

SANNHETEN OM

HERFÖRN

Smack H
Skag Junk
Horse

neitilstoff.org



HVORFOR DETTE HEFTET BLE LAGET

Det snakkes mye om stoff verden over — på gatene, i skolen, på internett og i TV. Noe av det er sant, noe er ikke sant.

Mye av det du hører om stoff kommer fra dem som selger dem. Tidligere narkohandlere har tilstått at de ville ha sagt hva som helst for å få andre til å kjøpe stoffene deres.

Ikke la deg lure. Du har bruk for fakta, for å unngå å bli avhengig av stoff, og til å hjelpe dine venner til fortsatt ikke å være på dem. Det er grunnen til at vi laget dette heftet — til deg.

Det er viktig for oss å høre hva du synes om heftet, så vi ser frem til å høre fra deg. Du kan også gå på nettet på **drugfreeworld.org** og sende oss e-post til **info@drugfreeworld.org**.

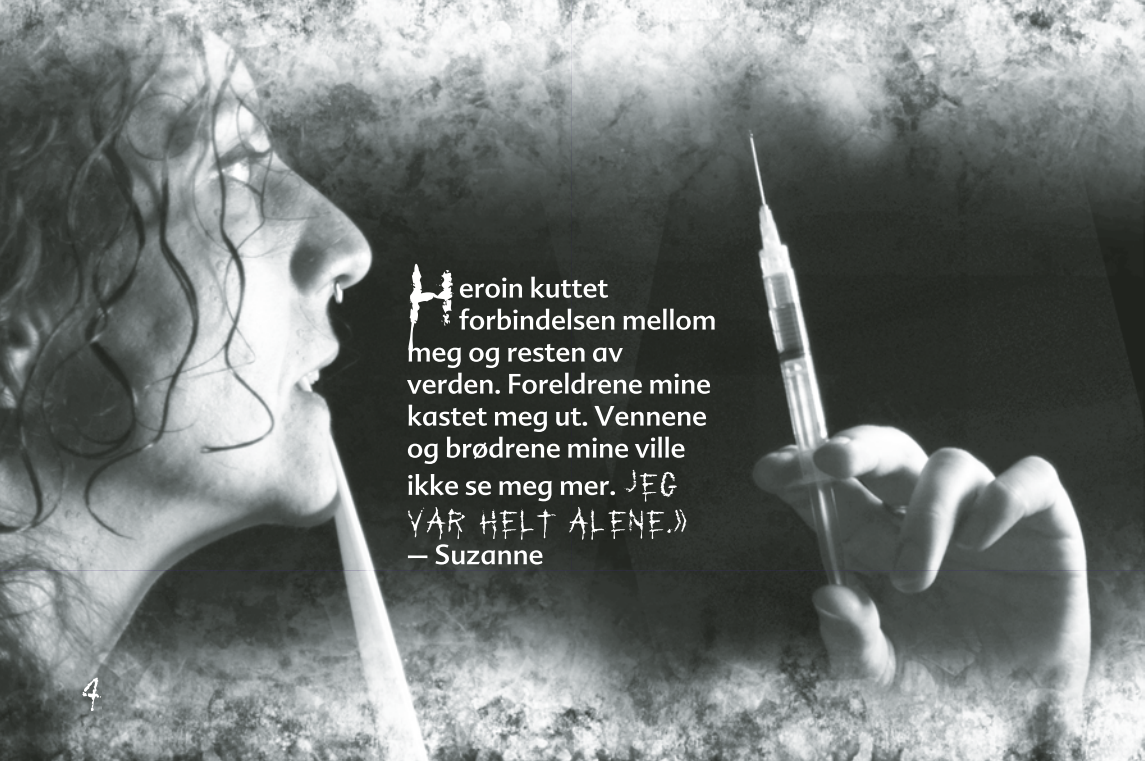
HEROIN: HVA ER DET?

Heroin er et ulovlig stoff som er svært vanedannende. Det brukes av millioner av stoffmisbrukere verden over som ikke kan stå imot den forferdelige trangten til å ta dette stoffet hver eneste dag – de vet at hvis de stopper, vil de oppleve fryktelige abstinenssymptomer.

Heroin (slik som opium og morfin) er laget av melkesaften fra opiumsvalmuen. Denne opiumsaften tas fra frøkapselen til valmuen. Denne opiumen

raffineres for å lage morfin, og blir så videre foredlet til forskjellige former for heroin.

De fleste typer heroin injiseres, noe som gir økt risiko for HIV og annen smitte i tillegg til smerten som avhengighet fører med seg.



Heroin kuttet
forbindelsen mellom
meg og resten av
verden. Foreldrene mine
kastet meg ut. Vennene
og brødrene mine ville
ikke se meg mer. JEG
VAR HELT ALENE.»
— Suzanne

OPPRINNELSEN TIL HEROIN

Heroin ble første gang produsert i 1898 av legemiddelfirmaet Bayer i Tyskland og markedsført som en medisin for tuberkulose og morfinavhengighet.

EN OND SIRKEL

I løpet av 1850-årene ble opiumsavhengighet et stort problem i USA. «Løsningen» var å gi de som var avhengige av opium, en svakere og antatt «ikke-vanedannende» erstatning – morfin. Morfinavhengighet ble raskt et større problem enn opiumsavhengighet.

På samme måte som med opium ble

morfinproblemet løst med en «ikke-vanedannende» erstatning – heroin, som viste seg å være enda mer vanedannende enn morfin. Og med heroinproblemet kom det enda en «ikke-vanedannende» erstatning – stoffet som kjennes som metadon. Det ble først utviklet i 1937 av tyske vitenskapsmenn som lette etter et kirurgisk smertestillende stoff. Det ble eksportert til USA og fikk merkenavnet «dolophine» i 1947. Dolophine fikk senere navnet metadon og fikk snart stor utbredelse som middel mot heroinavhengighet. Dessverre viste det seg å være enda mer vanedannende enn heroin.


Sist på 1990-tallet ble dødstallet blant heroinmisbrukere anslått til å være 20 ganger høyere enn hos resten av befolkningen.



HVORDAN GER HEROIN UT?



sin reneste form er heroin et fint hvitt pulver. Men oftere er det rosegrått, brunt eller sort. Farvene kommer fra tilleggsstoffer brukt for å tynne det ut – sukker, koffein eller andre stoffer. Gateheroin blir noen ganger blandet med stryknin eller andre



giftstoffer. De forskjellige tilleggsstoffene løses seg ikke helt opp, og når de blir injisert i kroppen kan de blokkere blodårene til lungene, nyrene eller hjernen. Dette kan i seg selv føre til infeksjoner eller ødeleggelse av livsviktige organer.

Misbrukeren som kjøper heroin på gaten, vet aldri hvor sterkt stoffet er i den pakken han får. Derfor er det alltid en fare for overdose.

Heroin kan injiseres, røykes eller sniffes. Første gang man bruker stoffet skaper det en følelse av å være høyt oppe. Personen kan føle seg utadvendt, i stand til å kommunisere lett med andre og kan også få følelsen av at seksuell yteevne blir bedre — men ikke lenge.

Heroin er svært vanedannende, og avvenning er ekstremt smertefullt. Stoffet bryter raskt ned immunsystemet og gjør personen sykelig og avmagret, og til slutt tar det livet av en.

GATENAVN for HEROIN

- Big H
- H
- Junk
- Skag
- Horse
- Smack
- Thunder
- Hell Dust
- Nose Drops



Fra den dagen jeg startet å ta det, stoppet jeg aldri. På bare en uke hadde jeg gått fra å sniffe heroin til å sette sprøyter. Innen en måned var jeg avhengig og brukte alle pengene mine på det. Jeg solgte alt av verdi som jeg eide og etter hvert alt som moren min eide. Innen et år hadde jeg mistet alt.

«JEG SOLGTE BILEN MIN, MISTET
JOBBen, BLE KASTET UT AV
HUSET TIL MOREN MIN, HADDE
EN GJELD PÅ 25 000 DOLLAR PÅ
KREDITTKORTET MITT

og bodde på gata i Camden, New Jersey. Jeg løy, stjal og svindlet.

«Jeg ble voldtatt, slått, overfalt, ranet, arrestert, var hjemløs, syk og desperat. Jeg visste at ingen kunne opprettholde en slik livsstil særlig lenge, og jeg visste at døden var nært forestående. Ja, døden var bedre enn livet som narkoman.» — Alison

INTERNASJONALE STATISTIKKER

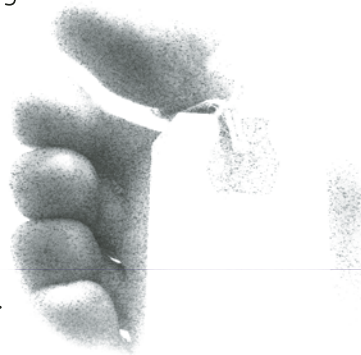
Omkring 13,5 millioner mennesker i verden tar opiatere (opiumlignende stoffer), av dem er det 9,2 millioner som bruker heroin.

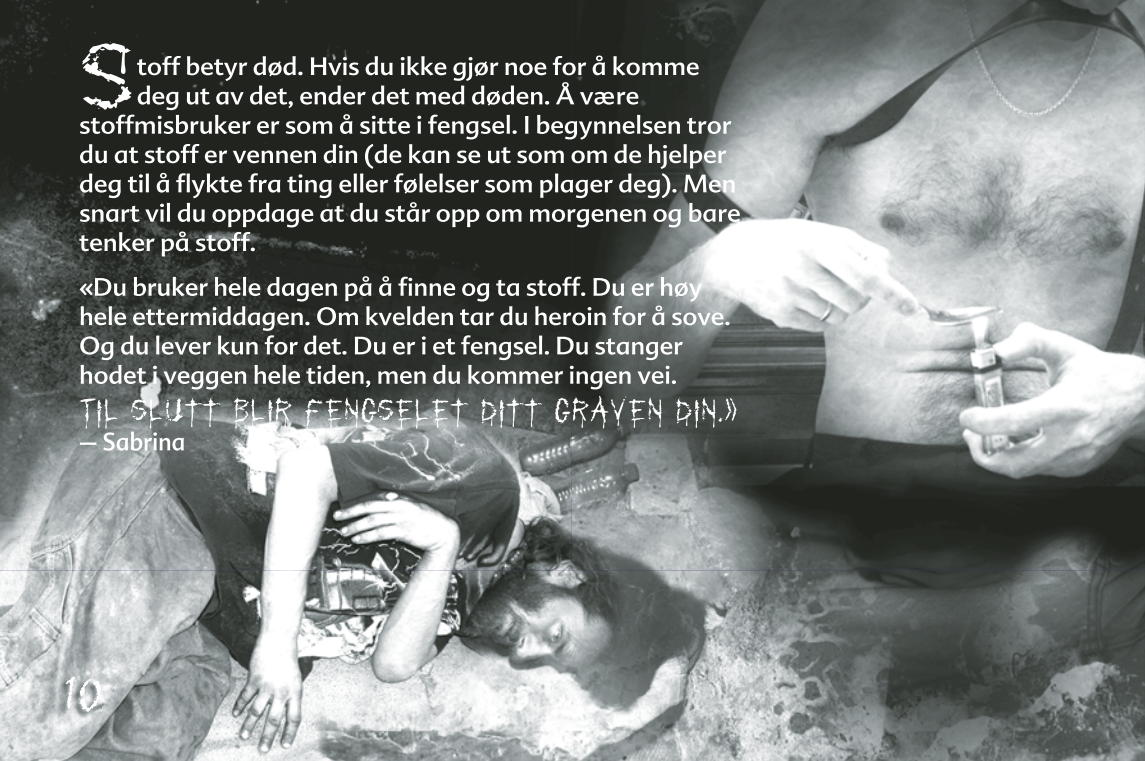
- I 2007 kom 93 % av verdens opiumforsyninger fra Afghanistan. (Opium er råvaren man fremstiller heroin fra). Den samlede eksportverdi var omkring \$ 4 mrd., hvorav nesten tre fjerdedeler gikk til narkohandlerne. Omkring en fjerdedel gikk til afghanske opiumsdyrkere.

- Undersøkelsen 2007 National Survey on Drug Use and Health rapporterte om 153 000 nåværende heroinbrukere i USA i 2007. Andre anslag operer med tall opp til 900 000.

- Opiater, hovedsakelig heroin, var involvert i fire av fem narkotikarelaterte dødsfall i Europa, ifølge en rapport fra European Monitoring Centre on Drugs and Drug Addiction i 2008.

- I Norge hadde 1,5 prosent av befolkningen i aldersgruppen 21 til 30 brukt heroin i 2006, sammenlignet med mindre enn en prosent i 1998.



A black and white photograph showing a man's torso as he injects a substance into his abdomen. He is wearing a dark tank top and a thin chain necklace. His hands are visible, one holding a small vial and the other a syringe. In the lower-left foreground, another person is lying on their back on a rough, stone-like floor, appearing unconscious or dead. The person on the floor is wearing a dark t-shirt with a graphic and denim jeans. The background is dark and textured, suggesting an outdoor or industrial setting.

Stoff betyr død. Hvis du ikke gjør noe for å komme deg ut av det, ender det med døden. Å være stoffmisbruker er som å sitte i fengsel. I begynnelsen tror du at stoff er vennen din (de kan se ut som om de hjelper deg til å flykte fra ting eller følelser som plager deg). Men snart vil du oppdage at du står opp om morgenen og bare tenker på stoff.

«Du bruker hele dagen på å finne og ta stoff. Du er høy hele ettermiddagen. Om kvelden tar du heroin for å sove. Og du lever kun for det. Du er i et fengsel. Du stanger hodet i veggen hele tiden, men du kommer ingen vei.

TIL SLUTT BLIR FENGSELET DITT GRAVEN DIN.»

– Sabrina

HEROINS ØDELEGGENDE VIRKNINGER

UMIDDELBAR SKADE: Når man begynner med heroin vil man ofte føle en forsterkning av sanseinntrykk – et slags «rush». Ofte får man også en varm følelse i huden og tørr munn. Noen ganger kaster man opp til å begynne med eller føler kraftig kløe.

Etter at disse første reaksjonene avtar, blir brukeren søvning i flere timer. Grunnleggende kroppsfunksjoner som pust og hjerteslag blir langsommere.

Bare timer etter at stoffvirkningene har avtatt, begynner kroppen å kreve mer. Hvis personen ikke får en ny dose, vil han begynne å få abstinenssymptomer: ekstreme fysiske og mentale symptomer man opplever når kroppen ikke får neste dose med heroin. Rastløshet, smerter og ubehag i knoklene,

diaré, oppkast og intens ubekvemhet er noen av abstinenssymptomene.

Den intense følelsen av å være høy, som brukeren er på jakt etter, varer bare noen få minutter. Fortsatt bruk fører til at personen trenger stadig større doser bare for å føle seg «normal».

VIRKNINGER PÅ KORT SIKT

- «Rush»
- Nedsatt åndedrett
- Omtåket mental tilstand
- Kvalme og oppkast
- Bedøvelse; søvnhighet
- Hypotermi
(kroppstemperatur lavere enn vanlig)
- Koma eller død (grunnet overdose)

LANGTIDSVIRKNINGER

Fortsatt bruk av dette stoffet er ødeleggende for kroppen. Hyppige injeksjoner kan gi sammensunkne vener og føre til infeksjoner i blodårene og hjerteklaffene. Den generelt dårlige fysiske tilstanden kan føre til tuberkulose*.

Gikt er et annet varig resultat av heroinmisbruk.

Abstinenssymptomene man får fra heroin, er en forferdelig opplevelse som begynner å plage kroppen bare timer etter siste dose.

Livsstilen til misbrukere – det at man låner sprøyter av hverandre – fører til HIV og andre smittsomme infeksjoner. Det anslås at av de 35 000 nye hepatitt C tilfellene i USA hvert år, er over 70 prosent sprøytenarkomane.

«Folk tror at heroin er supert, men du mister alt: jobb, foreldre, venner, tillit, hjemmet ditt. Løgn og tyveri blir en vane. Du respekterer ikke noen eller noe lenger.» – Pete

* Tuberkulose: En infeksjonssykdom som påvirker lunger og andre organer.

LANGTIDSVIRKNINGER

- Dårlige tenner
- Betennelse i tannkjøttet
- Forstoppelse
- Kaldsvetting
- Kløe
- Svekket immunsystem
- Koma
- Luftveissykdommer
- Delvis eller full lammelse
- Redusert seksuell yteevne og langvarig impotens for menn
- Menstruasjonsplager for kvinner
- Manglende evne til å få orgasme (kvinner og menn)
- Hukommelsestap og nedsatt tankevirksomhet
- Innadvendthet
- Depresjon
- Kviser i ansiktet
- Dårlig appetitt
- Søvnløshet

Byller skjemma kroppen til en 16 år gammel misbruker etter sprøytebruk.



HEROINMISBRUK setter i gang mental og fysisk ødeleggelse.

«JEG SKAL BARE PRØVE DET ÉN GANG.»

ADVARSEL: TIL OG MED ÉN ENSOM DOSE MED HEROIN KAN FØRE TIL AVHENGIGHET.

Mange eksperimenterer med heroin og tenker: «Jeg skal prøve en eller to ganger. Jeg kan alltid stoppe.» Men de som begynner på den ferden oppdager at det er nesten umulig å snu. Tenk over ordene til Sam, en 15 år gammel misbruker: «Når du tar et skudd første gang, vil du sannsynligvis kaste opp og føle avsky, men snart vil du prøve igjen. Det vil klenge seg til deg som en besatt elskerinne. Rushet etter skuddet og hvordan du vil ha mer, som om du ikke får puste – det er slik det vil fange deg.»

Det at du kan bli avhengig er ikke det verste ved å eksperimentere med heroin. Jim var 21 år gammel og pleide om kveldene å drikke øl sammen med venner. Han hadde allerede eksperimentert med heroin, så da noen venner tilbød ham noe stoff å sniffe, sa han ja. Et kvarter senere mistet han bevisstheten og falt inn i dyp koma som varte i mer enn to måneder. I dag sitter han i rullestol, kan ikke skrive og kan bare så vidt lese. Alle drømmene og planene han engang hadde er forsvunnet.



HEROINSTILEN

Fn gang var heroin noe skremmende for folk. Nå nylig har noen prøvd å gjøre heroinmisbruk «moteriktig».

De siste ti årene har utseende til en heroinmisbruker – tomt uttrykk, voksaktig hudfarge, mørke ringer under øynene, innsunkne kinn, mager kropp, fettete hår – blitt fremstilt i populære blader og i motemiljøer som «stil».

Akkurat som rockestjerner bidro til å popularisere LSD på 1960-tallet, har noen motedesignere, fotografer

og reklamepersoner i dag påvirket en hel generasjon av ungdom ved å fremstille heroinbruk i blader og musikkvideoer som noe moteriktig og ønskelig.

Det er sterkt ironisk at Davide Sorrenti – motefotografen som gjorde «heroinstilen» til et begrep – etter hva som sies døde av en overdose heroin, 20 år gammel.



EN MEGET BRATT UTFORBARKE

Noen barn røyker sigaretter og drikker alkohol når de er svært unge. Når de går ut av videregående, vil nesten 40 prosent av alle tenåringer ha prøvd marihuana. Noen går senere videre til enda mer vanedannende stoffer.

Vi kan ikke ta for gitt at alle barn som røyker marihuana i dag, vil bli heroinmisbrukere i morgen. Men faren for det er virkelig. Og undersøkelser blant elever på videregående skole over dekker lengre tidsrom, viser at få ungdommer bruker andre stoff uten først å ha prøvd marihuana. Så snart en person ikke lenger kan få det «rushet» han ønsker, begynner han med større doser eller å se etter noe sterkere.

LA OSS SE VIRKELIGHETEN I ØYNENE

Barn kommer mer og mer i kontakt med ulovlige stoff.

National Survey on Drug Use and Health i 2007 fant at mer enn 9,5 % av ungdommer mellom 12 og 17 i USA for tiden var stoffmisbrukere. I Norge viste en undersøkelse i 2006 at mer enn 6 prosent av ungdommer mellom 15 og 20 hadde brukt cannabis (hasj eller marihuana) i de siste 6 månedene.

I 2008 var det ifølge FNs Kontor for Narko og Kriminalitet ca. 16 millioner mennesker verden over, som brukte opium, morfin, heroin og syntetiske opiater.

HEROINS NYE ANSIKT

Bildet av en apatisk, ung heroinmisbruker som ligger sammensunken i en skitten, mørk bakgate, er foreldet. I dag kan en ung misbruker være 12 år gammel, spille videospill og nyte musikken som hans generasjon liker. Han kan være smart kledd og ikke vise noen av de vanlige tegnene på heroinmisbruk, så som blåmerker på armen.

Heroin er i dag mer fristende enn noensinne fordi stoffet er tilgjengelig i forskjellige former som er billigere

og lettere å bruke. Mellom 1995 og 2002 økte antallet ungdommer mellom 12 og 17 som en eller annen gang har brukt heroin, med 300 prosent.

En tenåring vil kanskje tenke seg om to ganger før han eller hun setter en sprøyte i armen, men å røyke eller sniffe det samme stoffet er mye lettere. Men dette kan få en til å tro at risikoen er mindre. Sannheten er at heroin i alle former er farlig og vanedannende.



Jeg mistet lillesøsteren min pga. en overdose heroin. Hun hadde et vidunderlig kunstnerisk talent som ble oppdaget tidlig.


Da hun var 14 år gammel, røyket hun pot. Da hun var 15, begynte hun å henge ut med en fyr som var 'en god venn'. Han anbefalte en 'bedre og mer berusende måte å bli høy på enn pot'. Slik møtte hun heroin.

Hun ble utvist fra en kunsthøgskole bare få måneder etter at hun begynte. Da hun var 22 ringte hun og sa, at hun var på et åpent rehabiliteringshjem.

Hun hadde vært ren i litt over et år og fikk tilbakefall. Hvorfor vil vi aldri få vite – bortsett fra hva vi kan lese i journalene hennes. Avhengigheten hennes var en daglig kamp for livet.

En morgen ringte telefonen min og faren min var i den andre enden. Han sa, 'de sier hun er død'. Jeg skrek og gråt helt ukontrollert. Jeg vil aldri glemme det øyeblikket.» — Megan

HVA LANGEREN VIL FORTELLE DEG



Når ungdommer ble spurt for å finne ut hvorfor de startet med å bruke stoff i første omgang, svarte 55 % at det var på grunn av press fra deres venner. De ønsket å være kule og populære. Langerne vet dette.

De vil nærme seg deg som en venn og tilby å «hjelp deg igjennom» med «noe som bringer deg opp». Stoffet vil «hjelp deg til å passe inn» eller «få deg til å føle deg kul».

Langere av stoff, motivert av profitten de gjør vil si alt mulig for å få deg til å kjøpe stoffet deres. De vil fortelle deg at «kokain vil gjøre livet ditt til en fest» og at «heroin er et varmt teppe» eller «heroin er den beste måten å bli høy på».

De bryr seg ikke om stoffene ruinerer livet ditt så lenge de får betalt. Alt de bryr seg om er penger. Tidligere langere har innrømmet at de så på sine kjøpere som «bønder i et sjakkspill».

Få tak i fakta om stoff. Ta dine egne beslutninger.

Sannheten om stoff

Stoff er grunnleggende sett gift. Hvor mye som tas avgjør virkningen.

En liten mengde virker stimulerende (øker aktivitet). En større mengde virker som et beroligende middel (undertrykker aktivitet). En enda større mengde virker som en gift og kan ta livet av en.

Dette er sant for ethvert stoff. Bare mengden som trengs for å oppnå den ønskede virkningen varierer.

Men mange stoff har enda en ulempe: de påvirker sinnet direkte. Dette kan forvrengte brukerens oppfatning av hva som skjer rundt ham. Som et

resultat kan en persons handlinger virke merkelige, ufornuftige, upassende og til og med destruktive.

Stoff avskjærer alle følelser, de ønskelige så vel som de uønskede. Så, mens det gir hjelp med lettelse av smerte for en kort tid, utsletter det evne, årvåkenhet og gjør ens evne til å tenke uklar.

Medisiner er stoff som har til hensikt å øke eller senke hastigheten, eller forandre noe med hvordan kroppen din virker og få den til å fungere bedre. Noen ganger er de nødvendige. Men de er fortsatt stoff: De fungerer som stimulans eller beroligende, og for mye kan ta livet av deg. Så om du ikke bruker medisiner slik de er ment å brukes, kan de være like farlige som illegale stoff.

**Det virkelige svaret er å få
faktaene og ikke ta stoff
i første omgang.**



HVORFOR BRUKER FOLK STOFF?

Folk bruker stoff fordi de ønsker å endre noe i sine liv.

Her er noen av grunnene unge mennesker har oppgitt for å ta stoff:

- For å passe inn
- For å slippe vekk eller slippe av
- For å ikke kjede seg
- For å se voksne ut
- For å gjøre opprør
- For å eksperimentere

De tror stoff er en løsning. Men med tiden blir stoffet til problemet.

Skjønt det kan være vanskelig å se ens problemer i øynene, er følgene av å bruke stoff alltid verre enn det problemet man prøver å løse med dem. Det virkelige svaret er å få faktaene og ikke ta stoff i første omgang.



REFERANSER

United Nations Office on Drugs and Crime World Drug Report 2008

White House Office of National Drug Control Policy

National Institutes of Health (U.S.)

Drug Enforcement Administration (U.S.)

«Research Report Series – Heroin Abuse and Addiction», National Institute on Drug Abuse (U.S.)

Department of Health and Human Services (U.S.)

Center for Substance Abuse Research (U.S.)

«Treatment Episode Data Set (TEDS) Highlights – 2006», Substance Abuse and Mental Health Services Administration

«Results from the 2007 National Survey on Drug Use and Health: National Findings», Substance Abuse and Mental Health Administration (U.S.)

National Library of Medicine (U.S.)

American Council for Drug Education's Annals of Internal Medicine (April 1999)

The Lancet (UK)

Laboratory of the Municipal Police Amsterdam

Columbia University Medical Center

World Health Organization

European Monitoring Centre on Drugs and Drug Addiction

2007 National Report (2006 data) to the European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, Norway

«Message from the Chairman», The National Center on Addiction and Substance Abuse of Columbia University, Fall 2008

BILDER

Side 5, 12: istock.com/Peeter Viisimaa; side 6: istock.com/Stephanie Horrocks;

side 13: Stockxpert;

side 13: U.S. Treasury Department, Bureau of

Narcotics/heroin avhengig;

side 15: Courtesy of Francesca Sorrenti

Millioner av hefter som dette er blitt delt ut på 22 språk verden over. Når det kommer nye stoff på gaten, og mer informasjon om deres virkninger blir kjent, blir heftene oppdatert og det blir lagd nye.

Heftene blir utgitt av Foundation for a Drug- Free World (Stiftelsen for en stofffri verden), en ikke-religiøs allmenntilgjengelig organisasjon med hovedkontor i Los Angeles, California.

Foreningen fremstiller undervisningsmaterialer og gir råd og koordinerer et internasjonalt nettverk til forebygging av stoff. Nettverket arbeider med unge, foreldre, lærere, frivillige organisasjoner og offentlige myndigheter – enhver med interesse i å hjelpe mennesker til et liv uten stoffmisbruk.

VIKTIGE FAKTA

Dette hefte er et i en hel serie av hefter, som inneholder fakta om marihuana, alkohol, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth og metamfetaminer, sniftestoffer, heroin, LSD og misbruk av reseptpliktige legemidler. Ved bruk av denne informasjonen kan leseren beslutte seg til å leve et liv uten stoff.

For ytterligere informasjon eller flere eksemplarer av dette eller andre hefter i denne serien, kontakt:



Internasjonal adresse:

Foundation for a Drug-Free World
1626 North Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028, USA

drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
(001) 818 9525260

Adresse i Norge:

Si nei til stoff, si ja til livet
Postboks 156 Grefsen
0409 Oslo
neitilstoff.org
info@neitilstoff.org