

# STOFFER

The word 'STOFFER' is written in a large, bold, black, sans-serif font. Below the letters, there is a reflection of the word, but the reflection is filled with a vertical rainbow gradient, transitioning from purple at the top to yellow at the bottom.

**HVORDAN VIRKER DE, OG HVORDAN SER DE UD**



**SUNDHEDSSTYRELSEN**

## **Stoffer – hvordan virker de, og hvordan ser de ud**

© Sundhedsstyrelsen, 2016.

Sundhedsstyrelsen  
Islands Brygge 67  
2300 København S

sst.dk

Sprog: Dansk  
Version: 2. udgave  
Versionsdato: 24. november 2016  
Format: pdf

ISBN online: 978-87-7104-817-9

ISBN print: 978-87-7104-818-6

# 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. 40 % af danske unge under 25 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 sanseoplevelser, 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 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 hovedsagligt 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 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 euforiserende 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 narkotikaloggivning 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

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

## Ikonforklaring

For at gøre det lettere at overskue bruger vi følgende ikoner til at forklare om de forskellige stoffer:



Udbredelse\*



Ryges



Sprøjtes



Rus



Aggression



Angst



Sniffes



Drikkes



Spises



Forgiftning

\* Hvis ikke andet er anført, gælder tal for udbredelsen af stoffer 16-24-årige, og om man nogensinde har prøvet at bruge stoffet.

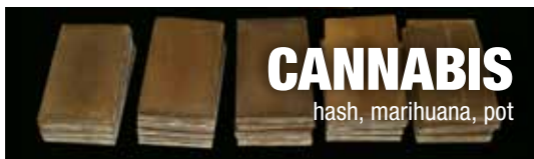






# SLØVENDE STOFFER

Sløvende stoffer gør brugeren rolig, sløv og afslappet. Det sker, fordi centralnervesystemet går i slowmotion. Cannabis/hash, heroin, nerve- og sovemedicin og GHB hører til blandt de sløvende stoffer.



42 %



3-4 timer



## 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. Tendensen er, at indholdet af THC har været stigende de senere år, hvilket potentielt øger risikoen for skadevirkninger.

## Effekt

Cannabis sløver, og i store doser virker det også hallucinogent. Når man ryger cannabis, kommer rusen inden for få minutter. Ved indtagelse gennem munden sker det først efter en time. Man mærker hjertebanken, tørhed i øjne og mund, en let svimmelhed og eventuelt 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 cannabis. Man kan se og mærke påvirkningen ved røde øjne, snøvlende tale, sløvhed i bevægelserne, man er fnisende og udadvendt eller indadvendt.

Efter rusen oplever man træthed, besvær med at koncentrere sig og initiativløshed. Cannabis nedsætter evnen 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 indtagelse ad gangen (dosis) giver cannabis psykiske symptomer, som fx panikangst eller psykotiske symptomer. Man får en forvrænget opfattelse af virkeligheden og kan ikke skelne mellem fantasi og virkelighed. Man kan ikke dø af en for stor dosis, selvom man bliver forgiftet af cannabis.

## 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.

## Abstinenssymptomer

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 opmærksomheden, hukommelse, indlærings- og koordinationsevne. Ved regelmæssig brug af cannabis bliver man mere sløv, langsom og ligeglad. Man mister initiativ og koncentration, nogle bliver nedtrykte. Det bliver sværere at 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, og det kan på sigt give bronkitis, KOL og øge risikoen for kræft. Cannabisrygning kan desuden nedsætte sædkvaliteten.

## Blandingsbrug

Sløvhed ved cannabis bliver forstærket, hvis man samtidig tager nerve- og 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 også giver større risiko for psykiske skader.

## Syntetiske cannabinoider

I de senere år er en række syntetiske cannabinoider dukket op på internettet og andre forhandlingssteder. De markedsføres blandt andet som "spice"-produkter. De syntetiske cannabinoider er langt mindre undersøgte for virkninger og skadevirkninger end cannabis, og nogle af dem kan være mere potente og dermed mere skadelige.

# BENZODIAZEPINER



## 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 laboratorier. Som rusmiddel bruges benzodiazepiner oftest sammen med alkohol og/eller andre ulovlige 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 i sig selv. Men benzodiazepiner forstærker virkning

af alkohol, heroin og andre stoffer, der hæmmer centralnervesystemet. En forgiftning kan derfor ende med død pga. åndedrætsstop, hvis uheldet er ude.

## Afhængighed

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

## Blandingsbrug

Benzodiazepiner tages ofte efter brug af stimulerende stoffer, fx kokain og ecstasy, som afslapnings- og sovemiddel. Denne brug giver stor risiko for udvikling af et blandingsbrug. En blanding af benzodiazepiner og alkohol kan udløse stærke aggressioner og vold.

# HEROIN OG MORFIN

kodein, opium



0,4 %



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 vejrtræning, og pupillerne trækker sig sammen. Man bliver sløv, døsig, 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.

## Abstinenssymptomer

Kulderystelser, svedeture, muskelsmerter, kvalme, søvnbesvær med mere er symptomer på abstinenser, 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 med et heroinmisbrug er belastende socialt, psykisk og fysisk. Når man indtager stof med sprøjte, er der stor risiko for skader på blodkarrene og for alvorlige smitsomme sygdomme som fx leverbetændelse, hiv/aids, hjerteklapbetændelse m.fl. Risikoen er især stor, hvis man deler sprøjter eller andet 'værktøj' med andre.

## Blandingsbrug

Brug af heroin (eller andre opioider) er ofte en del af et blandingsbrug, hvor alkohol, benzodiazepiner, hash, amfetamin og kokain indgår.







4 %  
15-16-  
årige



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 som: Lattergas, lighter gas, benzin, nogle typer af lim og nogle typer af maling. 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 at blive fuld af alkohol. De kemiske stoffer virker hæmmende på centralnervesystemet, så man bliver svimmel, usikker i bevægelserne, opstemt og vrøvlende. 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 ved 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. Der er også 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 er tegn på abstinenser.

## Andre bivirkninger

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

Længere tids brug indebærer alvorlig risiko for helbredsskader. Hjernevævet bliver beskadiget, så man blandt andet får dårligere hukommelse og indlæringsevne. Ligesom ens følelsesliv ændrer sig.

Desuden kan nyrer, lever og knoglemarv tage skade. Visse stoffer, blandt andet i motorbenzin, er desuden kræftfremkaldende.

## Blandingsbrug

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

### ”Lattergas”

”Lattergas”, som man bruger til at opnå en rus, indhaleres man typisk direkte fra gaspatroner eller via en ballon. Gas fra gaspatroner fungerer fx som drivgas i flødeskumssiffoner. Gaspatronerne er produceret og tiltænkt industrielle formål. De indeholder ren gas, der ikke er blandet med ilt – i modsætning til lattergas, der bruges til medicinske formål på fx hospitaler.

Indånding af gas fra gaspatroner kan have alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser. Da patronerne indeholder gas, der ikke er blandet op med ilt, kan der ved vedvarende inhalation opstå iltmangel – og i yderste konsekvens kan man blive kvalt. Risikoen for kvælning øges ved blandingsbrug med fx alkohol eller andre sløvende rusmidler, hvor vejrtrækningen i forvejen er påvirket.

Gas fra gaspatroner påvirker desuden balancen, hvilket giver risiko for svimmelhed og fald.



0,9 %



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 det kan bringe brugeren i en tilstand af forvirring og omtågethed. 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. GHB er blandt andet farligt, fordi det let overdoseres. Der er kun en lille forskel mellem den dosis, der giver en rus, og den dosis, der giver en forgiftning.

## Afhængighed

Man kan blive afhængig af GHB.

## Blandingsbrug

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

**RISIKOEN FOR ALVORLIG**

**FORGIFTNING ER STØRRE, HVIS DER ER LILLE**

**FORSKEL MELLEM DEN MÆNGDE,**

**DER GIVER RUS OG DEN DOSIS, DER**

**GIVER FORGIFTNING**



**GHB**





# STIMULERENDE STOFFER

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





5,7 %



3-4 timer



## 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. Methamfetamin 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 eventuelt 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 eventuelt 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.

## Blandingsbrug

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 som fx hash, nerve- og sovemedicin og opioider. Derfor fører brug af amfetamin ofte til et blandingsbrug med andre stoffer.

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



## Stof

Kokain udvindes af bladene fra kokaplanten. Kokain indtages typisk som et hvidt pulver. Men det 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 vejrtrækning 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 er 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 kramper, stop af åndedræt eller hjertesvigt.

Tegn på kokainforgiftning er stærk rastløshed sammen med store pupiller, høj puls, hurtigt åndedræt og temperaturstigning. Der kan komme kramper og bevidstløshed.

Risikoen for forgiftning bliver endnu større ved store doser og ved gentagen brug flere gange efter hinanden.

## Afhængighed

Kokain er stærkt afhængighedsskabende. De hurtige op- og nedture frister hurtigt til, at man tager mere kokain, og så det er nemt at ende i et misbrug, man ikke kan kontrollere.

## Abstinenssymptomer

Symptomerne 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

En kokainpåvirket person 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 hjerneskadener, 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.

## Blandingsbrug

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

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



3,2 %



4-6 timer



## Stof

Ecstasy er den populære betegnelse for det syntetiske stof MDMA, der findes som pulver i gelatinekapsler eller som piller med forskellige former, farver og logo. Koncentrationen af aktivt stof i pillerne er meget forskellig – der er fundet fra 1-53 % MDMA i ecstasypiller.

Der kan også være flere forskellige andre aktive indholdsstoffer i pillerne, typisk andre stimulerende og eventuelt hallucinogene stoffer – nogle af dem er mere giftige end MDMA.

## Effekt

Ecstasy har en opkvikkende og let hallucinogen virkning. Man mærker ikke træthed, og man 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, kraftig 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 man typisk har overanstrengt kroppen under rusen.

## Forgiftning

Ecstasyforgiftninger er relativt sjældne, men de kan være dødelige. Der er eksempler på dødsfald selv efter mindre doser ecstasy.

Symptomerne kan være feber, forhøjet blodtryk, kramper, forvirring og bevidstløshed. En person påvirket af ecstasy med symptomer på overophedning skal straks køles af, ved fx at være i et køligt rum, få koldt vand at drikke og på kroppen, og så hurtigt på skadestuen.

## Afhængighed

Ecstasy skaber afhængighed. 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 rus med skræmmende hallucinationer, forvirring og panik. Måneder efter en ecstasyrus kan man få 'flash backs'. Ud over ændringer i centralnervesystemet kan ecstasy give skader på hjerte, nyrer og lever.

## Blandingsbrug

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. Skud af planten 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. 1½ 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

Forgiftninger forekommer og giver især psykiske symptomer, men der er ikke kendskab til dødelige forløb.

## Afhængighed

Khat er moderat afhængighedsskabende.

## Abstinenssymptomerne

Angst, rastløshed, uro, nedtrykthed, mistænksomhed og aggression er symptomer på abstinenser efter brug af khat.

## Andre bivirkninger

Jævnlig brug af khat kan give problemer med søvn, appetitløshed og svingninger i humør. En person, der tygger khat, kan blive irriteret og aggressiv med nogen risiko for at vold opstår. 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 og lignende. Stofferne findes som gullig, letfordampelig væske og sælges i små flasker. Beholderen åbnes, og dampene sniffes.

## Effekt

Poppers udvider blodkarrene og giver en kort eufori, der varer et minuts tid, løsner hæmninger og afslapper muskulaturen. Poppers bruges blandt andet 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 eventuelt besvime.

## Forgiftning

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

## Andre bivirkninger

Poppers er brandfarlig, og væsken er stærkt hudirriterende.

## Blandingsbrug

Det er særlig farligt at kombinere poppers med Viagra® eller blodtrykssænkende medicin, da blodtrykket kan blive alt for lavt.





# 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 fx psilocybinsvampe, LSD og ketamin.



# PSILOCYBINSVAMPE, LSD, KETAMIN



2 %



Svampe 6-8 timer  
LSD 10-12 timer  
Ketamin 2 timer

## Stof

Hallucinogener er et fælles ord for en meget lang række forskellige stoffer. Nogle er kemisk fremstillede som fx LSD, mens andre findes i planter, fx psilocybin i svampe. Ketamin er et bedøvelsesmiddel, men bliver brugt som rusmiddel på grund af dets kraftige hallucinogene virkninger.

## Effekt

De hallucinogene stoffer giver en rus med en kraftig forvrængning af sanseindtryk, tankegang og stemning, en slags psykoselignende tilstand. Sanseindtryk bliver forvredne, ustabile og påtrængende. Oplevelsen af kroppen er ændret, tankerækker bliver brudte, og både angst og lykke er samtidige følelser.

Rusen kommer  $\frac{1}{2}$ -1 time efter indtagelsen, afhængigt af hvilket stof det drejer sig om, og måden det indtages på. Man får ofte kvalme og bliver søvrig ved rusens start. Der kommer også en let stigning

i temperatur, puls og blodtryk. Pupillerne udvides. 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. Særligt for ketaminrusen er, at kroppen er følelsesløs med nedsat muskelfunktion, og man kan sidde og stirre stift frem for sig.

Ved snifning af ketamin indtræder rusen i løbet af 5 minutter. Det er hurtigere end ved øvrige hallucinogener. Efter indtagelse af høje doser af ketamin er rusen beskrevet som 'ketaminhullet' eller "The K-hole" med 'ud af kroppen'- og nærdødsoplevelser.

## 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 paniktilstande. 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 virkelighedsopfattelsen 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, som i nogle tilfælde kan vare længere. Tilstanden kræver lægelig behandling. Personer, der tit tager Ketamin, kan få en betændelsestilstand i (urin)blæren med indre sår som en meget alvorlig komplikation.

## Blandingsbrug

Hallucinogener bruges mest af unge, der også har erfaringer med stimulerende stoffer og cannabis. Brug af flere stoffer samtidig øger risikoen for helt ukontrollerede rusoplevelser og forgiftning. Ketamin bør ikke blandes med andre sløvende stoffer som cannabis eller alkohol, da den sløvende virkning forstærkes og øger risikoen for ulykker.

**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, der er påvirket af stoffer 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 ser på personens adfærd og symptomer og hjælper vedkommende ud fra dette;

## 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 vejrtrækning
- 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, undgå eller undvig konfrontation og diskussion, tal stille 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 dyppet i koldt vand
- Undersøg, om personen har danset ekstremt længe og meget
- Ring 1-1-2.

*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 at give mad og drikke, da personen så kan blive kvalt
- Ring 1-1-2.

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

## Bevidstløs

- Ring 1-1-2, forklar kort hvor og hvad, der er sket
- Kontroller vejrtrækning og sørg for, at luftvejene er fri
- Giv kunstigt åndedræt, hvis personen ikke selv trækker vejret
- Læg personen i aflåst sideleje (også kaldet NATO-stilling) og løsn op for stramtsiddende tøj
- Hold personen varm med et tæppe eller lignende, men vær også opmærksom på behov for afkøling ved '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 af stoffer.*

# HER KAN DU FÅ HJÆLP

Skal du have hjælp med stofproblemer:

Kontakt din kommune eller praktiserende læge.

Vil du vide mere, så besøg:

[www.stofinfo.sst.dk](http://www.stofinfo.sst.dk)

[www.netstof.dk](http://www.netstof.dk)