



BÓKLINGUR TIL FORELDUR

HENT AT VITA UM RÚSEVNI

Stórur er tann sum veit.
– men størri er tann sum veit,
hvar hann skal finna svar.



FORORÐ

Nógv foreldur óttast fyri, at børn teirra skulu gerast rúsevnismisnýtarar, og hugsa nógv um, hvat tey skulu gera, um tey koma í hesa støðu.

Tað er tí av týðningi, at tit sum foreldur vita eitt sindur um rúsevnini, so tit, um tit hava illgruna um eina byrjandi misnýtslu hjá børnunum, kunnu hjálpa teimum.

Foreldur kunnu stuðla sínum børnum væl á leiðini og broyta viðurskiftini. Tit mugu ikki lata tað forða tykkum, um tey ikki vilja tosa við tykkum um trupulleikarnar, tí tey hava tørv á tykkum.

Nógv tekin, sum foreldur uppliva og undrast yvir, kunnu kanska tulkast sum tekin um rúsevnismisnýtslu. Men tey kunnu eisini vera vanlig búningarfyrirbrigdi, tá barnið verður kynsbúgvíð. So best er ikki at leypa framav, men heldur kanna um varhugin er rættur og so fara varisliga fram.

AT VERA SÁLARLIGA BUNDIN AV EVNUM

At vera bundin sálarliga er ein sjúklig tráan eftir ávísu evni. Tráanin mennist so hvørt hetta evnið verður nýtt.

Rúsevni, sum kunnu enda við at persónur gerst sálarliga bundin, eru ógvuliga ymisk og ávirka heilan á ymsan hátt. Tað merkir, at tey ymisku rúsevnini geva misnýttarum ymiskar rúsupplivingar. Tað, sum rúsevnini hava í felag, er, at tey øll gera teir partarnar í heilanum, har lønardeplarnir eru, virknar. Á tann hátt gerst misnýttarin sálarliga bundin at evninum. Tað hendir, tí at nervakyknurnar í hesum deplum hava í sær eitt fráboðanarevni, sum eitur dopamin. Tá ið dopamin verður frígjørt nervakyknunum, broytist fatanin hjá misnýttaranum av at „fáa okkurt afturfyri“, og hann upplivir tað at nýta rúsevni, sum at fáa eina „løn“. Misnýttarin fer nú at leita aftur og aftur til hesa kensluna, við at halda fram at nýta hesi evnini og upplivir tað sum eina revsing, um hann ikki fær evnið (abstinensir). – Rúsevnini ávirka somuleiðis tað ótilvitaða nervalagið, so at eitt nú svongd, tosti, møði, kynslig atferð, kenslur og tillaging av kropshita, vatnjavnvágin og blóðtrýstið farast.

Tað er ógvuliga torført at sleppa burtur úr aftur misnýttarluni, tí bara tað at síggja eina tablett ella lukta royk

gefur misnýtaranum hug at halda fram við misnýtsluni. Harumframt mennir misnýtarin, um hann nýtir eitt rúsevni í langa tíð, toleransu, so at hann tolir meira. Toleransa merkir, at um ein nýtir eitt evni ferð eftir ferð, krevst meira og meira fyri at uppliva somu ávirkan. At vera bundin av rúsevnum ger, at ein varandi broyting fer fram í fráboðanarevnunum í heilanum, og harvið evnunum hjá heilanum heilans at virka.

Tey evni, sum elva til, at ein gerst sálarliga bundin, og eru umrødd í bóklínginum. Tey eru:

Amfetamin, ecstasy, kokain, heroin, benzodiazepinir, GHB, soppar og LSD.



**AT KALLA ØLL RÚSEVNI ERU ÓLÓGLIG
AT EIGA, AT ROYNA OG AT SELJA**

Her fara vit at umrøða rúsevni og eisini anabolskar steroidir, sum ikki eru eitt rúsevni, men eitt misnýtsluevni, sum eisini er í Føroyum.

STIMBRANDI RÚSEVNI

Stimbrandi rúsevni fáa á ymiskan hátt tann partin av heilanum har „lønardeplarnir“ eru, at lata størri og størri nøgdir av dopamini frá sær, og broyta á tann hátt serligan „lønar-atburð“.

- *AMFETAMIN*

Útbreiðsla

0,3 % av øllum næmingum í 9. flokki í Føroyum hava, sambært kanningum hjá ESPAD, roynt amfetamin.

Kallinøvn og útsjónd

Amfetamin verður eisini rópt „speed“ ella tað skjóta. Tað er eitt hvítt pulvur, sum ofta er ógvuliga krystalliserað. Pulvurið fæst eisini sum tablettir ella kapslar.

Hvussu ein fær tað í seg, og virknaðartíð

Amfetamin verður oftast snúsað inn, men kann eisini verða stungið inn í munnin ella sprænt inn í kroppin. Verður tað sprænt inn, virkar tað eftir fáum sekundum. Verður tað snúsað inn, virkar tað eftir tveimum minuttum, og verður tað etið, virkar tað um einar 20 min. Virknaðurin varir í upp ímóti 4 tímum.

Rúsurin

Tann, sum fær amfetamin í seg, verður í góðum hýri, fær eina kenslu av gleði og ein varhuga av at kunna vinna á øllum. Samtundis hevur tú ongan frið á tær, melur um teg sjálfan og verður prátingarsamur. Hjáárin eru mótloysi, tunglyndi, angist, fjáltur og áleypandi atburður. Fær kroppurin amfetamin í seg, trokar hann ávaringarboð so sum svongd, pínu og møði burtur. Kroppurin verður tí ikki førur fyri at boða frá, hóast persónurin er púra fyrilagstur og kann tí søkka saman, tí at viðkomandi er overvaður. Verður evnið nýtt regluliga ella í ov stórari nøgd, er vandi fyri at fáa hjartasteðg og doyggja.

Virknaður í kroppinum

Fyri at nervasignal kunnu verða send frá einari nerv til eina aðra, skulu nøkur fráboðanarevni sleppa leys, og amfetamin ávirkar nervar, sum hava í sær fráboðanarevnini dopamin, noradrenalin og serotonin. Nøgðin og úrskiljingin av hesum fráboðanarevnum økist, og fleiri nervaimpulsir enn vanligt verða sendir. At meira dopamin verður úrskilt ger, at persónurin hevur ongan frið á sær, at hann upplivir gleði og kæti. At meira noradrenal verður loyst gevur meira sjálvsálit, minkar pínukenslu og veksur um ansin fyri sansaávirkan. Økt úrskiljing av serotoninini, hinvegin, broytir hýrin, og persónurin orkar meira.

Eyðkenni

Stórar pupillur, títtur hjartasláttur, nógvur sveitti, tosti, hevur ongan frið á sær, er ógvuliga prátingarsamur.

- *ECSTASY*

Útbreiðsla

0,8 % av øllum næmingum í 9. flokki í Føroyum hava, sambært kanningum hjá ESPAD, roynt ecstasy.

Kallinøvn og útsjónd

Ecstasy verður rópt E, Love-drug, XCT og kiks. Ecstasy er eitt „designer drug“. Eitt „designer drug“ er eitt evni, sum líkist einum kendum rúseitri, narkotikum ella hallucinogeni, sum er undir eftirliti, og sum verður gjørt fyri at geva ein virknað, sum minnir um virknaðin av tí eiturevni, narkotikum ella hallucinogeni, sum verður eftirlíknað. Evnini eru broytt eitt sindur evnafrøðiliga, og á tann hátt roynir framleiðarin at sleppa undan teimum avmarkingum og høftum, sum eru fyri ólóglig evni. Tað er so statt einki eftirlit við framleiðsluni av „designer drug's“, og tað er tí ógvuliga vandamikið at royna seg við tí.

Ecstasy hevur ógvuliga ymiska útsjónd og fæst bæði sum tablettir og kapslar við pulvuri. Tablettirnar kunnu vera rundar, avlangar, trikantaðar, fýrakantaðar og 8-kantaðar. Ofta eru tablettirnar gráhvítar, men tær eru eisini at fáa litaðar við kritlitum ella sterkari litum. Evnið fæst eisini sum fleirlittar tablettir. Á tablettirnar eru ofta prentaðar smáar ímyndir. Kapslarnir hava somuleiðis ymskar litir, men innihalda allir eitt ljóst pulvur.

Hvussu ein fær tað í seg, og virknaðartíð

Ecstasy verður svølgd, og virknaðurin byrjar eftir uml. 30 minuttir og varir í 4-6 tímar. Hvussu innihaldsevnini í eini

ecstasytablett eru samansett, er ógvuliga ymiskt. Tú kanst ongantið vita við vissu, hvat tú fært í teg, og ecstasytablettin kann innihalda eiturevni, sum ein kann doyggja av.

Roynd

Í upp til 5 dagar eftir tað, at ein hevur fingið tað í seg, kann læknin ávísa ecstasy í landinum.

Rúsurin

Við at fáa ecstasy í seg kann ein kenna vælveru, opinlyndi, eydnusælu og ovurvirkni. Men tú kanst eisini koma at kenna fjáltur, gerast ørkymlaður, ræðsluslugin og sansaleysur og fáa ræðuligar hvørvisjónir, sum eru følsk sansaárin. Álvarsom hjá-árin eru tunglyndi, og harumframt kunnu kenslurnar hvørva, so at tú ikki longur ert førur/før fyri at kenna gleði og forelsk-ilsli/kærleika.

Meðan tú nýtir ecstasy, verður tú ovurvirkin, ovurhitaður og sveittar, og missir harvið nógva vætu. Tann kropsligi tørvurin á at fáa vætu í seg verður skúgvaður til vikis, so at tú tornar upp og fært hitaslag. Hetta kann at enda hava deyða við sær orsakað av ovurhita.

Virknaður í kroppinum

Ecstasy ger, at nógv meira av fráboðanarevnum serotonin, verður úrskilt, so at nervaboðini verða send skjótari av stað. Tað er serotonin, sum gevur kensluna av gleði og eydnusælu, tá ið ein tekur ecstasy. Er ov lítið serotonin, kann ein fáa tunglyndi. Eftir bara fáar ferðir við ecstasy ger kroppurin av sær sjálvum minni serotonin, og honum tørvar tí meiri ecstasy fyri at fáa gleðiskensluna aftur.

Eyðkenni

Sveittar, hevur títtan hjartasláttur, ovurvirkin, dregur andan djúpt, útspílaðar pupillur og krampaherðindi.

• KOKAIN

Útbreiðsla

0,8 % av øllum næmingum í 9. flokki í Føroyum hava, sambært kanningum hjá ESPAD, roynt kokain.

Kallinøvn og útsjón

Kokain verður eisini rópt coke, kavi ella C. Kokain fæst sum pulvur, ið er hvítt ella gráhvítt og flykrut av útsjón, men crack-kokain er harafturímóti smáir, harðir grótlíkir klumpar, hvítir ella brúnir á liti.

Hvussu ein fær tað í seg, og hvussu leingi tað virkar

Kokain kann snúsast, roykjast ella sprænast inn. Virknaðurin av kokaini vísir seg eftir fáar minuttir, tá ið tað verður snúsað inn og beinan vegin, tá ið tað verður roykt og sprænt inn. Tað virkar í 1-2 tímar.

Roynd

Læknin kann ávísar kokain í landinum upp til 4 dagar eftir at tað er tikið.

Rúsurin

Virknaðurin av kokaini er ógvuliga líkur virknaðinum av amfetamini, men styttri og ógvísligari. Tað gevur eina kenslu

av orku, áræði, eydnusælu, kynsligum hugi og gleði. Hjáárin eru etingarólag og ótti, umframt skisofrenilíkar stöður, har misnýtarin ekki longur er tann, hann eigur at vera. Tað er ógvuliga stutt ímillum tann skamtin, sum gevur rúsin, og tann skamtin, sum gevur bráðan yvirskamt, ið hevur deyða við sær, og tí er tað lívshættisligt at royna seg við kokaini. Tú fært høgt blóðtrýst, skjálvta og hjartablaðtrán, sum kann hava hjartasteðg og bráðdeyða við sær.

Virknaður í kroppinum

Hygg undir amfetamin.

Eyðkenni

Stórar pupillur, nasablóð, títtari hjartasláttur, ongan frið á sær og óvanligan prátingarhug.

SISSANDI RÚSEVNI

- *HASH*

Útbreiðsla

9 % av øllum næmingum í 9. flokki í Føroyum hava, sambært kanningum hjá ESPAD, roynt at roykja hash.

Kallinøvn og útsjónd

Hash verður eisini rópt pott, marihuana, mold, tað brúna, tjums, hamp, skunk og joint (ein roykingarháttur). Marihuana eru teir grá-grønu turkaðu og morlaðu blómuknapparnir og smáu bløðini av cannabisplantuni. Hashish er ein hashklumpur, og alt eftir hvaðan hashið stavar, kann liturin vera reyður, gulur, brúnur ella svartur, og hash kann vera bæði bleytt og hart. Hasholja er tað sterkasta slagið av cannabis við grøndimmum liti.

Hvussu ein fær tað í seg, og hvussu leingi tað virkar

Hash verður roykt. Hashish og hasholja verða næstan altíð blandað upp í tubbakk, tað verður roykt í t.d. pípu, vatnpípu ella í einari bong. Harumframt verður hash eisini etið t.d. sum hash-køka. Tá ið hash verður roykt, vísir rúsurin seg eftir fáar minuttir og varir í 2-3 tímar.

Roynd

Bara eitt einstakt joint kann ávísast í landinum í upp til 30 dagar. Men oftari roykt verður, longri tíð aftaná kann tað verða ávíst.

Rúsurin

Hash gevur eina kenslu av vælveru, mildari eydnusælu og hvíld, og síðan vísir møði seg. Allir sansir verða ávirkaðir, og tíðarfatanin hjá persóninum broytist. Evnini at hugsavna seg broytast somuleiðis.

Áhaldandi hashnýtsla ávirkar evnini at læra nýtt og minnið, og harumframt kann hin ungi liva í einari ostaklokku og uppliva seg sjálfan sum nógv klókari enn øll onnur. Sæst nakað til hesi eyðkenni, er umráðandi at leita sær serkøna hjálp, tí annars kann hetta enda við einari hash-psykosu longu eftir dagliga royking í 2 mánaðir. Eyðkennini fyri eina hash-psykosu eru ørvitiskensla, paranoia og hugbinding, hvørvisjónir og ótti. Psykosan varir í 2-5 vikur, men kann koma aftur, um misnýtslan verður endurtikin. Hash-psykosur krevja altíð viðgerð.

Virknaður í kroppinum

Hash ávirkar teir anandamidu receptorarnar í heilanum. Ein receptorur er tað staðið, har evnini úr nervakyknunum binda seg fóst eftir tað, at nervakyknurnar hava úrskilt tey. Anadamidi receptorurin liggur í teimum pørtunum av heilanum, sum eru við til at hava eftirlit við rørslu, og gevur eina kenslu av at vera sterkt rúsaður. Hash ávirkar harumframt fleiri aðrar receptorar í kroppinum, sum hava hjáárin við sær.

Eyðkenni

Hjartabankan, títtari hjartasláttur, skjálvta, reyðrandað eygu, eygnalokini „detta niðurfyri“, ógreið tala, gnisar at ongun, turrur í munninum og eygunum.

• AT ANDA Í SEG LÍVRUNNIN UPPLOYSINGAREVNI

Útbreiðsla

11 % av øllum næmingum í 9. flokki í Føroyum hava, sambært kanningum hjá ESPAD, roynt at sniffa.

Útsjón

Tey evnini, sum kunnu verða andað inn, eru øll lívrúnnin upploysingarevni. Hesi evni eru t.d. í spreiddósum, límtupum, naglaksreinsara, máling, tusjum og poppers o.ø.

Hvussu ein fær tað í seg, og hvussu leingi tað virkar

Lívrúnnin upploysingarevni verða andað inn beinleiðis úr hylkinum gjøgnum nøs ella munn. Fyri at fáa meiri miðsavnaðar nøgdir, kann evnið sprænast í ein posa, sum verður hildin framman fyri munn og nøs. Persónurin andar inn og út fyri at fáa evnið úr posanum í seg. Hetta kann vera vandamikið, tí hin ungi kann svíma ella í ringasta føri doyggja orsakað av súrevnistroti. Annars kann ein gjøgnumbløyttur klútur verða hildin framman fyri munn og nøs, meðan evnið verður andað inn. Virknaðurin vísir seg alt fyri eitt og varir vanliga í 1-2 minuttir, men kann virka í upp til 25 min. Við áhaldandi sniffing kann virknaðurin vara longur.

Rúsurin

Við sniffing upplivir persónurin eina kenslu av eydnusælu, kæti, møði og hvørvisjónir (følsk sansaárin). Álvarsom hjáárin eru minnis- og hugsavningartrupulleikar, heilaskaðar, løstað nýru, livur og mergur.

Virknaður í kroppinum

Mong av hesum evnunum vórðu í gomlum døgum nýtt sum doyvingarevni í skurðviðgerð. Evni, sum verða andað inn, eru ógvuliga hvørvin og koma tí skjótt inn í heilan og týna heilakyknurnar. Verður evnið spreyað beinleiðis niður í hálsin, verður barkin køldur bráðliga, og harvið verður nervin, sum hevur eftirlitsábyrgdina av andadráttinum ávirkað, so at hjartaslátturin viknar bráðliga, og hjartað steðgar.

Eyðkenni

Rodnað húð um nøs og munn, nasablóð, uppspílaðar pupillur, ilt fyri hjartanum og ilt fyri bróstinum. Er luktur í flótandi evninum, hongur lukturin við persónin.

• HEROIN

Útbreiðsla

0,6 % av øllum næmingum í 9. flokki í Føroyum hava, sambært kanningum hjá ESPAD, roynt heroin.

Kallinøvn og útsjónd

Heroin verður eisini rópt junk ella dope. Heroin er annaðhvørt brúnt ella gráhvítt. Heroin, sum verður selt á gøtuni, er altíð

blandað upp í önnur evni, so ein kann ongantíð vita við vissu, hvat ein fær. Harumframt sæst eisini roykiheroin, sum er eitt brúnligt, heldur grovari pulvur, at fáa.

Hvussu ein fær tað í seg, og hvussu leingi tað virkar

Heroin verður sprænt beinleiðis í blóðið. Á tann hátt fær misnýtarin ein størri vælverurús, enn um evnið verður svølgd. Verður evnið sprænt inn, er vandi fyri ígerð, tí nálinar eru ikki altíð sóttreinsaðar. Heroin kann eisini verða sniffað ella roykt.

Virknaðurin vísir seg eftir fáar minuttir, um tað verður andað niður í lunguni ella roykt, og eftir fá sekund, um tað verður sprænt inn. Heroin virkar í uml. 3-6 tímar.

Roynd

Læknin kann ávísa heroin í landinum í upp til 4 dagar eftir nýtslu.

Rúsurin

Fyrst upplivir misnýtarin eina kenslu av ómetaligari gleði, sum verður avloyst av einari kenslu av hita, hvíld og gleði. Persónurin upplivir, at allir trupulleikar, væntanir og trýst frá umhvørvinum verður lagt aftur um bak. Tilvenjingin er bráð, og kroppurin verður bundin av hesi nýtslu eftir bara 5-6 dagar. Harumframt hendir ein ógvíslig toleransumenning, ið merkir, at næsta skot kemur bara at snúgva seg um at sleppa fjáltrinum, ikki fyri at uppliva rúsin.

Virknaður í kroppinum

Heroin ávirkar eitt ávíst slag av nervakyknum, tær opoidu nervakyknurnar. Harvið verða GABA-nervakyknurnar hindraðar í at tálma teimum nervakyknum, sum gera og úrskilja dopamin. GABA er eitt fráboðanarevni, sum sendir upplýsingar víðari til heilan. Hetta hevur við sær eina økta úrskiljing av dopamini, og heroin virkar tí rúsandi. Men aftaná verður ein dølskur og móður. At nýta heroin hevur óregluligan og seinan andadrátt við sær, og harumframt andar ein ikki so djúpt. Fær ein ov nógv av heroini í seg, gevst viðkomandi at anda, tí heroin ávirkar andadráttarmiðstöðina í heilanum, og tí doyr nýtarin.

Eyðkenni

Smáar pupillur, ilt fyri hjartanum, spýr, eydnusælur, móður, sveittar, burtur í øðrum heimi.

• BENZODIAZEPINIR (SISSANDI HEILIVÁGUR)

Kallinøvn og útsjónd

Verður rópt date rape drug. Benzodiazepinir fáast bara við læknaávísing, tær fáast sum tablettir og sum innspræningarevni.

Hvussu ein fær tað í seg, og hvussu leingi tað virkar

Evnið verður koyrt í munnin ella verður sprænt inn. Tað verður ofta latið serliga út í drinks hjá gentum við tí í kvittanum at misnýta tær kynsliga, tí evnið sissar tær og ger tær linar. Harumframt hava tær, sum hava verið fyri hesum,

ofta ilt við at minnast, hvat ið farið er fram. Hetta er hent fáar ferðir í Norðurlondum. Virknaðurin vísir seg innan fyri 20 min. og varir í upp í 8 tímar.

Rúsurin

Vanliga verður ein dølskur og linur, og drekkur persónurin um somu tíð alkohol, verður virknaðurin av benzodiazepinunum sterkari, og vandi er fyri at falla í óvit. Í nøkrum fáum førum upplivir nýtarin tann øvuta virknaðin, og har vita vit einki lívfrøðiligt svar. Her upplivir persónurin ein rús, verður púra ósmæðin, ovurvirkin og hevur ongan frið á sær ella kann gerast ágangandi og ill sintur og harðrendur. Serliga um alkohol og benzodiazepinir verða blandað, kann vandi vera fyri, at ein kemur í eina sálarliga støðu, har ein er vakin um somu tíð, sum ein finnur upp á mangt og hvat lægið. Tað kann til dømis vera at leypa út av einum hamri, tí at ein heldur seg kunna flúgva.

Virknaður í kroppinum

Benzodiazepinir herma eftir einum náttúrligum evni í heilanum, sum eitur GABA. GABA tálmar úrskiljingini av dopamini. Dopamin ger, at ein verður brasin og virkin, men við at tálma úrskiljingini av dopamini fæst tann øvuti virknaðurin, t.e. ein verður lættlyndur um somu tíð, sum eyðkenni fyri ótta, fjáltur, strongd og órógv verða tikin burtur. Tá ið virknaðurin av benzodiazepinunum heldur uppat, og úrskiljingin av dopamini tí byrjar aftur, kann ein kenna seg birgari og virkisfúsari dagin eftir ein rús.

Eyðkenni

Móður, harðrendur, ørkymlaður og hevur fløkjasliga talu.

• GHB (GAMMA HYDROXYBUTYRAT)

Útbreiðsla

0,2 % av øllum næmingum í 9. flokki í Føroyum hava, sambært kanningum hjá ESPAD, roynt GHB.

Kallinøvn og útsjónd

GHB er eitt „designer drug“, sum verður rópt flótandi X, flótandi ecstasy, fantasy og G. Evnið er ein litleysur, gjøgnumskygdur løgur við eitt sindur søltum smakki. Løgurin er eitt vet týkkari enn vatn, og verður hann ristur, koma smáar bløðrur upp.

Hvussu ein fær tað í seg, og hvussu leingi tað virkar

GHB verður oftast drukkið í drykkjuvørum, og virknaðurin vísir seg eftir uml. 15 minuttir og varir í 1-3 tímar.

Roynd

GHB kann verða ávíst bæði í blóði og í landi, men tað krevur eina serliga roynd hjá læknanum.

Rúsurin

Við at fáa GHB niður í seg fer ein at uppliva seg eydnusælan, einki tálmar einum, og persónurin verður lættur í huga. Men

ein kann eisini uppliva ótta, vánaligari metingarevni og hava ilt við at draga andan. Rúsurin kann vera ringur at stýra, tí tað er so stutt ímillum rús og eitran. Tað merkir, at ein kann lætt koma til at fáa ein yvirskamt í seg og harvið falla í óvit. Tey álvarsamastu hjáárinini eru svøvnloysi og tunglyndi. Tann, sum nýtir GHB, spýr ofta, so um persónurin ikki veit til sín, skal hann leggjast í læsta síðulegu, so at tey ikki verða kvald í sínari egnu spýggju. At blanda GHB og alkohol hygg undir benzodiazepinir.

Virknaður í kroppinum

Hygg undir benzodiazepinir.

Eyðkenni

Ilt fyri hjartanum, spýr, er svimbul, hevur krampa, er óttafullur og veit ikki til sín.

HALLUSINERANDI RÚSEVNI

- **SOPPAR**

Útbreiðsla

0,6 % av øllum næmingum í 9. flokki í Føroyum hava, sambært kanningum hjá ESPAD, roynt at eta soppar.

Kallinøvn og útsjónd

Sopparnir verða róptir magic mushrooms ella psyller. Vanligasta slagið av átusoppum í Føroyum er Spískur Finnusoppur, Psilocybe semilanceata, sum veksur villur.

Hvussu ein fær tað í seg, og hvussu leingi tað virkar

Sopparnir kunnu etast ella drekkast. Verða sopparnir etnir, kemur virknaðurin eftir uml. 30 minuttir, og verða teir druknir, eftir einar tveir minuttir. Rúsurin við euforisku og hallusinogenu upplivingunum varir í minni enn 4 tímar, men persónurin er ávirkaður í heilt upp til 12 tímar eftir at hava etið soppar.

Rúsurin

Veldst um, hvussu nógvir soppar verða etnir, og kann bæði vísa seg sum lítil linki og eydnurúsar og sum sinnisrúmkandi

uppliving og sum gykluppliving. Í rúsinum verður umheimurin uppfataður sum avskeplaður, ein sær undarligar lutir og litir fyri sær, og tíðarsansurin hvørvur. Tá ið trippið er av, fær viðkomandi eina ónatúrliga sterka svøvntrá. Summi uppliva eitt „bad trip“, har tey gerast paranoid, fáa ræðsluherðindi og gerast niðurnívd. Summi uppliva „flashbacks“ út við eitt ár eftir, at tey hava fingið sopp í seg. Flashbacks eru ein enduruppliving av gomlum trippum, og tey koma altíð óvæntað. Hetta kann bera á, hóast persónurin bara hevur roynt sopp einar tvær ferðir.

Virknaður í kroppinum

Hygg undir ecstasy.

Eyðkenni

Uppspílaðar pupillur, títtan hjartasláttur, hýrurin sveiggjar brádliga, lágan kropshita, persónurin er fjarur, og torført er at fáa samband við hann.

• LSD (LYSERGSYREDIATYLAMIN)

Útbreiðsla

0,3 % av næmingunum í øllum 9. flokkum í Føroyum hav,a sambært kanningum hjá ESPAD, roynt LSD.

Kallinøvn og útsjónd

LSD verður eisini rópt sýra og tripp. LSD er at fáa sum krystalliskt evni, sum er gjøgnumskygt ella hvítt og bæði

smakk- og angaleyst. Ofta verður LSD selt sum marglitt snið, har pappírið er dryppað niður í LSD. Hvørt lítið pappírspetti, sum verður selt, er uml. 0,5 x 0,5cm.

Hvussu ein fær tað í seg, og hvussu leingi tað virkar

LSD verður stungið í munnin og svølgd, virknaðurin vísir seg eftir uml. 45 min. og varir í 2-12 tímar.

Roynd

Læknin kann ávísa evnið í landinum í upp til 8 tímar, um skamturin er lítill, og 30 tímar, um skamturin er stórur.

Rúsurin

Tann, sum nýtir LSD, sær hvørvisjónir. Harumframt kann sinnisstøðan bráðliga skifta frá eydnusælu til ótta, tunglyndi og paranoia. Álvarsom hjáárin eru, so hann hevur ilt við at hugsavna seg, fær ótta, sansaloysi og drúgvur psykosur, hugbinding og tunglyndi. Nýtarin kann fáa tilík „flashbacks“, sum lýst eru undir soppum.

Virknaður í kroppinum

Hygg undir ecstasy.

Eyðkenni

Uppspílaðar pupillur, títtur hjartasláttur, hýrurin sveiggjar bráðliga, lágur kropshiti, persónurin er hugspjaddur, og torført er at fáa samband við hann.

• ANABOLSKAR STEROIDIR

Kallinøvn og útsjónd

Evnið verður í dagligari talu rópt steroidir. Anabolskar steroidir eru at fáa í mongum tablett- og kapslaskapi og sum lögur.

Hvussu ein fær tað í seg

Evnið verður stungið inn í munnin og svølgt ella sprænt beinleiðis inn í vøddarnar. Verður evnið sprænt inn í vøddarnar, verður tað so líðandi úrskilt í nakrar dagar ella vikur. Steroidir verða ofta tiknar miðvíst í 6-12 vikur, og tá verður ein steðgur gjørdur, áðrenn farið verður undir eitt nýtt umfar.

Virknaður og hjáárin

Steroidir verða nýttar fyri at fáa økt vøddar og kropsliga styrki og minka nøgðina av kropsfiti. Hjáárin valdast, hvussu nógv av evninum verður tikið í senn, og í hvussu langa tíð, evnini verða tikin. Tey álvarsamastu hjáárinini hjá mannfólki eru vánaligari sáðgerð og vánaligari sáðdygd, veikari kynsligur hugur, kynsligt máttloysi og at teir fáa ein feril av bróstum. Øll hjáárin halda uppat, um evnini ikki longur verða nýtt, tó kunnu fleiri ár ganga, áðrenn kynsligi førleikin kemur aftur. Hjá konufólki sæst ofta ólag á mánasjúkuna og minkað evni til at fáa børn. Mannlig eyðkenni kunnu vísa seg so sum øktur hárvøkstur um kroppin, røddin verður djúp, hon verður berskøllut, klitoris verður nógv størri, og bróstini verða smærri. Tey flestu av hesum hjáárinum eru varandi og kunnu ikki bøtast aftur, tá ið nýtarin gevst at taka anabolskar

steroidir. Önnur vanlig hjáárin hjá bæði mannfólki og konufólki eru vágpírrur og kleimin húð, blóðtöppar, hjartatrupulleikar, æðrakálking fyrr enn vanligt, sveiggjandi lag, livurtrupulleikar, svövnloysi, ófruktbæri.

Virkaður í kroppinum

Anabolskar steroidir fara ígjögnum kyknurnar í kroppinum inn í kyknukjarnan, har ílegurnar, DNA, eru. Steroidirnar binda seg í DNA'ið við tí úrsliti, at fleiri proteinir verða gjørdar, og tað merkir, at persónurin fær fleiri vøddar og minni fiti.

Eyðkenni

Áleypandi atburður, ring húð, ongan frið á sær og fjáltur, nasablóð, høvuðpínu og ein er svimbul.

HVÍ TAKA TEY UNGU RÚSEVNI?

- *Familjuviðurskifti*

Viðurskifti í uppvækstrinum hjá tí unga, eitt nú harðskapur, umsorganartrot, blóðskemd og alkoholisk foreldur kann alt gera sítt til, at hin ungi endar í misnýtslu.

- *Lágt Sjálsvirði*

Hava ungdómar lágt sjálsvirði, til dømis orsakað av útsjónð, um vinir tróta ella standa tey seg illa í skúlanum, kunnu tey enda í misnýtslu. Á tann hátt kunnu tey kenna seg kulari og á tann hátt fáa vinir og verða viðurkend í einum bólki.

- *Forvitni*

Ung í dag hava serstakliga góðan hug at royna okkurt nýtt. At tey ongan frið hava á sær og keða seg kann seta ferð á eitt vandamikið forvitni, sum kann enda við rúsevnamisnýtslu.

- *Ávirkan frá vinunum*

Mýtan um, at tað eru bara ung úr hart tyngdum umhvørvi í stórbýunum, sum nýta rúsevni, er ikki longur sonn. Royndirnar hjá lögregluni eru, at narkotika altíð kann útvegast, hvar ein enn er staddur í dag. Vil ein hava eitt rúsevni, er tað bara ein spurningur um at fara til ein vin, sum kennir ein, sum kennir ein annan.

- *Bólkatrýst*
Nýta vinirnir rúsevni, kenna ungdómar seg lættliga uttanfyri, um tey ikki sjálv hava roynt tað. At verða alment góðtíkin og viðurkendur er umráðandi í ungdómsárunum, har ein støðugt er í holt við at menna sín samleika og síni persónligu mørk. Ofta er tað meira umráðandi hjá einum tannáringi at vera partur av einum bólki, enn at nýta vanligt vit og skil.
- *Ungdómsuppreistur*
Ung fáa støðugt at vita frá lærarum og foreldrum, at tey skulu halda seg frá rúsevnum. Fyri summi hevur hetta beint øvut árin, og tey royna eitt narkotikum í berum mótmæli.
- *Mótafyribrigdi*
Rúsevnanýtslan kann vera partur av móta, ið eisini fevnir um tónleik, klæði og sosialt virkseml.
- *At uppliva súsið*
Tað kann vera ein sælari uppliving at uppliva ein rús við rúsevnum enn við alkoholi. Mongum ungum dámar ikki alkohol, so tey finna eina neyðloysn í rúsevnum.

GÓÐ RÁÐ, UM OKKURT BENDIR Á MISNÝTSLU

Áðrenn tú herjar á tann unga og fregnar um rúsevni og möguliga misnýtslu, er tað ein fyrimunur at hava hetta í huganum. Tað kann hjálpa til at fáa gongd á eina samrøðu í staðin fyri at øsa tann unga upp.

- Tað besta er at práta við tey ungu, áðrenn tey byrja við rúsevnum, tí rúsevni kunnu gera tey líkasæl fyri øllum teimum skilagóðu ráðunum, tú kemur við.
- Vænta tær ikki, at tannáringurinuttan nakað viðgongur, at hann nýtir rúsevni. Tí noyðist tú at leggja eitt sindur av trýsti á fyri at fáa sannleikan fram. Tú skalt ikki hótta við at taka royndir av teimum fyri rúsevni, men ver reglufastur/regluføst og ger tað, um grundarlag tykist vera fyri tí. Mutar hin ungi ímóti, kann tað vera tekin um, at hann hevur okkurt at krógva.
- Minst til, at hjá tannáringinum eru vinirnir tað týðningarmesta í lívinum, og tí kunnu tey lættliga vera undir einum bólkatrýsti, sum er nógv sterkari enn skynsemið. Tá ið tey hava tikið rúsevni, eru veitslan og vinirnir tað týðningarmesta.

- Tey ungu siga, „eg kann saktans stýra tí, eg havi onga misnýtslu”. Tíverri er hetta ofta ikki satt. Tey ungu skotra hetta burtur í sinninum, tí innast inni vita tey, at tey eru stødd í óføri, men tey eru ikki til reiðar at gevast! Tað er ov stuttligt, og allir vinirnir nýta rúsevni, so kunnu tey eisini. Tí noyðast tey at siga: „eg kann sum einki stýra tí”.
- Kenslur, ring samvitska og upplivingin av, at lívið heldur fram uttan tey ger, at summi ung ásanna, at lívið er ov stutt til rúsevni og tær psykosur, ið kanska koma aftaná. Ber hesi evnini upp á mál.
- Skal tann ungi velja rúsevnini frá, so skal hin valmøguleikin vera spennandi. Tú mást veruliga leggja nógv fyri, skalt tú fáa hin unga til at ganga ein heilt annan veg fyri at kappast við ecstasy ella tilsvarandi evni.
- Leita tær sakkøna hjálp, um trupulleikarnir gerast ov stórir hjá tær at loysa.



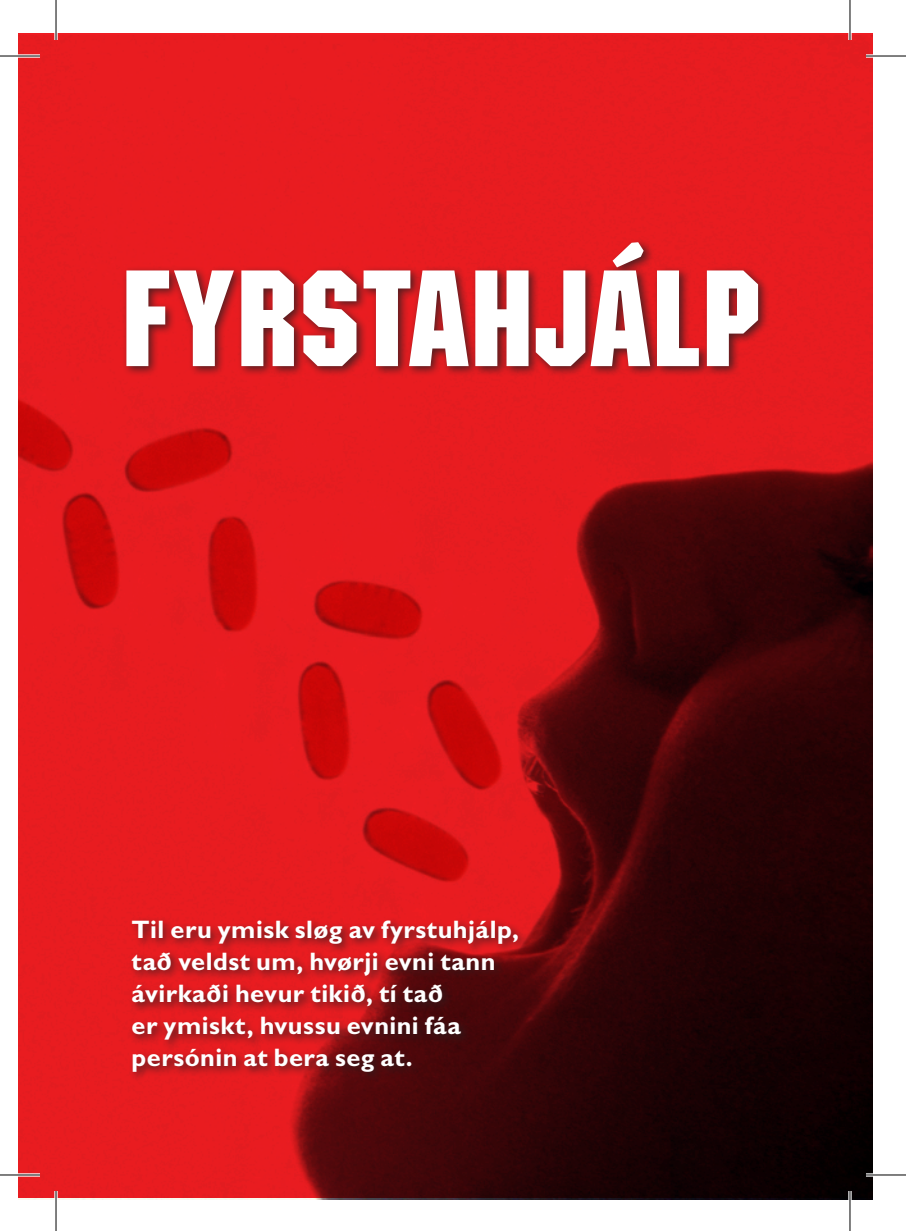
KENN EIN MISNÝTARA

Hesi punkt kunnu øll vera tekin um misnýtslu

- Um ein annars samvitskusamur tannáringur bráðliga hefur ilt við at fáa gjørt síni skúling, ikki fæst upp um morgunin og helst svevur og heldur til í einum myrkaløgðum kamari við øllum gardinum fyrirgnum.
- Tá ið tann ungi hefur vinfólk á vitjan, har tey vanliga høvdu sitið og drukkið öl ella sprutt, men í staðin drekka vatn ella sodavatn og kortini tykjast ávirkað.
- Lutir sum til dømis leyst tubbakk, sigarettappír, silvurpappír, pípur og pappør ella sodavatnsfløskur við holi í síðuni.
- Søtligur og beiskur luktur úr kamari og klæðum (lukturin af hashi).
- Størri penganýtsla.
- Fer bráðliga at tosa meira og títtari enn vanligt, og uttan orsök.
- Verður bráðliga illur/ill av ongum.
- Ger nátt til dag og øvut.
- Skiftir vinir sínar út.
- Bakar kaku (við hashi í) og pitsu (við soppum í).
- Er tannáringurin burtur leingi og kemur heim aftur og bara vil sova, drekka vatn og er kanska ikki birgur, men hugtungur ella knarrutur, so kann tað vera tekin um, at tey hava tikið stimbrandi evni sum amfetamin, ecstasy ella kokain.



FYRSTAHJÁLP



Til eru ymisk slög av fyrstuhjálpi,
tað veldst um, hvørji evni tann
ávirkaði hevur tikið, tí tað
er ymiskt, hvussu evnini fáa
persónin at bera seg at.

Ger hetta, um tann ávirkaði er:

Ræðsluslugin og orkymlaður

- Royn at sissa persónin og ger viðkomandi greitt, at tú vilt hjálpa
- Leið persónin burtur úr larmi og bjørtum ljósi, sum kann gera hann uppafur bangnari
- Fá persónin til at anda róliga við at fylgja tínum anda-drátti
- Greið frá í øllum stillum, hvat ið fer fram, og hvat tú gert fyri at hjálpa

Serliga um tey hava nýtt soppar, LSD, ecstasy ella stórar hashnøgdir

Á gosi og óður

- Sissa persónin, tosa sáttliga, ver tolin, royn ikki at bresta saman ella birta kjak, men halt fram við samrøðum
- Nert minst møguligt við persónin, og hav í huga, at hann kann hava stutt fjús
- Leið persónin burtur úr larmi og bjørtum ljósi
- Fá persónin til at anda róliga við at fylgja tínum andadrátti og bjóða honum vatn at drekka
- Greið frá í øllum stillum, hvat ið fer fram, og hvat tú gert fyri at hjálpa

Serliga um tey hava nýtt verið kokain, amfetamin og anabolskar steroidir

Østur og ovurvirkir

- Leið persónin til eitt kaldari stað, bjóða honum/henni vatn at drekka
- Køl viðkomandi niður við köldum vatni á kroppin
- Koyr kanska tað niðasta av ørmunum niður í eitt ílat við köldum vatni
- Kanna eftir, um persónurin hevur dansað heilt óvanliga leingi og nógv
- Ring 112

Serliga um ecstasy hevur verið nýtt

Fjarur og doyvdur

- Lat persónin vita til sín, legg IKKI viðkomandi at sova
- Gev viðkomandi hvørki vátt ella turt, tí hann/hon kann kvalast av tí
- Ring 112

Serliga um doyvandi rúsevni sum alkohol, heroin og GHB hava verið nýtt

Veit ikki til sín

- Kanna eftir, hvussu persónurin andar, og síggj til, at viðkomandi er í einari legu, so at hann fær andað. Gev andahjálp, um tað krevst
- Legg persónin í læsta síðulegu og loys klæði, sum liggja at
- Halt hann heitan við einum teppi ella tílíkum, men ansa eftir ovurhiting
- Ring 112 og set tey nágreiniliga inn í støðuna.

Veit persónurin ikki til sín, verður andadrátturin kannaður. Hetta verður gjørt við at skapa fría andaleið, har tú bendir høvdið á viðkomandi, sum ikki veit til sín, aftur eftir. Síðan lurtar tú við oyra tínum yvir nøsini og munnum á persóninum, samstundis sum tú kannar eftir, um bringan rørir seg. Dregur persónurin sjálvur andan, verður viðkomandi lagdur í læsta **síðulegu**.

Læst síðulega

- Tú leggur teg á knæ undir liðini á tí, sum ikki veit til sín.
- Handasta hondin á viðkomandi verður lögð upp undir kjálkan, sum er næstur, og tað beinið, sum er næst, verður boygt, soleiðis at tann fóturin, ið er næstur, kemur at liggja uttan fyri handasta knæið.
- Síðan vendir tú persóninum, ið ikki veit til sín, við einum føstum taki í klæðini uttan á mjødn og øksl, inn ímóti tær.
- Andadrátturin verður kannaður, áðrenn armar og bein verða lögð til rættis.
- Høvdið á tí, sum ikki veit til sín, skal lúta eitt vet framyvir. Hondin, sum liggur við høvdið á honum, verður lögð soleiðis, at hon styðjar kjálkabeinið, sum harvið tryggjar



hövuðstöðuna. Hondin má ekki liggja undir hövðinum á honum, sum ekki veit til sín.

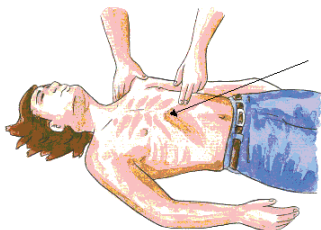
- Andadrátturinn hjá tí, sum ekki veit til sín, skal kannast við jøvnum millumbili.
- Dregur persónurinn ekki andan, verður eftirgjørdur andadráttur veittur



Eftirgjørdur andadráttur

- Við aðrari hond verður munnurinn hildin aftur, um somu tíð, sum hövdið verður bent afturav, hin hondin verður lögð oman á hövdið á tí, sum ekki veit til sín.
- Byrja eftirgjørdan andadrátt við at blása luft ígjøgnum nøsina á tí, sum ekki veit til sín, í uml. 2 sekund.
- Tá ið bringan á tí, sum ekki veit til sín, dalar, og tann av-súrnaða luftin harvið verður send út, skalt tú halda hövdið á tær burtur frá tí, sum ekki veit til sín.
- Endurtak hetta.

Vísir viðkomandi, ið ekki veit til sín, einki lívstekin, verður nú farið undir hjartamassasju



Hjartamassasja

- Við hondini, sum tú hevur hildið undir munнинum, finnur tú oddin á bringubeininum.
- Tá ið tú fœlir beinið, letur tú lekifingur standa á røðini á bringubeininum og leggur longutong og fremstafingur á bringuna yvir lekifingrinum.
- Handrótin á hinari hondini verður lögð oman yvir fremstafingur – hann er nú settur á staðið, sum trýstast skal á.
- Tá ið staðið, sum trýstast skal á, er funnið, verður tann fyrra hondin lögð oman yvir ta hondina, sum longu liggur á staðnum, sum trýstast skal á, so at báðar handrøturnar trýsta á sama staðið á persóninum, sum ikki veit til sín.
- Trýstidýpdin skal vera 4-5 cm, og tú skalt trýsta í alt 15 ferðir í 10 sekund.
- Eftir hetta verður hildið fram at geva 2 blás og 15 trýst, til sjúkrabilurin kemur fram.

***Heimasíðuleinkir har
meira fæst at vita***

www.folkaheilsa.fo

www.apotek.fo

www.mindblow.dk

www.netstof.dk

www.bagmaendene.dk

www.risberg.dk

www.ung.no

www.drogportalen.se

www.knarkarbajs.nu





Fólkaheilsuráðið



APOTEKSVERK FØROYA

Skrivað bóklingin hava:
Sidsel Marie Faarup og Kiki Baagøe Andersen í
samstarvi við Apoteksverkið og Fólkaheilsuráðið
Umbróting og prent: Føroyaprent
Svanamerktur prentlutur 541 705