Rusmidler og Skadevirkning

Foldere om rusmidler

Denne materialesamling indeholder følgende vejledning og materialer:

- Folder om alkohol
- Folder om centralstimulerende stoffer
- Folder om beroligende rusmidler
- Folder om hallucinogener

Alkohol

Hvad må du maksimalt drikke om ugen

Anbefalingerne gælder for personer på 18 år eller over. Lad være med at drikke alkohol, hvis du er under 18 år.

10-4

Højest 10 genstande om ugen
Højest 4 genstande på samme dag

1 genstand

Hvad er en genstand?
Hold regnskab
Almindelig øl 1
Stærk øl 1,5-2
Breezer 1
1 flaske vin 6
1 flaske spiritus 18
Skriv op
Brug f.eks et målebæger

Nej tak til alkohol

For meget alkohol

Du kan blive syg
hvis du drikker
for meget.

Alkohol og kroppen

Når du er fuld

Vær OBS på!

et glas vin.. eller en øl?
Nej tak! Ikke på tom mave!
Det er en go' ide at spise inden du drikker alkohol.

Vær OBS på!

Drik vand
eller Sodavand
til
Drik vand eller
sodavand til - så
drikker du mindre

Vær OBS på!

Skål! Fedt med en lille en
Øh.. fedt ja!
Alkohol feder virkelig meget
flaske øller
som fedt!

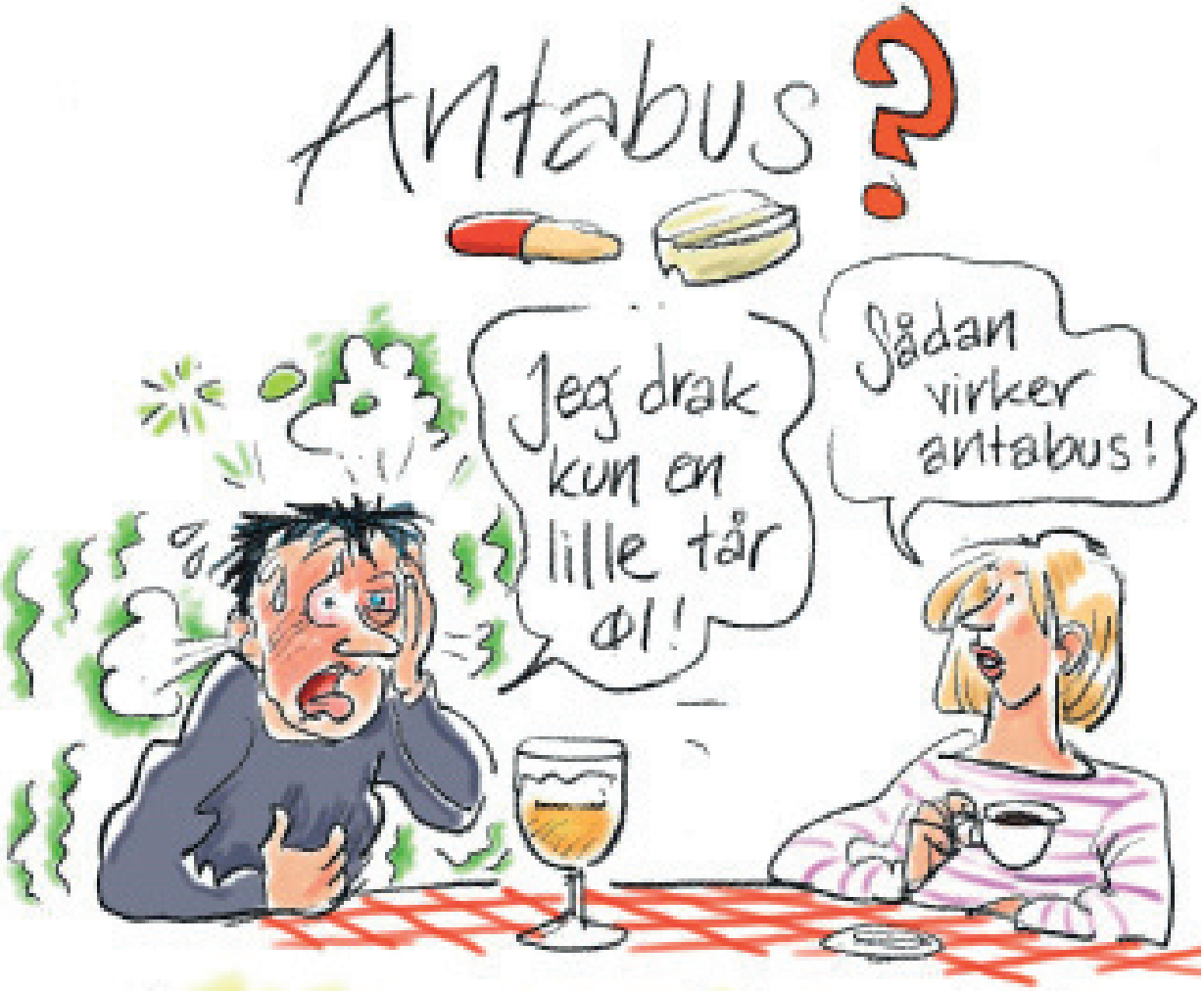
Vær OBS på!

Jeg er blevet alt for fuld.. hva' gør jeg?
Bruse-bad??
Motion??
Frisk luft ????
Nej Dette forlænger din fuldskab.
(Du udskyder bare din alkoholforbrænding)
Hvis du er fuld så
SLAP AF!!

Vær OBS på!

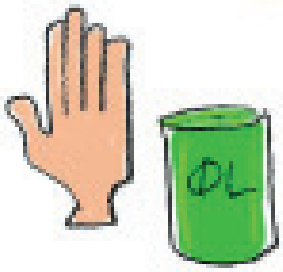
TØMMERMÆND
Hvad gør jeg?
• Alkohol udtørrer din krop for vand så
Drik Vand! Vand! Vand!!
- aldrig alkohol

Antabus



- Antabus gør det umuligt for dig at drikke alkohol

Du blir meget dårlig



Det sociale liv

Hjælp

Hvis du har et forbrug af alkohol, og du gerne vil stoppe med forbruget, så tal med en person, som du føler dig tryg ved. Det kan være din kontaktperson, en pædagog eller din egen læge. Det er en god idé at søge hjælp, før du stopper med at drikke.

De kan hjælpe dig i kontakt med rusmiddelcenteret i din kommune, hvor du kan få hjælp.

Rusmidler og Skadevirkning

VIBORG KOMMUNE

midt regionmidtjylland
Specialområde Udviklingshæmning og ADHD

ULF
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

Rusmiddelcenter Viborg

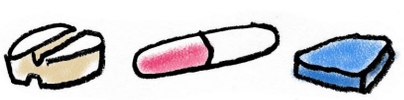
METODECENTRET
Center for Innovation & Metodeudvikling

Centralstimulerende stoffer

Centralstimulerende stoffer

Denne gruppe stoffer har en opkvikkende virkning. Gruppen indeholder stoffer som:

» Kokain
» Amfetamin (speed)
» Ecstasy (Emma, mdma)



Du føler dig rastløs

Den almindelige virkning for de centralstimulerende stoffer er, at du:

» Mærker ikke sult, tørst og træthed
» Har en følelse af energi
» Hele tiden er i gang
» Føler dig rastløs
» Mærker lys og lyd mere stærk
» Er meget selvglad
» Er meget talende

Du mærker ikke sult og tørst

Virkning

Du mærker ikke træthed

Du har en følelse af energi

Du kan opleve en dårlig rus med skræmmende hallucinationer, forvirring og panik. Det betyder, at du ser eller hører noget, som ikke er i virkeligheden.

Skræmmende hallucinationer

Panik

Risiko

Hvis du er meget aktiv, når du har indtaget centralstimulerende stoffer, er der risiko for følgende:

- Væskemangel
- Feber
- Overbelastning af muskler, som kan give kramper
- Angst
- Uro i kroppen

Kramper

Feber

Dit energiniveau og temperaturen i kroppen stiger, når du tager stofferne. Derfor er der stor risiko for at få væskemangel. Du kan risikere at udvikle hedeslag, det kan være meget farligt.

Væskemangel

Hedeslag

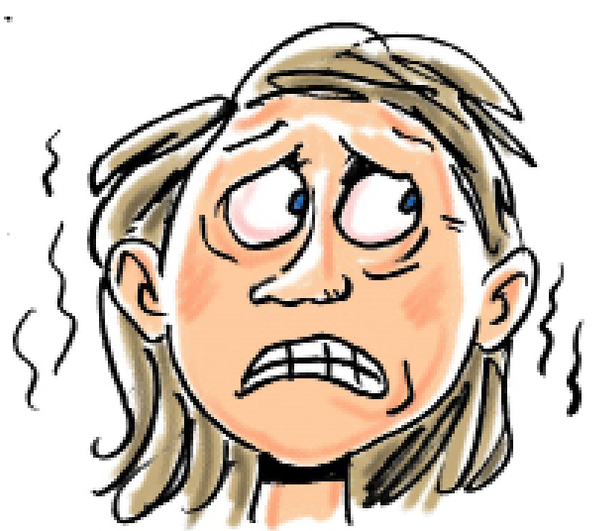
Afhængighed

Når du stopper med brugen af centralstimulerende stoffer, kan du risikere at opleve følgende:

- Svært ved at sove
- Svært ved at tage initiativ
- Angst
- Du føler dig trist

Søvnbesvær

Svært ved at tage initiativ



Angst

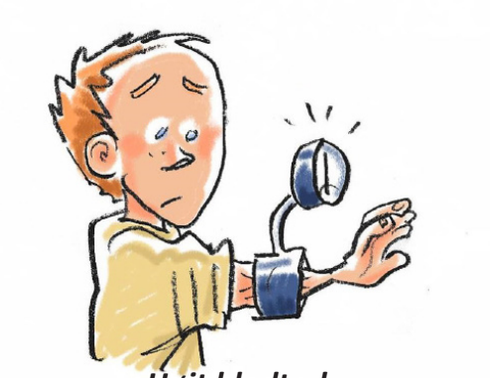
Du føler dig trist

Skader

Hvis du får for meget af stoffet, så kan du få en forgiftning. Tegn på forgiftning:

- Høj puls
- Højt blodtryk
- Hjertet bliver ustabilt

Ustabilt hjerte



Højt blodtryk

Tegn på forgiftning kan også være:

- Hovedpine
- Svimmelhed
- Kvalme
- Din temperatur stiger

Hovedpine

Kvalme

Hjælp

Hvis du har et forbrug af stoffer i denne gruppe, og du gerne vil ud af dit forbrug, så tal med en person, som du føler dig tryg ved. Det kan være din kontaktperson, en pædagog eller din egen læge.

De kan hjælpe dig i kontakt med rusmiddelcenteret i din kommune, hvor du kan få hjælp.

Rusmidler og
Skadevirkning

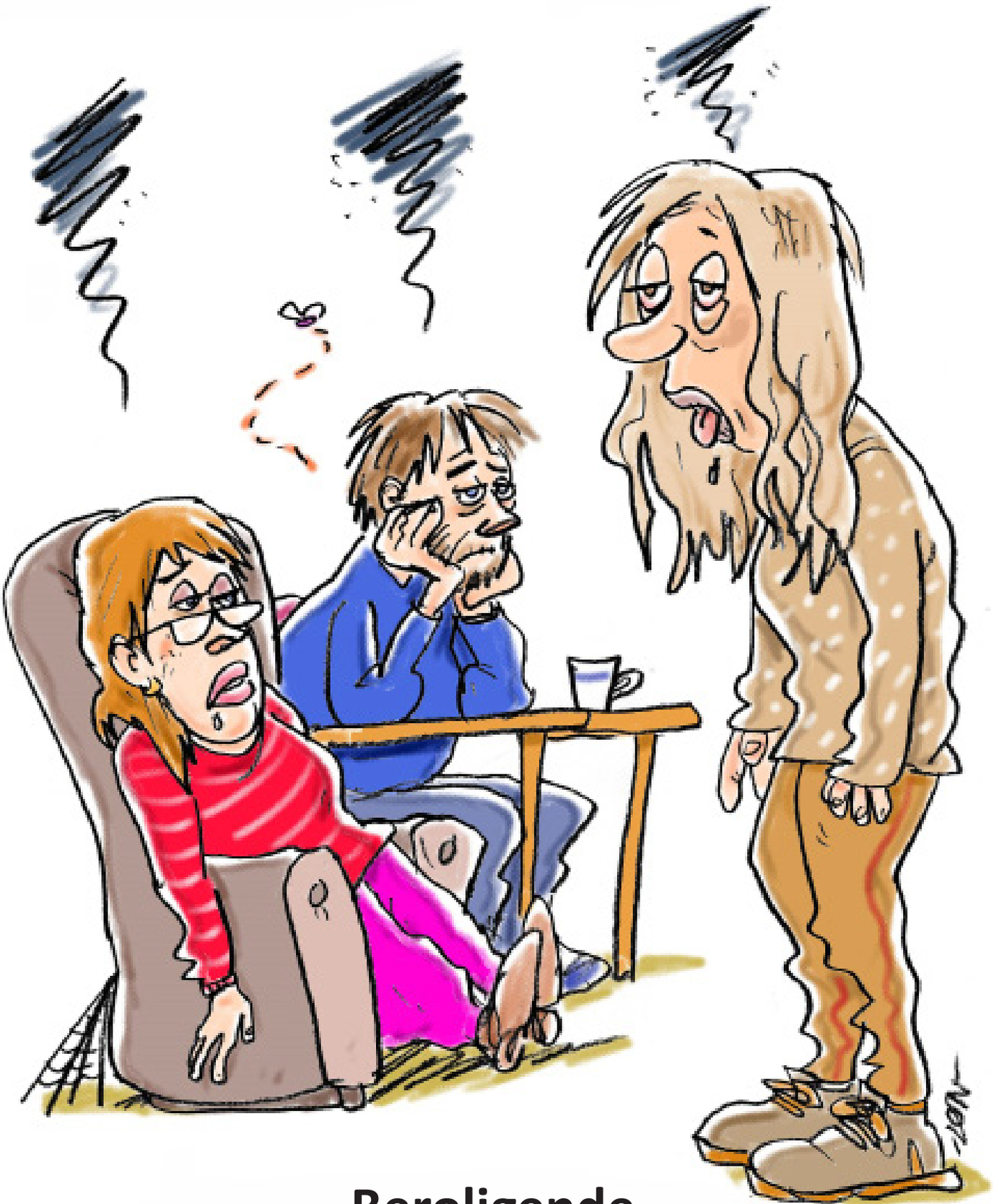
VIBORG
KOMMUNE

midt
regionmidtjylland
Specialområde Udviklingshæmning og ADHD

ULF
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

Rusmiddelcenter
Viborg

METODECENTRET
Center for Innovation & Metodeudvikling



Beroligende rusmidler

Beroligende rusmidler

Denne gruppe rusmidler har en sløvende virkning. Gruppen indeholder rusmidler som:

- Alkohol
- Heroin
- GHB
- Benzodiazepiner
- Opioder
- Ketamin
- Hash

Træthed

Den almindelige virkning for de beroligende rusmidler er:

- Følelse af ro
- Afslappethed
- Glæde
- Træthed
- Mindre smerte
- Mindre trist

Følelse af ro

Risiko

Fordi rusmidlerne virker sløvende, er du i øget risiko for ulykker, når du tager rusmidlerne. Det kan fx være ulykker i trafikken.

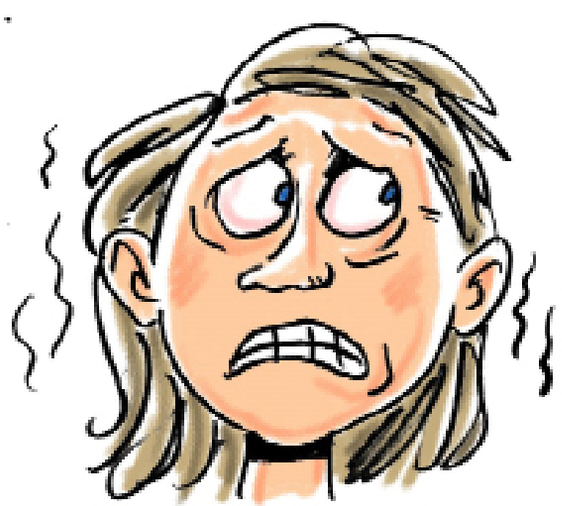
Måske oplever du den modsatte virkning af rusmidlerne. I stedet for at du bliver sløv, kan du blive hyperaktiv, kaotisk, rastløs og aggressiv.

Rusmidlerne kan forstærke virkningen af alkohol. Dette kan føre til en forgiftning, som kan ende med død på grund af åndedrætsstop. Derfor skal du passe meget på med at blande rusmidlerne med alkohol.

Afhængighed

Der er stor risiko for, at du bliver afhængig af de beroligende rusmidler.
Tager du rusmidlerne over en længere periode, kan du få svært ved at stoppe igen. Du kan få abstinenssymptomer i form af:

» Angst
» Uro
» Søvnløshed
» Krampeanfald



Angst

Uro

Søvnløshed

Kramper

Afhængighed

Hvis du tager rusmidlerne ofte, skal der en større og større dosis til, for at du opnår den ønskede virkning.

Større dosis

Der kan være voldsomme bivirkninger forbundet med brug af de beroligende rusmidler. Det kan fx være depression, og du kan blive følelseskold.

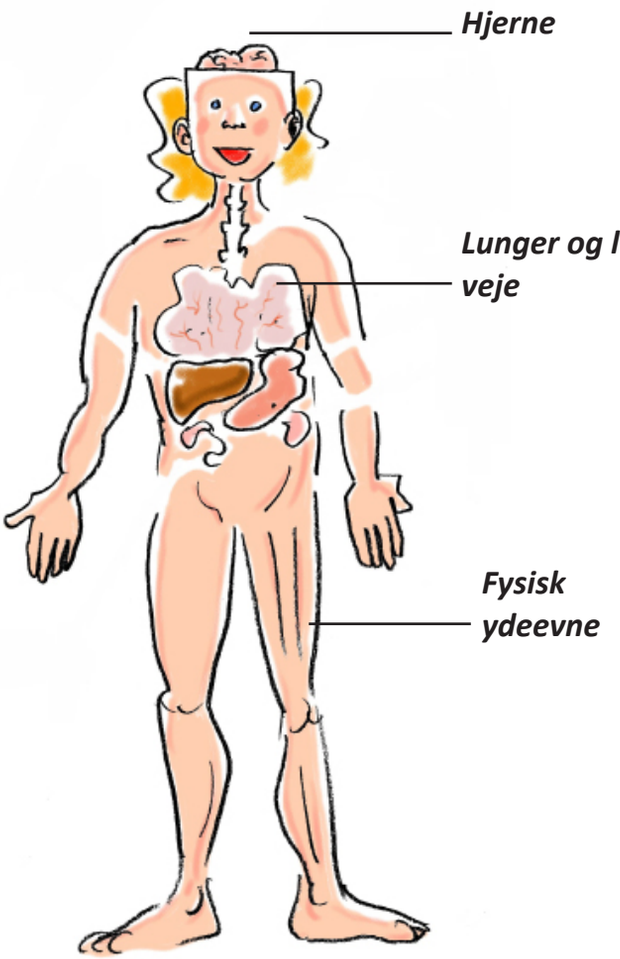
Følelseskold

Depression

Hash

Hash er et af de beroligende rusmidler. Udover de tidligere nævnte virkninger og bivirkninger, så kan hash:

» Være farlig for lunger og luftveje, lige så farligt som cigaretter
» Give psykisk sygdom
» Give psykotiske reaktioner, hvor du ser og oplever ting anderledes
» Fremskynde og forværre langvarige psykoser
» Nedsætte din fysiske ydeevne
» Påvirke din hukommelse og koncentration
» Nedsætte din evne til at løse problemer



Psykoser

Ser ting anderledes

Hjælp

Hvis du har et forbrug af beroligende rusmidler, og du gerne vil ud af dit forbrug, så tal med en person, som du er tryg ved. Det kan være din kontaktperson, en pædagog eller din egen læge.

De kan hjælpe dig i kontakt med rusmiddelcenteret i din kommune, hvor du kan få hjælp.

Hvis du har et overforbrug af benzodiazepiner skal du være opmærksom på, at symptomerne ved abstinenser kan være meget farlige. Du må derfor aldrig stoppe brat med benzodiazepinerne. I stedet skal du lægge en plan for aftrapning sammen med din læge.

Rusmidler og
Skadevirkning

VIBORG
KOMMUNE

midt
regionmidtjylland
Specialområde Udviklingshæmning og ADHD

ULF
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

Rusmiddelcenter
Viborg

METODECENTRET
Center for Innovation & Metodeudvikling

Hallucinogener

Hallucinogener

Denne gruppe består af stoffer som:

- LSD
- Psylicybin
- Ketamin
- Spice (syntetisk hash)

Den almindelig virkning for hallucinogenerne er:

Ting ændrer farve og form

- Følelse af at være i en drøm
- Virkeligheden forvrænges
- Ting ændrer farve og form
- Lyde ændrer sig
- Hovedet føles adskilt fra kroppen

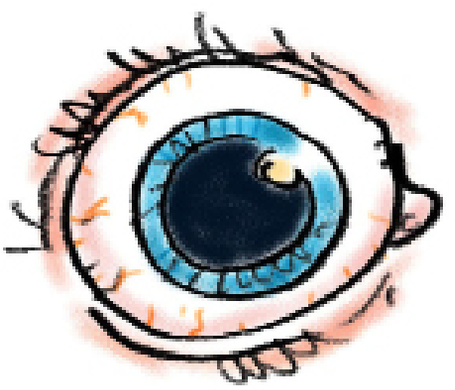
Lyde ændrer sig

Virkning

De fysiske reaktioner du kan opleve, når du har taget stofferne:

- Stigende puls og kropstemperatur
- Forstørrede pupiller
- Stigende blodtryk
- Kvalme

Stigende kropstemperatur



Forstørrede pupiller

Stigende blodtryk

Kvalme og opkast

Du kan også kaste op, når svampene har været nede i maven i et stykke tid.

Risiko

Virkningerne af de hallucinogene stoffer afhænger af, hvordan du har det, når du indtager stofferne.
Det betyder, at det afhænger af din indre tilstand, humør, sindsstemning. Virkningen kan derfor være forskellig fra gang til gang. Det kan være lige fra det opstemte og glædelige til det dybt skrækindjagende.

Godt trip

En dårlig oplevelse med stofferne kaldes et dårligt trip. Det dårlige trip kan mærkes i flere måneder efter, at du har indtaget stoffet. Det kan være meget ubehageligt og skræmmende.

Dårligt trip

Afhængighed

Hvis du ofte bruger hallucinogenerne, skal der en større og større dosis til, for at du opnår den ønskede virkning.

Større dosis

Risiko

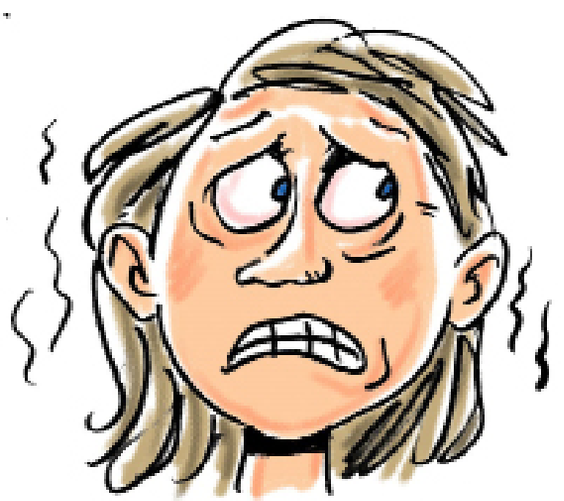
De oplevelser, du får ved indtagelsen af hallucinogene stoffer, kan være voldsomt angstprovokerende.

Du kan opleve en fejlopfattelse af virkeligheden. Det kan være meget risikabel. Mest velkendt er dødsfald hos personer, der kaster sig ud fra højder, fordi de tror, at de kan flyve.

Jeg kan flyve

Indtagelse af stofferne øger din risiko for at udvikle en psykose.
Det betyder, at du oplever virkeligheden anderledes, end den er.

Risiko for udvikling af psykoser



Angst

Hjælp

Hvis du har et forbrug af hallucinogener, og du gerne vil ud af dit for brug, så tal med en person, som du føler dig tryg ved. Det kan være din kontaktperson, en pædagog eller din egen læge.

De kan hjælpe dig i kontakt med rusmiddelcenteret i din kommune, hvor du kan få hjælp.

Rusmidler og
Skadevirkning

VIBORG
KOMMUNE

midt
regionmidtjylland
Specialområde Udviklingshæmning og ADHD

ULF
UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

Rusmiddelcenter
Viborg

METODECENTRET
Center for Innovation & Metodeudvikling