

Building the basis for primary prevention: factors related to cigarette smoking and alcohol use among adolescents. (Så hindrar vi unga från att börja röka och dricka alkohol)

Álfgeir Logi Kristjánsson

PostDoc, Columbia University, Department of Health & Behavior Studies. E-post: kristjansson@exchange.tc.columbia.edu.

Hur motverkar man att unga människor börjar röka eller dricka? En ny avhandling på Karolinska institutet visar bland annat att samspel mellan flera faktorer har stor betydelse, till exempel om man har roligt på sin fritid.

Att flertalet sociala faktorer är starkt relaterade till ungdomars rökvanor, inklusive alkoholvanor, är känt sedan tidigare. Men en ny forskningsstudie om drogprevention bland unga har identifierat ett effektivt sätt att kombinera dessa faktorer bland annat att stärka det sociala stödet till ungdomar, att erbjuda organiserade aktiviteter och att engagera hela lokalsamhället till att göra en kraftanstängning. Man har även fokuserat på att skapa respekt och att betona vikten av en harmonisk hemmiljö.

Skillnaden mellan andra preventionsprogram och det undersökta programmet är ett bredare fokus. Istället för att inrikta sig på enstaka eller få faktorer har det aktuella programmet försökt hantera en mängd olika riskfaktorer och arbetat utifrån dessa. Arbetssättet har också gett resultat; rökning och alkoholkonsumtion bland unga har minskat mer i interventionsområdena. Det tidiga preventiva arbetet är viktigt. Mellan 80-90% av alla livstidsrökare och gravt alkoholiserade vuxna började röka och dricka alkohol före 18-års ålder.

Kompisar, attityder och gemenskap

Av alla undersökta faktorer är rökning

bland kompisar den starkaste anledningen till varför man själv röker. Studien, som pågått under tolv års tid, visar bland annat att risken för att röka dagligen ökar avsevärt när kompisarna röker varje dag. Även attityden bland de man umgås med, både bland kompisar och bland familjemedlemmar, påverkar; om rökning är ett accepterat beteende är det mer naturligt att börja och sedan fortsätta röka. Detta hänger ihop med hur man upplever att människor i omgivningen reagerar på att man röker eller dricker. Man kan något förenklat säga att det är personer i den unges omgivning som bestämmer och sätter gränser – vare sig hon eller han vill det eller inte. Föräldrarna spelar en mycket stor roll i sammanhanget. Engagerade föräldrar som ger sitt barn tid och ett omfattande stöd, både känslomässigt och utvecklingsmässigt, som har någorlunda kontroll på sitt barn och vet vem/vilka hon eller han umgås med minskar sannolikheten för att dottern eller sonen hemfaller i ett destruktivt, "trotsigt" beteende. Att som förälder vara ett gott föredöme, genom att själv inte röka och dricka, påverkar också. Bra relationer med andra föräldrar i närområdet är en annan viktig faktor. Studier har också hittat ett samband mellan negativ utveckling under ungdomsåren och familjekonflikter. Föräldrarnas separation har visat sig vara starkt relaterad till familjekonflikter, som ökar sannolikheten för att känna sig deprimerad och arg, som i sin tur bidrar till ett missbrukarbeteende bland ungdomar. Därmed inte sagt att själva

skilsmässan är den orsakande faktorn, utan snarare familjeklimatet före och efter den.

Samverkan och gemenskap

Att delta i strukturerade, lärarledda, sociala aktiviteter, motionsformer och sport minskar sannolikheten för ungdomars rökvanor och alkoholkonsumtion. Skolan är också viktig, den plats där de flesta ungdomar spenderar större delen av sin tid. Den sociala biten är betydelsefull: att ha goda, hälsosamma relationer till kompisar, familjemedlemmar och andra vuxna som inte röker eller dricker inspirerar den unge till ett liknade beteende.

Sammanfattningsvis så visade resultaten från Studie I att flertalet sociala faktorer är relaterade till ungdomars rök- och alkoholvänor. Av alla faktorer som beaktades var rökning bland kompisar den i särklass starkaste prediktorn för både tillfällig och daglig rökning. Hur man upplevde sina kompisars attityd till rökning konstaterades också vara viktigt, likaså hur man upplevde hur föräldrarna reagerade på rökning. Studie II visade att sannolikheten för rökning och alkoholbruk bland ungdomar som

upplevt sina föräldrars skilsmässa eller separation inte behöver öka på grund av detta faktum. Familjekonflikter kan däremot öka sannolikheten. Studie III undersökte förhållandet mellan stöd från föräldrar och stöd från kompiskretsen, föräldrarnas och kompiskretsens användande, samt cigarett- och alkoholbruk. Resultaten tyder på att hur man upplever föräldrarnas reaktion samt respekt hos kompisarna är två viktiga variabler, utöver kompiskretsens användande. Andra faktorer, såsom föräldrarnas konsumtion, visade sig inte vara viktiga. Studie IV visade att rökning och alkoholbruk har minskat betydligt de senaste 12 åren och att det sammanföll i tid med ändringar i "partylivsstil" bland ungdomar. Studien indikerar att den relativa minskningen av tobaks- och alkoholanvändning var större i samhällen som använt en viss gemensam enkel preventionstrategi än i de jämförande samhällena.

Tove Eriksson Lundberg
studerande