oftast motsatt effekt. Uppmuntra till att fortsätta säga nej till cigaretter och försök stärka ditt barns beslut. (Se även tips under steg 1–2).

Forskningen visar att ...

Det klassiska begreppet "gruppträck" bör omprövas. Det finns sällan någon som är "offer" i kompisgruppen, som utsätts för tryck från övriga i gruppen. Det handlar snarare om ett ömsesidigt val – barnen väljer kompisar som för tillfället har liknande intressen.

"Det händer att ungdomarna samlas och röker vattenpipa. Är det farligt?"

Den tobak som röks i vattenpipa har till och med högre innehåll av gifter än tobaken i cigaretter. Det faktum att röken leds genom ett vattenbad gör inte röken mindre giftig. Alltså; varning för vattenpipan!