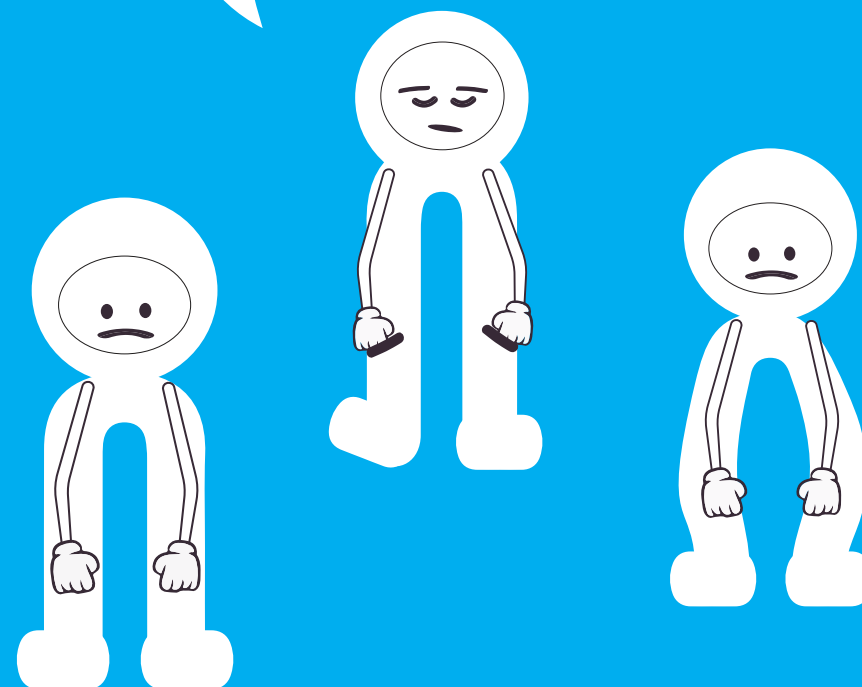


LETT OM  
DEMPENDE RUSMIDLER





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  
Metodecenteret i Danmark og ULF,  
Utviklingshæmmedes Landsforbund.

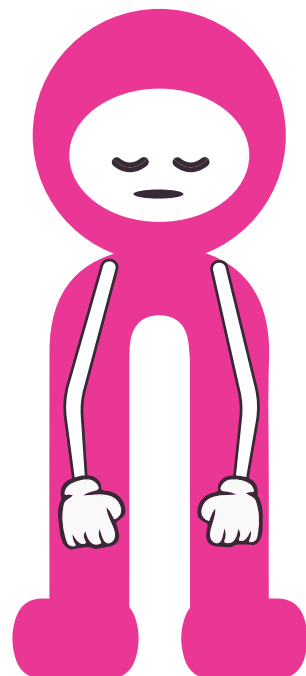


# FAKTA

## Dempende rusmidler gjør at:

Du blir trøtt.

Du kjenner  
mindre følelser.



Du blir rolig.

Du kjenner  
mindre smerte.

Du blir avslappet.

## Eksempler på dempende rusmidler:



Alkohol



Hasj



Marihuana



Beroligende tabletter  
(f.eks. Benzodiazepiner)



Heroin

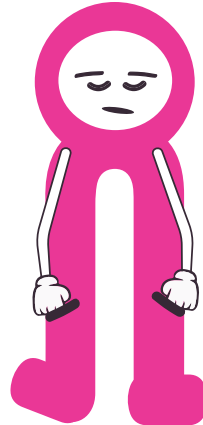


GHB

# FARER

**Det er vanlig å bli sløv av dempende rusmidler:**

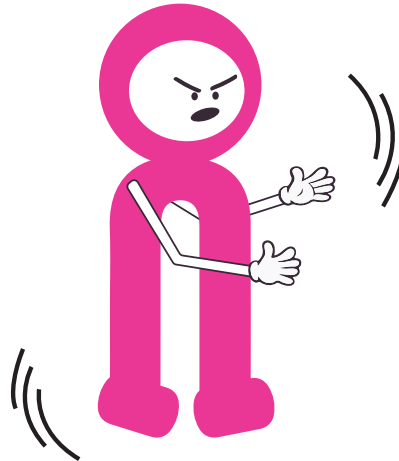
Det er vanskeligere  
å passe på deg selv.



Det er større fare for at  
du havner i en ulykke.

Noen har motsatt virking.  
De blir ikke sløve.

**Du kan bli veldig aktiv,  
rastløs og aggressiv.**



**Ikke bland ulike rusmidler:**

Å blande alkohol og andre rusmidler gir kraftigere rus.

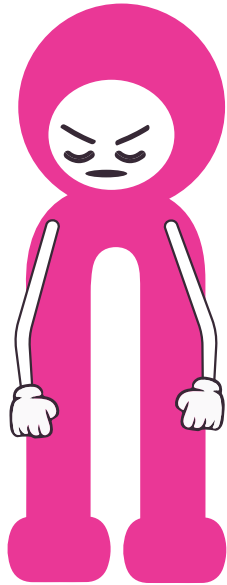


Det kan gi forgiftning.



Det kan føre til pustestans og død.

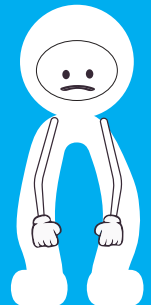
**De som bruker mye dempende rusmidler,  
kan bli deprimert og ufølsom.**



Du kan bli ufølsom.



Du kan bli deprimert.



# AVHENGIGHET

## De som bruker rusmidler ofte, trenger mer og mer for å oppleve rus.

Det er stor fare for å bli avhengig av dempende rusmidler.  
Hvis du har brukt mye rus en periode, kan det være vanskelig å slutte.



## Du kan få abstinenser når du slutter.

Abstinenser betyr plager og ubehag du kjenner når du slutter med rus.  
Abstinenser kan være:

Du kan bli kvalm.

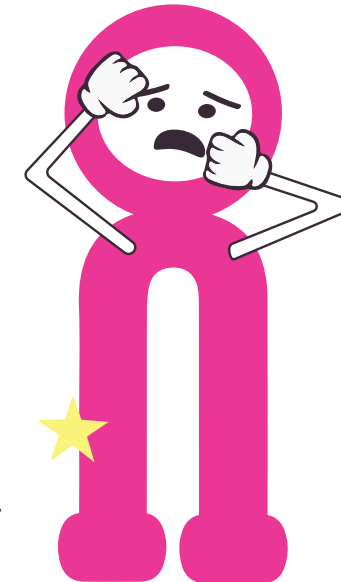
Du kan få krampe.

Du kan få problemer  
med å sove.

Du kan få angst.

Du kan kjenne uro.

Du kan bli sur og irritert.



# HASJ OG MARIHUANA

Hasj og marihuana er et dempende rusmiddel.  
Hasj og marihuana kommer fra planten Cannabis.



Hasj og marihuana har samme virkning.

## HASJ OG MARIHUANA

HASJ KLUMPER KAN SMULDRES OPP  
Å RØYKES SAMMEN MED TOBAKK.

MARIHUANA ER TØRKEDE BLADER ELLER  
BLOMSTER FRA CANNABIS PLANTEN.

MARIHUANA RØYKES SAMMEN  
MED VANLIG TOBAKK.

BØNNER ER ET SLANGORD FOR HASJ.

WEED ER ET SLANGORD FOR MARIHUANA.

HASJ OG MARIHUANA ER NARKOTIKA.

I NORGE ER DET FORBUDT Å BRUKE OG SELGE  
NARKOTIKA.



## VIRKNING

**Hvis du røyker hasj og marihuana:**



Du kan bli lattermild.

Du kan bli avslappet.

## VIRKNING

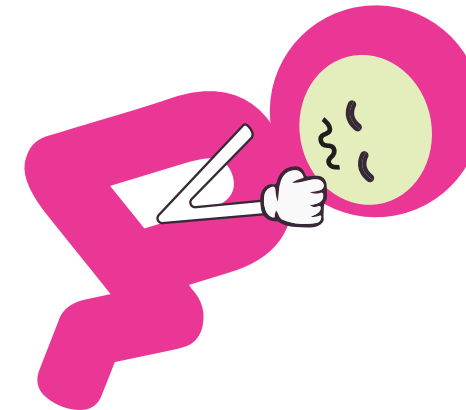
**Hvis du røyker hasj og marihuana:**

De som røyker hasj eller marihuana blir ofte røde i øynene.  
De som røyker hasj eller marihuana blir ofte tørre i munnen.  
De som røyker hasj eller marihuana får ofte veldig lyst på mat og godteri.

Du kan bli kvalm.

Du kan få angst.

Du kan bli svimmel.



Du kan bli trøtt .

Du kan bli trist.

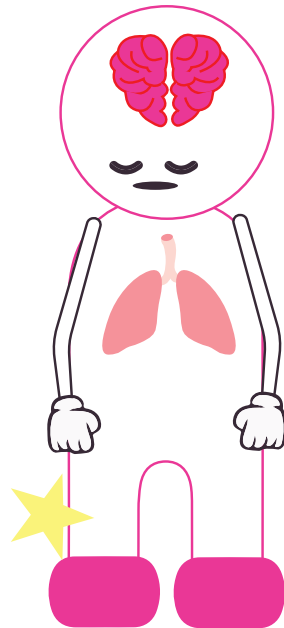
Du kan få hjertebank.



## FARER

### Hasj og marihuana virker på hjernen og kroppen.

Hasj og marihuana kan gjøre deg psykisk syk.



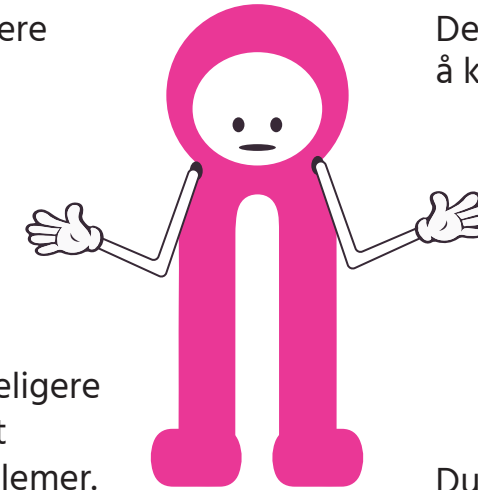
Hasj og marihuana ødelegger lungene, på samme måten som tobakk.

Hasj og marihuana kan føre til at du tror noen følger etter deg.

## FARER

Det blir vanskeligere å huske ting.

Det blir vanskeligere å konsentrere seg.

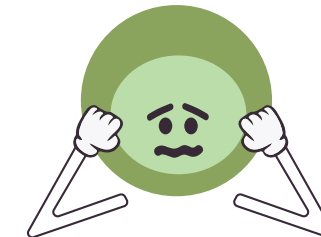


Det kan bli vanskeligere for deg å tenke ut løsninger på problemer.

Du blir forttere sliten.

### Hasj og marihuana kan gi psykose.

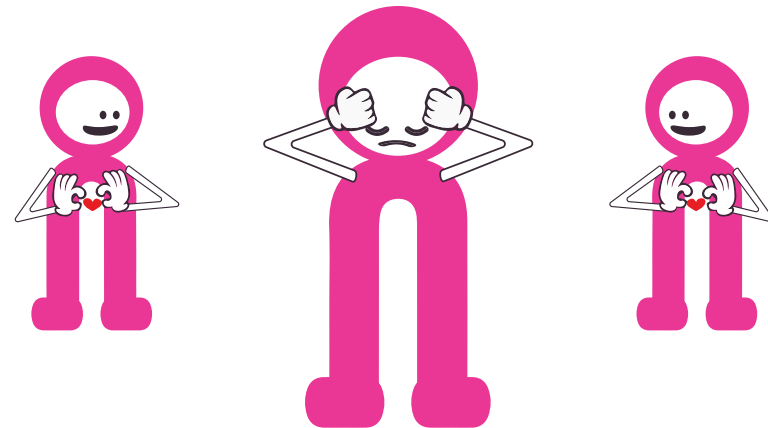
Det betyr at en kan se eller høre ting som ikke er der.



# 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.

Hvis du bruker mye benzodiazepiner,  
må du ikke slutte brått.  
Snakk alltid med legen din.



# LES MER:

**Om Uro:**

[lettomrus.no](http://lettomrus.no)

**Om rus:**

[rusinfo.no](http://rusinfo.no)

[rusfeltet.no](http://rusfeltet.no)

**Om utviklingshemming:**

[naku.no](http://naku.no)