

AMFETAMINA



MASZ PROBLEMY
ZWIĄZANE Z UŻYCIEM
NARKOTYKÓW?



PRZECZYTAJ WIĘCEJ O
SKUTKACH UBOCZNYCH I
ŚRODKACH OSTROŻNOŚCI.



CO TO JEST AMFETAMINA?

Amfetamina to substancja stymulująca ośrodkowy układ nerwowy, stosowana zarówno jako lek, jak i nielegalny środek odurzający. Zazwyczaj sprzedawana jest w postaci białego, żółtego, szarego lub różowego proszku, ale może też występować jako pasta lub wilgotne grudki. Często ma ostry, chemiczny zapach. Popularne w Norwegii potoczne nazwy to: speed, pepper, fort, makka i joggesko.



JAK DZIAŁA AMFETAMINA?

Amfetamina pobudza ciało i mózg. Możesz czuć się bardziej rozbudzony i aktywny niż zwykle. Wiele osób staje się bardziej rozmownych, więcej się rusza i czuje się bardziej „na obrotach” (norw. på). Myśli mogą pędzić szybciej, a usiedzenie w miejscu może sprawiać trudność. Potrzeba jedzenia i snu często się zmniejsza, a niektórzy odczuwają zwiększoną pewność siebie w czasie działania narkotyku.

Możesz również doświadczyć niepokoju, stresu lub napięcia. Niektórzy stają się drażliwi, podejrzliwi lub odbierają bodźce zmysłowe jako silniejsze niż są w rzeczywistości.

Metamfetamina

Metamfetamina jest podobna do amfetaminy, ale silniejsza. Wiele osób odczuwa te same efekty co po amfetaminie, ale mogą być one potężniejsze i trwać dłużej.

Ponieważ metamfetamina jest silniejsza, zazwyczaj stosuje się mniejsze dawki – często około 5–30 mg czystej substancji. Działanie może rozpocząć się szybko i trwać od 8 do 14 godzin, w zależności od ilości i sposobu przyjęcia.

Metamfetamina występuje zarówno jako proszek, jak i w formie kryształów (*ice / crystal meth*), które zazwyczaj się pali. Wcześniej forma krystaliczna występowała w Norwegii rzadko, ale ostatnio stała się bardziej powszechna. Ryzyko skutków ubocznych i uzależnienia jest wyższe niż w przypadku zwykłej amfetaminy. Wynika to zarówno z właściwości samej substancji, jak i faktu, że jest ona palona.



SKUTKI UBOCZNE, RYZYKO, UZALEŻ- NIENIE I OBJAWY ODSTAWIENNE

Amfetamina może wywoływać reakcje fizyczne i psychiczne nawet w małych dawkach. Ryzyko wzrasta, jeśli masz już problemy zdrowotne lub jeśli mieszasz ją z innymi środkami odurzającymi bądź lekami.

Fizyczne skutki uboczne

Do fizycznych skutków ubocznych należą: przyspieszone tętno i podwyższone ciśnienie krwi, wyższa temperatura ciała, szybki oddech, pocenie się, drżenie i skurcze mięśni.

W rzadkich przypadkach amfetamina może wywołać poważne reakcje, takie jak zawał serca, zaburzenia rytmu serca, wylew krwi do mózgu lub nagłą zapaść – również u młodych i poza tym zdrowych osób.

Psychiczne skutki uboczne

Psychiczne skutki uboczne mogą pojawić się szybko po zażyciu. Częste reakcje to niepokój, drażliwość, lęk, uczucie paniki i dezorientacja. Niektórzy mogą stać się podejrzliwi lub dostać ostrej psychozy z halucynacjami i zmianą zachowania.

Częste używanie amfetaminy przez kilka dni bez snu zwiększa ryzyko silnych reakcji. Wiele osób może wtedy doświadczyć skrajnego wycieńczenia, napadów paniki, dezorientacji lub psychozy. U niektórych dolegliwości te utrzymują się długo po zaprzestaniu używania substancji.

Długotrwałe używanie

Używanie dużych ilości amfetaminy przez dłuższy czas wpływa zarówno na ciało, jak i na mózg, a ryzyko uzależnienia wzrasta.

Długotrwałe używanie może wpłynąć na Twoje codzienne funkcjonowanie. Wiele osób ma problemy z koncentracją, pamięcią, energią i snem, a także może czuć się bardziej przygnębionych.

Mogą również wystąpić dolegliwości somatyczne. Wiele traci apetyt, ulega niedożywieniu lub znacznie chudnie. Możesz mieć suchość w ustach, zgrzytać zębami i mieć problemy ze stanem uzębienia. Zmienić może się także skóra – mogą pojawić się np. trudno gojące się rany i wypryski.

Uzależnienie

Od amfetaminy można się silnie uzależnić psychicznie. U większości osób rozwija się to stopniowo. Wielu doświadcza silnego głodu narkotykowego (*craving*) i poczucia utraty kontroli.

Gdy używasz amfetaminy przez dłuższy czas, wzrasta tolerancja. Oznacza to, że potrzebujesz większych dawek, aby uzyskać ten sam efekt. U nielicznych dzieje się odwrotnie – stają się bardziej wrażliwi i gorzej tolerują substancję. Mogą wtedy wystąpić objawy takie jak lęk, niepokój czy drgawki.

Z czasem powód, dla którego bierzesz amfetaminę, może się zmienić. Nie robisz tego już tylko po to, by się odurzyć, ale by uniknąć dyskomfortu, „dołka” lub niepokoju. To sprawia, że jeszcze trudniej jest przestać.

Objawy odstawiennne (zespół abstynencyjny)

Jeśli używałeś amfetaminy często i przez dłuższy czas, możesz czuć się źle po jej odstawieniu.

Typowe objawy to przygnębienie, niepokój, rozdrażnienie, lęk, pobudzenie ruchowe, problemy ze snem i silna chęć zażycia narkotyku. Wiele osób ma też problemy z koncentracją i motywacją. Mogą wystąpić również dolegliwości fizyczne, takie jak ból głowy, nudności, bóle mięśni, drżenie, pocenie się i zwiększony apetyt.

Po okresach intensywnego używania u wielu osób występuje tzw. „zjazd” (*crash*): ekstremalne zmęczenie i objawy grypopodobne, które mogą trwać od kilku dni do kilku tygodni.

Niektórzy sięgają po inne środki odurzające, aby złagodzić te dolegliwości, ale może to pogorszyć sytuację. Jeśli pojawią się halucynacje, paranoja lub myśli samobójcze, należy natychmiast szukać pomocy.

DAWKOWANIE I SPOSÓB PRZYJMOWANIA

Typowa dawka rekreacyjna amfetaminy wynosi często od 20 do 100 mg czystej substancji, ale jej moc może się bardzo różnić. Tzw. „ćwiartka” (norw. *kvarting* – około 250 mg proszku) może zawierać od 50 do 150 mg czystej substancji, w zależności od tego, jak bardzo jest zanieczyszczona (rozcieńczona).

Amfetaminę najczęściej wciąga się nosem, ale niektórzy ją połykają, piją rozpuszczoną w płynie lub wstrzykują. Sposób przyjęcia wpływa na to, jak szybko i jak silnie zadziała narkotyku – oraz jak wysokie jest ryzyko szkód zdrowotnych.

BROSZURA ZOSTAŁA
PRZYGOTOWANA PRZY
WSPARCIU NORWESKIEGO
URZĘDU DS. ZDROWIA.

RUSinfo

www.rusinfo.no
tlf. 915 08 588

KORUS

Oslo



ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I BEZPIECZNIJSZE UŻYWANIE AMFETAMINY

- **Zaczynj od małej dawki:** Moc substancji bardzo się różni i łatwo wziąć więcej, niż organizm jest w stanie tolerować.
- **Używaj rzadziej:** Przerwy zmniejszają ryzyko braku snu, reakcji psychicznych i uzależnienia.
- **Sposób przyjmowania:** Połknięcie amfetaminy sprawia, że organizm wchłania ją wolniej, co jest mniej ryzykowne niż wciąganie nosem czy wstrzykiwanie. Wciąganie nosem może z czasem uszkodzić błony śluzowe. Wstrzykiwanie niesie największe ryzyko infekcji, uszkodzeń naczyń krwionośnych i chorób zakaźnych.
- **Unikaj mieszania:** Łączenie z substancjami hamującymi (alkohol, opioidy, benzodiazepiny, GHB) lub stymulującymi (kokaina, MDMA) może wywołać nieprzewidywalne i znacznie poważniejsze reakcje.
- **Dbaj o sen i jedzenie:** Długie okresy bez snu zwiększają ryzyko paranoi i psychozy. Jedzenie i odpoczynek łagodzą reakcje organizmu.
- **Pij regularnie, ale małymi łykami:** Najlepsza jest woda lub napoje izotoniczne, ale unikaj wypijania bardzo dużych ilości w krótkim czasie.
- **Zdrowie zębów:** Suchość w ustach i zgrzytanie zębami są powszechne. Dobra higiena jamy ustnej może zapobiec uszkodzeniom.
- **Używaj w bezpiecznym miejscu:** Bądź z ludźmi, którym ufasz, w miejscu, gdzie łatwo o pomoc, jeśli coś się stanie.



BADANIA KRWI, ŚLINY I MOCZU

To, jak długo amfetamina może zostać wykryta, zależy od tego, ile i jak często jej używasz, od różnic indywidualnych oraz od rodzaju testu.

- **Krew:** Zazwyczaj do kilku dni.
- **Ślina:** Zazwyczaj do kilku dni.
- **Mocz:** Zazwyczaj do jednego tygodnia. Podane czasy wykrywalności są orientacyjne i mogą się znacznie różnić w zależności od osoby.



CIAŻA I KARMIENIE PIERSIĄ

Zaleca się nieużywanie amfetaminy w ciąży. Płód może otrzymywać zbyt mało tlenu i składników odżywczych, co zwiększa ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu lub niskiej wagi urodzeniowej. U niektórych dzieci po urodzeniu występują objawy odstawienne.

Kobiety karmiące piersią nie powinny używać amfetaminy, ponieważ przenika ona do mleka matki i wpływa na dziecko.



ZASTOSOWANIE MEDYCZNE

Amfetamina jest stosowana w Norwegii jako lek, przede wszystkim w leczeniu ADHD i narkolepsji. Gdy jest stosowana jako lek, otrzymujesz małe, dokładnie dobrane dawki, które dają równomierny i kontrolowany efekt. Dawki te są znacznie niższe niż w przypadku użycia rekreacyjnego, a przepisy dotyczące wydawania tych leków są surowe.



AMFETAMINA A INNE ŚRODKI ODURZAJĄCE

Mieszanie amfetaminy z innymi narkotykami lub lekami sprawia, że trudniej przewidzieć reakcję organizmu, a ryzyko wzrasta zarówno w perspektywie krótko-, jak i długoterminowej.

Substancje stymulujące

Jeśli bierzesz amfetaminę z kokainą, MDMA lub innymi środkami stymulującymi, obciążasz serce i układ nerwowy. Rośnie ryzyko wysokiego ciśnienia, przegrzania organizmu, drgawek i problemów z sercem. Niebezpieczeństwo jest szczególnie duże, jeśli bierzesz kilka substancji stymulujących jednocześnie.

Leki przeciwdepresyjne

Inhibitory MAO to leki stosowane w depresji. Jeśli zażyjesz amfetaminę, biorąc jednocześnie inhibitory MAO, organizm nie będzie w stanie normalnie rozłożyć amfetaminy. Jej poziom w organizmie może stać się ekstremalnie wysoki. Może to wywołać niebezpieczne reakcje, takie jak bardzo wysokie ciśnienie krwi, zaburzenia rytmu serca, zawał, wylew, poważną dezorien-

Potrzebujesz pomocy w związku z używaniem substancji psychoaktywnych?

Jeśli doświadczasz trudności związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, dobrze jest z kimś o tym porozmawiać. Możesz skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym lub lokalną poradnią ds. uzależnień w swojej gminie, aby uzyskać poradę i wsparcie.

Jeśli masz pytania i chcesz pozostać anonimowy, możesz skontaktować się z RUSinfo pod numerem telefonu 915 08 588 lub poprzez czat na stronie www.rusinfo.no.

Co zrobić, jeśli ktoś zasłabnie po zażyciu amfetaminy?

- **Zadzwoń natychmiast pod numer 113** – Szybko wezwij profesjonalną pomoc.
- **Sprawdź oddech i tętno** – Osoba oddycha? Ułóż ją w bezpiecznej pozycji bocznej. – Nie oddycha? Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową i postępuj zgodnie z instrukcjami dyspozytora 113.
- **Nie podawaj napojów osobie nieprzytomnej** – może to doprowadzić do zadławienia.
- **Poinformuj personel medyczny:** Powiedz, co ta osoba zażyła – jeśli nie wiesz, opisz objawy.
- **Nie zostawiaj tej osoby:** Nawet jeśli sytuacja wydaje się przerażająca, najważniejsze jest wezwanie pomocy. Personel medyczny obowiązuje tajemnica lekarska. Zawsze lepiej zadzwonić pod 113 o jeden raz za dużo niż o jeden raz za mało!

tację lub psychozę. W niektórych przypadkach może to również wywołać zespół serotoninowy.

Substancje hamujące (depresanty)

Jeśli zmieszasz amfetaminę z substancjami hamującymi (alkohol, benzodiazepiny, opioidy lub GHB), amfetamina może sprawić, że nie poczujesz ich odepiającego działania tak wyraźnie. Może to prowadzić do przyjęcia większej dawki substancji hamującej, niż w rzeczywistości tolerujesz. Gdy działanie amfetaminy ustąpi, efekt substancji hamującej może nagle stać się znacznie silniejszy, co może prowadzić do utraty przytomności, a w najgorszym wypadku do zatrzymania oddechu.

Marihuana lub psychodeliki

Używanie marihuany lub psychodelików z amfetaminą może nasilić psychiczne skutki uboczne, takie jak lęk, niepokój, dezorientacja i psychoza – szczególnie podczas „zjazdu” po amfetaminie.



AMFETAMINA A PRAWO

Amfetamina znajduje się na liście narkotyków i jest w Norwegii zakazana bez recepty. Kupowanie, używanie, posiadanie, sprzedawanie, produkowanie lub przewożenie amfetaminy przez granicę jest nielegalne.

Małe ilości na własny użytek są zazwyczaj karane grzywną, ale w niektórych przypadkach mogą skutkować karą pozbawienia wolności do sześciu miesięcy. W przypadku większych ilości, powtarzających się przestępstw lub przywozu i sprzedaży, kara może być surowsza – w poważnych przypadkach do wielu lat więzienia.

Amfetamina i prawo jazdy

Prowadzenie samochodu pod wpływem amfetaminy jest traktowane jak jazda pod wpływem alkoholu. Ryzykujesz grzywnę, utratę prawa jazdy – a w niektórych przypadkach więzienie. Amfetamina osłabia czas reakcji, zdolność oceny sytuacji i koordynację przez wiele godzin i niemożliwe jest dokładne określenie, kiedy prowadzenie pojazdu jest już bezpieczne. Dlatego należy zachować duży margines czasu.

Używanie amfetaminy może sprawić, że przestaniesz spełniać wymogi zdrowotne niezbędne do posiadania prawa jazdy – nawet jeśli nigdy nie prowadzisz pod wpływem. Lekarze, psychologowie i optycy mają obowiązek zgłoszenia sytuacji, w której uznają, że Twoje używanie substancji szkodzi zdrowiu i zwiększa ryzyko w ruchu drogowym. Oznacza to, że używanie narkotyku wpływa na zdrowie w takim stopniu, że osłabia zdolność do bezpiecznego prowadzenia pojazdu – zarówno wtedy, gdy jesteś pod wpływem, jak i wtedy, gdy nie jesteś. Nie ma tu ścisłej granicy, ale w praktyce wielu specjalistów ocenia, że nawet sporadyczne używanie amfetaminy jest niezgodne z wymogami zdrowotnymi dla kierowców.

Jeśli otrzymujesz amfetaminę na receptę od lekarza, obowiązują inne zasady. W przypadku stosowania leku zgodnie z zaleceniami, niektórzy pacjenci mogą posiadać prawo jazdy na podstawie indywidualnej oceny lekarskiej.