BÓKLINGUR TIL UNG

HENT AT VITA UM RÚSEVNI

Stórur er tann sum veit.
– men størri er tann sum veit,
hvar hann skal finna svar.

TAÐ ER ÓLÓGLIGT AT HAVA, AT ROYNA
OG AT SELJA FLEST ØLL RÚSEVNI!

AT VERA BUNDIN AT RÚSEVNUM

Afturvendandi nýtsla av einum rúsevni ger teg sjúkliga bundnan at fáa tað. Tú verður tað, vit kalla rúsevnisbundin.

Rúsevnini, sum føra til rúsevnisbundni, eru sera ymisk. Felags fyri tey er, at tey ávirka heilan. Rúsevnini ávirka okkara ótilvitaðu nervaskipan, so vit missa tær funksjónir, sum stýra svongd, tosta, møði, kropshita, seksuellan atburð, blóðtrýsti, kenslum og vætujavnvágini. Harafturat ávirka rúsevnini heilan at framleiða evni, sum gera teg glaðan og væl til passar. Tí verður tú, aftaná afturvendandi at hava nýtt rúsevnir, bundin av at kenna hesa gleði og vælnøgd.

Ert tú rúsevnisbundin, hendir ein varandi broyting av evnum og førleika í heilanum. Tað er sera torført at koma úr misnýtsluni aftur, tí bara tú sært eina rústablett ella luktar pípuroykin, fært tú hug at halda fram í misnýtsluni. Harafturat førir misnýtsla í eitt longri tíðarskeið til, at tú tolir meira av. Hetta merkir, at við endurtakandi nýtslu av einum rúsevni skal meira og meira til fyri at fáa somu ávirkan.

Niðanfyri verða ymisk rúsevni viðgjørd umframt anabolskar stereoidir, sum ikki eru rúsevni, men sum eisini verða brúktar í Føroyum.

STIMBRANDI RÚSEVNI

Kallinavn og útsjónd

Amfetamin verður eisini rópt „speed“. Tað er eitt hvítt pulvur, sum ofta er ógvuliga krystalliserað. Pulvurið fæst eisini sum tablettir ella í hylkjum.

Nýtsluháttur og virknistíð

Amfetamin verður oftast sniffað, men tað kann eisini koyrast í munnin ella sproytast inn í æðrar. Verður tað sproytað inn, virkar tað eftir fáum sekundum, verður tað sniffað, virkar tað eftir nøkrum minuttum, og svølgir tú tað, tekur tað einar 20 minuttir, áðrenn tað virkar. Ávirkanin varir upp ímóti 4 tímum.

Rúsurin

*T*ekur tú amfetamin, verður tú í góðum lag, fært eina kenslu av gleði og varhugan av at kunna klára alt. Samtíðis verður tú rastleys/ur, sjálvsøkin og prátingarsom/samur. Amfetamin køvir ávaringartekin frá kroppinum um t.d. pínu ella møði. Kroppurin er tískil ikki førur fyri at boða frá, hóast hann er útlúgvaður, og tú kanst tí smella um av møði.

Avleiðingar

Ímeðan tú ert rúsaður og aftaná, sveittar tú nógv og verður tyst/ur. Tú kanst eisini fáa ilt í kroppin, fáa ov høgt blóðtrýst og sálarliga kanst tú verða ágangandi ella mótleys/ur. Við javnari nýtslu ella yvirdosis ert tú í vanda fyri at fáa hjartasteðg og doyggja, tí amfetamin fær æðrarnar at taka seg saman og hjartað slær seinri.

Kallinøvn og útsjónd

Ecstasy verður eisini rópt „keks“, „E“, „XTC“ og „love-drug“. Ecstasy er eitt ‘designer drug’ (tilevnað rúsevni), tvs. at kemiskt líkist tað lógligum heilivági. Men tilevnaði rúsevni eru ólóglig. Tí er einki eftirlit við rúsevninum, og tað kann tískil vera sera vandamikið at royna ecstasy. Ecstasy kann síggja sera ymiskt út og er at fáa bæði í tablettum og hylkjum við pulvuri. Tablettirnar kunnu vera bæði rundar, avlangar, tríkantaðar, fýrakantaðar og áttakantaðar. Oftani eru tær ráhvítar, men tær kunnu eisini vera í ymsum ljósum ella bjørtum litum, umframt fleirlittar. Smáar ímyndir eru prentaðar á tablettirnar. Hylkini eru eisini í ymiskum litum, men pulvurið í teimum er hvítt. Innihaldsevnini í ecstasy tablettum kunnu vera sera ymiskt sett saman. Tú veitst tí ongantíð, um tann tablettin tú etur, er sum tú heldur, ella um har eru eitrandi evni í, sum tú kanst doyggja av.

Nýtsluháttur og virknistíð

Ecstasy verður svølgt, og tað byrjar at virka eftir hálvum tíma og er virkið í 4-6 tímar.

Rúsurin

Um tú tekur ecstasy, kennir tú ovurgleði, opinleika, eydnu og verður ovurvirkin. Men tú verður eisini fjálturstungin, í ørviti, kedd/ur og ræðslusligin og kann uppliva ræðandi hvørvisjónir ella tunglyndi.

Avleiðingar

Tekur tú ecstasy, verður tú ovurvirkin, ov heit/ur og sveittar, og harvið missir tú nógva vætu. Tú merkir ikki kropsliga tørvin á vætu, so tú dehydrerar og fært hitaslag. Hetta kann at enda føra til, at tú doyrt av ovurhita. Ein onnur álvarslig avleiðing av ecstasy er, at tínar kenslur kunnu hvørva, so tú ikki longur upplivir at hava hug á hinum lekra í 9. flokki ella á steikini í 8.

• *KOKAIN*

Kallinøvn og útsjónd

Kokain verður eisini rópt „coke og „kavi“. Crack er royki-kokain. Kokain fæst sum hvítt ella ráhvítt pulvur, meðan crack-kokain eru smáir, harðir klumpar, ið líkjast steinum, hvítir ella brúnir.

Nýtsluháttur og virknistíð

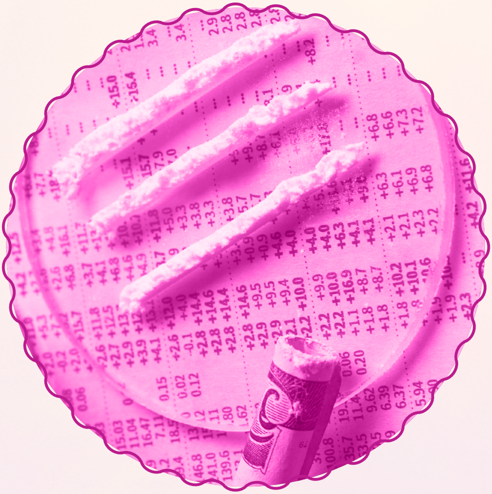
Kokain kann verða sniffað, roykt ella sproytað inn. Verður tað sniffað, virkar kokain aftaná fáar minuttir, verður tað roykt ella sproytað inn, virkar tað beinanveg. Tað er virkið í 1-2 tímar.

Rúsurin

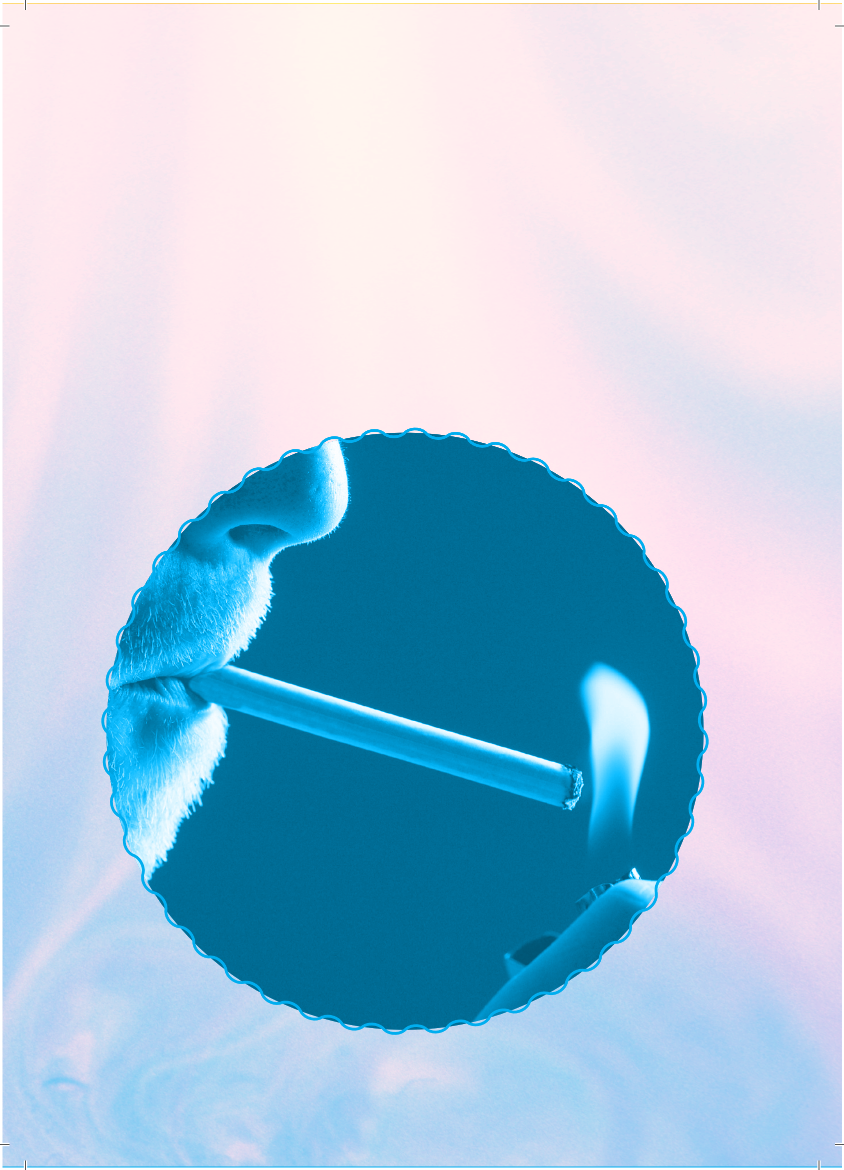
Tekur tú kokain, fært tú eina kenslu av orku, yvirskoti, vælveru og gleði. Aftaná verður tú erkvisin og snarsint/ur, ræðslusligin og paranoid/ur (kennir teg forfylgda/n og øra/n).

Avleiðingar

Aftaná at hava roynt kokain, hevur tú eina sterka trongd eftir meira. Hetta førir teg skjótt í eina misnýtslu, sum tú ikki ert før/ur at stýra. Harafturat kanst tú fáa etingarólag og skisofrenlíkar støður, har tú ikki longur ert tú. Tað er sera lítil munur á mongdini, sum rúsar, og mongdini, sum er ein yvirdosering og førir til deyðan, og tað er tí lívshættisligt at royna seg við kokaini. Fært tú eina yvirdosis, verður blóðtrýstið ov høgt, tú fert at skelva og fært hjartaflákran, sum kann føra til hjartasteðg og brádligan deyða.



SISSANDI RÚSEVNI



Kallinøvn og útsjónd

Hash verður eisini kallað „torv“, „marihuana“ ella „joint“ (tá tað verður roykt) og „bong“ ella „tjubang“ verður brúkt um eina pípu. Marihuana eru grá-grønir, turkaðir og knústir blómuknappar og smá bløð av cannabis plantuni. Hashish er ein hashklumpur, og liturin skiftir úr reyðum og gulum til brúnt og svart. Klumpurin kann vera bæði bleytur og harður. Hash olja er sterkasta slagið av cannabis og er grøn-svørt.

Nýtsluháttur og virknistíð

Hash verður roykt. Hashish og hash olja verða næstan altíð blandað uppí tubbakk og roykt. Tá hash verður roykt, kemur rúsurin eftir fáum minuttum og varir í 2-3 tímar.

Rúsurin

Hash ávirkar allar sansirnar og broytir tína fatan av tíð og stað. Ein kensla av vælveru, mildari sælu og hvíld verður fylgd av møði.

Avleiðingar

Hevur tú roykt hash, fært tú hjartabankan, øktan puls, skelvur, fær reyðsprongd eygu, tú tosar óklárt, gnisar at ongum, verður turr/ur í munninum og eygnalokini kennast tung. Tú hevur eisini ilt við at savna teg um nakað.

Varandi hashnýtsla ávirkar lærifførleikan og minnið. Summi kunnu eisini fáa hash-psykosur, t.e. sinnissjúku, eftir at hava roykt hash dagliga í bara tveir mánaðir. Tekin um psykosu ella sinnissjúku eru ørkymlan, órógv, ræðsla,

paranoia og hallusinatiónir, t.e. falskar sansaávirkanir og sansahvørvingar. Psykosan/sinnissjúkan varir í minsta lagi í 2-5 vikur, men hon kann venda aftur, um misnýtslan verður endurtikin. Hash-psykosur mugu viðgerast á psykiatrisku deild, og tú fært ikki gingið í skúla ella verið saman við vinunum.

• *SNIFFAN AV LÍVRUNNUM UPPLOYSINGAREVNUM*

Útsjónd
Evnini, ið kunnu sniffast, eru øll lívrunnin upploysingarevni. Hesi eru at finna í spreydósum, límtupum, neglalakkreinsara, máling, tusjum, o.ø.

Nýtsluháttur og virknistíð
Evnini verða andaði inn gjøgnum nøs ella munn beinleiðis úr ílatinum. Tey virka beinanvegin og eru vanliga virkin í 1-2 minuttir, men kunnu virka upp ímóti 25 minuttum.

Rúsurin
Sniffar tú, fært tú eina kenslu av vælveru, spenningi og kæti, men upplivir eisini møði og sansahvørvingar.

Avleiðingar
Tá tú hevur sniffað, kanst tú fáa høvuðpínu, klíggjan, nasablóð, bringupínu, oyrnasús, tvísjón, og kann kenna ræðslu, ørkymlan, órógv og dølskni. Aftaná er húðin á tambi við sprongkvæmum gassum. Tí er vandi fyri, at eldur kemur í teg, um tú roykir stutt eftir, tí eldurin kann festa í gassið undir

húðini. Um tú spreyar upploysingarevnini beinleiðis niður í hálsin, kølnar luftrørið kvikliga, og hetta ávirkar ta nerv, sum stýrir andadráttinum, so pulsurin knappliga fellur og hjartað steðgar.

Hevur tú sniffað fleiri ferðir, kanst tú fáa trupult við at minnast og við at savna teg um ymiskt. Hetta hendir, tí at evnini, sum verða sniffað, eru sera løtt og koma skjótt inn í heilan at oyðileggja heilakyknurnar. Harafturat kann sniffanin oyðileggja summi av lívsneyðugu gøgnunum.

- *HEROIN*

Kallinøvn og útsjónd

Heroin verður eisini rópt „junk“ ella „dope“. Heroin er antin brúnt ella ráhvítt. Tað heroinið, sum verður selt á gøtuni, er altíð blandað við øðrum evnum, so tú ert ongantíð vísur í, hvat tú fært. Eisini fæst roykiheroin, sum er grovari, brúnligt pulvur.

Nýtsluháttur og virknistíð

Heroin verður sproytað beinleiðis í blóðið. Harvið fæst ein størri vælverukensla, enn um rúsevnið verður svølgt. Tá tað verður sproytað inn, er vandi fyri infektión ella ígerð, tí nálirnar eru ikki altíð sóttreinsaðar. Heroin kann eisini verða sniffað, og roykiheroin verður roykt í sigarettum.

Verður heroin sniffað ella roykt, virkar tað eftir fáum minuttum, og verður tað sproytað inn, virkar tað eftir fáum sekundum. Tað er virkið í uml. 3-6 tímar.

Rúsurin

Í fyrstani kennir tú eina stóra gleði, sum verður avloyst av einari kenslu av hita, hvíld og eldhuga, sum ert tú í eini dreymaverð. Tað kenst sum trupulleikar, trýst og væntan frá øðrum verða gloymd, men tú vilt eisini klíggja og spýggja, fær harðan maga og verður móð/ur, ørkymlað/ur og ráðaleys/ur.

Avleiðingar

Tá tú hevur tikið heroin, fert tú at anda ójavnt og seint. Tú andar ikki so djúpt, tí heroin ávirkar andingarmiðdepilin í heilanum. Fært tú eina yvirdosis av heroini, steðgar andadrátturin fullkomiliga og tú doyrt. Heroinnýtsla førir til eina skjóta tilvenjing og harvið verður kroppurin bundin av rúsevninum. Bara 5-6 dagar aftaná er trongdin til heroin, tað einasta tú hugsar um, og tú gloymir alt um vinirnar.

• *BENZODIAZEPINIR (SISSANDI HEILIVÁGUR)*

Kallinøvn og útsjónd

Verður eisini rópt „date rape drug“ ella neyðtøkurúsevni. Benzodiazepin fæst einans við resept, og fæst sum tablettir ella til at sproyta inn.

Nýtsluháttur og virknistíð

Rúsevnið verður tikið gjøgnum munnin ella sproytað inn. Tað verður ofta koyrt í drykkin hjá gentu ella dreingi við neyðtøku fyri eyga, tí evnið er svøvnligt og sissandi. Tann misnýtti hevur eisini ilt við at minnast, hvat hendi. Tað byrjar at virka eftir 20 min. og virkar upp ímóti 8 tímum.

Rúsurin

Vanliga verður tú dølsk/ur og lin/ur, og um tú eisini drekkur rúsdrekka, økjast árinini av benzodiazepinunum, og tú ert í vanda fyri at fella í óvit. Í einstøkum førum, sum ikki kunnu greinast lívfrøðiliga, standast øvugt árin. Tá kanst tú kenna eitt suð, verða púra ósmæðin, ovurvirkin og rastleys/ur ella tú kanst verða áleypandi, ovursint/ur og harðlig/ur. Serliga um tú blandar rúsdrekka og benzodiazepinir, er vandi fyri, at tú kemur í eina sinnisstøðu, har tú ert vakin, um somu tíð sum tú gert løgin ting. Tað kann t.d. vera at leypa útav einum kletti, tí tú heldur, at tú dugir at flúgva.

Avleiðingar

Aftaná fært tú høvuðpínu, krampar, ansperru og sansa-hvørvingar.

• *GHB (GAMMA HYDROXYBUTYRAT)*

Kallinøvn og útsjónd

GHB er eitt tilevnað rúsevni, sum eisini verður kallað „flótandi X“, „flótandi ecstasy“, „fantasy“ og „G“. Evnið er ein litleysur, klárur løgur, sum smakkar eitt sindur salt.

Nýtsluháttur og virknistíð

GHB verður oftast koyrt í drykkir og virkar aftaná einar 15 minuttir. Tað er virkið í 1-3 tímar.

Rúsurin

Tekur tú GHB, kennir tú vælveru, verður púra ósmæðin og lin/ur. Men tú verður eisini ræðslusligin, dugir illa at skyna á og føert ilt við at anda. Rúsurin kann vera ringur at stýra, tí munurin á rúsi og eitran er lítil. Hetta merkir, at tað er lætt at fáa ov nógv og harvið fella í óvit. Verða GHB og rúsdrekka blandað, er tað sum við „benzodiazepinum“.

Avleiðingar

GHB varð nýtt at doyva fólk, og ein yvirdosis førir tí lætt til óvit. Hevur tú roynt GHB, verður tú aftaná sera troytt/ur, men føert ikki sovið og tú kanst blíva tunglynt/ur.

HALLUSINERANDI RÚSEVNI

Kallinøvn og útsjónd
Sopparnir verða róptir „magic mushrooms“ eller bara „svampar“. Tann vanligasti soppurin av hesum slag í Føroyum er Spískur Finnusoppur.

Nýtsluháttur og virknistíð
Soppurin verður drukkin ella etin. Verður hann drukkin, virkar hann eftir nøkrum minuttum, verður hann etin, virkar hann eftir uml. hálvum tíma. Rúsurin varir minni enn 4 tímar, men tú ert ávirkað/ur í upp ímóti 12 tímum, eftir at hava etið soppar.

Rúsurin
Rúsurin valdast hvussu nógvar soppar, tú hevur etið, og kann vera alt frá róligari vælveru til gyklandi upplivingar ella sansahvørvingar. Í rúsinum tykist umheimurin at vera avskeplaður, tú sært løgin ting og løgnar litir, og tíðarkenslan hvørvur. Tá virknaðurin hvørvur, vilt tú óvanliga illa sova. Tú kanst eisini fáa ein ringan rús ella „bad trip“, har tú kennir teg elta/n, verður ræðslusligin og tunglynt/ur.

Avleiðingar
Hevur tú roynt soppar, fært tú títtan puls, lágan kropshita, vil klíggja og spýggja, fært magakrampa, skiftandi sinnalag og ert ring/ur at koma í samband við. Ein stór nøgd kann føra til bráðfeingis psykosu ella bráða sinnissjúku. „Flashbacks“ kunnu koma fyri í upp ímóti einum ári eftir, at tú hevur roynt

soppar. „Flashbacks“ ella afturlop eru endurupplivingar av pørtum av gomlum rúsum, oftast ringum rúsum og koma altíð óvæntað. Hetta kann henda, hóast tú bara hevur roynt soppar fáar ferðir.

• *LSD (LYSERGSYREDIATYLAMIN)*

Kallinøvn og útsjónd

LSD verður eisini kallað „syra“ og „trip“. LSD fæst sum krystalliserað evni, sum er klárt ella hvítt og hvørki smakkar ella luktar av nøkrum. Ofta verður LSD selt í pappírsskapi í fagurlittum sniðum, har pappírið er dyppað í LSD. Pappírsstykkini eru uml. 0,5 x 0,5cm.

Nýtsluháttur og virknistíð

LSD verður koyrt í munnin. Tað virkar eftir 45 minuttum og er virkið í 2-12 tímar.

Rúsurin

Tá tú tekur LSD, upplivir tú sansahvørvingar. Hesar kunnu vera bjartar ella ræðandi myndir, har risastór kykt grulva á tær og eta eyguni. Tú kanst kvikliga broyta sinnalag frá gleði til ræðslu, tunglyndi og paranoia. Tá tú ert rúsað/ur, er tað ringt at koma í samband við teg.

Avleiðingar

Um tú roynir LSD, verða evnini at savna teg vánalig, tú verður bangin og sansaleys/ur og kann harafturat fáa drúgvar

sinnissjúkur. Tað kann henda, at tú skaðar teg sjálva/n, meðan tú ert rúsað/ur, tí tú heldur, at tú hevur yvirnatúrlig evni, so sum at duga at flúgva. Flashbacks kunnu koma fyri, sum greitt er frá í partinum um soppar.

- *ANABOLSKAR STEROIDIR*

Kallinøvn og útsjónd

Verða vanliga bara kallaðar „anabolskar" ella „steroidir". Anabolskar steroidir fáast sum tablettir og hylki og at drekka.

Nýtsluháttur

Evnið verður koyrt í munnin ella sproytað beinleiðis í vøddarnar. Verður tað sproytað í vøddarnar, fer tað spakuliga út í kroppin og kann tað taka dagar ella vikur.

Virknaður

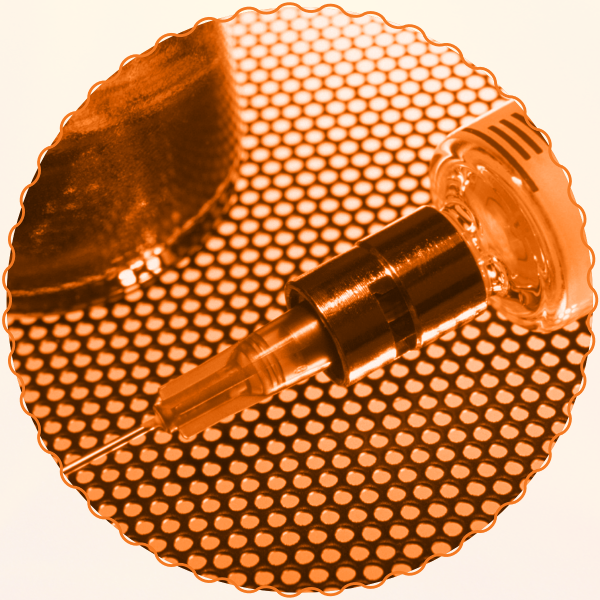
Steroidir verða nýttar at økja um vøddastødd og kropsliga styrki.

Avleiðingar

Misnýtir tú steroid, fært tú pirrur og feittuta húð og tað kann skaða eitt nú hjarta og livur. Dreingir fáa niðursetta sáðframleiðslu, so tað kann gerast ringt at fáa børn. Hugurin til sex (kynsligi hugurin) verður minni, og tá tú endiliga hevur hug, fært tú ikki standing. Tú fært eisini kvinnulig bróst.

Hjá gentum verður mánasjúkan órógvað og evnini at

fáa børn verða niðursett. Tú fært mannligar eginleikar, so sum øktan hárvøkstur á kroppinum, djúpari rødd, verður skallut og fær smærri bróst. Flestu av hesum avleiðingunum eru varandi og hvørva ikki, hóast tú gevst at taka anabolskar steroidir.



HVÍ TAKA UNG RÚSEVNI?

Tað eru ymsar orsøkir til, at tú ella vinirnir fáa hug at royna rúsevni.

- ***Familjuviðurskifti***
  Viðurskifti í barnaárum so sum harðskapur, umsorganar-trot, blóðskemd (incest) og foreldur, sum drekka, kunnu øll virka til, at tú verður misnýtari. Men tosa heldur um trupulleikarnar!

- ***Lítið sjálvsvirði***
  Hevur tú lítið sjálvsvirði, t.d. orsakað av pirrum ella tí tú ert ov tjúkk/ur, kanst tú blíva misnýtari, tí tú tá kennir teg kulari og heldur, at tú á tann hátt fært vinir. Men tú skalt vita, at tú ert nakað serligt, hóast tú ikki líkist tínari fyri-mynd!

- ***Forvitni***
  Tú og vinirnir eru helst gramm eftir at royna nakað nýtt. Um tit eru rastleys og keða tykkum, kann hetta føra til farligt forvitni, sum kann føra til rúsevnimisnýtslu. Men lat ikki forvitni um rúsevni vinna á tær, tað er ikki tað vert!

- ***Bólkatrýst***
  Um vinirnir taka rúsevni, kennir tú teg lættliga uttanfyri, um tú ikki hevur roynt tað. Í tannárunum hava vinirnir stóran týdning, og tú gert helst alt fyri at vera sum tey. Men nýt vit og skil og ver nóg búgvin at standa ímóti trýsti frá taparum!

- ***Ungdomsuppreistur***
  Lærarar og foreldur siga tær helst í heilum, at tú skalt halda teg frá rúsevnum. Hetta hevur øvugta ávirkan á summi, og tey royna rúsevni fyri at mótmæla. Men ger uppreistur móti teimum sum mótmæla og hav dirvi at vera tú!

- ***Mótafyribrigdi***
  Rúsevnisnýtsla kann vera partur av mótanum, sum eisini umfatar tónleik, klæðir og almenn ítriv og áhugamál. Men ver kul og ger tín egna móta uttan rúsevni!

- ***At kenna suðið***
  Kanska roynir tú rúsevni, tí tú vilt skora steikina og heldur, at tú verður kátari og minni smæðin. Men mánamorgun ert tú enn hin sami – bara við færri heilakyknum, og so tímir hon als ikki at hava teg!

HJÁLP VININUM!

Kennir tú onkran, sum er bundin av rúsevnum?

Kennir tú onkran, sum er í vanda fyri at blíva bundin av rúsevnum, so sig teimum, at tú heldur tey eru bundin. Tað er ringt hjá teimum, sum nýta rúsevni, sjálvi at skilja, at tey eru bundin av rúsevnum. Og tað er næstan ógjørligt at hjálpa teimum, um tey ikki skilja, at tey hava trupulleikar. Um ein vinur roynir rúsevni í einum balli, so lat vera við at siga nakað, meðan tit eru í ballinum, og hann er ávirkaður. Bíða nakrar dagar, og fortel so vininum, at tú veit, at hann tekur rúsevni, og at tú heldur, at tað er øgiliga býtt. Kanska roynir vinurin at goyma ein trupulleika, sum hann fegin vil tosa um?

Tosa við foreldrini hjá tær, ein lærara, ella onkran annan vaksnan, tú hevur álit á, um tað. Kanska følir tú, at tú svíkir vinin, tí tú 'slatrar'. Men tað er alneyðugt og ber prógv um gott vinalag at tosa við onnur um rúsevnistrupulleikarnar hjá vininum.

Hvat Fært tú gjørt?

Eitt kvøld í býnum kann ein vinur knappliga uppføra seg øðrvísi, enn hann ella hon plagar. Tað kann vera tekin um, at vinurin er ávirkaður av rúsevnum. Fyri at kunna hjálpa honum, er gott at kenna ymisk tekin um misnýtslu ella rúseitran, tí rúsevnini virka ikki líka. Um ein vinur ella onnur, tú ert saman við, bera seg at sum niðanfyri greitt frá, so eru ráðini:

Ræðslusligin og í ørviti

- Royn at sissa vinin og fortel henni ella honum, at tú roynir at hjálpa
- Fá vinin burtur úr larmi og bjørtum ljósi, sum kann økja um sansaloysi
- Fá vinin at anda róliga við at anda við tær
- Greið stillisliga og róliga frá, hvat hendir, og hvat tú gert fyri at hjálpa

Sæst serliga um tey hava tikið soppar, LSD, ecstasy ella stórar nøgdir av hashi.

Uppøstur og áleypandi

- Sissa vinin við at tosa spakuliga, ver tolin og ikki kjakast
- Nert so lítið sum gjørligt við vinin og ansa eftir, at har skal helst lítið til at gera vinin áleypandi
- Fá vinin burtur úr larmi og bjørtum ljósi
- Fá vinin at anda róliga við at anda við tær, og gev henni ella honum vatn at drekka
- Greið stillisliga og róliga frá, hvat hendir, og hvat tú gert fyri at hjálpa

Sæst serliga um tey hava tikið kokain, amfetamin og steroidir

Ovurhiti og ovurvirkni,
serliga um tit hava dansað nógv

- Fá vinin til eitt kaldari stað, og gev henni ella honum vatn at drekka
- Køl vinin við at koyra kalt vatn á kroppin
- Køl undirarmarnar í køldum vatni
- Ring 112

Sæst serliganí um tey hava tikið ecstasy

Fjar og doyvd

- Halt vinin vaknan, lat IKKI vinin sovna
- Matur og drekka kann fáa vinin at kvalast
- Ring 112

Sæst serliga um tey hava fingið doyvandi rúsevnir, so sum rúsdrekka, heroin og GHB

Uttan vit

- Kanna andadráttin og ansa eftir, at andaleiðin er opin. Møguliga mást tú veita andahjálp.
- Legg vinin í læsta síðulegu og loys trong klæðir
- Halt vinin heitan við einum teppi ella tílíkum, men ansa eftir ovurhita
- Ring 112

Heimasíðuleinkir har meira fæst at vita

www.folkaheilsa.fo
www.apotek.fo
www.mindblow.dk
www.netstof.dk
www.bagmaendene.dk
www.risberg.dk
www.ung.no
www.drogportalen.se
www.knarkarbajs.nu

Fólkaheilsuráðið

APOTEKSVERK FØROYA

Skrivað bóklingin hava:
Sidsel Marie Faarup og Kiki Baagøe Andersen í samstarvi við Apoteksverkið og Fólkaheilsuráðið
Umbróting og prent: Føroyaprent