



## Staðreyndir um vímuefni – Höldum heilanum heilum!

### Kannabis

Kannabisefni eru unnin úr kannabisplöntunni (*Cannabis sativa*). Virka vímuefnið í kannabisefnunum er skammstafað THC. Það festist í fituvefjum frumanna, safnast fyrir í heilanum og truflar starfsemi hans.

Kannabisefnin hafa mismunandi útlit og einkenni og þeim má skipta í þrjá undirflokkka: Hass, maríjúana og hassolíu.

Áhrifin af neyslu kannabisefna ráðast af styrkleika og magni efnisins sem tekið er. Þá skiptir persónuleiki hvers og eins einnig máli og reynsla hans af notkun efnisins, skapgerð og aðstæður. Áhrifin breyta skynjun og skapi. Viðbrögð við hljóði og ljósi brenglast, hvort tveggja virðist oft sterkara en það er í raun.

### Áhrifin eru slæm

Neytandinn getur fengið mjög óþægilega kvíða- og óttatilfinningu – fyllst skelfingu gagnvart umhverfi og fólki. Allt verður skyndilega ógnvekjandi. Stundum getur hass leitt til geðtruflana sem geta orðið það alvarlegar að beita þarf lyfjameðferð og jafnvel innlögn á geðdeild. Hæfileikinn til að greina ljósmerki og fylgja hreyfingu skerðist og þess vegna fara akstur og hassneysla alls ekki saman, ekki frekar en áfengisneysla og akstur. Hjá körlum verður vart við skerta kynlífsgetu og framleiðslu á sæðisfrumum.

### Einkenni

Blóðhlaupin augu og stór sjáöldur, þurrkur í munni, hraður hjartsláttur. Neytandinn verður einnig þreyttur, sljór og klunnalegur í hreyfingum. Oft er mikil þörf fyrir sælgæti; græðgisát. Áhrifanna gætir yfirleitt í 3-4 tíma. Hassið er lengi í líkamanum og í prófum hefur það mælst í allt að 2-4 vikur eftir notkun.

### Erfiðara að læra

Hass dregur úr hæfileikanum til að læra þar sem það skaðar stöðvar í heilanum sem stýra minni, einbeitingu og framkvæmdasemi.

### Vanabindandi

Hass er vanabindandi. Það þarf ekki að neyta efnisins reglulega nema í stuttan tíma til að neytandinn myndi þol gegn efninu og þarf við það meira magn af efninu til að finna áhrif. Við það eykst uppsafnað magn í líkamanum auk þess sem fjárútlát aukast til muna.

**Kvíði og þunglyndi eru algengar afleiðingar hassneyslu.**

### Fráhvarfseinkenni

Eftir daglega neyslu í u.þ.b. mánuð koma fráhvarfseinkenni þegar neysla er hætt. Þau eru einkum þirringur, eirðarleysi, skapsveiflur, ógleði, svitaköst, niðurgangur, herpingur í vöðvum eða maga ásamt svefntruflunum.

### Sérstök áhætta

Eftir stöðuga og jafna neyslu verður neytandinn sljór, kærulaus, framtakslaus og á í erfiðleikum með einbeitingu. Langtímaneysla eykur líkurnar á þunglyndi og annarri geðveiki.

**Neysla áfengis samhliða neyslu annarra vímuefna fer aldrei vel saman – áhrif blandaðrar neyslu eru óútreiknanleg og lífshættuleg.**

### Amfetamín og kókaín

Kókaín er unnið úr blöðum kókaplöntunnar en amfetamín er búið til með efnafræðilegum hætti. Bæði efnin trufla starfsemi heilans með því að hafa áhrif á boðefnið dópamín. Þá hefur kókaín hindrandi áhrif á blóðstreymi til heilans og getur því leitt til heilablóðfalls.

Áhrifin koma fljótt fram og við þau verður notandinn sérstaklega ræðinn og finnst sem hann sé óþreyttur. Efnaskipti líkamans verða hraðari, hjartsláttur eykst og líkamshiti hækkar. Notandi finnur fyrir aukinni kynþörf en neyslan getur leitt til getuleysis hjá körlum. Undir áhrifum finnur notandinn fyrir miklu sjálfsöryggi – finnst hann geta allt!

### Áhrifin eru slæm

Mjög auðvelt er að pirra neytandann meðan hann er undir áhrifum og hætta er á að hann verði árásgjarn og beiti ofbeldi. Þá bælir amfetamín hungur-, þorsta- og þreytutilfinningu svo notandinn keyrir sig áfram þar til hann er orðinn örmagna en getur samt ekki slakað á eða sofnað. Þessu fylgja svo fráhvörf, s.s. ótti, þirringur, ofsóknarhugmyndir og oft alvarlegt þunglyndi. Andleg fráhvörf geta varað í marga mánuði eftir að notkun efnisins er hætt.

### Einkenni

Þanin sjáöldur, mikil og stjórnlaus orka, óróleiki og munnþurrkur. Þá fylgir oft andremma og kláði í nefi.

**Vímuefni og meðganga  
fara aldrei saman**

Við mikla eða langvarandi notkun minnkar líkamsþyngd. Svefnleysi og áráshneigð fylgir mjög oft og stundum bregður fyrir mikilmennskubrjálæði. Geðsveiflur geta verið miklar og leiða stundum til alvarlegs þunglyndis.

### Lífshættulegar eitranir

Bæði amfetamín og kókaín geta valdið lífshættulegum eitrunum. Kókaín er þó hættulegra þar sem lítill munur er á stærð skammtsins sem gefur áhrif og þess sem er lífshættulegur. Eitrunareinkenni eru m.a. höfuðverkur, verkir fyrir brjósti, rauðleit húð og sviti, óreglulegur hjartsláttur, hár hiti og ógleði. Alvarleg kókaíneitrun getur valdið meðvitundarleysi, krampa og hjartastoppi. Við minnsta grun um eitrun skal leita til læknis eða bráðavaktar.

### Fráhvarfseinkenni

Þegar neyslu er hætt koma fráhvarfseinkenni en þeim fylgir sljóleiki, þunglyndi, ótti, matarlyst og hjá sumum eru auknar líkur á sjálfsvígstilraunum.

### Vanabindandi

Miklar líkur eru á því að neytandi verði háður efnunum.

### Sérstök hætta

Langvinn neysla getur leitt til ofsóknarkenndar, ofskynjana og geðveiki.

**Andleg vanlíðan getur varað í marga mánuði eftir að notkun er hætt!**

### E-taflan

E-taflan er vímuefni sem framleitt er í verksmíðjum við misjafnar aðstæður. Jafnvel í litlu magni getur efnið valdið eitrun. Ungt fólk hefur látist af völdum efnisins. Talið er að E-taflan geti skemmt þær stöðvar í heilanum sem framleiða boðefnið serótónín.

### Áhrif

E-taflan breytir tilfinningum og neytandinn telur sig tilbúinn í hvað sem er. Efnið getur einnig valdið óþægilegum ofskynjunum þar sem neytandinn sér myndir, heyrir hljóð og finnur lykt sem í reynd er ekki til staðar. Óþægindin geta verið ótti, herpingur í kjálka, ógleði, svitaköst, kláði, óróleiki og hjartsláttartruflanir. Einnig er hætta á endursýn (flashback) mörgum mánuðum síðar.

**Ein E-tafla** getur valdið eitrun sem leiðir til dauða. Fyrsta taflan getur orðið sú síðasta.

### Hættan

Þegar áhrifin hverfa er neytandinn örþreyttur og í slæmu skapi. Hætta er á geðröskun og langvinnu alvarlegu þunglyndi þar sem allt virðist „svart“. Neyslan getur leitt til varanlegs heilaskaða og skemmda á nýrum, hjarta og lifur.

## Einkenni

Áhrifanna gætir eftir u.þ.b. 30 mínútur og þau standa í 2-5 klst. Efnið hefur mörg sömu áhrif og amfetamín, notandinn finnur meiri orku, tilfinningar eru ýktar, hömlur minnka og sjálfstjórn hverfur.

## Lífshættulegar eitranir

Eitrun af völdum E-töflunnar er lífshættuleg, henni fylgir hár hiti, innvortis blæðingar, nýrun gefa sig og þetta getur leitt til dauða. Ekki nægir að drekka mikið vatn því afleiðingar neyslunnar eru alvarlegir skaðar þar sem vatn hjálpar ekki til. Dauðsföll hafa orðið af völdum E-töflunnar, jafnvel af litlum skammti (einni töflu). Við minnsta grun um eitrun skal strax leita til læknis eða á bráðavakt.

## Vanabindandi

Líkaminn venst á efnið og smátt og smátt þarf aukið magn til að ná sömu virkni og í fyrstu. Við það aukast enn líkur á líkamlegum og andlegum skaða. Ekki er vitað með vissu hversu fljótt vanabindandi fíkn myndast.

## Sniff

Vitað er að oft reyna unglingar að komast í vímu með því að anda að sér („sniffa“ af) ákveðnum efnum. Oftast er um að ræða kveikjaragas, gas fyrir útigrill, bensín, lím, tússpenna, þynni eða önnur álíka efni. Þetta er mjög hættulegt. Mikil hætta er á lífshættulegum eitrunaráhrifum eða varanlegum heilaskaða.

Áhrif eru svipuð áfengisvímu en geta verið meira áberandi. Neytandinn rausar og er valtur í hreyfingum. Stundum fylgja ofskynjanir sem valda mikilli hræðslu. Sumir verða árásargjarnir við það að „sniffa“. Eftirköstin eru mikill höfuðverkur, ógleði og uppköst. Hætta er á martröð eftir neysluna.

Þú getur dáíð af því að sniffa þótt þú ætlir bara að prófa einu sinni.

## Sérstök hætta

Eitrunaráhrifin eru víðtæk vegna þess að oftast þefar fólk af lífrænum leysiefnum sem komast greiðlega með blóðrásinni til allra líffæra, m.a. miðtaugakerfisins. Mörg efnanna hafa því áhrif á mikilvæg líffæri og líffærakerfi, t.d. hjarta, lifur, nýru, miðtaugakerfið o.fl. Neysla efnanna getur leitt til dauða vegna bilunar í líffærakerfum sem stýra öndun, hjarta og blóðrás.

## Það sem gott er að vita:

**Boðefni:** Í heilbrigðum heila eru milljarðar taugafruma sem taka á móti skilaboðum frá mismunandi stöðum líkamans og senda þau áfram rétta boðleið um taugakerfið. Boðin milli taugafrumanna sjálfra berast með hjálp ákveðinna efnasambanda sem kallast boðefni. Vímuefni hafa áhrif á þessi boðefni og um leið áhrif á taugaboð í heilanum, t.d. í umbunarkerfinu.

## Helstu boðefnin:

**Dópamín** er mikilvægt efni í heilanum, t.d. í umbunarkerfinu. Dópamín á þátt í að kalla fram vellíðan og það eykur líkamlega og andlega orku. Skortur á dópamíni getur haft í för með sér framtagsleysi og þunglyndi. Of mikil dópamínvirkni í heilanum getur á hinn bóginn valdið miklum óróleika, ranghugmyndum og skynvillum.

**Serótónín** er mikilvægt við stjórnun á geðslagi og svefni. Í heila þeirra sem þjást af þunglyndi hefur virkni serótóníns minnkað.

**Noradrenalín** er einnig talið mikilvægt í stjórnun á geðslagi en það er einnig til staðar í viðvörunarkerfi líkamans. Efnið gerir okkur þannig kleift að bregðast við hættum og erfiðleikum, t.d. með því að leggja á flótta eða snúast til varnar.

**Endorfín** er hópur boðefna sem hafa m.a. áhrif á líkamlegan sársauka, öndun og lundarfar.

Flest vímuefni líkjast þessum náttúrulegu boðefnum heilans. Þau geta af þeim sökum „troðið“ sér inn í ákveðnar heilafrumur og haft áhrif á starfsemi þeirra. Við það breytist ástand þess sem neytt hefur efnanna.

Almennt má segja að við vímuefnanotkun verði truflun á skynjun á umhverfi, tilfinningum, einbeitingu, minni og hæfileikanum til að leysa ýmis verkefni. Sum vímuefni hefta jafnframt heilastöðvar sem stýra lífsnauðsynlegri starfsemi, s.s. andardrætti og hjartslætti.

Dómgreind fólks í vímu er skert og skynjun þess brengluð. Það á því frekar en allsgáð fólk á hættu að verða fyrir eða valda slysi – jafnvel dauðaslysi – lenda í deilum og taka ákvarðanir sem oft hafa mjög afdrifaríkar og alvarlegar afleiðingar í för með sér.

### Vímuefni eru ólögleg

Samkvæmt lögum er með öllu bannað að flytja inn, framleiða, selja, kaupa, vinna eða hafa undir höndum flest þau efni sem talað er um í bæklingnum.

### Engin innihaldslýsing

Ekki er hægt að sjá hvað er í „bútnum“ (hassmolanum), kúlunni, pillunni, duftinu eða sprautunni. Og ekki er heldur hægt að sjá hve stóran skammt er verið að kaupa í raun og veru, né heldur hvort fleiri skaðlegum efnum hefur verið blandað saman við.

### Blöndun

Hættan á of stórum skammti verður enn meiri ef áfengis eða einhverra annarra efna eða lyfja er neytt samtímis vímuefninu. Áhrif blandaðrar neyslu eru útreiknanleg og oft lífshættuleg.

### Sprautur

Notkun sprauta getur leitt til sýkinga og smitsjúkdóma. Sé sprautu deilt með öðrum er hægt að smitast af alvarlegum sjúkdómum, s.s. lifrabólgu C og alnæmi/eyðni.

### Meðganga

Neyti kona vímuefna á meðgöngunni getur fóstrið skaðast alvarlega.

Barnshafandi konur ættu aldrei nokkurn tíma að neyta áfengis eða annarra vímuefna – heilsa barnsins er að veði.

### Hjálpðu þeim sem þarf

Ef einhver er illa á sig kominn af neyslu vímuefna má alls ekki skilja hann eftir einan til að „sofa úr sér“.

### Aldrei forðast að biðja um hjálp!

Ef þú ert með einhverjum sem missir meðvitund vegna þess að hann hefur neytt vímuefna þarftu að **hringja strax í Neyðarlínuna - 112**

Bæklingurinn er unninn af Lýðheilsustöð.

Eftirtaldir aðilar veittu margvísleg ráð:

Bjarni Össurarson, yfirlæknir vímuefnadeildar Landspítala – Háskólasjúkrahúss

Guðrún Guðmundsdóttir, forvarnafulltrúi í Flensborg, Hafnarfirði

Helgi Eiríksson, forstöðumaður fristundamiðstöðvarinnar Miðbergi

Jón Ragnar Jónsson, forstöðumaður félagsmiðstöðvarinnar Frostaskóli

og ungmennaráð á vegum Tónabæjar.