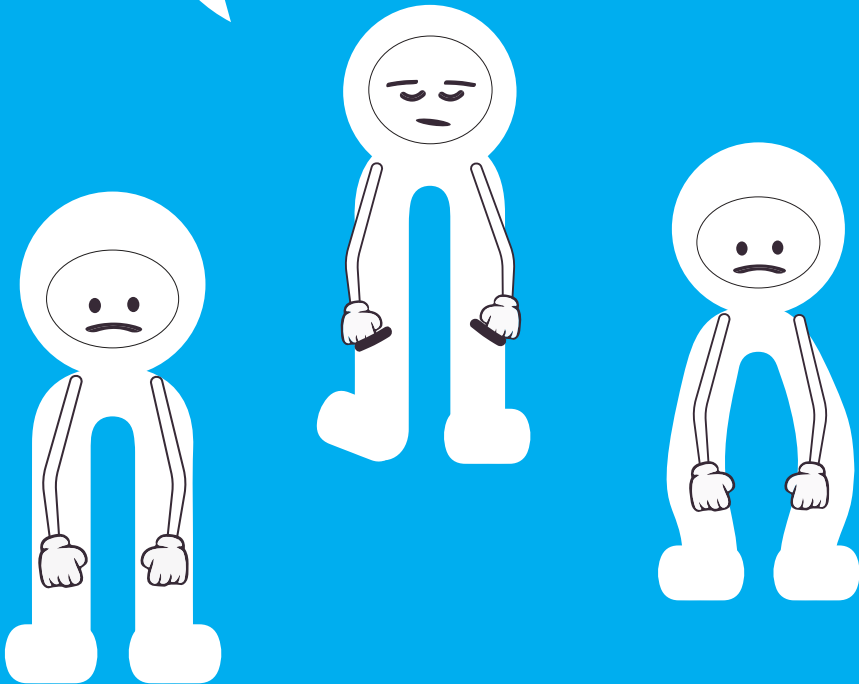


LETT OM
DEMPANDE RUSMIDDEL





Brosjyra er laga av URO med god hjelp frå:
GREP Grenland, NFU Vestfold og Telemark
og Rådgjevingssgruppa i Kristiansand kommune.
Vi har fått inspirasjon frå brosjyrar utvikla av
Metodecenteret i Danmark og ULF,
Utviklingshæmmedes Landsforbund.

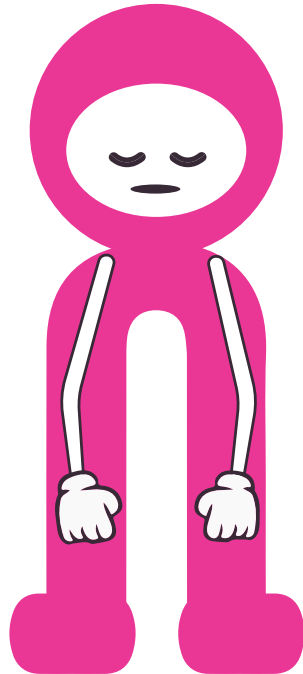


FAKTA

Dempende rusmiddel gjør at:

Du blir trøyt.

Du kjenner
færre kjensler.



Du blir roleg.

Du kjenner
mindre smerte.

Du blir avslappa.

Døme på dempende rusmiddel:



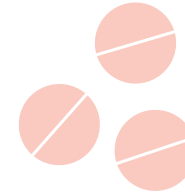
Alkohol



Hasj



Marihuana



Beroligande tablettar
(f.eks. Benzodiazepiner)



Heroin

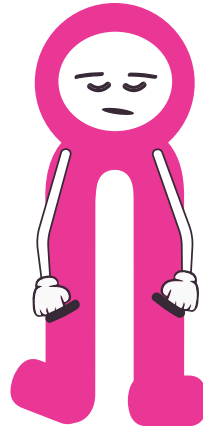


GHB

FARAR

Det er vanleg å bli sløv av dempende rusmiddel:

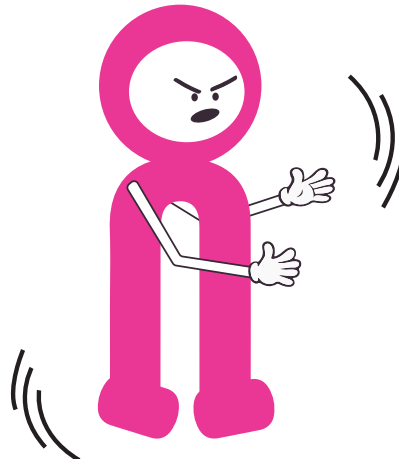
Det er vanskelegare
å passe på deg sjølv.



Det er større fare for at
du hamnar i ei ulykke.

Nokre får motsett verknad.
Dei blir ikkje sløve.

Du kan bli veldig aktiv,
rastlaus og aggressiv.



Ikkje bland ulike rusmiddel:

Å blande alkohol og andre rusmiddel gir kraftigare rus.

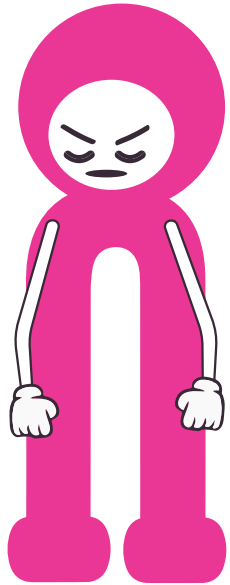


Det kan gi forgifting.



Det kan føre til pustestans og død.

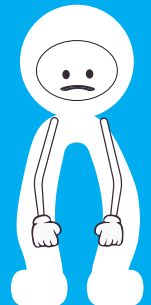
**Dei som brukar mykje dempende rusmiddel,
kan bli deprimerte og ufølsame.**



Du kan bli ufølsam.



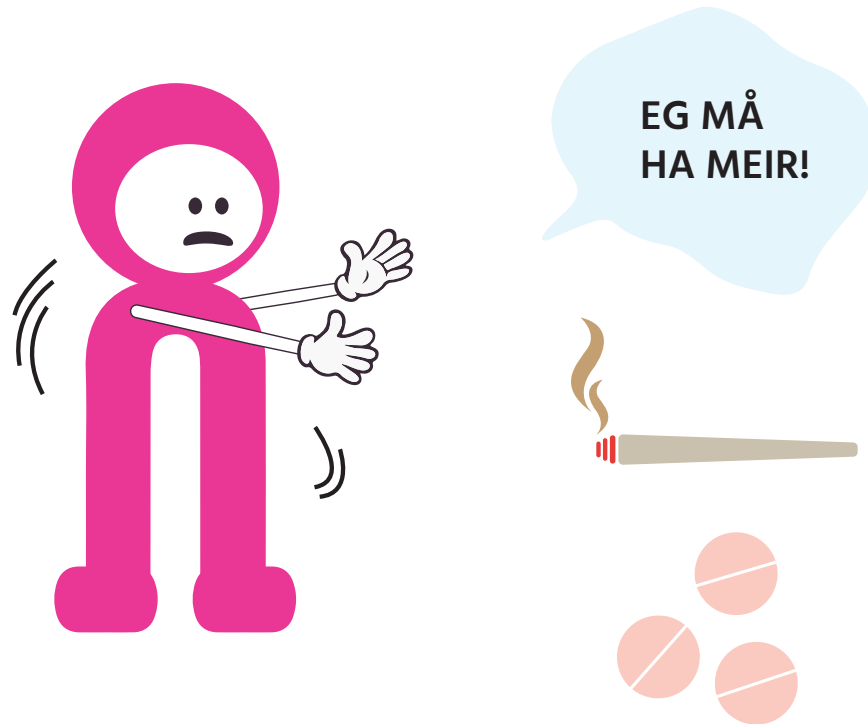
Du kan bli deprimert.



AVHENGIGHEIT

Dei som brukar rusmiddel ofte, treng meir og meir for å oppleve rus.

Det er stor fare for å bli avhengig av dempende rusmiddel.
Har du brukt mykje rus ei periode, kan det vere vanskeleg å slutte.



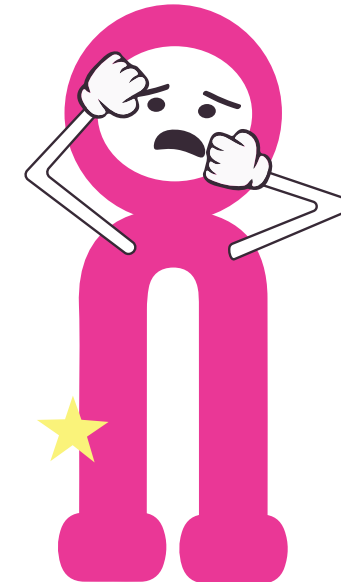
Du kan få abstinensar når du sluttar.

Abstinensar betyr plager og ubehag du kjenner når du sluttar med rus.
Abstinensar kan vere:

Du kan bli kvalm.

Du kan få krampe.

Du kan få
søvnproblem.



Du kan få angst.

Du kan kjenne uro.

Du kan bli sur og irritert.

HASJ OG MARIHUANA

Hasj og marihuana er dempande rusmiddel.
Hasj og marihuana kjem frå planten Cannabis.



Hasj og marihuana har same verknad.

HASJ OG MARIHUANA

HASJ KLUMPAR KAN SMULDRE OPP
OG RØYKAST SAMAN MED TOBAKK.



MARIHUANA ER TØRKA BLAD ELLER
BLOMAR FRÅ PLANTEN.

MARIHUANA BLIR OFTE RØYKD MED TOBAKK.

BØNNER ER ET SLAGORD FOR HASJ.

WEED ER ET SLAGORD FOR MARIHUANA.

HASJ OG MARIHUANA ER NARKOTIKA.

I NORGE ER DET FORBODE Å BRUKE OG SELJE
NARKOTIKA.



VERKNAD

Viss du røyker hasj og marihuana:



Du kan bli lattermild.

Du kan bli avslappa.

VERKNAD

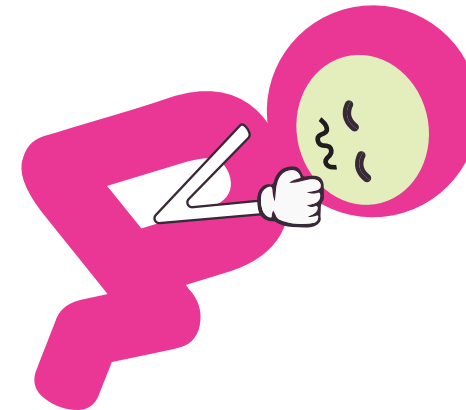
Viss du røyker hasj og marihuana:

Dei som røyker hasj eller marihuana blir ofte raude i auga.
Dei som røyker hasj eller marihuana blir ofte tørr i munnen.
Dei som røyker hasj eller marihuana får ofte sterk lyst på mat og godteri.

Du kan bli kvalm.

Du kan få angst.

Du kan bli svimmel.



Du kan bli trøytt .

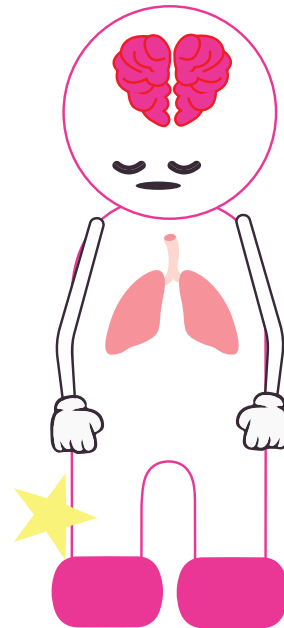
Du kan bli trist.

Du kan få hjartebank.

FARAR

Hasj og marihuana verkar på hjernen og kroppen.

Hasj og marihuana kan gjere deg psykisk sjuk.

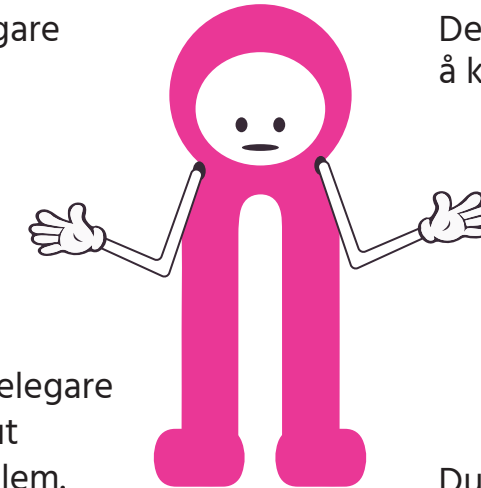


Hasj og marihuana øydelegg lungene på same måte som tobakk.

Hasj og marihuana kan få deg til å tru at nokon følgjer etter deg.

FARAR

Det blir vanskelegare å hugse ting.



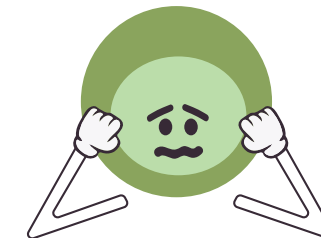
Det blir vanskelegare å konsentrere seg.

Det kan bli vanskelegare for deg å tenkje ut løysingar på problem.

Du blir fortare sliten.

Hasj og marihuana kan gi psykose.

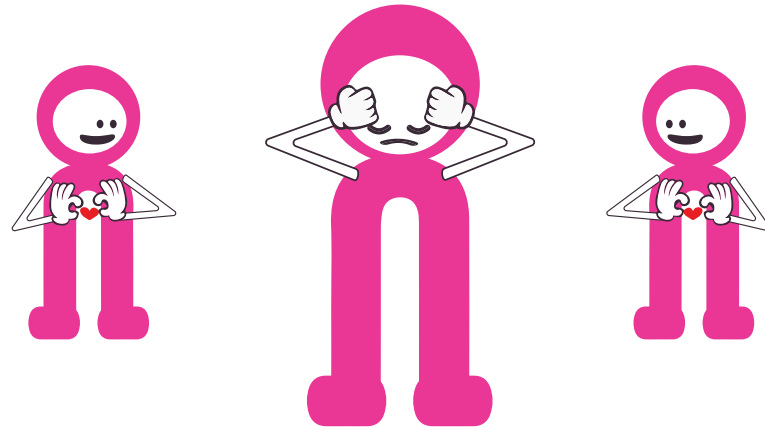
Det betyr at ein kan sjå eller høyre ting som ikkje er der.



HJELP

Vil du slutte å bruke rusmiddel.
Då kan det vere lurt å be om hjelp.
Snakk med ein du stolar på.
Snakk med fastlegen.
Snakk med rusteam i kommunen.

Viss du brukar mykje benzodiazepinar,
må du ikkje slutte brått.
Snakk alltid med legen din.



LES MER:

Om Uro:

lettomrus.no

Om rus:

rusinfo.no

rusfeltet.no

Om utviklingshemming:

naku.no