



ORDLISTE

abstinenssymptomer: de ubehagelige fysiske og emosjonelle (følelsesmessige) reaksjoner som føles når man slutter å ta et stoff, fra mildt ubehag til intens smerte og slag, avhengig av hvilke stoff det dreier seg om. En av grunnene til at stoffmisbrukere ikke kan slutte å ta stoff, selv når de ønsker å slutte, er at de vil unngå denne smerten.

179

abstrakte: betraktet som adskilt fra håndgripelige virkeligheter, spesifikke gjenstander eller faktiske tilfeller, så som *en abstrakt idé*.

aggresjon: det å slåss, bruke vold, eller å oppføre seg på en måte som vil starte eller føre til kamp eller slagsmål.

aggressivitet: beskriver en person som oppfører seg på en måte som høyst sannsynlig starter en slåsskamp.

AIDS: (AIDS står for «acquired immune deficiency syndrome» dvs. «ervert immunsviktsyndrom») en sykdom som ødelegger kroppens naturlige immunforsvar mot andre sykdommer.

amfetamin: et av en gruppe av flere kraftige stimulerende stoffer, ofte betegnet som «speed», som virker på sentralnervesystemet (hjernen og ryggmargen), som øker hjertets hastighet og blodtrykket og som reduserer tretthet. Utmattelse og depresjon (nedtrykthet) kan følge når virkningene av amfetaminet avtar seg. Alvorlige mentale problemer kan utvikle seg ved gjentatt bruk.

amylinitritt: en gul væske som benyttes til å åpne eller utvide blodårer, misbrukes enkelte ganger som sniffestoff.

angst: fortvilelse, nervøsitet eller frykt.

angstanfall: en plutselig overveldende følelse av frykt eller angst som forhindrer en person i å fungere, ofte satt i gang av en tidligere eller nåværende kilde til skrekk.



Appalachianske: som tilhører eller kommer fra Appalachene; en fjellkjede i den østlige delen av Nord-Amerika, som strekker seg fra det sydlige Québec (i Canada) til det nordlige Alabama (i USA).

avhengighet: å ha et fysisk eller mentalt «behov» for å bruke et stoff eller annen substans regelmessig, til tross for at det høyst sannsynlig har en skadende virkning.

beroligende (midler): ofte beskrevet som beroligende middel for sentralnervesystemet; disse stoffene får hjernen til å fungere langsommere. De inkluderer sedativer og medisiner med depressiv, eller beroligende, virkning.

berøring: som har å gjøre med sansen av fysisk kontakt.

berøringshallusinasjoner: *berøring* er sansen av fysisk kontakt. *Hallusinasjoner* betyr å oppleve en tilsynelatende virkelig persepsjon (sansning) som i virkeligheten ikke er til stede. *Berøringshallusinasjoner* er når noen opplever (føler) en sansning av berøring når det i virkeligheten ikke er der.

biokjemisk: interaksjon eller samspill mellom livsformer og kjemiske substanser. *Bio* betyr liv; angående levende ting. Fra det greske *bios*, liv eller levemåte, og *kjemisk*, av eller angående kjemikalier. *Kjemikalier* er substanser, enkle eller kompliserte, som er byggestenen (komponent, det som noe er laget av) i materie.

bisarr: usedvanlig, merkelig, underlig.

blackout: midlertidig tap av bevissthet, syn eller hukommelse.

blandet: tilsatt en liten mengde av et stoff eller alkohol til noe.

blodkar: en av årene (store eller små) som transporterer blod gjennom kroppen.

blødninger: voldsom, alvorlig avgivelse av blod i kroppen.

bronkitt: en inflammasjon (betennelse, irritasjon, hevelse, smertefull tilstand) av *bronkiene*, de to grenene av luftrøret som fører luft inn i lungene.

butan: en gass som kommer fra petroleum og blir brukt som brennstoff.

byller: en sterk betennelse med materie og hevelse.

cannabis: dette ordet dekker alle de forskjellige stoffene som kommer fra indisk hamp. Det inkluderer marihuana (som lages av de tørkede blomstene, frøene og bladene) og hasjisj (som lages av harpiksen til planten). Dets bruk til ikke-medisinske formål er forbudt i mange land.



cocktail: en drikk eller løsning sammensatt av forskjellige stoffer.

De forente nasjoner: (FN) en internasjonal organisasjon av nasjoner (land) som ble skapt til å fremme verdensfred og internasjonalt samarbeide. Den ble grunnlagt etter slutten av 2. verdenskrig i 1945 for å opprettholde verdensfred, utvikle gode forhold mellom nasjoner, fremme samarbeide til å løse verdens problemer og oppfordre til respekt for menneskerettigheter. Et av organene (et organ er en del av en organisasjon, som utfører en bestemt oppgave) i FN er World Health Organization (WHO, eller på norsk, Verdens helseorganisasjon), som ble etablert i 1948 til å organisere og finansiere programmer som fremmer helse.

delirium: en tilstand med ekstrem urolighet og nervøsitet, forvirring og noen ganger hallusinasjoner, forårsaket av feber, forgiftning eller hjerneskade.

181

delirium tremens: en psykotisk tilstand typisk ved avvenning av kroniske alkoholikere, som medfører skjelving i kroppen, hallusinasjoner, angst og desorientering.

Den første opiumskrigen: den første av to kriger (1839–1842, 1856–1860) mellom Storbritannia og Kina, som begynte som en konflikt over opiumshandelen.

depresjon: (nedtrykt sinnstemning) en rekke symptomer slik som fortsatt følelse av håpløshet, dårlig konsentrasjon, mangel på energi og manglende evne til å sove.

derivater: en kjemisk substans laget av en lignende substans.

designerstoff: også kalt «designer drugs». Et stoff som er blitt kjemisk endret for å forsterke dets egenskaper eller for å unngå et forbud av loven.

Det amerikanske narkotikapolitiet (DEA): DEA står for «Drug Enforcement Administration», som betyr, løst oversatt, «Administrasjonen for lovopprettelse om narkotika». Deres hovedoppgave er å minske mengden av ulovlige stoff som produseres innen USA og som importeres fra utlandet.

diabetes: sukkersyke. En kronisk sykdom karakterisert av usedvanlig høyt sukkerinnhold i blodet, overdreven tørst, sult og urinering, og svakhet. Hvis diabetes ikke blir behandlet, kan det resultere i koma og dødsfall.

dødelig: som er beregnet til, eller som er sikkert at det vil forårsake døden.

epilepsi: en sykdom som medfører sporadisk, plutselig tap eller svekkelse av bevissthet, ofte også med konvulsjoner (voldsom risting av kroppen eller lemmene).



eufori: en følelse av sterk fryd, begeistring eller velvære.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction: Engelsk navn som betyr Det europeiske overvåknings-senter for stoff og avhengighet. EMCDDA samler og analyserer data angående stoffmisbruk, avhengighet og dets konsekvenser og stiller disse data til rådighet til europeiske lovgivere og organisasjoner. Alle innbyggere i EU har adgang til deres dokumenter.

feilernæring: i kroppen, en mangel på sunn mat, eller en overdreven mengde usunn mat, til slik en grad at det fører til fysisk skade.

fiendtlig: meget uvennlig, hatefull.

182

flashbacks: gjenopplevelsen av virkningene fra et hallusinogen, som f. eks. LSD, lenge etter at man sluttet å ta stoffet.

FN: se De forente nasjoner.

FNs kontor for stoff og kriminalitet: De forente nasjoners kontor for stoff og kriminalitet hjelper land til å bekjempe illegalt stoff, kriminalitet og terrorisme.

fokus: konsentrert anstrengelse eller oppmerksomhet på en bestemt ting.

Food and Drug Administration (FDA): se US Food and Drug Administration.

fordampe: å forandres til usynlige små partikler i luften, pga. oppvarming eller spraying.

forestående: som er ved å skje.

forgiftning: tilstanden at man har fått i seg så mye av et eller flere skadelige substanser at det gjør én syk eller forårsaker døden.

fyllesyke: (blir også kalt «bakrus» el. «tømmermenn») en rekke symptomer som inkluderer hodepine, kvalme, tørst og en uvel følelse som resultat av å drikke for mye alkohol.

gelatin: renset lim, laget av ben og brukt bl. a. i matlaging.

genetiske abnormiteter: tilstander i kroppen forårsaket av uregelmessigheter i genene (de deler av cellene som bestemmer hvordan en celle vil vokse, hva den gjør og hvordan den handler og reagerer).

gift: en substans som forårsaker sykdom, skade eller dødsfall hvis det blir inntatt i kroppen eller produsert i kroppen.



- giftig:** beskriver en substans som er skadelig, ødeleggende eller dødelig.
- hallusinasjoner:** oppfattelsen av noen eller noe som i virkeligheten ikke er der, som ofte er virkningen av noen stoff.
- hallusinogen:** en substans, særlig et stoff slik som LSD, som forårsaker hallusinasjoner. En *hallusinasjoner* det å oppfatte noen eller noe som i virkeligheten ikke er der, hvilket ofte er virkningen av visse stoffer.
- harpiks:** en tyktflytende substans som kommer fra saften fra noen planter og trær. Det brukes i lakk, maling, lim, trykksverte og medisiner.
- hemninger:** ideer eller regler som har tendens til å stoppe en person i å gjøre noe.
- hepatitt:** inflammasjon (betennelse) i leveren forårsaket av en virus eller et toksin (giftstoff), som medfører feber, at huden blir gulaktig, alvorlige mavesmerter og svakhet. Det fås ofte gjennom seksuell kontakt eller injisering av sprøyter.
- heteslag:** en tilstand som kommer av at man er utsatt for en altfor høy temperatur altfor lenge, som dermed forårsaker høy feber, hodepine, varm tørr hud, fysisk utmattelse og noen ganger fysisk kollaps eller koma.
- HIV:** (fork. for *humant immunsvikt-virus*) en virus som er årsak til AIDS (AIDS står for «acquired immune deficiency syndrome» dvs. «ervert immunsviktsyndrom») og som ødelegger kroppens immunforsvar.
- hjerteanfall:** et plutselig, alvorlig, smertefullt og noen ganger dødbringende brudd på hjertets vanlige funksjon, særlig pga. blokkering i pulsåren som tilfører blod til hjertet.
- hjerne- eller nyresvikt:** et sammenbrudd eller forminskning av hjertets eller nyrenes ytelse, eller en gang som de stopper eller slutter å fungere tilstrekkelig.
- herteklaffene:** en *klaff* er en plate til å åpne og lukke for luft- el. væskestrøm. I hjertet (eller i en blodåre) er det et lite stykke vev som kontrollerer strømmen av blod og sørger for at det bare strømmer i en retning.
- hjerne og kar (hjerne-kar):** tilknyttet, eller som har å gjøre med hjertet og blodårene.
- humanitær:** engasjert til å forbedre andre menneskers liv.
- humørsvingninger:** svingninger i en persons følelsesliv. Dette kan innebære følelser av tristhet, håpløshet og verdiløshet, klager om fysisk smerte, og forandringer i appetitt, sovemønster og energinivå.



hvesende åndedrett: åndedrett (å puste) med en hvislende lyd og med vanskeligheter.

hyperaktivitet: en tilstand av å være ekstremt aktiv og urolig, og å mangle evnen til å konsentrere seg for mere enn en kort stund.

hyperstimulering: *hyper* betyr usedvanlig mye, overdrevent høy grad. Stimulering betyr at noe virker (legemlig eller psykisk) fremdrivende. *Hyperstimulering* betyr usedvanlig eller overdrevent høyt stimulert (overstimulert) (til å forårsake fysisk aktivitet, slik som i en nerve eller et organ i kroppen).

høre-: (som i «høre- og berøringshallusinasjoner») vedrørende hørsel, evnen til å oppfange og oppfatte lyd.

184

høy: å ha en midlertidig falsk følelse av lykke, med redusert fysisk og mental (vedrørende sinnet) kontroll, ved bruk av alkohol eller et stoff.

høyt blodtrykk: blodtrykk er mengden av trykk som blodet flyter gjennom kroppen med. Når noen har høyt blodtrykk, betyr det at hjertet må arbeide mye hardere for å pumpe blodet gjennom årene. Hvis tilstanden fortsetter, er det sannsynlig at det medfører skade til hjertet og blodårene.

illegalt stoff: et stoff som det er forbudt å bruke, være i besittelse av (å ha), kjøpe eller selge.

immunforsvar: immunforsvaret består av alle organer og prosesser i kroppen som beskytter en person fra sykdom og infeksjon.

impotens: kronisk manglende evne til å få en ereksjon for å utføre kjønnsakten.

inhalere: å trekke inn en gass, væske eller noe i fast form inn i lungene gjennom nesen eller munnen.

injisere: sprøyte (en oppløsning) inn i kroppen.

inngangsstoff: et stoff som, når det brukes, kan føre til bruk av mer vanedannende stoffer.

inntak: det å ta noe inn i kroppen, som ved å svelge det.

irreversible: umulig å gjøre om på, rette på eller snu.

irritabel: en tilstand hvor man er nervøs og utålmodig og har lett for å miste kontroll.

koffein (kaffein): et stimulerende middel i kaffe, te og i kolanøtter, som blir brukt til å lage brus. Det blir vidt brukt i medisiner og smertestillende midler.



koma: en lang periode av bevisstløshet fra hvilken en person ikke kan vekkes.

kortsiktig virkning (korttidsvirkninger): en virkning som varer fra perioden som begynner nå til bare et kort stykke tid inn i fremtiden.

krampe (konvulsjon): en voldsom risting i kroppen eller kroppens lemmer, forårsaket av ukontrollerbare muskelsammentrekninger (kraftige og smertefulle bevegelser), som kan være symptomer på hjerneforstyrrelser og andre tilstander.

kroppskjemi: noen eller alle de bestanddelene som kroppen består av, og de forskjellige reaksjonene den har.

kuldegysninger: en plutselig følelse av å fryse, kuldefornemmelser.

185

kultur: Den troen og de overbevisningene og aktivitetene som medlemmene av en gruppe har til felles. Kultur inkluderer ideer som mennesker har om kunst, religion, familie og regjering, deres ideer om hva som er viktig eller verdifullt, hvordan folk skal oppføre seg og hva de liker å gjøre som fornøyelse eller underholdning.

kvelning: mangel på luft til å puste. Stansing eller blokkering av lufttilførselen til lungene.

kviser: små hevede områder av betent hud fylt med materie (verk).

langsiktig virkning (langtidsvirkning): en virkning som fortsetter over en lang periode.

legevakt(er): vakthold av leger til øyeblikkelig hjelp, f. eks. for hjerteanfall eller trafikkulykker, eller andre tilfeller som skal ha umiddelbar hjelp.

LSD-«tripp»: opplevelsen produsert av å ta et hallusinogent stoff – i dette tilfelle LSD.

luftveiene: kanalsystemet som består av munnen, nesene, halsen og lungene, hvor luften passerer når man puster.

lungesvikt: *lunge* er det organet som inntar og distribuerer (sprer eller deler ut) oksygen (surstoff) i kroppen. *Svikt* betyr et sammenbrudd eller reduksjon (minskning) i ytelsen av noe. Derfor betyr lungesvikt en minskning eller et sammenbrudd av evnen til å puste oksygen inn i kroppen.

lystgass: også kaldt «lattergass». Det er en fargeløs, søt-luktende gass som blir brukt som bedøvelsesmiddel. (Kjemisk navn er «dinitrogenoksid».)



løsemidler: en substans som oppløser en annen substans og lager en oppløsning (en flytende blanding.)

mainline (injisere): injisere betyr å bruke sprøyte til å innføre noe i kroppen. Mainline betyr at man injiserer et ulovlig stoff, særlig heroin eller kokain, rett inn i en stor blodåre (hovedåre).

massemedier: kommunikasjonsmedier som rekker frem til en stor mengde mennesker, særlig tv, radio og aviser.

medikamenter: midler som er beregnet til å behandle sykdommer, skader eller andre uønskede tilstander; legemidler.

meldrøye: en sopp *som* vokser på hvete, rug og andre kornsorter og som produserer giftstoffer som kan skade mennesker og dyr hvis de spiser det infiserte kornet.

menstruasjon: i kvinner som ikke er gravide, avgivelse av blod og annen materie fra livmorens innside ca. en gang om måneden.

metamfetamin: en høyst vanedannende stimulant til sentralnervesystemet (hjernen og ryggmargen); et ulovlig, kunstig fremstilt stoff i samme klasse som kokain og annen kraftig narkotika.

midler for å fjerne mark hos hunder: en kjemisk substans som brukes til å bli kvitt mark; parasitter som lever i tarmene og annet kroppsvev til en hund.

misbruk: ulovlig, feilaktig eller skadelig bruk av noe.

morfin: et stoff som kommer fra opiumsvalmuen og som kan bli vanedannende ved langvarig bruk. Det blir brukt til lindring av kraftig smerte.

motorikk: ferdighet og letthet i koordinasjon og utførelse av kroppens bevegelser.

muskelsvinn: gradvis svinn (innskrumping) av musklene forårsaket av at muskelvevet (det som musklene er laget av) forbrennes (brukes opp) av kroppen.

narkotika: et stoff som påvirker sentralnervesystemet (hjernen og ryggmargen), som kan forårsake ørhet, eufori, tap av hukommelse, mangel på (kroppens) koordinasjon og bevisstløshet. Mange narkotiske stoffer kommer fra opiumsvalmuen.

nerveceller: celler som er del av nervesystemet og som sender «beskjeder» (impulser eller meldinger) til og fra hjernen.

nerveender: en av de millioner av punkter på overflaten av kroppen og inne i den som sender signaler til hjernen, og som dermed forårsaker at folk føler følelser som f. eks. varme, kulde og smerte.



nervesystem: alle nervene i kroppen pluss hjernen og ryggmargen.

nyresvikt: et sammenbrudd eller reduksjon av nyrenes ytelse, eller en gang de stopper eller stopper å fungere godt nok.

offentlig informasjonsfilm: (engelsk: public service announcement, forkortet «PSA») en radio- eller tv-utsendelse som blir utsent eller vist gratis, som fremmer eller informerer om programmer, aktiviteter eller service fra regjeringer eller nonprofit organisasjoner som er til almen gagn for samfunnet (som forskjellig fra en annonse for å få folk til å kjøpe noe).

opium: en brunaktig, klebrig ekstrakt fra opiumsvalmuen.

opiumsvalmue: en valmue (en type blomst) med gråaktige grønne blader, som dyrkes for å utvinne opium.

187

opprør: å nekte å følge de vanlige lover, regler, vedtatte normer eller skikk og bruk i et samfunn.

paranoia: mistenksomhet, mistillit (mistro) eller frykt for andre mennesker, forfølgelsesvanvidd.

paranoid: mistenksom, som har mistillit (mistro) eller frykt for andre mennesker, forfølgelsesvanvidd.

potent: kraftig, sterktvirkende; styrken av noe, som f. eks. et stoff eller en alkoholholdig drikk.

propan: en fargeløs gass som brukes til matlaging og varme.

PSA: (forkortet fra engelsk *public service announcement*) en radio- eller tv-utsendelse som blir utsent eller vist gratis, som fremmer eller informerer om programmer, aktiviteter eller service fra regjeringer eller nonprofit organisasjoner som er til almen gagn for samfunnet (som forskjellig fra en annonse for å få folk til å kjøpe noe).

psykologisk krigføring: bruk av propaganda, trusler og andre psykologiske metoder for å villed, skremme, demoralisere eller på annen måte påvirke tankegangen eller oppførselen til en motstander.

psykose: en tilstand av å ha *vrangforestillinger* (falske inntrykk av en selv eller situasjonen man befinner seg i), *hallusinasjoner* (ting som man innbiller seg man kan se eller høre, men som i virkeligheten ikke er der), *inkoherens* (*mangel på sammenheng*; å snakke på en måte som ikke kan forstås) og forvrengte oppfattelser av virkeligheten.



psykoser: flertall av *psykose*.

psykotisk: en person som er rammet av *psykose*.

psykotisk oppførsel: oppførsel som viser eksistensen av *psykose*, en tilstand av å ha *vrangforestillinger* (falske inntrykk av en selv eller situasjonen man befinner seg i), *hallusinasjoner* (ting som man innbiller seg man kan se eller høre, men som i virkeligheten ikke er der), *inkoherens* (mangel på sammenheng; å snakke på en måte som ikke kan forstås) og forvrengte oppfattelser av virkeligheten.

rave (raveparty): en stor fest eller et arrangement i en klubb, hvor det spilles populær musikk, og som noen ganger fortsetter hele natten. Et raveparty tiltrekker store mengder mennesker til klubber og andre møtesteder for vill dans til innspilt musikk. Mange folk som går på raves tar et ulovlig stoff kjent som ecstasy.

refleksjer: umiddelbare reaksjoner til noe, uten å tenke på det.

rehab: (eller stoff-rehabilitering) perioden til, eller prosessen av, å rehabilitere en person som er avhengig av en kjemisk substans (et narkotisk stoff). Rehabiliterer betyr å gjenopprette eller å sette i god, fullt brukbar stand.

reseptpliktig: «resept» er en leges anvisning på medisiner. Reseptpliktig betyr at noe kan kun fås som et legemiddel hvis en lege har foreskrevet det.

rush: den første plutselige fornemmelsen som føles når man røyker eller injiserer et stoff, og som varierer i varighet fra stoff til stoff.

rødmende: rødaktig hud, pga. at blodårene åpnes.

sammensunkne vener: skade forårsaket av gjentatte innsprøytninger inn i venene (blodårene) (i armene og andre deler av kroppen) ved bruk av kanyler (sprøyter).

sedativ (beroligende middel): en medisin eller et stoff som beroliger eller får en til å sovne.

sentralnervesystemet: de delene av nervesystemet som består av hjernen og ryggmargen.

sinnsforandrende: stoffer som påvirker sinnet og forandrer på måten en person tenker eller føler på.

skudd: et uttrykk for en dose med narkotika for injisering. Å «ta et skudd» betyr å ta et stoff ved bruk av sprøyte.



slag: en plutselig blokkering eller brist (at noe revner, går i stykker) av en blodåre i hjernen, som resulterer i f. eks. tap av bevisstløshet, delvis tap av bevegelsesevne eller tap av snakkeevne.

sniffestoff: en substans, i form av gass eller damp, som kan sniffes (inhaleres), som noen ganger misbrukes pga. dets stimulerende virkning. Nesten alle sniffestoffer produserer virkninger som er veldig like de som kommer av smertestillende midler. De saktner kroppens funksjoner. Misbrukeren opplever først en rus («høy») og mangel på hemninger, deretter døsighet, svimmelhet og uro.

sniffet: inhalert gjennom nesen.

spiseforstyrrelser: sykelig tilstand med appetittproblemer. Et eksempel på dette er anoreksi, som er en spiseforstyrrelse markert av ekstrem frykt for å bli overvektig, og som fører til overdreven slanking til et punkt hvor man blir alvorlig syk, og som noen ganger forårsaker dødsfall.

spontanabort: en ufrivillig slutt på et svangerskap gjennom utleveringen av et ufødt spedbarn fra livmoren på et for tidlig tidspunkt i barnets utvikling til at det kan overleve.

spraybokser: små beholdere som inneholder en substans. Innholdet blir presset ut av beholderen som en spray, fra trykket av gass.

sterilitet: ufruktbarhet, manglende forplantningsevne (evne til å produsere barn).

stimulans (stimulerende middel): et stoff som øker umiddelbar energi og våkenhet, men som medfølger økning av blodtrykk, hjertets puls og åndedrett.

stoff: en substans, bortsett fra mat, som når den inntas inn i kroppen, forandrer måten som kroppen virker på eller måten en person tenker eller føler.

stoffkultur: beskriver ikke bare livsstilen til mennesker som misbruker stoff, måten de kler seg på og oppførselen som er typisk for misbrukere av forskjellige slags stoff, men beskriver også den grad stoff har trengt seg inn på så mange områder av vårt samfunn og har innvirket på kulturen på fundamentale måter.

stoffmisbruk: misbruk av substanser som involverer ulovlige stoffer (narkotika) eller misbruk av medisiner.

svangerskap: tilstanden, og tidsperioden, når kvinnen er gravid; før fødselen.

svekke (el. svekket): at noe eller noen er blitt eller blir gjort svakere eller ute av stand til å handle eller fungere på normalt vis. Virker ikke på riktig måte.



svekkelse: å være svekket, som betyr at noe eller noen er blitt gjort svakere eller ute av stand til å handle eller fungere på normalt vis. Virker ikke på riktig måte.

symptom(er): et tegn eller varsel på en sykdom i kroppen eller på en dårlig tilstand i kroppen; f. eks. smerte, svimmelhet eller kløe.

syntetisk stoff: et stoff laget på kunstig måte fra kjemikalier, særlig et som er laget til å ligne et naturprodukt.

systematisk: som blir gjort eller som handler ifølge en bestemt plan eller system, metodisk.

søvnforstyrrelser: å ikke ha, eller blir forhindret fra å ha, tilstrekkelig med søvn.

190

søvnløshet: mangel på evne til å falle i søvn eller til å fortsette å sove lenge nok til å bli uthvilt, særlig når det er et problem som fortsetter over et stykke tid.

THC: det vesentlige kjemiske stoffet i cannabis som skaper dets «rus»-reaksjon.

tilleggsstoffer: stoffer som blir tillagt et annet stoff for å forandre eller forbedre det på en eller annen måte, som f. eks. for å forandre fargen eller konsistensen av mat.

toksin(er): en substans (giftstoff) som samler seg opp i kroppen og forårsaker skade på den.

toleranse: den naturlige eller utviklede evnen til å motstå virkningene av den fortsatte eller økende bruken av et stoff. Når noen bruker et stoff eller annen substans over en lengre periode, sier man at de bygger opp en toleranse for den virkningen som stoffet forårsaker; altså et gradvist tap eller minskning av stoffets vanlige virkning.

toluen: en fargeløs væske som benyttes som løsemiddel og brennstoff.

tonn: en vektenhet som er det samme som 1000 kg.

trang: (eller «sug») et sterkt ønske eller lengting etter noe.

tripp: den «opplevelsen» som følger av å ta et stoff slik som LSD.

tuberkulose: en infeksjonssykdom som påvirker lunger og andre organer.

tynner: (fortynningsvæske). En væske, f. eks. terpentinolje, som blandes med maling for å gjøre det tynnere.



uhemmet drikking: den praksisen å innta store mengder av alkohol innenfor kort tid, vanligvis definert som 5 eller flere drinker for en mann på en gang, eller 4 eller flere drinker på en gang for en kvinne.

US Food and Drug Administration (FDA): (omtrent tilsvarende legemiddelverket) en del av USAs statsforvaltning som skal sørge for at matvarer er sunne, at de er laget under sanitære forhold; at medisiner og instrumenter som brukes av leger er sikre og effektive til deres tilsiktede bruk; at kosmetiske varer er sikre og laget av de riktige ingredienser og ikke er skadelige; og at etiketter og innpakninger er sannferdige, opplysende og ikke misledende.

utvidede: gjort større. Beskriver øynenes pupiller som en av virkningene av kokain.

vanedannende: som forårsaker *avhengighet*, en tilstand av fysisk eller psykisk trang til et stoff til slik en grad at det å slutte skaper alvorlige traumer (skadelig fysisk eller psykisk påvirkning).

vannpipe: en pipe til å røyke tobakk eller marihuana. Den har en vannbeholder, som avkjøler røyken ved å trekke den gjennom vannet.

virus: en liten mikroorganisme som kan infisere kroppen, og forårsaker forkjølelse og andre sykdommer.

vrangforestillinger om makt: grov og falsk overvurdering av personlig verdi, viktighet, makt og tiltrekningskraft.

vurderingsevne: evnen til å utforme forstandige meninger og ta fornuftige beslutninger.

væsketap: en tilstand, som også kalles «dehydrering», som er en farlig mangel på vann i kroppen pga. utilstrekkelig inntak av væske eller pga. ekstremt og usedvanlig mye svetting, oppkast eller diaré.