

MDMA



OPPLEVER DU PROBLEMER
KNYTTET TIL RUSBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER
OG FORHÅNDSREGLER.



HVA ER MDMA?

MDMA er et sentralstimulerende rusmiddel som også har visse hallusinogene egenskaper. MDMA står for 3,4-metylen-dioksi-met-amfetamin, og er et syntetisk stoff. MDMA omsettes hovedsakelig i krystall- eller pulverform, men forekommer også som tabletter. Den vanligste inntaksformen er gjennom munnen.



DOSERING OG INNTAKSMÅTER

En vanlig brukerdose ligger på omkring 60-125 mg avhengig av stoffets renhet, brukerens kroppsvekt, tidligere erfaring med MDMA, samt hvor sterk rusvirkning man ønsker å oppnå. Generelt trenger kvinner en noe lavere dose enn menn for å oppnå lik effekt.

MDMA omsettes hovedsakelig i pulverform, som enten kan svelges slik det er, eller pakket inn i sigarettpapir, dopapir eller lignende. En slik inntaksmåte omtales gjerne som å «droppe» MDMA. Stoffet forekommer også som tabletter eller i kapsler, og blir da gjerne omtalt som Ecstasy.



HVORDAN VIRKER MDMA?

MDMA-rusen påvirkes av forventninger, hvor ofte du har tatt stoffet før, stoffets renhet, hvor mye du tar og hvor/når du tar det. Effekten inntreffer vanligvis 20-60 minutter etter inntak, men det kan ta mer enn 90 minutter før rusen merkes dersom man nylig har spist. Rusen varer i 4-6 timer.

MDMA påvirker nivået av enkelte signalstoffer i hjernen. Spesielt gjelder dette signalstoffet serotonin, men også nivået av dopamin og noradrenalin blir påvirket. Dette er stoffer som bidrar til å regulere en rekke viktige funksjoner i kroppen, som for eksempel humør og søvn-behov. Det er vanlig å føle seg mer våken og energisk når man tar MDMA.

I tillegg opplever mange forsterkede sanse-inntrykk og sterke følelser av lykke og nærhet til andre mennesker.

Vanlige fysiske reaksjoner inkluderer temperaturstigning, tørste, høy puls og utvidede pupiller.

Det er vanlig å føle seg nedfor, eller deprimert i dagene etter man har tatt stoffet.



MDMA OG ANDRE RUSMIDLER

- Blanding av MDMA og alkohol frarådes. Dette kan f.eks. øke risikoen for forvirring og angstreaksjoner. I tillegg vil denne kombinasjonen øke risikoen for fysiske komplikasjoner da både MDMA og alkohol virker dehydrerende.
- Blanding av MDMA med andre sentralstimulerende stoffer bør unngås. Stoffene vil kunne forsterke hverandres virkning, noe som øker risikoen for overdosesymptomer og andre bivirkninger.
- Blanding av MDMA med sentraldempende stoffer bør også unngås. Dette kan gi uforutsigbare konsekvenser, ettersom stoffene har motsatt virkning på hverandre.
- Man bør dessuten være oppmerksom på at samtidig bruk av antidepressiva krever spesielle forholdsregler. Vær ekstra varsom med MDMA dersom du går på SSRI-baserte antidepressiva (Cipralex e.l.), eller MAOH-type medikamenter (monoaminoksidasehemmere). Dersom du er i tvil om hvilken kategori ditt aktuelle legemiddel faller innunder, ta kontakt med legen, eller en farmasøyt ved et apotek.

Bivirkninger og avhengighet

Hvis du er gravid, har en diagnose eller går på medisiner kan dette påvirke effekten og skadevirkningene av MDMA. Vit derfor hvordan det rusmiddelet du vil bruke kan påvirke deg og din situasjon.

Følgende mulige bivirkninger gjelder MDMA inntatt uten å blande med andre rusgivende stoffer eller legemidler. Blandingsbruk kan gi alvorlige bivirkninger.

Bivirkninger ved korttidsbruk

Mulige akutte bivirkninger inkluderer kvalme, hodepine, høy puls, dehydrering, overoppheting, angst, paranoia og vrangforestillinger. Det er dessuten vanlig å oppleve mild til kraftig utmattelse og/eller depresjon umiddelbart, eller i dagene, etter å ha brukt MDMA. Andre plager som søvnvansker, smerter i brystet og svimmelhet kan også forekomme.

Bruk av MDMA kan potensielt medføre forgiftning, enten det er snakk om rent stoff, eller et produkt som er blandet ut med andre, mer skadelige stoffer.

MDMA gir økt puls, blodtrykk og kropps-temperatur. Fysisk aktivitet, som dansing, forsterker disse faktorene. Resultatet kan bli overbelastning av hjerte og kretsløp. Personer med hjertefeil er spesielt utsatt, men det kan også skje friske personer. Nyresvikt er en annen alvorlig komplikasjon som kan inntreffe.

Vær oppmerksom på heteslag og dehydrering!

Heteslag betyr at kroppstemperaturen øker til 41 grader eller mer, samtidig som kroppen tørres ut. Dette er svært farlig og potensielt dødelig.

Tegn på overoppheting og dehydrering: Man føler seg svært varm og uvel (feber). Man blir svimmel, kollapser og/eller mister bevisstheten. Forvirring, økt hjerterefrekvens,

hodepine og muskelkramper er andre symptomer. Man kan dessuten slutte å svette, få problemer med å urinere, eller tisse urin som er svært mørk.

Bivirkninger ved lengre tids regelmessig bruk

Mulige bivirkninger som følge av lengre tids regelmessig bruk inkluderer søvnvansker, nedsatt energinivå, nedsatt seksualdrift, angst og depresjon. Generelt bør man unngå å bruke MDMA uten at kroppen får tilstrekkelig tid til å hente seg inn mellom hver gang, minimum noen måneder.

Avhengighet

MDMA anses å være forholdsvis lite vane-dannende sammenlignet med andre rusmidler, selv om enkelte vil kunne oppleve en viss grad av psykisk avhengighet. Dette kan f.eks. kjennetegnes ved at man kjeder seg, føler seg tom, apatisk o.l. hvis man ikke bruker MDMA ved gitte anledninger.

BROSJYREN ER UTARBEIDET
MED STØTTE FRA
HELSEDIREKTORATET.



www.rustelefonen.no
tlf. 915 08588



FORHOLDS- REGLER OG TRYGGERE BRUK

For å redusere risikoen for uønskede skadevirkninger bør man ta disse forhåndsreglene om man skal bruke MDMA:

- **Vær nøye og forsiktig med doseringen!**
For å være på den sikre siden, bør man heller innta en litt for lav enn en litt for høy dose. Dette gjelder særlig uerfarne brukere, som kanskje ikke bør ta mer enn 60-70 mg første gang.
- **Vær tålmodig!** Det er viktig å være oppmerksom på at det kan ta 20-60 minutter før rusvirkninger inntreffer, og noen ganger også lengre enn dette. Du bør derfor unngå å ta en ny dose selv om du ikke opplever noen rusvirkning med en gang.
- **Unngå samtidig bruk med alkohol!**
Alkohol er vanndrivende, og forsterker den uttørrende effekten av MDMA. Når du er påvirket av alkohol kan du også bli mindre nøye med andre forhåndsregler, som f.eks. doseringen.
- **Test stoffet!** Generelt er det fordelaktig å få stoffet testet før eventuell bruk, da MDMA noen ganger helt eller delvis kan være blandet ut med andre, mer skadelige, stoffer. Slike test-kits kan bestilles fra private aktører. Merk at kvaliteten på, og nøyaktigheten til, disse kan variere, og at en del tester ikke klarer å skille mellom MDMA og det mer skadelige stoffet PMMA.

- **Ikke ta MDMA ofte** (spesielt ikke flere dager på rad). Ideelt bør det gå flere måneder mellom hver gang man tar det.
- **Vær obs på miljøet!** Man bør kun ta MDMA i trygge omgivelser, og sammen med personer man stoler på. Det er en fordel dersom minimum én person i følget unngår å bruke rusmidler, slik at vedkommende kan «ha bakkekontakt» og ta kontroll ved eventuelle uforutsette situasjoner.
- **Ikke vær redd for å kontakte helsepersonell ved behov!** Helsepersonell har taushetsplikt, også når det gjelder bruk av illegale rusmidler.
- **Hvordan unngår man hetslag?** Du bør drikke tilstrekkelig med væske når du bruker MDMA. Juice og sportsdrikker gir i tillegg elektrolytter (salter og mineraler). Alkohol bør unngås. Det beste er å drikke små mengder jevnlig. Om du drikker mye vann kan salt mat hjelpe til med å vedlikeholde saltbalansen i kroppen.
- Hvis du danser energisk, ta pauser og hvil.
- Hvis du føler deg varm er det viktig å avkjøle deg. Slutt å danse. Hell kaldt vann over kroppen, eller gå ut i frisk luft.
- Det er viktig å påpeke at vann ikke er en motgift mot MDMA. Ikke overdriv vanninntaket da dette kan være farlig!



BLOD-, SPYTT- OG URINPRØVER

MDMA kan vanligvis spores i blod- eller spyttprøver i noen timer, til opptil opptil ett døgn, etter inntak. MDMA inngår som regel i standard rustester av urin, og vil normalt kunne påvises i 2-4 døgn der. Merk at det kan forekomme betydelige individuelle variasjoner når det gjelder rustesting.



MDMA OG LOVGIVNING

MDMA er oppført på Narkotikalistens, og er forbudt etter Narkotikaforskriften § 5. Bruk og besittelse straffes etter Legemiddelloven § 24. Vanlige straffereaksjoner er forelegg og/eller fengsel, avhengig av beslaglagt mengde samt alvorlighetsgrad generelt. Merk at dette regelverket kan endre seg over tid.

Bilkjøring og helsekrav til førerkort

Bruk av MDMA, uansett om du aldri kjører ruspåvirket, vil kunne medføre at du midlertidig mister førerretten. Egentlig skal legen vurdere at bruken medfører økt trafikk-sikkerhetsrisiko for at den skal omfattes av bestemmelsen, men i praksis er det nærmest nulltoleranse på dette området.

Dersom du etter å ha inntatt MDMA blir tatt for ruspåvirket kjøring, vil bøter, inndragelse av førerkort og/eller fengsel være mulige straffereaksjoner, avhengig av påvirkningsgrad samt sakens alvorlighetsgrad generelt.

Hva gjør jeg hvis noen kollapser?

- **Ring 113!**
- Sjekk pust og puls, og legg deretter vedkommende i stabilt sideleie. Om du er usikker på førstehjelp, ta kontakt med noen som kan det, eller få veiledning fra nødtelefonen.
- Hvis den som har kollapset er veldig varm, kjøøl han/henne ned ved å vifte luft, eller sprute kaldt vann, på vedkommende. Ikke prøv å gi drikke til noen som er bevisstløs!
- Når ambulansen kommer, fortell hva slags stoff vedkommende har tatt. Ikke forlat personen selv om du er redd for å bli innblandet i noe! Husk at helsepersonell har taushetsplikt.

Opplever du problemer knyttet til rusbruk?

Dersom du opplever problemer knyttet til din rusbruk, anbefaler vi at du kontakter din lege, eller rustjenestene i din kommune, for en samtale og eventuell videre oppfølging.

Du kan også kontakte RUSTelefonen anonymt dersom du har spørsmål på tlf. 915 08588 eller www.rustelefonen.no.

