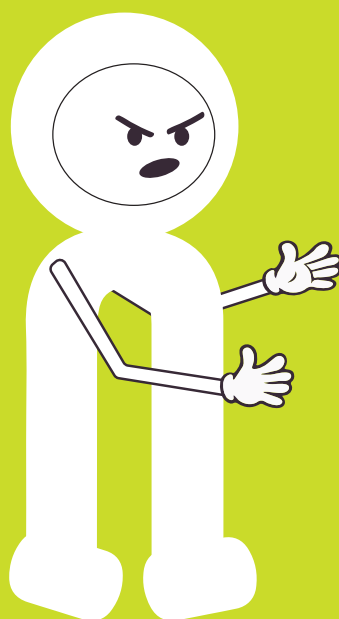
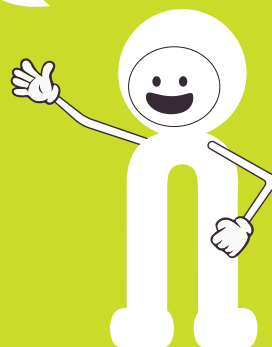


**LETT OM
SENTRALSTIMULERENDE
RUSMIDLER**



URO
lettomrus.no

Nå skal vi lære om
sentralstimulerende
rusmidler.





Brosjyra er laget av URO med god hjelp fra:
GREP Grenland, NFU Vestfold og Telemark
og Rådgivningsgruppa i Kristiansand kommune.
Vi har fått inspirasjon fra brosjyrer utviklet av
Metodecentret i Danmark og ULF,
Utviklingshæmmedes Landsforbund.



METODECENTRET
Virkningsfulde løsninger på socialområdet



UDVIKLINGSHÆMMEDEB LANDSFORBUND

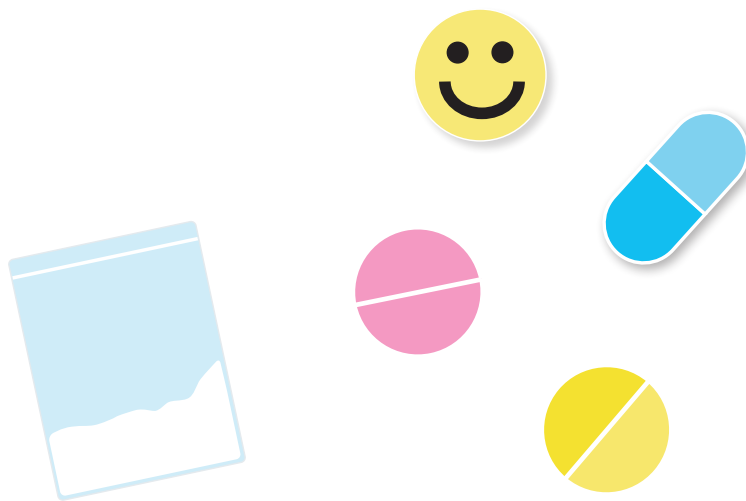
FAKTA

Sentralstimulerende rusmidler er:

Kokain

Amfetamin

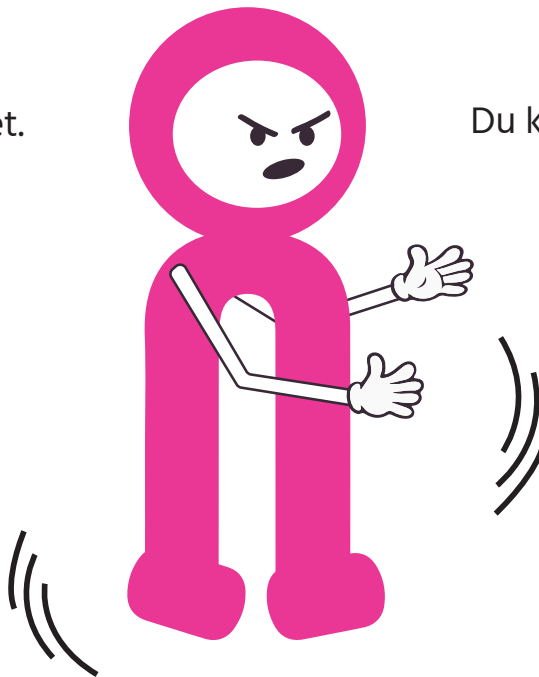
Ectasy



VIRKNING

Kokain, ecstasy og amfetamin er rusmidler som gjør at:

Du kan bli oppkvikket.



Du kan bli rastløs.

VIRKNING

Kokain, ecstasy og amfetamin er rusmidler som gjør at:



Du snakker mye.

Du kjenner ikke
sult og tørst.



Du får mye energi.

Du blir veldig selvsikker.

Du kjenner ikke trøtthet.

Du opplever at lyd og lys blir sterkere.

FARER

Når rusen gjør deg veldig aktiv er det fare for:

For lite væske i kroppen, fordi du glemmer å drikke vann.

Du får heteslag.

Du kjenner
uro i kroppen.

Du kan få feber.

Du kan få angst.



Du kan få overbelastning i muskler og kramper.

FARER

**Du kan høre stemmer som ikke er der i virkeligheten.
Du kan se ting som ikke er der i virkeligheten.
Det kalles hallusinasjoner.**



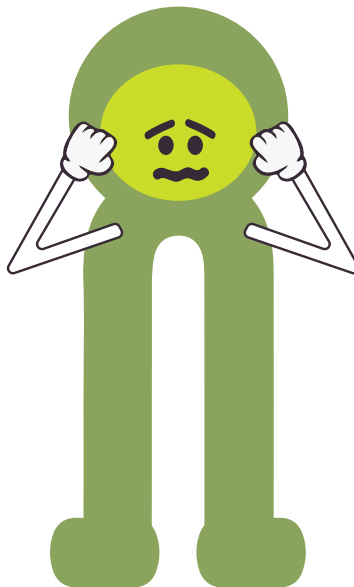
**Rusmidlene kan gjøre at du ikke sover på flere døgn
og glemmer å spise.
Du kan bli psykotisk.**

Det betyr at du kan se eller høre ting som ikke er der.
Det betyr at du kan bli veldig redd.

Du tror du blir forfulgt.

Tankene dine er rare.

Du opplever
virkeligheten som rar.

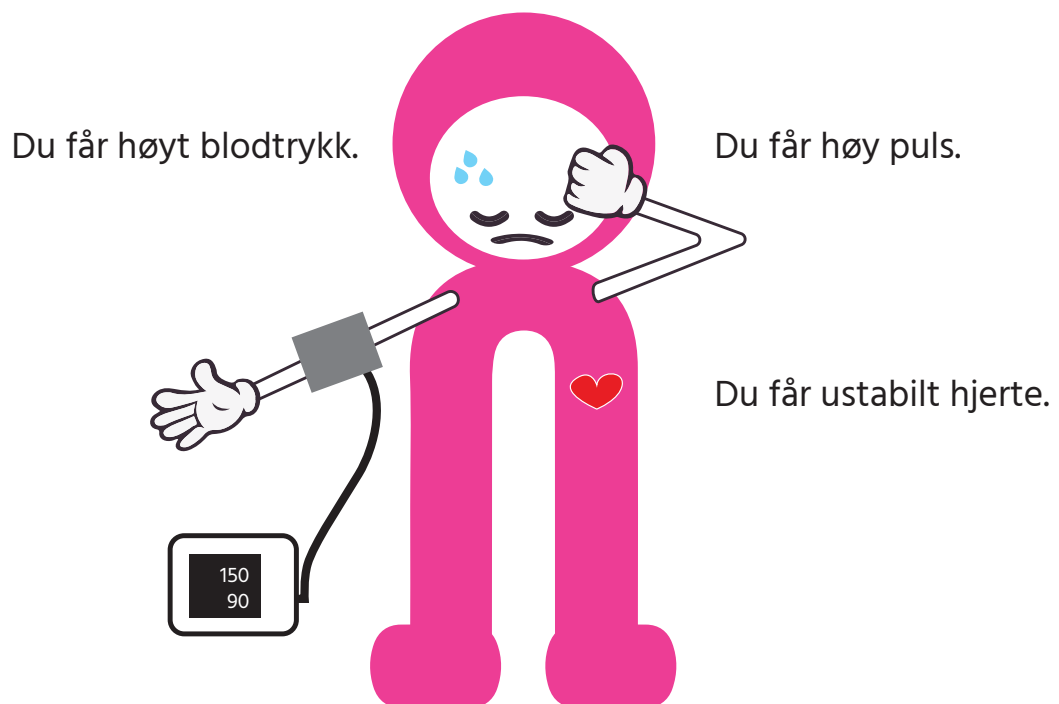


Du ser noe som
ikke er der.

Du hører stemmer.

SKADER

**Hvis du tar mye stoff, kan du bli forgiftet.
Tegn på forgiftning:**



Andre tegn på forgiftning:

Du blir varm
og får feber.

Du blir kvalm.



Du får hodepine.

Du blir svimmel.

AVHENGIGHET

Når du slutter å bruke kokain, ecstasy eller amfetamin kan du oppleve:

Du mister lysten til å gjøre ting.

Du kan oppleve søvnløshet.

Du kan bli trist.



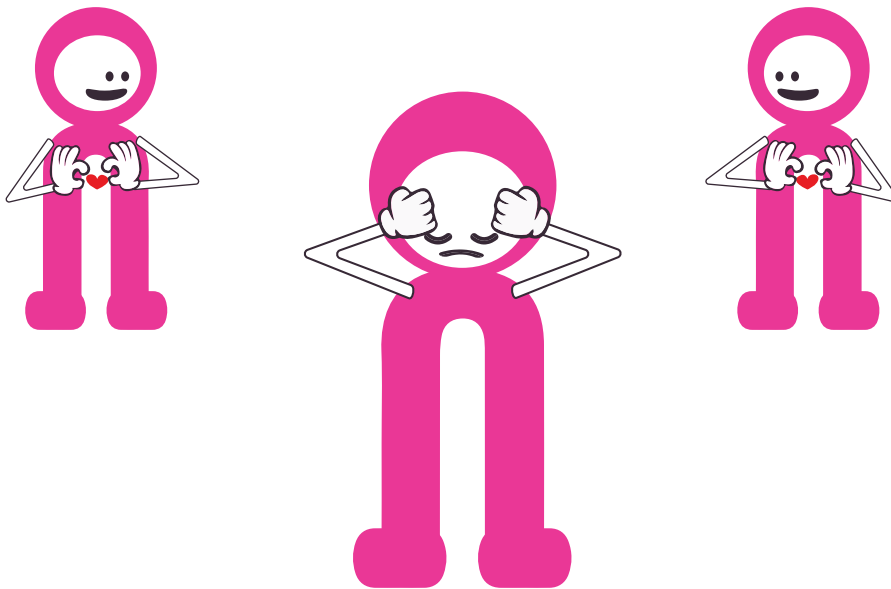
Du kjenner uro.

Du kan få angst.



HJELP

Vil du slutte å bruke rusmidler.
Det kan være lurt å be om hjelp.
Snakk med en du stoler på.
Du kan snakke med fastlegen.
Du kan snakke med rusteam i kommunen.



LES MER:

Om Uro:

lettomrus.no

Om rus:

rusinfo.no

rusfeltet.no

Om utviklingshemming:

naku.no

