

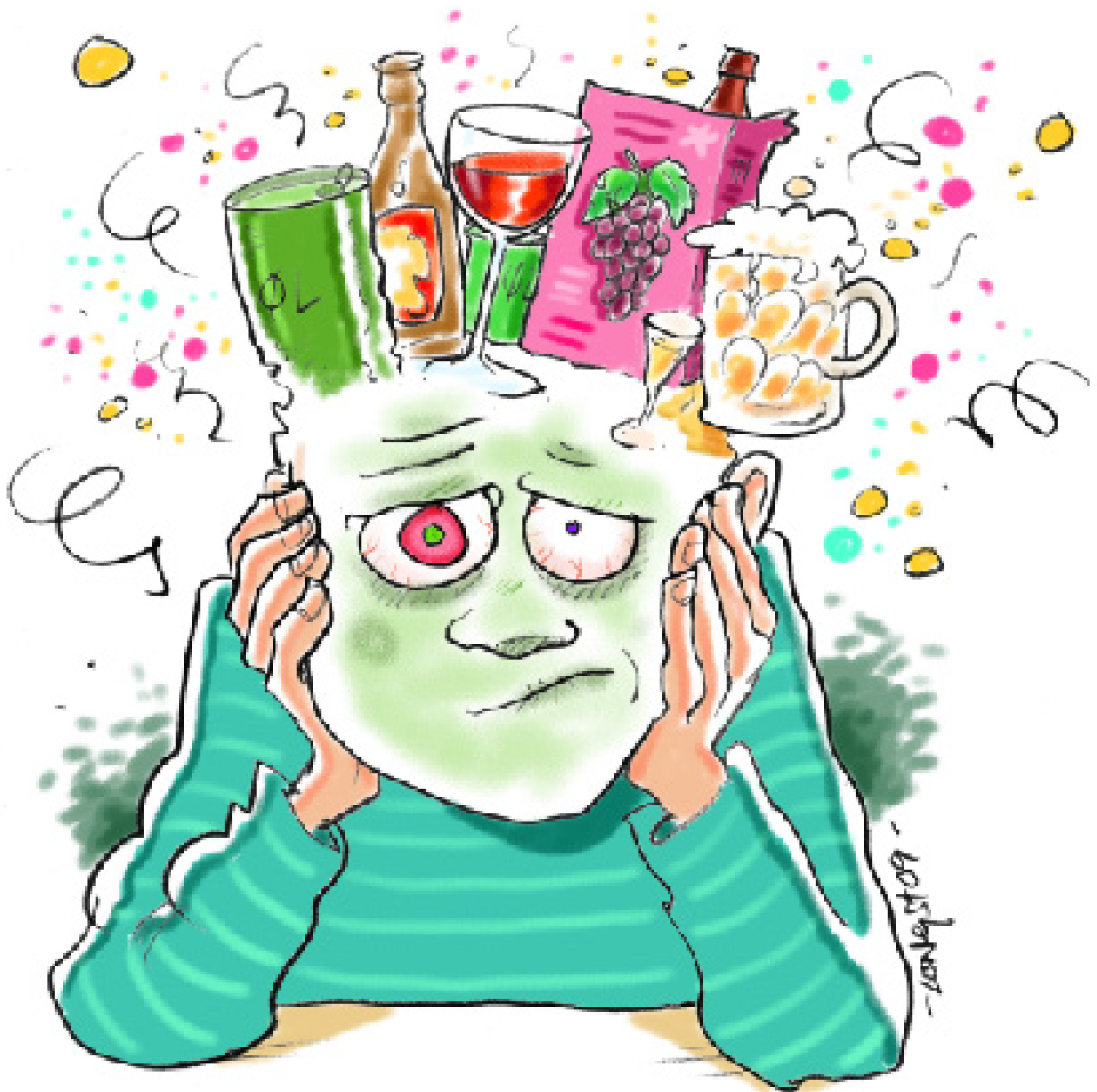


# Rusmidler og Skadevirkning

## Foldere om rusmidler

**Denne materialesamling indeholder følgende vejledning og materialer:**

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



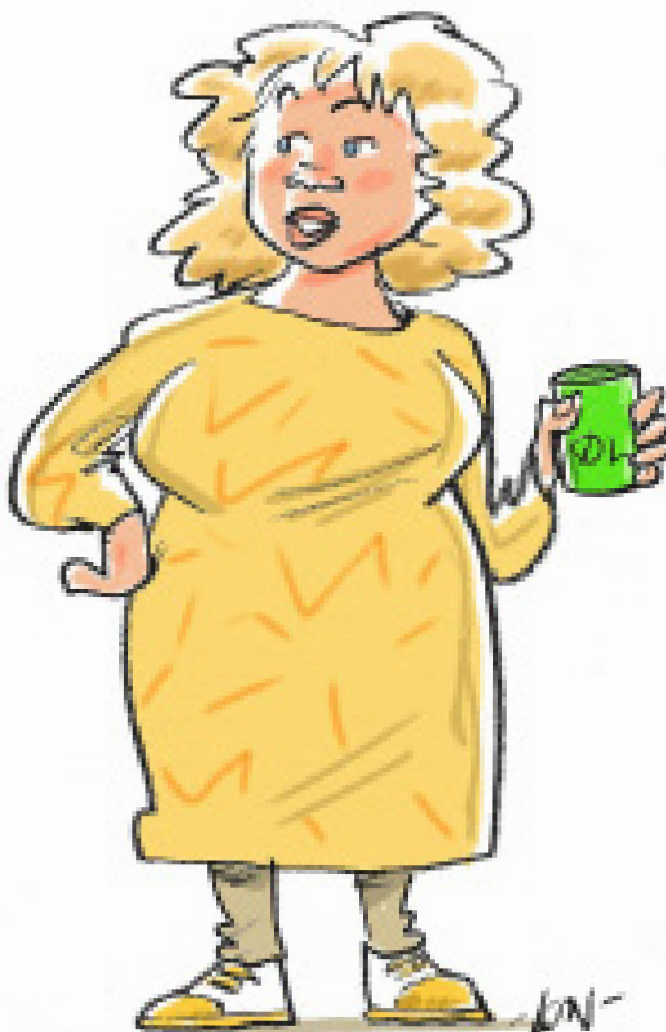
**Alkohol**

# Hvad må du maksimalt drikke om ugen

Der er forskel på, hvor meget mænd og kvinder må drikke, før det kan skade helbredet.



Max. 14  
genstande om  
ugen



Max. 7  
genstande  
om ugen

# 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)



Brug pæks et målebæger 



# Nej tak til alkohol

Drik **ikke** her:



Ved  
bil kørsel.



Sport



på  
Arbejde



Når du er sammen  
med børn



Ved graviditet



Ved visse sygdomme

## For meget alkohol



Du kan blive syg  
hvis du drikker  
for meget.

# Alkohol og kroppen

Hvad gør alkohol ved din krop?

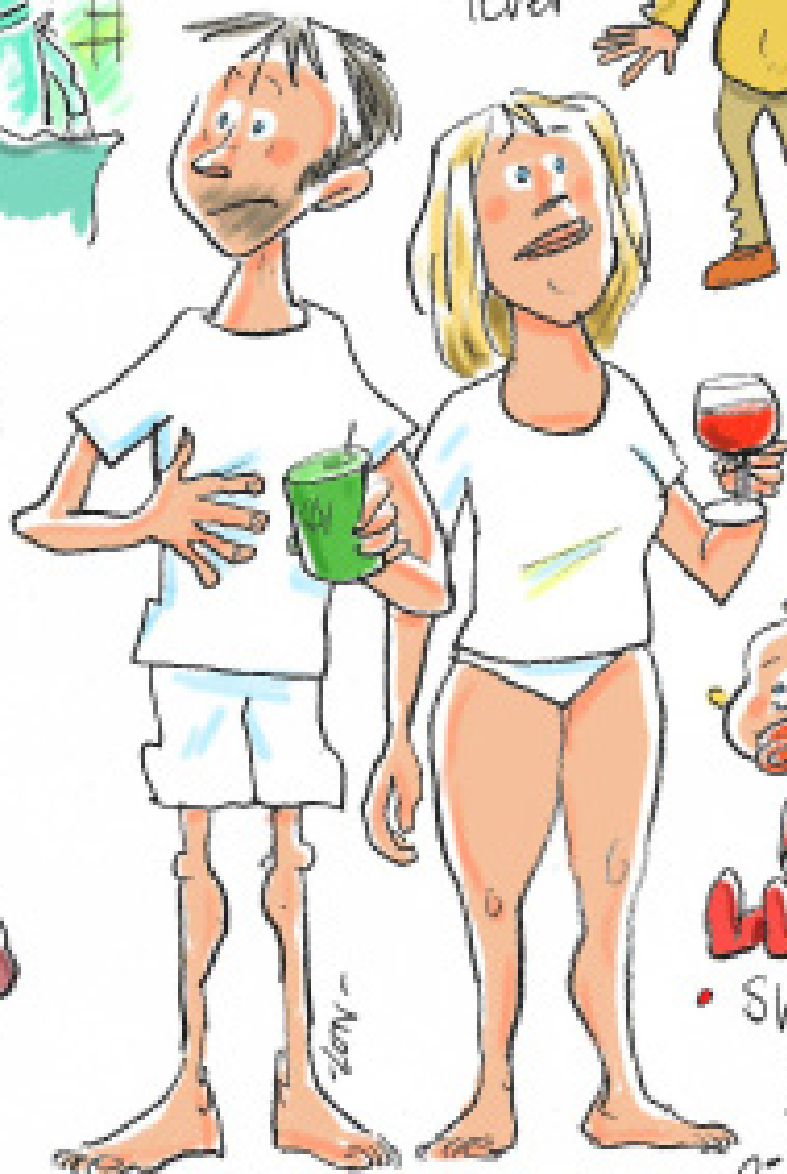


• Skrumpelever



• Større risiko ved operation.

• Risiko for overvægt



• Svært ved at få børn

# Når du er fuld

Hvad kan der ske når du er fuld?



Du får svæere ved at huske



Du kan komme til at være sammen med nogen der udnytter dig



Du er dårligere til at mærke smerte... f.eks kulde. Dødfarligt!



Hva' så din gamle ludder:

Du kommer til at opføre dig - uden at tænke dig om



## Vær OBS på!



Det er en god ide at spise inden du drikker alkohol.

# Vær OBS på!



Alkohol fedder virkelig meget  
som fedt!

Vær OBS på!



Drik vand  
eller sodavand  
til



Drik vand eller  
sodavand til - så  
drikker du mindre

© 2011

# Vær OBS på!



• Frisk luft ?????

**Nej** Dette forlænger din fuldskab.

(Du udskyder bare din alkoholforbrænding)

Hvis du er fuld så

**SLAP AF!!**



Vær OBS på!



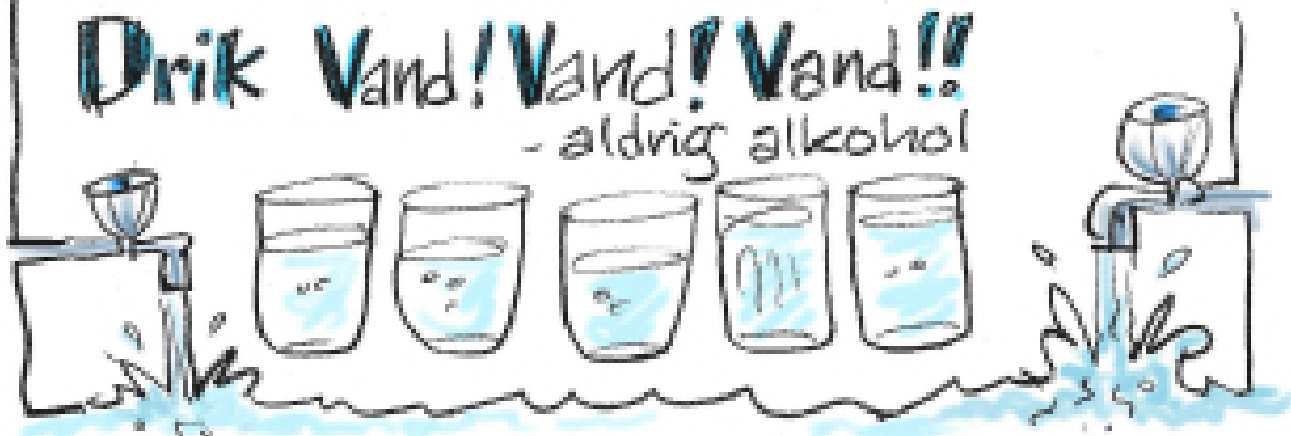
# TØMMERMÆND

Hvad gør jeg?

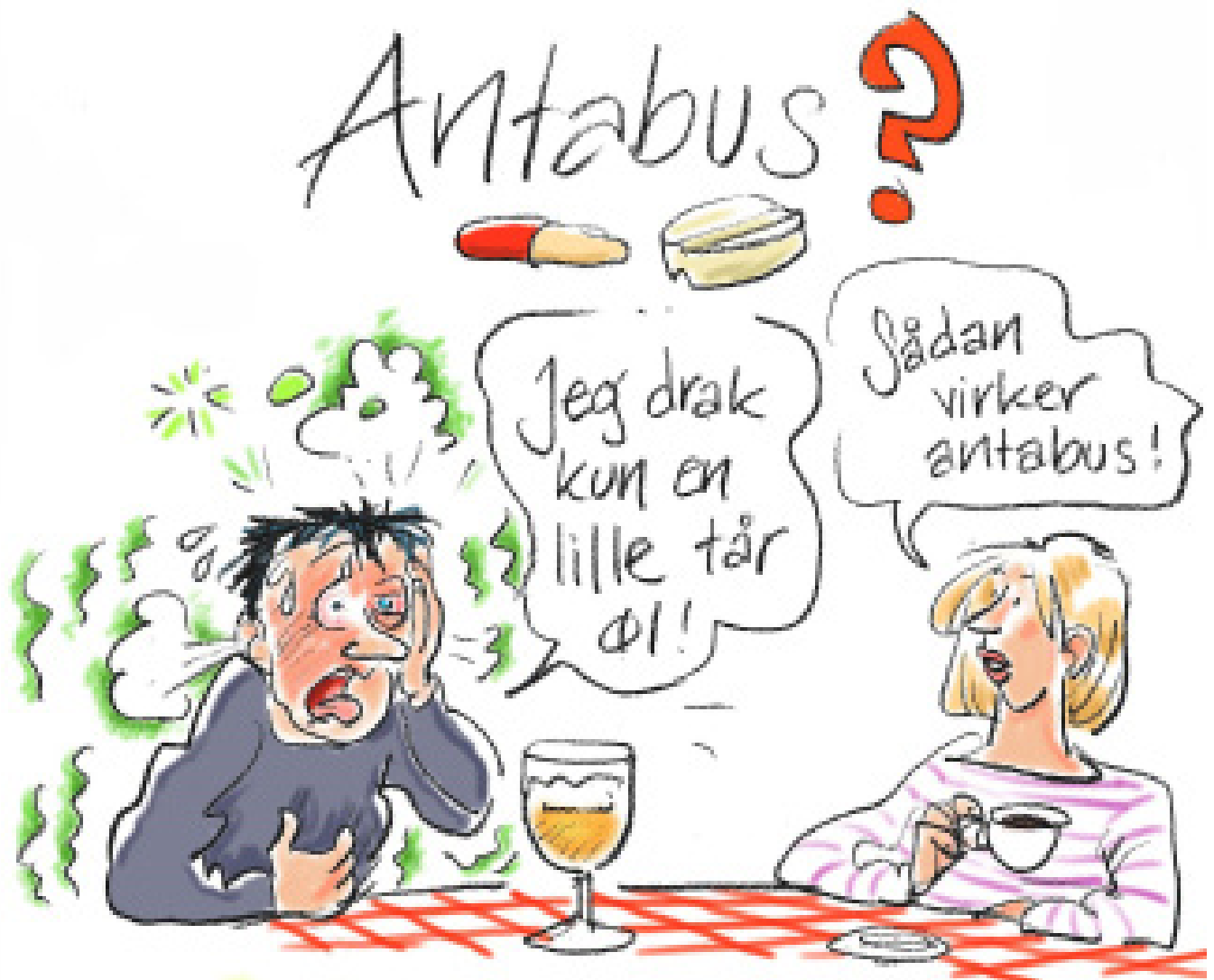
- Alkohol udtørrer din krop for vand så

**Drik Vand! Vand! Vand!!**

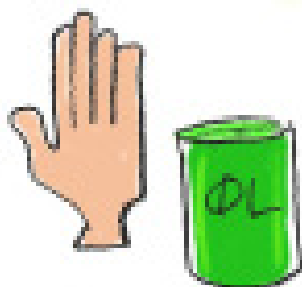
- aldrig alkohol



# Antabus



• Antabus gør det umuligt for dig at drikke alkohol



Du blir meget dårlig

## Det sociale liv

For meget alkohol  
gør dig **ENSOM**



# Hjælp

Hvis du har et forbrug af alkohol, og du gerne vil stoppe med forbruget, så tal med en person, som du føler dig tryk 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.







VIBORG  
KOMMUNE



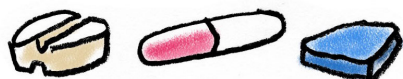


**Centralstimulerende  
stoffer**

# 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 ustabil



**Højt blodtryk**



**Ustabil hjerte**

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 tryk 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.

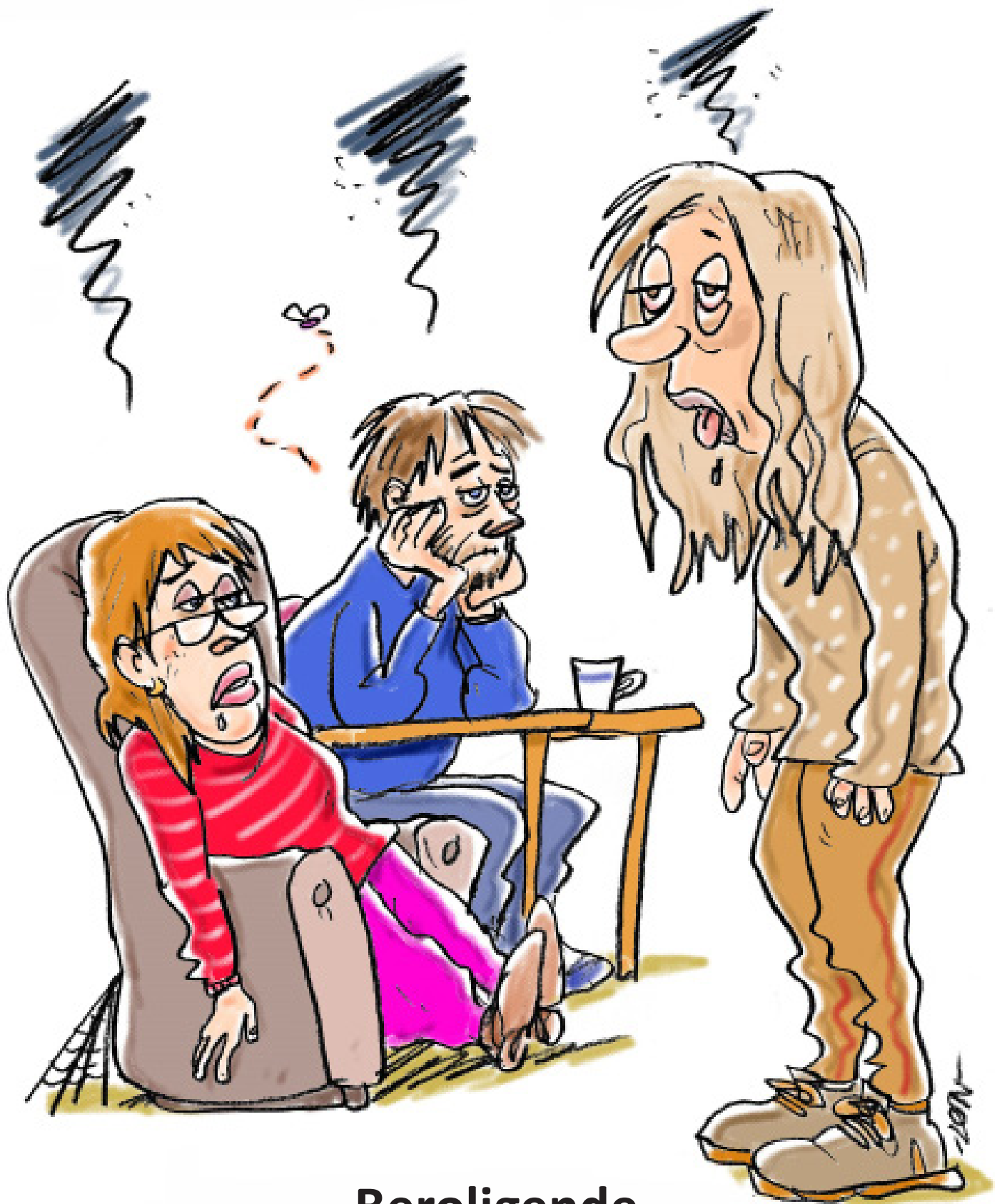






VIBORG  
KOMMUNE





**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.

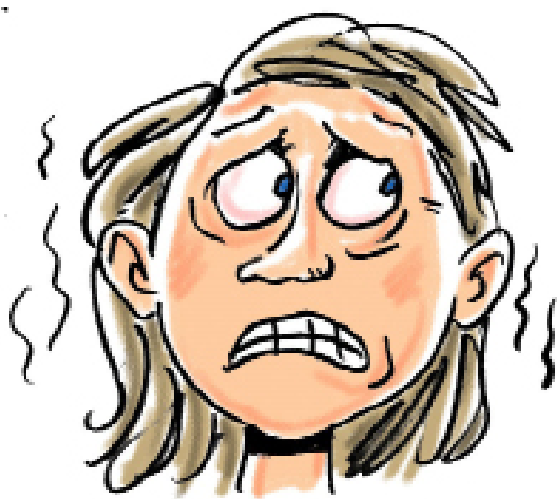


Rusmidlerne kan forstærke virkningen af alkohol. Dette kan føre til en forgiftning, som kan ende med død på grund af åndedrætsstop. Derfor skal du passe meget på med at blande rusmidlerne med alkohol.

# 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

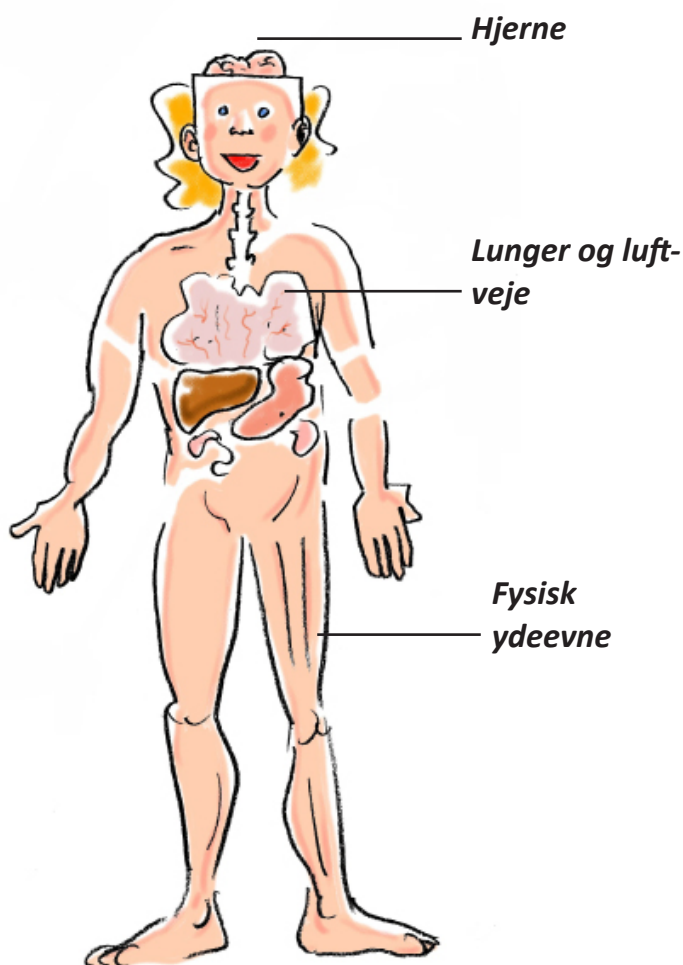


Depression

# 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



# 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 tryk 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.







VIBORG  
KOMMUNE





Hallucinogener

# Hallucinogener

Denne gruppe består af stoffer som:

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



Den almindelig virkning for hallucinogenerne er:



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

*Ting ændrer farve og form*



*Lyde ændrer sig*



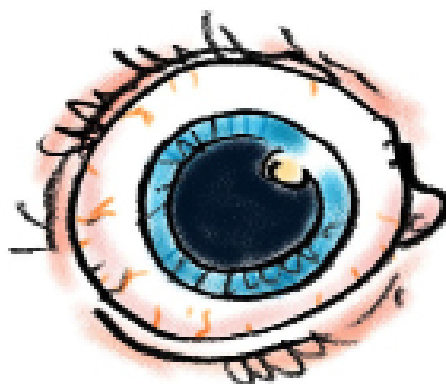
# Virkning

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 risikabelt. Mest velkendt er dødsfald hos personer, der kaster sig ud fra højder, fordi de tror, at de kan flyve.

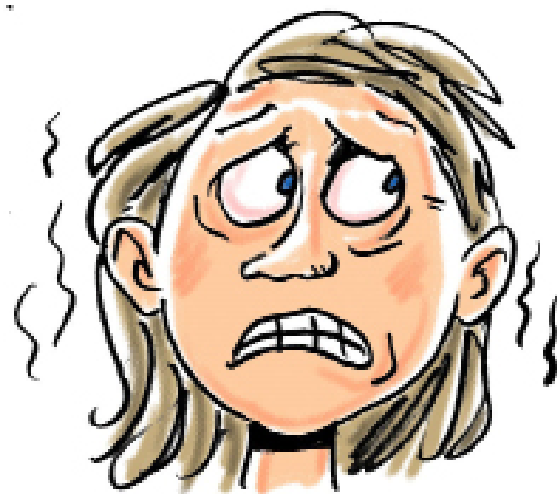


*Jeg kan flyve*

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 forbrug, så tal med en person, som du føler dig tryk 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.







VIBORG  
KOMMUNE

