

STOFFER



HVORDAN VIRKER DE, OG HVORDAN SER DE UD

STOFFER

HVOR MEGET VED DU

HVOR MANGE PRØVER STOFFER

Der er mange myter om unge og stoffer. Du har helt sikkert hørt i medierne, at mange unge tager alt for mange stoffer. Måske er du selv stødt på stoffer i din omgangskreds eller i byen.

Mange unge får tilbudt stoffer. Der er ca. 30% af danske unge på 16-20 år, der har prøvet at ryge hash og ca. 10%, der har prøvet et eller flere andre illegale stoffer. Så det er langt fra noget, alle gør. De fleste, der har prøvet stoffer, nøjes med at prøve én til to gange.

HVOR SÆLGES STOFFERNE

Du kan blive tilbudt stoffer mange steder – til private fester, i byen eller på gaden. Men faktisk er det mere sandsynligt, at du vil blive tilbudt stoffer af en ven end en fremmed kriminel eller pusher. Uanset hvor stofferne kommer fra, er det er dog stadig lige ulovligt, og man bliver straffet ifølge den danske lovgivning for besiddelse af stoffer.

HVOR FARLIGE ER STOFFER

Der er altid en risiko ved at tage stoffer. Og det er nøjagtigt lige så farligt at tage stoffer på en mandag som en lørdag nat i byen. Alle stoffer kan give dig en rigtig dårlig oplevelse. Du kan blive meget utilpas fysisk og psykisk – fx kaste op eller få panikangst. Desuden kan du komme alvorligt til skade ved ulykker eller i trafikken, fordi din dømmekraft, dine reaktioner og bevægelser ikke er godt tunede. De fleste af stofferne kan give dig en alvorlig forgiftning – og mange af stofferne, kan du direkte dø af. Så der er altid en akut risiko ved stoffer – også første gang, du tager dem.

HVAD SKER DER I DIT HOVED

Det er hjernen, der styrer vores sansoplevelser, handlinger, tanker, behov og følelser – både bevidste og ubevidste. Et særligt område i hjernen er belønningssystemet, der gør dig glad og tilfreds, når du fx lige har spist, drukket eller har haft sex. Det er det system, der sørger for, at du lærer at gøre de ting, du bliver glad af. Og det er belønningssystemet, som stofferne kemisk stimulerer, så du kan blive afhængig.

Stoffer påvirker hovedsageligt hjernen og centralnervesystemet, som først færdigudvikles, når du er helt voksen. Derfor har du lettere ved at blive afhængig, når du er ung. Desuden har du som meget ung sværere

ved at styre en rus, du bliver hurtigere forgiftet og kommer lettere ud for ulykker.

Det hele afhænger af, hvordan lige præcis din krop og din hjerne reagerer, hvilket er meget individuelt. Samtidig betyder det også noget, hvilke omgivelser du er i – stilhed, larm, tryghed eller uro vil alt sammen påvirke rusen forskelligt.

HVOR MEGET VED DU OM STOFFER

Hvis du støder på stoffer, er det rigtig godt at vide noget om dem på forhånd. I denne guide kan du læse alt om, hvordan stoffer virker, hvordan de ser ud, og hvad du kan gøre for at passe på dig selv og dine venner.

HVILKE TYPER STOFFER FINDES DER

På de næste sider kan du læse om de mest almindelige (illegale) stoffer. Stofferne er delt op i 3 grupper efter deres rusvirkning: Sløvende stoffer, stimulerende stoffer og hallucinogene stoffer.

Nogle stoffer er 100% kemisk fremstillet, mens andre primært er lavet på basis af planter. At der er naturlige ingredienser i et stof, gør det dog ikke mindre risikofyldt. Mange stoffer af 'naturlig' oprindelse er meget farlige. Test viser desuden, at der er meget stor

forskel på, hvor meget aktivt stof, der er i illegale stoffer. Man kan heller ikke regne med, at der rent faktisk er det stof i, man får at vide. Så med ulovlige stoffer kan du aldrig være sikker på, hvad de i virkeligheden består af.

HVOR ULOVLIGE ER STOFFER

Ifølge dansk narkotikalovgivning er det forbudt at indføre, udføre, sælge, købe, udlevere, modtage, fremstille, forarbejde og besidde stoffer, medmindre de bruges medicinsk eller i forskning. Straffen for overtrædelse er bøde eller op til 16 års fængsel alt efter, hvor alvorlig overtrædelsen er.

INDHOLD

Ikonforklaring	7
Sløvende stoffer	8 – 23
Cannabis	10
Benzodiazepiner	13
Heroin, morfin	15
Snifning	18
GHB	21
Stimulerende stoffer	24 – 39
Amfetamin	26
Kokain	29
Ecstasy	32
Khat	35
Poppers	38
Hallucinogene stoffer	40 – 44
Psilocybinsvampe, LSD	42
Pas på dig selv og dine venner	45

IKONFORKLARING

For at gøre det overskueligt, bruges følgende ikoner til at forklare de forskellige stoffer:



Udbredelse



Sprøjtes



Ryges



Rus



Sniffes



Aggression



Drikkes



Angst



Spises

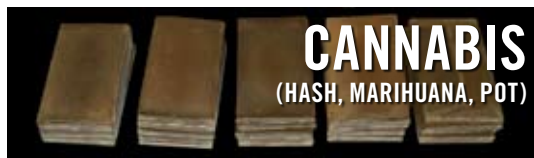


Forgiftning



SLØVENDE STOFFER

Virker beroligende og sløvende, fordi de hæmmer centralnervesystemet, som går i slowmotion. Det gælder hash, benzodiazepiner, heroin m.fl.



STOF

Hash stammer fra hampeplanten Cannabis Sativa, og de forskellige former for cannabis (fx hash, marihuana/pot, skunk) kan have forskellig koncentration af det aktive indholdsstof THC. Skunk er oftest flere gange stærkere end hash og pot.

EFFEKT

Cannabis sløver, og i store doser virker det også hallucinogent. Når cannabis ryges, kommer rusen inden for få minutter. Ved indtagelse gennem munden først efter en time. Man mærker hjertebanken, tørhed i øjne og mund, en let svimmelhed og evt. kvalme. Man kan blive opstemt og afslappet, men man kan også få en ubehagelig panikoplevelse. Tiden går langsommere, lys og lyd opleves anderledes, ofte mere intenst – ved stor dosis kan man få egentlige hallucinationer. Førstegangsbrugere har især risiko for at opleve anfald af

stærk angst. Risikoen for angst er større, jo stærkere dosis er. Den påvirkede kan have røde øjne, snøvlen tale, sløvhed i bevægelserne, være fnisende og udadvendt eller indadvendt.

Efter rusen oplever man træthed, koncentrationsbesvær og initiativløshed. Cannabis nedsætter ens evne til at koordinere bevægelser, løse komplekse opgaver og tilegne sig ny viden i op til 24 timer. Cannabis kan måles i urinprøver i 4-8 uger efter indtagelsen.

FORGIFTNING

Ved for stor dosis giver cannabis psykiske symptomer, som fx panikanfald eller psykotiske symptomer. Dvs. at man får en forvrænget virkelighedsopfattelse og ikke kan skelne mellem fantasi og virkelighed. Men man kan ikke dø af en cannabisforgiftning.

AFHÆNGIGHED

Hash er vanedannende. Efter kort tids hyppig brug – fx dagligt i en uge – skal man have mere stof for at opnå samme virkning. Efter ca. 1 måneds hyppig brug får man ubehag, når man holder op.

ABSTINENSSYMTOMER

Symptomerne er søvnløshed, nattesved, angst, irritation,

rastløshed, koncentrationsbesvær og dårligt humør. De kan vare flere uger, men bliver bedre i løbet af ca. 10 dage.

ANDRE BIVIRKNINGER

Cannabis nedsætter opmærksomhed og koordinationssevne. Ved regelmæssig brug af cannabis bliver man mere sløv, langsom og ligeglad. Man mister initiativ og koncentration, nogle bliver nedtrykte. Man bliver dårligere til at lære og løse problemer. Mange unge med stort hashforbrug 'går i stå' i deres personlige udvikling og sociale liv.

Det kan også udløse og forværre psykoser og depressioner. Jævnlig cannabisrygning skader luftveje og lunger endnu mere end tobaksrygning. Det kan på sigt give bronkitis, 'rygerlunger' og øge risikoen for forskellige former for kræft.

BLANDINGSMISBRUG

Den sløvende virkning af cannabis forstærkes, hvis man tager cannabis sammen med nerve-/sovemedicin, alkohol, heroin eller andre sløvende midler, hvilket øger risikoen for ulykker. Kombinationen af cannabis og hallucinogene stoffer gør den hallucinogene virkning endnu mere uforudsigelig, hvilket giver større risiko for psykiske skader.



STOF

Benzodiazepiner er en gruppe af stoffer med en fælles kemisk grundstruktur, som bruges som medicin mod angst og søvnforstyrrelser. Disse piller har mange navne fx Rohypnol og Stesolid. Pillerne fremstilles både i medicinalindustrien og på illegale stofflaboratorier. Som rusmiddel bruges benzodiazepiner oftest sammen med alkohol og/eller andre illegale stoffer.

EFFEKT

Benzodiazepiner virker beroligende, sløvende og søvnfremkaldende, ligesom alkohol. I nogle tilfælde kan stofferne virke helt modsat, hvor man bliver hyperaktiv, kaotisk, rastløs, uberegnelig og ofte aggressiv.

FORGIFTNING

Brugt efter lægens vejledning er benzodiazepiner en relativt ugiftig form for medicin. Men benzodiazepiner forstærker virkning af alkohol, heroin og andre stoffer, der hæmmer centralnervesystemet. En forgiftning kan derfor ende med død pga. åndedræts-stop, hvis uheldet er ude.

AFHÆNGIGHED

Benzodiazepiner giver afhængighed, så der skal større og større dosis til for at opnå den ønskede virkning.

ABSTINENSSYMPTOMER

Angst, rastløshed, søvnbesvær og i værste fald kramper. Abstinenssymptomer kan behandles medicinsk.

ANDRE BIVIRKNINGER

Risiko for ulykker bliver større, hvis man bruger benzodiazepiner sammen med alkohol eller andre sløvende stoffer.

BLANDINGSMISBRUG

Blandingen af benzodiazepiner og alkohol kan udløse stærke aggressioner og vold. Benzodiazepiner bruges ofte efter brug af stimulerende stoffer (kokain og ecstasy) som afslapnings- og sovemiddel. Dette giver stor risiko for udvikling af et blandingsmisbrug.



1%



3-4
timer

STOF

Heroin, morfin, kodein og opium er stoffer, der fremstilles af opiumvalmuens saft. Lignende stoffer kan fremstilles syntetisk, det gælder fx metadon. Samlet betegnes stofferne opioider. Heroin er mest almindeligt i hvidligt eller brunt pulver.

EFFEKT

Heroin giver et kort sus og herefter en afslappende rus, hvor smerter og problemer fortoner sig i en følelse af lykkelig ligegyldighed. Virkningen kommer meget hurtigt. Stofferne har en stærk smertestillende virkning, men bedøver også centralnervesystemet på andre måder. Store doser giver forstoppelse, hæmmer vejtræning, og pupillerne trækker sig sammen. Man bliver sløv, døsigt, taler snøvlende og går usikkert. Og man kan blive utilpas med kvalme og kulderystelser.

FORGIFTNING

Heroin og morfin virker hæmmende på vejrtrækningscentret i hjernen. En for stor dosis vil give langsom og overfladisk vejrtrækning og i sidste ende stoppe vejrtrækningen, så man dør.

AFHÆNGIGHED

Kroppen vænner sig hurtigt til heroin. Efter kun få dages brug skal man have stadig mere stof for at opnå samme virkning. Narkomaner kan derfor tåle doser, der ville være dødelige for andre.

ABSTINENSSYMPTOMER

Kulderystelser, svedeture, muskelsmerter, kvalme, søvnbesvær m.m., som kan minde om influenza. Derefter kommer en lang periode med træthed, irritabilitet, apati og følelse af ulyst, nedtrykthed og trang til stoffer.

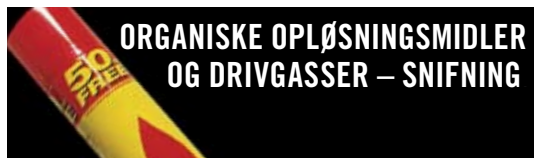
ANDRE BIVIRKNINGER

Livet som heroinmisbruger er selvdestruktivt og belastende, og man bliver ofte deprimeret. Når stoffet indtages med sprøjte, er der stor risiko for skader på blodkarrene og for alvorlige smitsomme sygdomme (leverbetændelse, hiv/aids, hjerteklapbetændelse, m.fl.), hvis man deler sprøjter eller andet 'værktøj' med andre.

BLANDINGSMISBRUG

De fleste misbrugere af heroin (eller andre opioider) er blandingsmisbrugere, hvor alkohol, benzodiazepiner, hash, amfetamin og kokain indgår i misbruget.





6%



30-45
min.



STOF

Nogle kemiske stoffer virker kraftigt berusende, hvis de indåndes. Det drejer sig om organiske opløsningsmidler og visse drivgasser i spraydåser. Det er stoffer, man kan finde i hverdagsprodukter som: Lightergas, benzin, nogle typer af lim, nogle typer af maling og nogle produkter på spraydåse. Produkterne er typisk mærkede som brand- og sundhedsfarlige, og risikoen ved at bruge dem er meget stor.

EFFEKT

Snifning giver en rus, der kan minde om en alkoholrus. De kemiske stoffer virker hæmmende på centralnervesystemet, så man bliver svimmel, usikker i bevægelserne, opstemt og vrøvlede. Nogle bliver aggressive. Store doser kan fremkalde hallucinationer. Bagefter får man kraftige tømmermænd, man bliver træt og

sløv, får hovedpine, kvalme og opkastning. Det er også almindeligt med urolig søvn og mareridt.

Tegn på snifning kan være vedvarende hoste, løbende øjne og næse (som en forkølelse), vedvarende rødme, vabler omkring mund og næse, træthed, hovedpine og mangel på appetit.

FORGIFTNING

Der er stor risiko for forgiftning med dødelig udgang. Snifning påvirker åndedrætscentret og hæmmer vejrtrækningen. Det kan føre til åndedrætsstop. Snifning forstyrrer desuden hjerterytmen og kan give pludseligt hjertestop. Desuden er der stor risiko for overdosering ved snifning. Der er nemlig meget lille forskel på den mængde, der giver rus, og den mængde, der giver forgiftning.

AFHÆNGIGHED

Man kan blive afhængig af snifning.

ABSTINENSSYMPTOMER

Hovedpine, mavesmerter, muskelkramper.

ANDRE BIVIRKNINGER

Der er stor risiko for brandulykker, hvis brugeren tænder ild fx for at ryge, da dampene er meget brandfarlige. Desuden er der risiko for andre ulykker, fordi rusen gør dømmekraft og bevægelser meget usikre.

Længere tids brug indebærer alvorlig risiko for helbredsskader. Hjernevævet bliver beskadiget, så man bl.a. får dårligere hukommelse og indlæringsevne. Ligesom ens følelsesliv ændrer sig. Desuden kan nyrer, lever og knoglemarv tage skade. Visse stoffer, bl.a. i motorbenzin, er desuden kræftfremkaldende.

BLANDINGSMISBRUG

Hvis snifning blandes med alkohol, nerve-/sovemedicin eller andre stoffer, er virkningen helt uforudsigelig og risikoen endnu større.

RISIKOEN FOR ALVORLIG FORGIFTNING
ER STØRRE, HVIS DER ER LILLE FORSKEL MELLEM DEN
MÆNGDE, DER GIVER RUS OG DEN DOSIS,
DER GIVER **FORGIFTNING**



2-4
timer

STOF

GHB findes som en farveløs væske, som pulver og som kapsler. Det kaldes ofte 'fantasy' eller flydende ecstasy, hvilket er helt misvisende, da stoffet modsat ecstasy virker sløvende.

EFFEKT

I små doser kan GHB give en afslappet eufori, men også hukommelsestab og søvnighed. I større doser er det stærkt sløvende og søvnfremkaldende og kan bringe brugeren i en forvirret og omtåget tilstand. GHB kan også give pludselig bevidstløshed.

FORGIFTNING

Der er stor risiko for alvorlig eller dødelig forgiftning med GHB, særligt hvis det indtages sammen med alkohol eller andre bedøvende midler, hvad der er almindeligt blandt brugere. GHB er bl.a. farligt, fordi

det let overdoseres. Der er kun en lille forskel mellem den dosis, der giver rusvirkning, og den dosis, der giver forgiftning.

AFHÆNGIGHED

Man kan blive afhængig af GHB.

BLANDINGSMISBRUG

Det er almindeligt at indtage GHB sammen med alkohol, selv om det gør stoffet endnu mere risikabelt.



STIMULERENDE STOFFER

Virker opkvikkende, fordi de får hele centralnervesystemet til at arbejde på fuldt tryk. Det drejer sig om amfetamin, kokain, ecstasy m.fl.





STOF

Amfetamin er kemisk fremstillet og findes som pulver eller piller. På de illegale laboratorier fremstilles mange varianter af piller med udgangspunkt i amfetamins kemiske struktur. Metamfetamin er en variant, der er 3-5 gange stærkere end amfetamin og findes som pulver, piller eller krystaller.

EFFEKT

Amfetamin virker stimulerende på centralnervesystemet. Derfor giver det en følelse af energi, tjek på tingene og selvtillid. Man bliver meget aktiv, rastløs, udadvendt, selvcentreret og taler meget. Man overskrider grænser for almindelig opførsel og får evt. trækninger i ansigtet og kroppen. Man bliver irriteret og hurtigt vred. Amfetamin undertrykker også kroppens naturlige signaler, så sult, tørst og træthed forsvinder. Efter rusen bliver man modløs, angst, træt

og udmattet. Alligevel kan det være vanskeligt at finde ro og sove.

FORGIFTNING

Amfetamin kan give forgiftning. Symptomerne er hovedpine, svimmelhed, kvalme, feber og evt. krampe.

AFHÆNGIGHED

Kroppen vænner sig til amfetamin, så der skal mere stof til for at få en rusvirkning.

ABSTINENSSYMPTOMER

Angst, rastløshed, uro, nedtrykthed, mistænksomhed og aggression. Man kan også få en alvorlig depression med risiko for selvmord.

ANDRE BIVIRKNINGER

En person, der er påvirket af amfetamin, har 'kort lunte', og der er risiko for vold. Tager man amfetamin flere gange med korte mellemrum, kan man få angst og forfølgelsestanker. Længerevarende brug giver risiko for at udvikle en amfetaminpsykose, hvor man ikke kan skelne mellem virkelighed og fantasi. Man føler sig forfulgt og kan blive farlig for sig selv og andre. En amfetaminpsykose kræver psykiatrisk behandling.

BLANDINGSMISBRUG

Amfetamin gør, at man tror, man kan tåle meget mere alkohol end ellers, og de to rusmidler bruges ofte samtidig. Men alkohol og amfetamin virker modsat, og blandingen giver en uforudsigelig ruseffekt med stor risiko for aggressive og voldelige handlinger. Det er fristende at dulme nedturens ubehag med sløvende midler (fx hash, nerve-/sove medicin, opioider). Derfor fører brug af amfetamin ofte til blandingsmisbrug.

MAN KAN **ALDRIG** VÆRE **SIKKER**
PÅ, AT **STOFFET** INDEHOLDER DET, MAN
FÅR AT **VIDE**



4%



15-30
min.



STOF

Kokain udvindes af bladene fra kokaplantene. Kokain indtages typisk som et hvidt pulver, men findes også som 'crack', en basisk form for kokain i hvide, grålige eller brunlige klumper eller flager.

EFFEKT

Kokain virker stimulerende på centralnervesystemet. Puls og åndedræt bliver hurtigere, blodtrykket øges, og kropstemperaturen stiger. Det giver en følelse af energi, opstemthed og selvsikkerhed. Sult, tørst og træthed mærkes ikke. En kokainpåvirket person virker selvcentreret og hyperaktiv, pupillerne er store og musklerne spændte. Rusen varer kort. I løbet af en lille time kommer der en nedtur, man bliver udmattet, irriteret, nervøs, rastløs, indadvendt, nedtrykt og har stærk stoftrang. Dette fører ofte til, at man indtager kokain flere gange hurtigt efter hinanden, og hermed øges også risikoen for alvorlige forgiftninger.

FORGIFTNING

Kokain kan give en dødelig forgiftning med krampes, åndedrætsstop eller hjertesvigt. Tegn på kokainforgiftning er stærk rastløshed sammen med store pupiller, høj puls, hurtigt åndedræt og temperaturstigning. Der kan komme krampes og bevidstløshed. Forgiftningsrisikoen bliver endnu større ved store doser og gentagen brug flere gange efter hinanden.

AFHÆNGIGHED

Kokain er stærkt afhængighedsskabende. De hurtige op- og nedture frister hurtigt til at tage mere kokain, så det er nemt at ende i et ukontrolleret misbrug.

ABSTINENSSYMPTOMER

Kommer i form af en meget lang nedtur med søvnforstyrrelser, manglende energi, nedtrykthed, irritabilitet, manglende sexlyst og stærk stoftrang. Man kan også få en depression med risiko for selvmord.

ANDRE BIVIRKNINGER

Den kokainpåvirkede bliver let ophidset og vred, og der er en øget risiko for vold. Mens brugen af kokain i starten stimulerer lyst til sex, nedsætter jævnlig kokainbrug både sexlyst og potens. Kokain nedsætter hjernens og hjertets blodforsyning og kan derfor give

hjerneskader, hjerteproblemer, rytmeforstyrrelser, hjertestop og åndedrætsvanskeligheder. Kokain, der sniffes, kan give næseblod og efterhånden ødelægge næsens slimhinder. Man kan udvikle alvorlige psykiske symptomer som sygelig mistænksomhed, angst, anspændthed og depression. Samtidig er der risiko for at udvikle en kokainpsykose, som er præget af vrangforestillinger (paranoia og forfølgelsesvanvid), hallucinationer og angst. En kokainpsykose varer nogle uger og kræver psykiatrisk behandling.

BLANDINGSMISBRUG

Brugere fristes til at dæmpe nedturenes angst og uro med beroligende midler, fx alkohol, benzodiazepiner, heroin eller lignende, og dermed udvikle et blandingsmisbrug.

**DER ER IKKE MEGET ØKOLOGI I
STOFFER, DER KOMMER FRA PLANTER.
DE ER LIGE SÅ FARLIGE SOM ANDRE
STOFFER**



STOF

Ecstasy er den populære betegnelse for det syntetiske stof MDMA, der findes som pulver i gelatine-kapsler eller som piller med forskellige former, farver og logo. Koncentrationen af aktivt indholdsstof i pillerne er meget forskellig – der er fundet fra 1-53 % MDMA i ecstasy-piller. Der kan også være flere forskellige andre aktive indholdsstoffer i pillerne, typisk andre stimulerende og evt. hallucinogene stoffer, nogle af dem mere giftige end MDMA.

EFFEKT

Ecstasy har en opkvikkende og let hallucinogen virkning. Man mærker ikke træthed, og oplever lyd og lys mere intenst. Samtidig føler man sig åben og kærlig stemt over for andre. Man kan blive meget tørstig og noget utilpas med kvalme, muskelspændinger (især i kæbemusklerne), rystelser, svedeture og hjertebanken.

Ved høje doser er der risiko for alvorlige kropslige symptomer som dehydrering, kraftigt forhøjet legemstemperatur, forstyrrelser af hjerterytmen, højt blodtryk, blødninger og nyresvigt. Efter rusen er man typisk udmattet og nedtrykt i dagene efter. Dette er både en følge af selve stoffet og af, at brugeren typisk har overanstrengt kroppen under rus.

FORGIFTNING

Ecstasy-forgiftninger er relativt sjældne, men kan være dødelige, og der er eksempler på dødsfald selv efter mindre doser. Symptomerne kan være feber, forhøjet blodtryk, kramper, forvirring og bevidstløshed. En ecstasy-påvirket person med symptomer på overopvækning skal straks afkøles (køligt rum, koldt vand at drikke og på kroppen) og hurtigt på skadestuen.

AFHÆNGIGHED

Ecstasy er afhængighedsskabende. Efter længere tids brug skal man have større doser for at opnå samme virkning. Med større doser øges bivirkningerne betragteligt.

ANDRE BIVIRKNINGER

Man kan få en dårlig rusoplevelse med skræmmende hallucinationer, forvirring og panik. Månedes efter en ecstasy-rus kan man få 'flashbacks'. Ud over ændringer

i centralnervesystemet kan ecstasy give skader på hjerte, nyrer og lever.

BLANDINGSMISBRUG

Alkohol og ecstasy virker modsat hinanden og giver en uforudsigelig rusvirkning.



4 timer

STOF

De friske blade og stængler fra khatplanten, der dyrkes i Afrika, indeholder de psykoaktive stoffer cathinon og katin. Planteskuddene importeres og forhandles i bundter. Khat indtages oftest gennem langvarig tygning, men kan også drikkes som ekstrakt eller ryges.

EFFEKT

Khat skal tygges længe, og virkningen kommer langsomt (efter ca. 1,5 time). Khat giver en stimulerende og opkvikkende virkning. Man får mere energi, lyst til at snakke og bliver mere udadvendt, men også mere irriteret. Sult og tørst mærkes ikke. Blodtryk og hjerterytme øges, og pupillerne udvides. Eftervirkninger er sløvhed og nedtrykthed.

FORGIFTNING

Forgiftning forekommer og giver især psykiske symptomer, men der er ikke rapporter om dødelige forløb.

AFHÆNGIGHED

Khat er moderat afhængighedsskabende.

ABSTINENSSYMPTOMERNE

Angst, rastløshed, uro, nedtrykthed, mistænksomhed og aggression.

ANDRE BIVIRKNINGER

Jævnlig khatbrug kan give søvnproblemer, appetitløshed og humørsvingninger. Khattyggeren kan blive irriteret og aggressiv med nogen risiko for vold. I enkelte tilfælde kan khat give egentlige angstanfald eller psykose med hallucinationer. Khattygning kan give irritation og betændelse i mundhule, spiserør og mave og misfarvning af tænderne.





2-3 min.

STOF

Poppers er et populært udtryk for amylnitrit m.fl. Stofferne findes som gullig, letfordampelig væske og sælges i små flasker. Beholderen åbnes og dampene sniffes.

EFFEKT

Poppers udvider blodkarrene og giver en minut-kort eufori, løsner hæmninger og afslapper muskulaturen. Poppers bruges bl.a. til at forhøje lystfølelsen ved samleje. Efter den korte rus kan man få voldsom hovedpine og føle sig utilpas og svag. Stoffet kan give blodtryksfald, og man kan evt. besvime.

FORGIFTNING

Hvis poppers drikkes, kan man få en alvorlig forgiftning, hvor iltoptagelsen i blodet hæmmes, og det kan være livstruende. Ved bevidstløshed skal den påvirkede på skadestuen. Ved snifning er risikoen mindre.

ANDRE BIVIRKNINGER

Poppers er brandfarlig, og væsken er stærkt hudirriterende.

BLANDINGSMISBRUG

Det er særlig farligt at kombinere poppers med Viagra eller blodtrykssænkende medicin, da blodtrykket kan komme alt for langt ned.

HALLUCINOGENE STOFFER

Giver sanseindtryk i centralnervesystemet, der ikke svarer til de påvirkninger, der kommer udefra. Man ser fx ting og hører lyde, som ikke eksisterer i virkeligheden. I denne gruppe findes psilocybinsvampe og LSD.



PSILOCYBINSVAMPE, LSD M.F.L.



1%



Svampe 6-8
LSD 10-12
timer



STOF

Hallucinogener er et fælles ord for en meget lang række forskellige stoffer. Nogle er kemisk fremstillede (fx LSD), og andre findes i planter, fx psilocybin i svampe.

EFFEKT

De hallucinogene stoffer giver en rus med en kraftig forvrængning af sanseindtryk, tankegang og stemning, dvs. en psykoselignende tilstand. Sanseindtryk bliver forvredne, ustabile og påtrængende. Kropsoplevelsen ændres, tankerækker brydes, angst- og lykkefølelse forekommer samtidig. Man får ofte kvalme og bliver søvnig ved rusens start. Der kommer også en let stigning i temperatur, puls og blodtryk. Pupillerne udvides. Rusen kommer 30-60 minutter efter indtagelsen. Rusens varighed afhænger af, hvilken type hallucinogen, man har taget. I visse tilfælde varer

rusoplevelsen meget længere på en mareridtslignende måde – de såkaldte ‘bad trips’. Rusoplevelser kan også vende tilbage i glimt lang tid efter, at en person har indtaget hallucinerende stoffer, det kaldes ‘flash backs’. Både ‘bad trips’ og ‘flash backs’ opleves som meget ubehagelige.

FORGIFTNING

Dosis afhænger af, hvilket stof der er tale om – LSD indtages i mikrogram, mens svampe indtages flere gram ad gangen. Under alle omstændigheder øger overdosering risikoen for paniktilstand m.v. Ved angst og forvirring er det vigtigt at afskærme personen i rolige omgivelser. Ved et alvorligt bad trip skal man søge hjælp på nærmeste skadestue, da der kan være behov for beroligende behandling. Ved meget høje doser kan der opstå en livstruende forgiftning med høj puls og temperaturstigning, her skal man straks på skadestuen.

AFHÆNGIGHED

Hvis man tager hallucinogener jævnligt, skal der hurtigt større og større doser til at opnå samme rusvirkning.

ANDRE BIVIRKNINGER

Ulykker som dødelige faldulykker og selvmord er en stor risiko ved hallucinogener, fordi brugerens

virkelighedsopfattelse forvrænges. Både angst, panik og aggression kan forekomme som udslag af fantasi. Brug af hallucinogener giver først og fremmest risiko for at få en psykose med forfølgelsesfantasier. I de fleste tilfælde er der tale om en forbigående psykose af nogle dages varighed, men i nogle tilfælde kan psykosen vare længere. En psykotisk tilstand kræver lægelig behandling.

BLANDINGSMISBRUG

Hallucinogener bruges oftest af unge, der også har erfaringer med stimulerende stoffer og cannabis. Brug af flere stoffer samtidig øger risikoen for helt ukontrollerede rusoplevelser og forgiftning.

**BÅDE STOFFER OG ALKOHOL KAN
SKADE ET FOSTER. SÅ ER DU GRAVID
ELLER OVERVEJER AT BLIVE DET, SÅ HOLD
DIG VÆK**

PAS PÅ DIG SELV OG DINE VENNER

Stoffer er omgivet af mange risici, derfor er det vigtigt at passe godt på dig selv, dine venner eller andre, der måske er stofpåvirkede. Hvis du ser en person, der er nedtrykt, syg eller bange, er det vigtigt ikke at gå i panik, men prøve at hjælpe den stofpåvirkede eller tilkalde hjælp.

Når man er påvirket, reagerer man ikke som normalt. Derfor skal du være forberedt på, at den stofpåvirkede kan reagere voldsomt på det stof, der er indtaget. Så det er vigtigt, at du afkoder personens adfærd og symptomer og hjælper derefter:

PANISK OG FORVIRRET

- Berolig personen og fortæl, at du vil hjælpe
- Før personen væk fra støj og stærkt lys
- Få personen til at trække vejret roligt ved at følge din vejtrækning
- Forklar stille og roligt, hvad der sker, og hvad du gør for at hjælpe

Især hallucinogener, ecstasy eller store mængder hash kan gøre brugeren panisk og forvirret.

OVERGEARET OG AGGRESSIV

- Berolig personen, tal langsomt, vær tålmodig, undvig konfrontation, diskussion og bevar en rolig dialog
- Rør mindst muligt ved personen. Vær opmærksom på, at personen har en lav aggressionstærskel
- Før personen væk fra støj og stærkt lys
- Få personen til at trække vejret roligt ved at følge din vejtrækning
- Tilbyd vand
- Forklar stille og roligt, hvad der sker, og hvad du gør for at hjælpe

Især kokain og amfetamin kan gøre brugeren overgearet og aggressiv. Men ses også ved brug af alkohol, andre stoffer og blandet brug.

OPHEDET OG HYPERAKTIV

- Før personen til et køligt sted og tilbyd vand
- Køl vedkommende ned med koldt vand på kroppen
- Lad evt. personen stå med underarmene dypet i koldt vand
- Undersøg, om personen har danset ekstremt længe og meget
- Ring alarmcentralen 112

Især ecstasy, men også hallucinogener, kan gøre brugeren ophedet og hyperaktiv.

FRAVÆRENDE OG BEDØVET

- Hold personen ved bevidsthed – læg ikke personen til at sove
- Undgå væske og føde, da personen kan blive kvalt heri
- Ring alarmcentralen 112

Det er især alkohol og de andre sløvende rusmidler, der kan gøre brugeren fraværende og bedøvet.

BEVIDSTLØS

- Ring alarmcentralen 112 og sæt dem grundigt ind i situationen
- Kontroller personens vejtrækning og sørg for, at luftvejene er fri
- Giv eventuelt kunstigt åndedræt
- Læg personen i aflåst sideleje (natostilling) og løs stramtsiddende tøj
- Hold vedkommende varm med et tæppe eller lignende, men vær opmærksom på overophedning

Det er især alkohol og de andre sløvende rusmidler, der kan give bevidstløshed – men det kan også forekomme ved forgiftning med kokain, ecstasy, poppers og blandet brug.

HER KAN DU FÅ HJÆLP

ER DU PÅ FESTIVAL:

Kontakt samaritterne.
De er der for det samme.

SKAL DU HAVE HJÆLP MED STOFPROBLEMER:

Kontakt din kommunale sagsbehandler eller
praktiserende læge.

VIL DU VIDE MERE, SÅ BESØG:

www.stofinfo.sst.dk