

RUSMIDDELGUIDE

FOR UNGE



Stor er den som ved.
Men større er den som ved,
hvor han skal finde svar.

TIL DIG!

- Denne "Rusmiddelguide for unge" handler ikke så meget om alkohol og hash, amfetamin, ecstasy osv. – men om dig og dine venner!!!



Guiden er ikke lavet for at fortælle de historier, man hører om unge, der drikker for vildt, fyrer fede eller er kriminelle. Rusmidler er en del af alle unges virkelighed – men det er dig, der bestemmer.

Guiden sætter focus på nogle af de ting, der er med til at påvirke dine beslutninger om rusmidler. Vi synes, det er vigtigt, du selv bestemmer, hvad du vil – og ikke vil. Vi håber, guiden kan give dig facts og gode grunde til at have styr på det med rusmidlerne.

I hvert afsnit er der en box – "DISKUSSION" – som du kan drøfte med dig selv og / eller dine venner.

Bagest i hæftet er der fakta om rusmidlerne. Hvis du vil søge flere oplysninger, kan du tjekke ind på www.Netstof.dk eller www.Mindblow.dk. Her er også henvisninger til andre links.

Hvis du undervejs skulle få lyst til at stille spørgsmål om rusmidler – enten fordi du gerne vil vide mere om rusmidler, eller fordi du har vanskeligheder med rusmidler, kan du maile til en ekspert på området, på www.Netstof.dk. Her vil du kunne få hjælp til at finde den kontakt, der kan hjælpe dig, der hvor du bor. Du kan være anonym.

Undervisning:

"Rusmiddelguide for unge" kan anvendes i undervisningen på 8.-10. klasses niveau. Ud over boxene: "DISKUSSION" – findes der på www.Netstof.dk – en lærervejledning med yderligere forslag til diskussion. Klik på ikonet: "Ungegade-lærerværelset".

Indholdsfortegnelse

Flertalsmisforståelsen
& mandagsløggen

4

Fester

5

Bliv din egen partyguide!

6

Forbud
- for langt ude eller fint nok?

7

Skal jeg blande mig?

8

Narkotikalovgivningen

9

Brug eller misbrug

10

Nogle råd om førstehjælp

11

Kan man blive afhængig af HASH?

12

Indledning til stoffakta

13

Stoffakta

14 - 39

Optryk december 2007

Udgivet med økonomisk støtte fra Sundhedsstyrelsen.

*Udgivet og udarbejdet af: Kaj Frost, Odense Kommune
Steen Bach, Ribe Amt*

*Stoffakta udarbejdet af: Erik Jagd, Odense Kommune (†2001)
Steen Bach, Ribe Amt*

*Udgiver kontaktadresse: Steen Bach
SSP & Forebyggelse
Skolegade 39, 6700 Esbjerg
Tlf. 7616 5280
e-mail: seb@esbjergkommune.dk*

Flertalsmisforståelsen & mandagsløgnen

■ "Flertalsmisforståelsen" – handler om, hvor meget du tror andre drikker – og hvor meget de i virkeligheden drikker. Det har vist sig, at mange unge tror deres venner drikker det dobbelte af, hvad de i virkeligheden gør.

"Mandagsløgnen" – når man i skolen eller på uddannelsesstedet hører en person fortælle om en fest i weekenden. Han/hun drak faktisk ikke 10 shots og 15 bajere og scorede i virkeligheden ikke nogen – tværtimod – vedkommende blev syg af sprutten – brækkede sig – og der var en anden, der løb med fyren eller pigen. Disse historier handler oftest om det, man kunne tænke sig, der var sket!

Hvis man lægger "flertalsmisforståelsen" sammen med "mandagsløgnen", kan man tale om et indirekte gruppepres. Det vil sige, at man ikke presser hinanden direkte, men man bliver måske påvirket af sine egne forestillinger, om hvad de andre drikker, og historierne man hører om, hvad der er sker til festerne.

Du kan gå ind på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk og skrive "muld" i søgeordet.

MULD står for "Monitorering af unges livsstil og dagligdag". Her finder du undersøgelser der viser unges brug af alkohol og illegale stoffer, og som det fremgår af tallene er det stadig sådan, at flertallet af unge ikke bruger illegale stoffer og alkoholforbruget blandt unge har været faldende de sidste fem år. Så hvis du ikke ryger hash eller drikker dig fuld hver weekend tilhører du det store flertal af unge.

Diskussion:

Er "mandagsløgnen" og "flertalsmisforståelsen" noget, man påvirkes af? – Kan det være med til, at man drikker mere?

Hvad med dem, der ikke har lyst til at drikke, er presset større på dem?

Har du selv været i en situation, hvor du ikke har haft lyst til at drikke, men har følt, at du var nødt til det?

Drikker du lige meget, uanset hvem du er sammen med eller er der forskel på dit forbrug, når du er sammen med forskellige af dine venner?

Folketinget vedtog pr. 1. juli 2004 loven om at man skal være 16 år for at kunne købe tobak og alkohol. Dette skyldes, at danske unge er de unge i Europa, der oftest er fulde. Det er også sådan, at unge, der starter tidligt med at drikke, er de unge, der drikker mest, når de bliver voksne. Er reglen OK?

Fester

- En naturlig del af ungdomslivet er at gå til fester. Det er også en del af voksenlivet.

Man vurderer altid en fest bagefter – enten synes man, at den var kedelig eller god.

Hvad mener du havde betydning for om festen var kedelig eller god?

Fester findes altid i 3 udgaver:

1. Det, der i virkeligheden skete.
2. Det, man fortæller sine venner.
3. Det, man fortæller sine forældre.

Undersøgelser viser, at næsten 1/3 af alle unge prøver at ryge hash, inden de bliver 18 år, så det er højst sandsynligt, at du vil få tilbudt hash eller andre illegale rusmidler til en fest!

Det kan være én, man ikke kender, der lader en joint (hash-smøg) gå rundt, det kan være ens venner – eller kunne det være det dig?

Undersøgelser viser, at mange unge bliver præsenteret for illegale rusmidler ved fester, oftest er det hash – men det kan også være amfetamin eller ecstasy.

Diskussion:

Er der forskel på, hvad fyre og piger synes er en god fest?

Er det OK at gå til fest, uden at man drikker? – Bliver man behandlet anderledes?

Hvad vil du gøre, hvis du bliver tilbudt at ryge hash eller tage amfetamin, kokain eller ecstasy til en fest?

Vil der være forskel på, om det er hash eller amfetamin?

Vil der være forskel på, om det er amfetamin og ecstasy?

Ville din beslutning påvirkes af, om du var sammen med nogle, du ikke kendte, eller sammen med venner?

Vil din beslutning være den samme, uanset om du var fuld eller ædru?

Har det nogen betydning for dine beslutninger eller opførsel, hvis du er til fest med nogen der er ældre end dig selv?

Bliv din egen partyguide!

- Kan man gå til en fest uden at være påvirket? Kan man komme i festhumør, uden at drikke?
Hvad med den næste fest, du skal til – kan man være til forfest uden at drikke? Det er jo dig, der bestemmer! Og det er klogt at have en partystrategi, det vil sige have en "plan".

Hvis du føler dig godt tilpas og drikker kontrolleret, kan du populært sagt "styre din brandert". Det betyder, at du ikke drikker mere, end du hele tiden har det godt.

For at kunne kontrollere dig selv, må du hele tiden mærke, hvordan du har det. Hvis du synes, der er kommet for meget knald på, er det klogt lige at springe et par genstande over – drik vand – til du synes, du har det fint igen. Det er jo OK at sige: "Nej tak, du – jeg ta'r den lige med ro et øjeblik".

Hvis man styrer sin brandert, vil man også kunne undgå at ryge i slagsmål, tossede diskussioner eller få andre ubehagelige oplevelser. Mange unge oplever, at fester bliver ødelagt, fordi nogle "drikker hjernen ud". Fester drejer sig om dig – og dig sammen med andre.

Det handler om at få erfaringer med:

- hvor meget kan jeg tåle at drikke? (din vægt og humør har indflydelse på det)
- hvor hurtigt kan man drikke?
- hvordan skal jeg opfører mig, så jeg ikke skaber problemer til festen?

Hvis du tager det med ro, finder du nemmere din egen grænse. Hvis du bare hælder på, finder du også grænsen – men for sent. – Hvilken fest vil du have?

OBS: Det er i Danmark forbudt at sælge alkohol og tobak til personer under 16 år.

Diskussion:

Har du/I været til en fest, hvor der kom nogen udefra, som ingen kendte? – Blev det en god fest?

Kan man opføre sig så tåbeligt, at man ikke bliver inviteret med til fester?

Hvordan tror du, de andre opfatter dig, når du er til fest?

Er du klar til næste fest? Har du en "plan" for, om du vil drikke, og hvis, hvor meget? – Har du en plan for, hvordan du vil opføre dig?

Hvis du forsøger at snyde dig ind på et diskotek ved at vise falsk ID, og bliver opdaget, vil der komme til at stå dokumentfalsk på din straffeattest. Det er en alvorlig ting, der vil kunne give dig problemer i forhold til dine uddannelsesønsker.

Forbud - for langt ude eller helt fint?

■ Folk har til alle tider brugt rusmidler, f.eks. svampe og forskellige urteafkog, i særlige sammenhænge. Hashen har fulgt os i mange, mange år, mens de andre stoffer, vi kender i dag, først er kommet til hen ad vejen. Alkohol - i form af øl og senere vin/spiritus - har været på bordet til fester i hele verden i flere tusinde år. Nogle mener, at hvis alkohol blev opfundet i morgen, ville det blive forbudt hurtigere end man kan nå at sige "skål". Vi ved nemlig i dag, at alkohol er meget skadeligt for både hjernen og kroppen. Alligevel har politikerne i Danmark valgt, at alkohol er det rusmiddel, vi har lov til at bruge - og misbruge - mens hash, ecstasy, kokain, heroin og en række andre stoffer er forbudte, d.v.s. illegale.

Vi har altså besluttet, at den bedste måde at beskytte os selv og hinanden mod sundhedsskader, bivirkninger og evt. afhængighed af stoffer, er ved at forbyde dem. Men forbud kan rimeligt nemt brydes - f.eks. er der hver dag masser af bilister, der må af med en sjat penge til statskassen, fordi foden blev lidt tung på speederen. På samme måde med stofferne: Selv om de er forbudte, ved vi jo godt, at de er derude. Det betyder, at vi hele tiden skal holde øje med, hvad der kommer til af nye stoffer, hvordan de bruges, hvordan de virker, og så videre. Det er Sundhedsstyrelsen, der har den store opgave med at indsamle og analysere denne viden og sørge for at få den omsat til love, regler og information. Groft sagt kan man sige, at vi i Danmark bruger en forfærdelig masse tid og penge på at beskæftige os med stoffer, som slet ikke burde være et problem, fordi de jo er forbudte!

I Holland synes de, det er for langt ude med de stramme regler og forbud mod alle stoffer, når de nu er der alligevel.

Derfor har politikerne blødt op på nogle af reglerne, og f.eks. besluttet, at det er helt i orden - med visse begrænsninger - at bruge hash, hvis man er fyldt 18 år. Det betyder, at kunderne på hash-cafeerne kan snuppe en kop kaffe med et stykke hashkage til, eller de kan ryge hashen. Hollænderne har også forskellige ordninger, hvor der bliver udleveret heroin til narkomaner, ligesom der også er mulighed for, at unge mennesker i byen kan få testet de stoffer, de køber illegalt. En ecstasy-pille købt af en fremmed på et mørkt diskotek kan vise sig at være den rene rottegift. Det kan testen afsløre. På den måde forsøger man at sikre, at ingen tager noget, der viser sig at være dødsens farligt. At stofferne er ulovlige kommer i anden række - det vigtigste er, at ingen kommer til skade.

I Danmark er der jævnligt debatter om stoffer. I de senere år er der især talt meget om, at det måske kunne være en idé at give heroin til de narkomaner, der har det allersværest. Indtil videre er politikerne ikke blevet enige om en holdning til det spørgsmål.

Hvad synes I:

Hvad er fordele og ulemper ved, at stofferne er forbudte?

Alkohol er også skadeligt, hvorfor er det så ikke forbudt?

Skal vi legalisere hash eller andre stoffer?

Er det i orden at tilbyde den service, at man kan få testet sine ulovlige stoffer, før man tager dem?

Skal vi give heroin til de narkomaner, der har det allersværest?

Skal jeg blande mig?

■ Storesøster Anni og lillebror Max fortæller:

Anni: "Det hele startede med, at vores far døde. Max var ca. 15 år og prøvede sammen med sine brødre at give far førstehjælp, men han døde alligevel. Det var virkelig hårdt, specielt for Max."

Max: "Jeg havde prøvet at ryge hash nogle gange kort tid før, min far døde. Jeg syntes, det var mega sjovt og begyndte at ryge den fede en gang imellem. Men så var det, at min far døde, og jeg fik det meget skidt. Jeg følte, det var min skyld og ville bare væk fra det hele. Så jeg begyndte at ryge fede et par gange hver dag. Når jeg var skæv, tænkte jeg ikke på nogen eller noget."

Anni: Max fik nye venner, ældre venner, var mere og mere hjemmefra. Begyndte at lyve overfor vores mor, om hvor han var, og hvem han var sammen med. Efter nogen tid betroede han sig til mig og fortalte alt, – jeg troede, jeg hjalp ham ved at dække over ham og løj også overfor min mor. Jeg var i et stort dilemma: Skulle jeg fortælle mor sandheden? Hvis jeg gjorde det, var jeg bange for, at Max ikke ville stole på mig mere, og hvad ville der så ske? Tankerne fløj rundt i hovedet på mig, – hvad skulle jeg gøre?

Max: Da jeg røg hash, prøvede Anni at fortælle mig, hvor farligt og skadeligt det var, men jeg hørte ikke så meget på hende. Da jeg senere begyndte at tage amfetamin, coke og andre stoffer, begyndte hun virkelig at presse mig. Hun ved jo, hvor meget jeg holder af hende, og hvad hun betyder for mig.

Anni: Jeg havde en aftale med Max om, at jeg holdt mund i forhold til mor, hvis han altid fortalte mig om, hvor han var, og hvornår der blev røget hash. Ligesom han havde lovet mig at fortælle mig, hvis der kom andre stoffer ind i billedet. Selvfølgelig var jeg nødt til at snakke med min mor, trods mine løfter til Max. Min mor var på det tidspunkt parat til at låse Max inde. Hun ville beskytte ham mod det, han gjorde. Min mor og jeg kontaktede en gadeplansmedarbejder fra kommunen. Han gav os nogle gode råd til at holde fast i Max og fortælle ham om det, vi var

bekymrede over. Han gjorde os også opmærksom på ikke at støde Max endnu længere væk, samtidig med, at vi beholdt vores grænser. Han sagde, at vi og Max ALTID var velkomne til at kontakte ham.

Max: En dag tog min storesøster fat i mig og sagde meget bestemt: "Max, NU stopper du det, du har gang i". Jeg spurgte hende, hvorfor hun sagde det, og hun sagde, at hun og mor elskede mig og ikke kunne klare at se mig gå mere og mere ned.

Da fandt jeg ud af, hvor meget hun holdt af mig, og jeg lovede hende at stoppe. Anni foreslog, at vi sammen fik en snak med en gadeplansmedarbejder, som hun kendte. Han hjalp mig virkelig meget i tiden, der kom. Det tog lang tid, inden jeg var trappet helt ned, særlig var det svært med hash og pot.

Anni: Andre, der oplever, at en bror, ven eller kæreste ryger i misbrug, skal huske at stole på sit hjerte, aldrig give op, ikke være utålelig. I KAN gøre en forskel. I kan få hjælp og støtte hos en voksen, I har tillid til.

Max: Da jeg kom ud af mit misbrug, var det fedt, at mange af mine gamle kammerater ville have kontakt igen. Jeg var så glad for, at de stadig ville tale med mig. Jeg havde jo selv vendt dem ryggen, da jeg fik mine rygevenner. I dag er jeg 17 år og stoffri. Jeg har også endelig fundet ud af, det ikke var min skyld, min far døde! Uden min søsters støtte og hjælp var jeg aldrig kommet hertil, - TAK KÆRE SØSTER! - DU gjorde en afgørende forskel.

Diskussion:

Hvor i din/jeres kommune kan man henvende sig hvis man gerne vil hjælpe en ven eller veninde der har problemer med rusmidler? - Se på hjemmesiden www.netstof.dk under "hvem står bag" om du kan finde kontaktpersoner i din kommune eller region.

Narkotikalovgivningingen

- Af Vicepolitikommissær Jan Kurt Larsen, Lokalpolitiet i Odense.

I dette afsnit citeres og kommenteres uddrag af Lov om euforiserende stoffer.

Kort sagt

- Det er ulovligt at købe, sælge, indføre, udføre, udlevere, overdrage, modtage, fremstille, besidde og bruge narkotika (herunder også hash).
- Hash med aktivt indhold af THC må ikke dyrkes i Danmark.
- Div. dopingmidler må ikke fremstilles, indføres, udføres, forhandles, udleveres, fordeles eller besiddes uden speciel tilladelse.

Strafferammer

- Rigsadvokaten har henstillet til politiet at give bøde og kun undtagelsesvis advarsel ved små overtrædelser af lov om euforiserende stoffer.
- Besiddelse af illegale stoffer kan give op til to års fængsel.
- I forbindelse med straffefastsættelsen ved overtrædelse af lov om euforiserende stoffer lægges der afgørende vægt på, om stoffet er bestemt til eget forbrug. Eller om stoffet er videreoverdraget eller bestemt til videreoverdragelse. Dernæst lægges der vægt på arten og mængden af stof.
- Drejer det sig om handel med større mængder illegale stoffer er der tale om en overtrædelse af straffelovens §191, som kan give op til 16 års fængsel.
- Der kan efter udlændingeloven ske udvisning af personer, som bliver dømt frihedsstraf for overdragelse af euforiserende stoffer eller straffelovens §191.

INFOBOKS:

Prøv at gå på hjemmesiden:

www.retsinfo.dk

- og nærlæs de omtalte love.

Søg på lovenes nummer og årgang.

- Sundhedsministeriets lovbekendtgørelse (LBK) nr. **591** fra år **1996**
- Sundhedsministeriets bekendtgørelse (DEK) nr. **698** fra år **1993**
- Integrationsministeriets lovbekendtgørelse (LBK) nr. **1044** fra år **2007** (kapitel 4)

Dopinglovgivning

- kan studeres nærmere på:

www.doping.dk

HUSK:

*Det værste, du kan gøre,
er ikke at gøre noget.
Hvis du ikke reagerer,
legaliserer du et forbrug.*

Brug eller misbrug

■ – hvor er grænsen?

"Jeg har IKKE et **misbrug**, jeg er **bruger**, jeg har fuldstændig kontrol over det!". En typisk sætning taget fra en ungs samtale med en, som er bekymret for personens forbrug af et rusmiddel. En typisk forsvarssituation, hvor den unge med næb og klør forsvarer egne, og ofte også venners, handlinger.

Når man ønsker at konfrontere en person med sin bekymring, skal man være opmærksom på:

- At han/hun oplever rusmidlet som noget positivt og behageligt (særlig i starten af et brug).
- At han/hun ofte oplever rusmidlet som et vigtigt element i samværet med vennerne.
- At han/hun selv oplever at have styr på sit forbrug.
- At en misbruger hurtigt bliver dygtig til at bortforklare egen skyld.
- At en misbruger ofte vil forsøge at bortforklare og underdrive negative oplevelser og konsekvenser.

Fasthold det DU ser og oplever. Konfronter ham/hende når du oplever, at det han/hun **siger**, ikke passer med det, han/hun **gør**.

HUSK:

Det er **ikke** din skyld eller ansvar, hvis en person vælger ikke at stoppe sit misbrug, på trods af dine anstrengelser på det modsatte.

WHO (Verdens Sundhedsorganisationen) har følgende definition på, hvornår et brug bliver til misbrug:

Forbrug bliver til MISBRUG, når forbruget har et sådant omfang og sker på en sådan måde, at det medfører legemlig, psykologisk og / eller sociale skader for personen og / eller vedkommendes omverden.

Diskussion:

1: Overvej / diskuter, hvad du / I vil gøre, hvis en ven / veninde drak eller "røg" for meget?

Overvej, hvilken voksen i din nærhed, du kunne hente hjælp / støtte hos.

2: Hvor synes **du** grænsen går mellem brug og misbrug?

Nogle råd om førstehjælp

- Hvis du oplever en person der er blevet dårlig efter at have taget rusmidler, skal du huske:

- Ikke at gå i panik.
- Spørg evt. venner og bekendte til personen, hvad og hvor meget der er indtaget.
- Vurder situationen og følg evt. nedenstående råd.

Hvis han/hun er panisk og meget forvirret.

Kan forekomme ved indtagelse af svampe, LSD, amfetamin, ecstasy o.l. og / eller hvis der indtages store mængder hash.

- Prøv at berolige ham/hende og gør personen forståeligt, at du vil hjælpe.
- Tag ham/hende væk fra støj og kraftigt lys, som kan forstærke panikfølelsen.
- Hvis han/hun har unaturlig hurtig vejrtrækning (hyperventilerer), skal du forsøge at få ham / hende til at følge din vejrtrækningsrytme.
- Forklar stille og rolig, hvad der sker, og hvad du gør for at hjælpe.

Hvis han/hun er forvirret og overophedet.

Kan skyldes indtagelse af speed (amfetamin og ecstasy). Specielt, hvis der danses ekstremt længe og meget under varme forhold. Disse stoffer gør, at man har energi, og at man ikke mærker kroppens alarmsignaler.

- Flyt vedkommende til et køligt sted.
- Køl ned med koldt vand på kroppen, evt. underarmen i beholdere med koldt vand.
- Vurder situationen og ring 112 (alarmcentralen), hvis der er brug for det. En voksen kan være en god hjælp ved en sådan vurdering.

Hvis han/hun er fraværende og virker bedøvet

Kan skyldes indtagelse af bedøvende rusmidler som alkohol, nerve- og sove-medicin, heroin og til tider ved snifning af lim, gas eller lignende.

- Forsøg at holde ham/hende ved bevidsthed.
- Undgå væske og føde, da personen kan blive kvalt i det.
- Vurder situationen og ring 112 (alarmcentralen), hvis der er brug for det. En voksen kan være en god hjælp ved en sådan vurdering.

Hvis han/hun besvimer eller er bevidstløs

- Ring 112 (Alarmcentralen) og sæt dem grundigt ind i situationen.
- Kontroller hans/hendes vejrtrækning. Giv evt. kunstig åndedræt.
- Læg ham/hende på siden, stramtsiddende tøj løsnes.
- Hold ham/hende varm med tæppe eller lignende, men vær opmærksom på overophedning.

Forlad ikke personen før andre har taget over!

Kan man blive afhængig af HASH?

■ Hvis Martin på 16 år skulle svare på spørgsmålet, ville han helt sikkert svare et rungende: "JA". Martin kontaktede et misbrugscenter for at få hjælp med et hashmisbrug, som han i lang tid forgæves selv havde forsøgt at få styr på.

Martin: "I starten syntes jeg bare, det var sjovt, og syntes, rusen var behagelig. I starten røg jeg udelukkende til fester. Ganske langsomt blev der røget oftere og oftere. De regler og aftaler, jeg havde med mig selv og andre, om kun at ryge til fester og aldrig til hverdag, blev langsomt udhulet".

I fagsprog kaldes det psykisk afhængighed, når man kan lide rusvirkningen og derfor har lyst til at gentage den. (se side 13)

Martin: "Det jeg troede, jeg havde styr på, var ganske langsomt og ubemærket kommet ud af kontrol. Der blev røget til hverdag, en morgenjoint, et natpibe, en afslapningspibe, en hyggepibe, en tænkepibe, en "det er svært"-pibe. Der var mange undskyldninger for at ryge. Lige så stille, og uden jeg lagde mærke til det, havde jeg fået et misbrugsproblem".

Martin: "Jo mere jeg røg, jo dårligere fungerede jeg. Jo dårligere jeg havde det, jo mere røg jeg. Jeg var kommet ind i en ond cirkel, hvor jeg i lang tid bildte mig selv ind, at det IKKE var hashen, der var problemet, men alle andre og alt andet".

Jeg oplevede det hele som gråt og meningsløst og havde svært ved at blive rigtig skæv mere. Jeg huskede de gode og sjove skæverter, som jeg sjældnere og sjældnere oplevede".

Når man har røget i nogen tid, vænner kroppen sig til hashen. Der udvikles det, som kaldes tolerans overfor hash.

Det betyder, at der skal mere og mere til for at få samme virkning. Ved langvarigt og massivt hashmisbrug, udvikles der en FYSISK AFHÆNGIGHED, med abstinenser, som søvnbesvær, irritation, rystelser, diarré og mavesmerter.

De fleste har, inden de søger hjælp i misbrugscentret, forsøgt at holde op mange gange. De har forsøgt at holde pauser, sætte forbruget ned. Men de har også oplevet ikke at kunne styre, hvor tit de røg. De har oplevet, at de ikke kan lade være med at ryge hash, når de er sammen med de venner, de plejer at ryge med. De har oplevet at "komme til" at ryge, for at komme i gang med dagen, for at trøste eller belønne sig selv.

I fagsprog kaldes det social afhængighed, hvis man ikke kan lade være med at ryge, når andre gør det. (se side 13)

Martin: "Til sidst måtte jeg overfor mig selv indrømme, at jeg IKKE havde styr på hashen, og at jeg ikke selv magtede at bryde det mønster, som jeg heller ikke kunne holde ud at fortsætte".

Nogle søger selv hjælp i det kommunale misbrugscenter. Andre får støtte og hjælp gennem venner, familie, kæreste eller andre, de har tillid til.

Indledning til stoffakta

■ Indholdet af stoffakta-siderne bygger på oplysninger udsendt af Sundhedsstyrelsen.

Det er et opslagsværk, hvor der er oplysninger om de forskellige stoffers virkning og udseende.

Det skrevne om, hvordan "det kan ses" er en ledetråd til videre undersøgelse.

Der er så mange forskellige faktorer, der spiller ind, og så mange stoffer, der overlapper hinanden, at et endegyldigt svar ikke er muligt.

Mange stoffer blandes i brug og virker forskelligt fra person til person. Virkningen er afhængig af indtagelsesmåde, mængde og styrke.

Stoffernes virkning er afhængig af den enkelte persons forventninger til stoffet, den enkeltes psykiske tilstand og ikke mindst de sociale sammenhænge, hvori stoffet bruges.

Piller og blandingsmisbrug

Der findes en mængde håndkøbsmedicin og et utal af lægeordineret medicin, nerve-, sove-, og smertestillende piller. Dette er lægeordineret medicin og er til for at afhjælpe specielle sygdomme. Disse piller er også til salg på det illegale marked. Mange misbrugere er blandingsmisbrugere, der bruger flere forskellige stoffer og kan derfor være afhængige af mere end et stof.

Psykisk afhængighed

At man kan lide stoffets virkning, at man har "trangen" og hungrer efter virkningen (som at være sliksyg eller have lysten til at ryge). Vanen, bestemte situationer man plejer at gøre det i. Man kan blive rastløs, irriteret, deprimeret og få søvnbesvær, hvis man ikke får stoffet.

Fysisk afhængighed

Kroppen er tilvænnet stoffet, man bliver "syg" (får abstinenser), hvis stoffet ikke indtages jævnligt. Man er tilvænnet (er hooked) og skal have mere og mere stof for at opnå samme virkning.

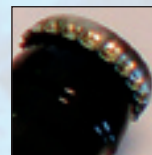
Social afhængighed

Hvis indtagelse af stoffet bliver en stor del af samværsformen, måske hovedformålet med vennekredsens sammenkomst, kan det være utrolig svært at sige fra. Netop sociale afhængighed og oplevelsen af at være accepteret og være en del af vennekredsen, er grunden til at voksne ofte er meget opmærksomme på hvem man går sammen med. De voksne ved erfaringsvis at stofmisbrug er meget "smitsomt".

Alcohol



Alkohol



- **KALDES OGSÅ:** Alle de forskellige navne, som øl, vin og spiritus har.
- **KOMMER FRA:** Fremstilles af frugt, sukker, vand og gær, der ved gæring bliver til kuldioxid plus alkohol. Det kan herefter blive destilleret, og man har en ren alkohol, der kan være op til 98%.
- **UDSEENDE:** Som i Rusmiddelguiden.

Ren alkohol: Klart som vand, indeholder ca. 98% alkohol og 2% vand. Bruges til at blande i anden spiritus for at øge indholdet af alkohol (gøre den stærkere), eller for at lave likører og anden spiritus.

Spiritus: Whisky, cognac, gin, snaps osv. er fra 30% til 80% alt efter fabrikation.

Hedvine: Er op til 22%, forskellige farver alt efter navn og smag.

Vine: Er op til 14%, rød, hvid og rosé farvet, alt efter produkt.

Øl: Er op til 10-11% alt efter fabrikation og mærke.

- **INDTAGELSESMÅDE:** Drikkes.
- **HVORDAN KAN DET SES:** Kommer an på forbrugets størrelse, personens vægt, personens tilstand og i hvilken forbindelse, det indtages. Kan være sløret stemme, motoriske forstyrrelser, usikker gang (man kan ikke styre sine lemmer), rød-sprængte øjne.
- **VIRKNING:** Meget afhængig af forudgående humør, hvor meget man har drukket, hæmninger forsvinder, aggression, afslappelse, man har det sjovt m.m.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Ved overforbrug ødelæggelse af kroppens indre organer, fysisk og psykisk afhængighed.
- **ABSTINENSER:** Ved overforbrug fremkommer abstinenser. Søvnløshed, irritabilitet, ondt i kroppen, svedeture, rysten på hænderne.
- **LOVGIVNING:** Et legalt rusmiddel i Danmark. Der må ikke udskænkes alkohol til unge under 18 år. Der må ikke sælges alkohol fra butikker til unge under 16 år. Vedrørende officielt ID-kort, se side 6.

Hash

pot, marihuana, skunk, hasholie, cannabinol



Hash (salgspakker)

Hash



Hash



Skunk



Pot, Marihuana

Hash

pot, marihuana, skunk, hasholie, cannabinol



- **KALDES OGSÅ:** Galare, pot, hamp, grass, shit, sjov tobak, cirkus tobak, skunk o.m.a.
- **KOMMER FRA:** Udvindes af hamplanten Cannabis sativa.
- **UDSEENDE:** Se tavlen

Hash: Pressede klumper af rødlig/brun/sort farve. En blanding af harpiks og plantedele fra hamplanten. THC indholdet er gennemsnitlig 6-12%.

Pot, Marihuana: Tørrede blade og topskud fra hamplanten. THC-indholdet er gennemsnitlig 1-3%.

Skunk: Let sammenpressede mindre topskud og plantedele, fedtede. En speciel forædlet og dyrket hamplante. THC-indholdet kan være på højde med hash og stærkere.

Hasholie, Cannabinol: Sort klæbrig substans udtrukket af hamplanten ved en raffinering. THC-indholdet er gennemsnitlig 20-50%.

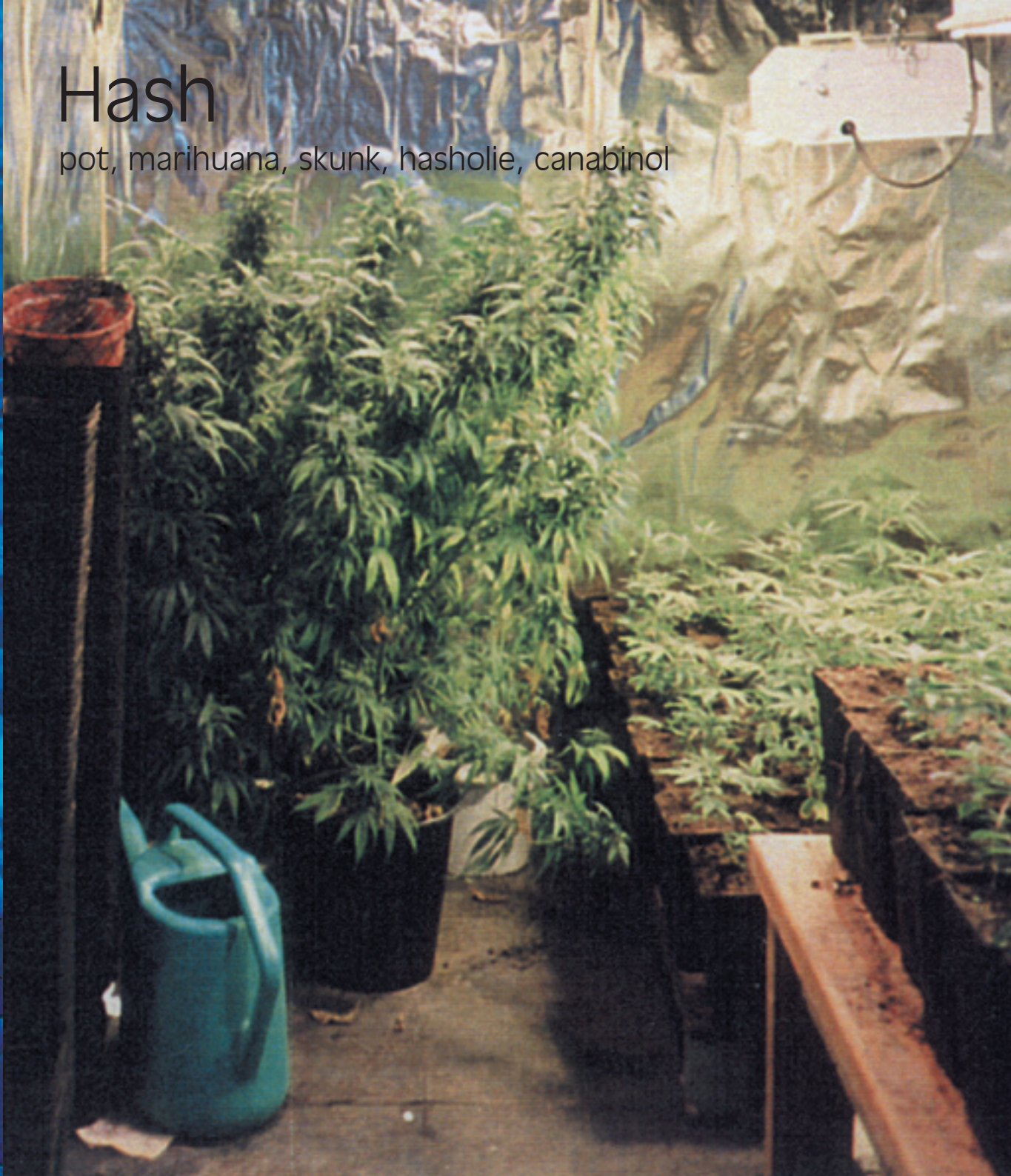
Hamplanten: Indeholder flere hundrede aktive stoffer. Rusvirkningen skyldes især stoffet THC (Tetrahydra cannabinol). THC optages i fedtvæv og kan spores i kroppen 3-5 uger efter sidste indtagelse, hvorfor der sker ophobning af THC, hvis man ryger jævnligt.

- **INDTAGELSESMÅDE:** Ryges, spises eller drikkes. Ved rygning kommer virkningen næsten med det samme. Ved de andre indtagelsesmåder kan der gå op til en time, før rusen indtræder. Rusen er ofte stærkere og er sværere at styre. Man er påvirket i 1/2-5 timer.
- **HVORDAN KAN MAN SE DET:** Rødsprængte øjne, øjenlågene "falder ned", grødet tale, umotiveret fnisen. Fysisk giver hash tørhed i munden, forøget puls og hjertebanken.

- Fortsættes næste side!

Hash

pot, marihuana, skunk, hasholie, canabinoi



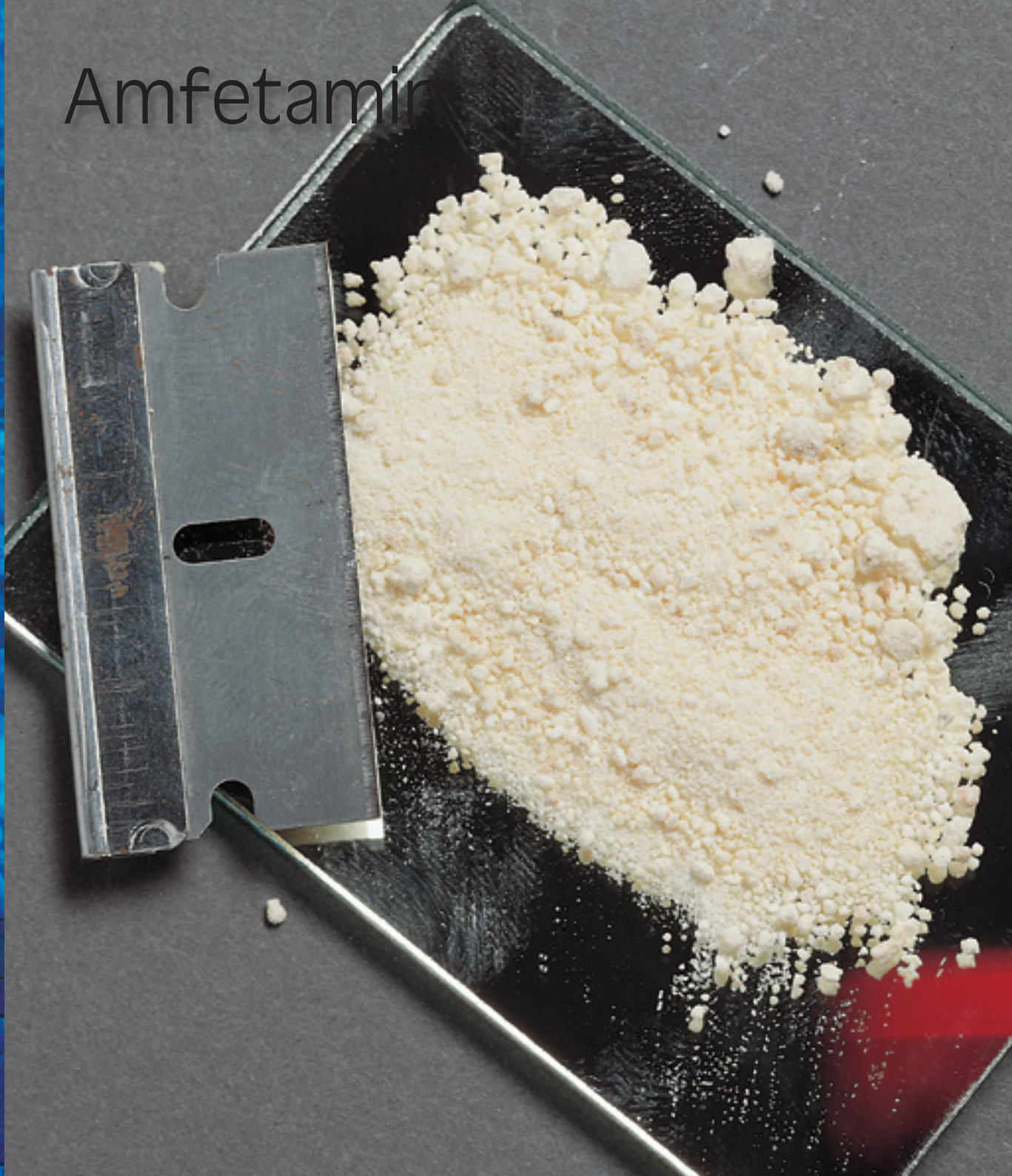
Hash

pot, marihuana, skunk, hasholie, canabinol

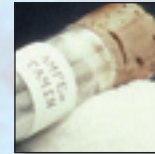


- **VIRKNING:** At være påvirket kaldes at være "skæv". Jo mere indtagelse af THC, jo mere påvirket bliver man. Rusen varer fra ½ til 5 timer og kan opleves som afspændthed og ændrede sanseindtryk, følelse af bedre kontakt med sig selv og andre. Selve rusen er dog meget afhængig af ens eget humør og forventninger, hvem man er sammen med, og hvor det foregår.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Ved stor ophobning af THC vil der opstå en kronisk rus, som vil gøre det svært at fastholde de ideer og mål, man har sat sig, ligesom det vil nedsætte evner som koncentration, korttidshukommelse, orientering, refleksion m.v. Når man er kronisk påvirket, er der fare for, at man isolerer sig socialt og kun er sammen med dem, der er og gør som en selv.
- **ABSTINENSER:** Der kan ved længerevarende indtagelse opstå både fysiske og psykiske abstinenser, såsom depression, irritation, søvnløshed og rastløshed. Det er ofte svært at stoppe et misbrug. Samværet og vanerne er det svært at sige farvel til, og dette kan gøre, at man starter igen, hvis man ikke får hjælp og støtte. Man kan blive både psykisk-, social- og fysisk afhængig af hash.
- **LOVGIVNING:** Er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.

Amfetamin

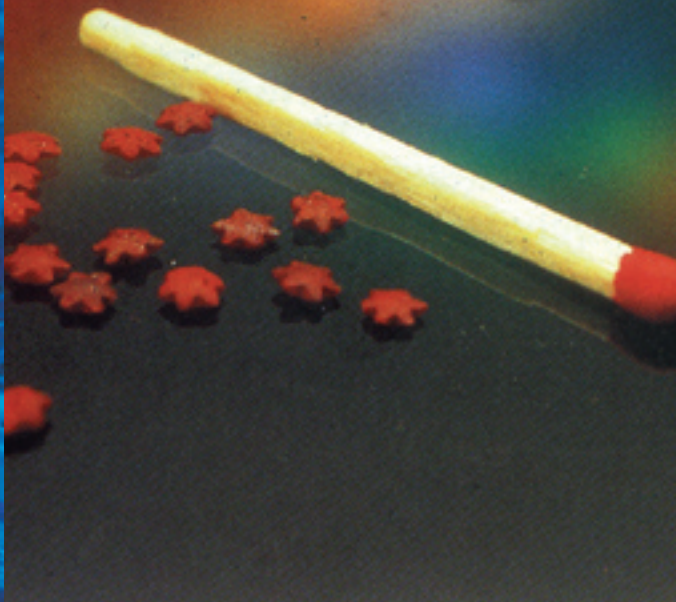


Amfetamin

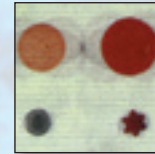


- **KALDES OGSÅ:** Speed, fattigmandscoke, ferietabletter, splat. Man snakker om at sniffe en bane eller tage en streg.
- **KOMMER FRA:** Kemisk fremstillet. Tilhører gruppen af stimulerende stoffer.
- **UDSEENDE:** Hvidt pulver, ofte meget krystalliseret, kapsler og piller.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Sniffes, spises, opløses og drikkes eller indsprøjtes.
- **HVORDAN KAN DET SES:** Giver store pupiller, tørst (tørre slimhinder), svedighed, rastløshed, kan ikke sidde stille, meget snakkende.
- **VIRKNING:** Rusen varer fra 4 til 12 timer alt efter stoffets styrke, renhed og mængde. Rusen er en følelse af godt humør, glæde og en fornemmelse af at kunne klare det hele. Samtidig rastløs, selvcentreret og snakkende. Stoffet virker opkvikkende og dæmper søvntrang. Fortrænger kroppens alarm-signaler som sult, smerter og træthed.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Øget hjerteaktivitet, forhøjet puls og blodtryk. Efter-virkningerne kan være udmattelse, modløshed, depression, angst og væggtab. Kroppen vænner sig til amfetamin, udvikler tolerance, man kan blive afhængig. Med amfetamin er der risiko for at udvikle alvorlige sindslidelser, en psykose. Amfetamin kan give en forgiftning, som kan være dødelig.
- **ABSTINENSER:** Man får abstinenssymptomer, når man ikke tager stoffet. Fysiske med ondt i leddene og søvnbesvær. Psykiske som angst, rastløshed, uro, nedtrykthed, mistænksomhed og "jeg dur ikke til noget"-følelser.
- **LOVGIVNING:** Er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer. Bliver i nogle tilfælde brugt lægeligt.

Hallucinogener



Hallucinogener

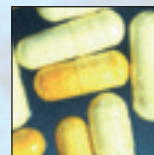


- **KALDES OGSÅ:** Syre, trip, bevidsthedsudvidende stoffer, LSD.
- **KOMMER FRA:** Er en fællesbetegnelse for stoffer som den syntetiske LSD, meskalin (kaktus) og psilocybin (svampe).
- **UDSEENDE:** Svampe, små piller, væske på trækpapier, kapsler m.m.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Spises.
- **HVORDAN KAN DET SES:** Udvidede pupiller, personen er fraværende, er svær at komme i kontakt med.
- **VIRKNING:** Afhænger af brugerens sindsstemning i indtagelsesøjeblikket og de ydre omgivelser.
Hallucinogener giver syns- og hørehallucinationer, man får falske sanseindtryk, ser ting, der ikke er der i virkeligheden. Sindstilstanden kan skifte hurtigt fra lykkefølelse til angst, depression og paranoia (bad trip). Rusen varer, alt efter mængde og styrke, fra 2 til 12 timer.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Alvorlig risiko for længerevarende psykoser og depressioner. Kan afstedkomme flash back lang tid efter indtagelsen. Hvis en person får et "bad" (dårligt) trip, er det vigtigt, at der er mennesker sammen med vedkommende, der ved, hvad det handler om, og som kan få personen beroliget og derefter søge hjælp på skadestuen.
- **ABSTINENSER:** Hallucinogener giver ikke fysisk afhængighed med abstinenssymptomer, men nogle bliver psykisk afhængige af stoffet.
- **LOVGIVNING:** Er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer. I år 2001 blev psilocybinsvampe underlagt loven om euforsiserende stoffer. Derfor er de forbudte at indtage og overdrage til andre.

Ecstasy

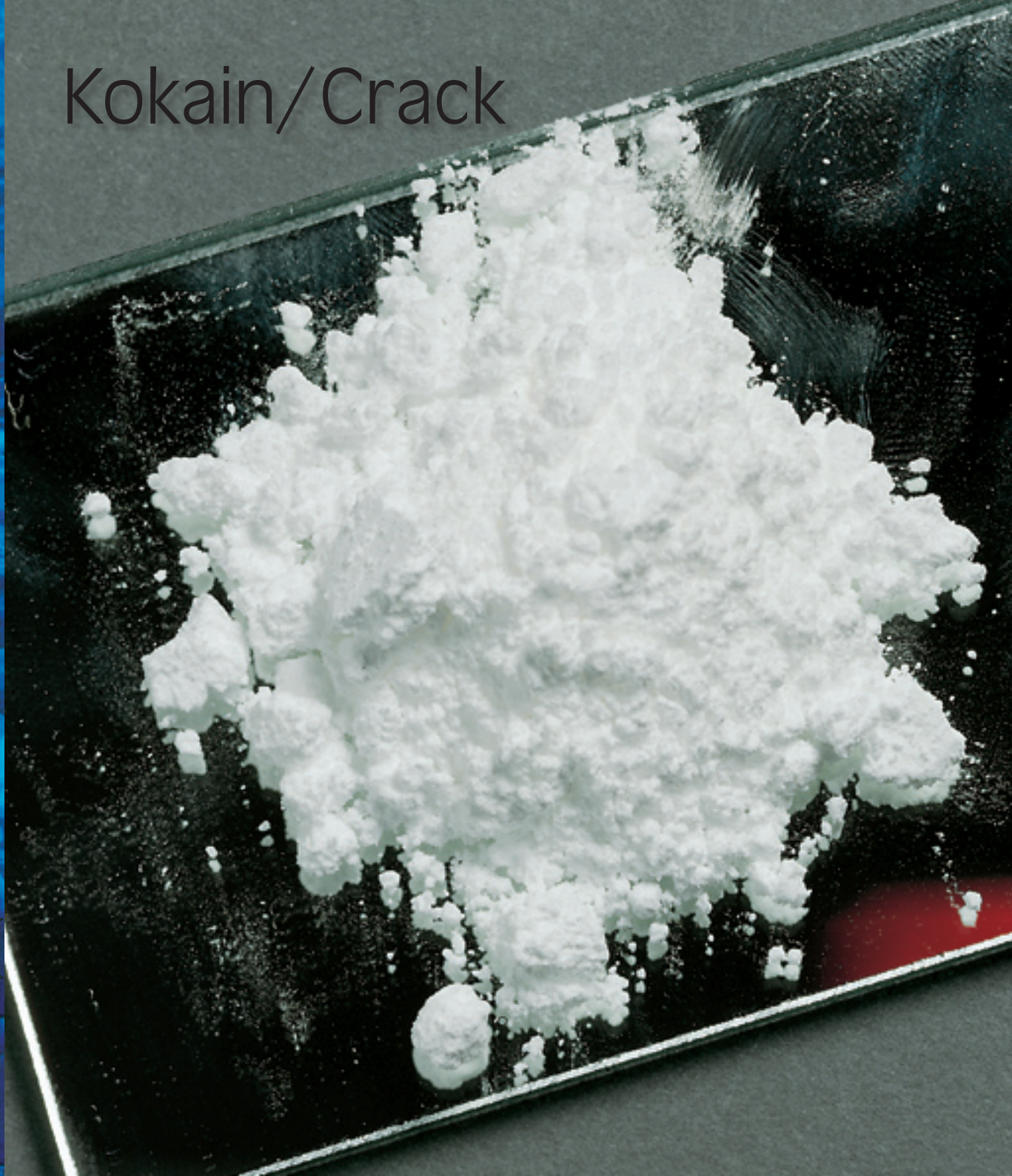


Ecstasy

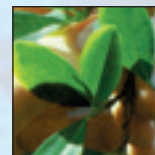


- **KALDES OGSÅ:** E, "love-drug", MDMA, Acid m.m.
- **KOMMER FRA:** Er et kunstigt fremstillet amfetaminbaseret rusmiddel. Har derudover en hallucinogenerende virkning.
- **UDSEENDE:** Piller af forskellig farve og udseende, kapsler eller pulver..
- **INDTAGELSESMÅDE:** Spises
- **HVORDAN KAN DET SES:** Stoffet kan give udvidede pupiller og uro i kroppen, ligesom amfetamin.
- **VIRKNING:** Betegnes ofte som en lykkerus med åbenhed og sanselighed. Er mildt opkvikkende og har en let hallucinerende virkning. Sanselighed og sindstilstande forandres.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Rusen kan give skræmmende hallucinationer, forvirring og panik, fysisk ubehag som hjertebanken, kvalme og uro. Man kan miste appetitten, får svedeture og søvnbesvær.
Efter rusen er man træt, og man kan blive i dårligt humør, trist og depressiv. Ecstasy kan give en forgiftning, som kan være dødelig. Tegnene minder mest om hedeslag som efter stor fysisk anstrengelse: Hurtig puls, højt blodtryk, store pupiller, svedeture og dehydrering.
Der er tegn på, at ecstasy kan ødelægge vores vigtige signalstof i hjernen, der hedder serotonin-systemet. Dette system har betydning for vores evne til at føle os i balance, være rolige, glade og tilpasse.
- **ABSTINENSER:** Man kan blive afhængig af ecstasy.
- **LOVGIVNING:** Er et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.

Kokain/Crack



Kokain/Crack



- **KALDES OGSÅ:** Coke, sne, C, White lady, free base m.m. Tilhører gruppen af stimulerende stoffer.
- **KOMMER FRA:** Udvindes af kokaplanten. Crack er kokain, der er forarbejdet, så det kan ryges.
- **UDSEENDE:** Kokain er et hvidt pulver. Crack er en brunlig "opskummet" masse.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Sniffes, ryges eller indsprøjtes.
- **HVORDAN KAN DET SES:** Giver store pupiller, forøget puls, rastløshed, meget snakkende.
- **VIRKNING:** Rusen er meget lig amfetaminens, men er lidt mere af alting. Forskellen er, at kokainens virkning er langt kortere.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Som amfetamin, men risikoen for en overdosis er større, da forskellen på mængden af kokain, der giver rus, og den mængde, der giver forgiftning, er lille. Kokain er kraftigt psykisk vanedannende, og der er stor risiko for at udvikle afhængighed af stoffet.
- **ABSTINENSER:** Som amfetamin, men større stoftrang.
- **LOVGIVNING:** Kokain er underlagt loven om euforiserende stoffer. Bliver i sjældne tilfælde brugt lægeligt som lokalbedøvelse.

Snifning



Snifning



- **KALDES OGSÅ:** At sniffe.
- **KOMMER FRA:** Let fordampelige væsker og organiske opløsningsmidler, såsom lightergas, benzin, fortynder, neglelakfjerner, deodoranter og lignende.
- **UDSEENDE:** Forhandles i dunke, spraydåser og flasker.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Indåndes gennem næse eller mund.
- **HVORDAN KAN DET SES:** Rødme ved næse og mund, irriterede slimhinder. Ved væsker, der har lugt, hænger lugten ved personen. Det er ofte udendørs, der bliver sniffet: I legehuse, på legepladsen, bag busken osv. Større mængder lightergasdåser, fortynderflasker og lignende på disse steder kan være tegn på unges eksperimenteren med snifning.
- **VIRKNING:** Er forskellig fra ung til ung. Nogle siger, det er at være høj, at være euforiseret, at have det sjovt, være hurtig. Andre siger, at det er som at være beruset, usikker i bevægeapparatet og vrøvlende. Rusen er forholdsvis kort, fra få til 25 min., men forlænges ved vedvarende snifning.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Snifning af organiske opløsningsmidler er farligt på både kort og langt sigt. Den akutte risiko er ulykker som følge af nedsat funktionsniveau og risiko for dødsfald ved overdosis. Ved brug er der risiko for alvorlige helbredsskader: Hukommelses- og koncentrationsbesvær, hjerneskader, skader på nyrer, lever og knoglemarv.
- **ABSTINENSER:** Efter rusen: Træthed, hovedpine og sløvhed.
- **LOVGIVNING:** Mange af de stoffer, der sniffes, er omfattet af Miljøministeriets og Arbejdstilsynets optegnelser over sundhedsskadelige stoffer. Der er lavet regler om, hvordan man skal omgås disse stoffer, og de er absolut ikke til at beruse sig med.
- **OBS!** Det er ofte de helt unge, der eksperimenterer med at sniffe. Det sker oftest i grupper for spændingens skyld. Det er tit et pludseligt opstået fænomen, som det er vigtigt at tage alvorligt og få en snak med de unge om.

Morfin, heroin og rygeheroin



Rygeheroin

Rå opium

Rygeheroin

Heroin

Ketogan

Heroin (salgspakker)

Morfin, heroin og rygeheroin

■ KALDES OGSÅ:

Morfin: Morfin, ketogan, metadon, abalgin, temgesic.

Heroin: Horse, dope.

Rygeheroin: En silver, bellman, brown sugar, super hash m.m.

■ **KOMMER FRA:** Hele denne gruppe går under betegnelsen OPIATER, da de er fremstillet af råopium.

■ UDSEENDE:

Morfin: Forskellige former for tabletter og ampuller m.v.

Heroin: Hvidt pulver.

Rygeheroin: Brunligt og grovere pulver, en speciel forarbejdning af heroinen.

■ INDTAGELSESMÅDE:

Morfin: Spises, indsprøjtes og som stikpiller.

Heroin: Sniffes eller indsprøjtes.

Rygeheroin: Ryges.

■ FÆLLES FOR MORFIN, HEROIN OG RYGEHEROIN:

HVORDAN KAN DET SES: Pupillerne bliver som oftest små umiddelbart efter indtagelsen (som knappenålshoveder). Ansigts- og kropsmuskulaturen afslappes, falder sammen. Sløvet, usammenhængende tale, falder hen.

VIRKNING: Virkningen er bedøvende og sløvende. Ved indsprøjtning og rygning kan der være en euforiserende og ekstatisk oplevelse – SUSET. Rusen giver en oplevelse af lykkelig ligegyldighed, krav og bekymringer forsvinder. Man kan få kvalme og opkastninger.

NEGATIVE KONSEKVENSER: Hurtig tilvænning og dermed hurtig fysisk afhængighed. Kraftigt toleranceudvidende. Man kan aldrig være sikker på, hvilket stof man får, eller hvad styrke det har. Ved forkert dosering er der stor risiko for overdosis, der medfører lamelse af åndedrættet og dermed dødsfald.

ABSTINENSER: Ved daglig brug i en kortere periode (5-6 dage) vil man få fysiske abstinenser. Symptomerne er mavekrampe, diarre, opkastninger, feber, muskelsmerter, løbende øjne og næse, svedeture og depression.

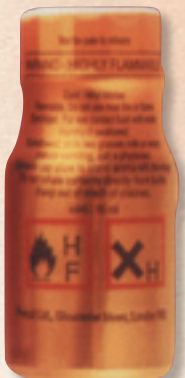
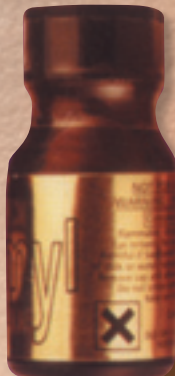
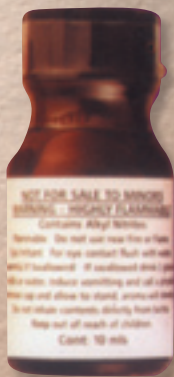
■ LOVGIVNING:

Morfin: Det er et legalt stof, hvis det ordineres af en læge.

Heroin: Et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.

Rygeheroin: Et illegalt stof, der er underlagt loven om euforiserende stoffer.

Poppers



Poppers

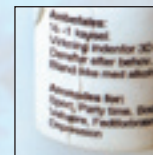


- **KALDES OGSÅ:** Poppers, amylnitrit, isopentylnitrit, isobutylnitrit.
- **KOMMER FRA:** Kemisk fremstillet.
- **UDSEENDE:** Gullig let fordampelig væske. Forhandles i apotekerglas og forskellige former for ampuller, der tillader at væsken sniffes.
- **INDTAGELSESMÅDE:** Sniffes.
- **VIRKNING:** Poppers virker stimulerende, hæmningsløsnende og muskelafslappende i meget kort tid 1-8 minutter.
- **NEGATIVE KONSEKVENSER:** Hovedpine, for hurtig hjertereaktion, besvimelse, blodtryksfald, ætsning. Poppers kan give en alvorlig forgiftning, der SKAL behandles.
- **LOVGIVNING:** Er pr. 2004 underlagt loven om euforiserende stoffer og er dermed et illegalt stof.

GHB



GHB



- **KALDES OGSÅ:** Fantasy, gammahydroxybutansyre / gammahydroxysmørsyre, Pro G, Blue Nitro m.m. Selv om det på det illegale marked sælges som flydende ecstasy, kan det på ingen måde sammenlignes med denne type stof.
 - **KOMMER FRA:** Kemisk fremstillet.
 - **UDSEENDE:** Findes som en farveløs, lugtfri væske, som pulver eller som kapsel. Vandopløseligt; indtages som regel gennem munden.
 - **INDTAGELSESMÅDE:** Drikkes.
 - **VIRKNING:** Virker først og fremmest hæmmende på centralnervesystemet, dvs. det virker beroligende og søvnfremkaldende, i små doser dog stimulerende. Det har en hurtig indsættende og hurtig aftagende virkning. Effekten er individuel og kan variere fra gang til gang.
 - **BRUG:** Har været brugt som et læge-/sovemiddel, men på grund af svigtende effekt og bivirkninger, har man droppet brugen i hospitalssektoren. Er ikke indregistreret som lægemiddel i Danmark.
 - **BIVIRKNING:** Træthed, kvalme, opkast, svimmelhed, krampe, bevidstløshed og åndedrætsstop. Symptomerne ses indenfor en time og forsvinder normalt efter nogle dage. Risiko for bivirkninger er større, hvis stoffet blandes med alkohol. I denne forbindelse har der været dødsfald.
- Virkningerne er dosisafhængige og meget individuelle. Der er en lille og usikker margen mellem dosisstørrelse for eufori/beroligelse og forgiftning. Risikoen for bivirkninger er større, hvis stoffet blandes med alkohol og andre beroligende stoffer, da GHB, alkohol m.m. har en gensidig forstærkende effekt. DØDELIG forgiftning.

- **LOVGIVNING:** Er forbudt i Danmark.

Blandingsmisbrug



Blandingsmisbrug



- Ofte vil brug af diverse illegale rusmidler være præget af blandingsmisbrug, hvor samme person indtager flere rusmidler indenfor et givet tidsrum.
- **HVAD?:** Alkohol, hash, forskellige former for medicin f.eks. nerve – og sovemedicin, amfetamin, kokain, ecstasy, metadon og heroin. Rigtig meget af den medicin der bruges ved blandingsmisbrug er illegalt fremstillede kopivare, som er af meget svingende kvalitet og styrke.
- **UDSEENDE:** Plantedele, piller, kapsler, pulver og flydende væsker.
- **VIRKNING:** Afhængig af hvad der blandes og styrken af de enkelte medikamenter vil virkningen være sløvende, beroligende, søvnfremkaldende og i visse tilfælde stik modsat, hvor brugeren bliver hyperaktiv, kaotisk, rastløs, uberegnelig og ofte aggressiv.
- **AFHÆNGIGHED:** Meget af den medicin som bruges i forbindelse med et blandingsmisbrug er stærkt afhængigheds skabende. Der udvikles forholdsvis hurtigt tolerans, så der skal større og større dosis til for at opnå den ønskede virkning. En tilvænnet person vil opleve stærke abstinenser f.eks. angst, rastløshed, søvnbesvær og i værste fald kraftige kramper.
- **FORGIFTNING:** Blandingsmisbrug øger kraftigt risikoen for forgiftninger, bevidstløshed og i værste tilfælde ende med **døden** på grund af åndedrætsstop.

Doping



Doping



- Ved doping forstås tilstedeværelsen den menneskelige organisme af stoffer, der er forbudt i henhold til den internationale Olympiske Komites liste over forbudte stoffer.
- **KALDES OGSÅ:** Blanks, designerstereoids, juice, krudt, roids, russerfemmer, russervitaminer m. fl.
- **KOMMER FRA:** Kemisk, medicinsk og organisk fremstillet
- **UDSEENDE:** Piller, ampuller, kapsler m. m.
- **DOPINGGRUPPER:**
 - Stimulerende stoffer f.eks. amfetamin og kokain (se side 21 & 27)
 - Narkotiske stoffer f.eks. morfin og heroin (se side 31)
 - Anabolske steroider
 - Beta-blokkere,
 - Diuretika
 - Hormoner
- **BIVIRKNINGER:** Er meget forskellige alt efter stoffet der bruges. De mest udbredte bivirkninger er: humørsvingninger, hidsighed, uren hud. Hos kvinder uregelmæssig menstruation, øget behåring, dybere stemme, væskeophobninger. Udover det nævnte hos kvinder, risikere mænd impotens og svind af testiklerne.
- Yderligere oplysninger findes på hjemmesiderne:
www.undervisning.doping.dk og **www.doping.dk**

