

ANABOLE STEROIDER



OPPLEVER DU PROBLEMER
KNYTTET TIL DOPINGBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER
AV BRUK AV ANABOLE
STEROIDER.



HVA ER ANABOLE ANDROGENE STEROIDER?

Anabole androgene steroider (AAS) er hormoner som ligner på det mannlige kjønnshormonet testosteron. De kalles **anabole** fordi de bygger opp muskler, og **androgene** fordi de gir mannlige trekk.

Når man bruker anabole steroider, er målet som regel å få de muskelbyggende effektene – men samtidig prøver man å unngå de androgene virkningene som kan gi uønskede bivirkninger.



HVORDAN VIRKER ANABOLE ANDROGENE STEROIDER?

Testosteron påvirker de fleste cellene i kroppen. Den androgene effekten handler om kjønnsstrekk som hårvekst, stemme og kjønnsorganer, mens den anabole effekten gjør at kroppen bygger mer muskelmasse og sterkere beinvev.

Når du kombinerer bruk av anabole steroider med trening, øker proteinsyntesen i musklene. Det betyr at kroppen restituerer raskere mellom øktene, slik at du kan trene hardere uten å bli like sliten – og musklene vokser raskere. For å få denne effekten brukes doser som er langt høyere enn det kroppen produserer naturlig selv.

I starten av bruken opplever mange økt energi, mindre behov for søvn, sterkere sexlyst og bedre selvtillit.

Anabole effekter:

- Økt muskelmasse og sterkere beinvev.
- Raskere restitusjon mellom treningsøkter.
- Økt proteinsyntese og potensial for muskelvekst.

Androgene effekter:

Hvor tydelig effektene blir, avhenger av kjønn, dose og varighet.

- Økt hårvekst og dypere stemme.
- Endringer i produksjon av kjønnshormoner og i kjønnsorganer.



INNTAKSMÅTER

Det finnes mange typer anabole steroider, utviklet for å gi mest mulig muskelvekst og færrest mulig bivirkninger. Til tross for at enkelte typer påstår å være tryggere enn andre, er det ingen som er fritatt bivirkninger eller trygge å bruke. Stoffene kan tas som tabletter, sprøyter, krem, plaster eller gel – men oftest brukes tabletter eller sprøyter.



ANABOLE STEROIDER OG BRUK AV RUSMIDLER

Bruk av anabole androgene steroider kan i noen tilfeller skje i kombinasjon med rusmidler. Det kan være for å få mer effekt, gjøre det lettere å trene, eller for å dempe ubehag og bivirkninger. Når flere stoffer brukes samtidig, øker risikoen for både fysiske og psykiske problemer.

Vanlige årsaker til kombinasjonsbruk

- **Forsterke effekt eller treningsutbytte:** Noen bruker sentralstimulerende stoffer som amfetamin eller kokain for å få mer energi, motivasjon eller vektnedgang, eller for å trene hardere.
- **Redusere bivirkninger:** Enkelte tar andre medisiner, rusmidler eller kosttilskudd for å dempe bivirkninger som søvnproblemer, uro, angst eller hormonelle plager. Andre bruker alkohol eller cannabis for å roe seg ned etter urolig eller aggressiv atferd forårsaket av steroidbruk.
- **Selvmedisinering av psykiske plager:** Personer med psykiske vansker som depresjon eller angst kan bruke steroider for å føle seg sterkere eller tryggere, og rusmidler for å dempe ubehagelige følelser.
- **Miljø og gruppetilhørighet:** I miljøer der både rusmidler og dopingmidler er vanlig, øker risikoen for kombinasjonsbruk. Mange prøver ulike midler samtidig for å oppnå flere effekter eller for å passe inn i gruppa.

Kombinasjonen av anabole steroider og rusmidler øker risikoen for helseskader. Effekter og bivirkninger kan forsterke hverandre, og både dømmekraft og impuls kontroll svekkes betydelig.



MEDISINSK BRUK

Anabole steroider brukes også som legemidler. De kan gis ved testosteronmangel hos menn, eller ved sykdommer som gjør at kroppen mister mye muskler og styrke, for eksempel ved kreft, KOLS, store operasjoner eller brannskader.



GRAVIDITET OG AMMING

Bruk av anabole steroider under graviditet og amming regnes som svært risikabelt og frarådes helt. Stoffene kan påvirke både fruktbarhet, fosterutvikling og barnets helse.

Graviditet

Anabole steroider kan gi nedsatt fruktbarhet hos både kvinner og menn på grunn av hormonforstyrrelser. Hos noen er dette midlertidig, mens det kan bli varig etter langvarig bruk eller høye doser.

Hos gravide kvinner kan bruk føre til fosterskader og virilisering – utvikling av mannlige trekk hos jentefostre. Bruk av anabole androgene steroider kan også føre til menstruasjonsforstyrrelser og manglende egglosning, som reduserer sjansen for å bli gravid.

Selv om det finnes få studier på mennesker, tilsier erfaring og tilgjengelig forskning at man helt bør unngå bruk av anabole steroider under graviditeten eller om man forsøker å bli gravid.

Amming

Anabole steroider kan gå over i morsmelken og potensielt skade barnet. Ammende bør derfor ikke bruke anabole steroider.



BLOD-, SPYTT- OG URINPRØVER

Anabole steroider kan spores i blod, spytt og urin, men hvor lenge de kan oppdages avhenger av type stoff, dose og hvor ofte det brukes.

Blodprøver:

Steroider kan oppdages i blodet i noen døgn etter siste inntak, avhengig av preparat og mengde. Blodprøver brukes også til å måle kroppens egne hormoner – som FSH, LH, SHBG og testosteron – som ofte viser avvik etter bruk av steroider.

Spyttprøver:

Bruk av anabole androgene steroider kan vanligvis påvises i spytt i opptil noen døgn, men denne metoden brukes sjelden til doping- eller klinisk testing.

Urinprøver:

Urinprøver er den vanligste og mest presise metoden for å påvise bruk av anabole steroider. Spor av stoffene kan påvises i **flere uker til måneder** etter siste inntak, avhengig av type stoff og virketid.

Analysen gjøres med avanserte laboratoriemetoder som gasskromatografi og massepektrometri, og kan oppdage over 40 forskjellige steroider og nedbrytningsprodukter. Urinprøver kan også vise endringer i kroppens egen hormonprofil, som tyder på bruk av tilførte steroider.



BROSJYREN ER UTARBEIDET
MED STØTTE FRA
HELSEDIREKTORATET.



KORUS

www.dopingkontakten.no
tlf. 800 50 200
dopingkontakten@antidoping.no





BIVIRKNINGER, RISIKO, AVHENGIGHET OG ABSTINENSER

Bruk av anabole androgene steroider kan gi både fysiske, psykiske og sosiale bivirkninger. Effekten og risikoen for bivirkninger kan også endre seg hvis du har en sykdom, bruker andre medisiner eller er gravid. Det er derfor viktig å vite hvordan stoffet påvirker kroppen din.

Fysiske bivirkninger

Bruk av anabole androgene steroider kan påvirke mange deler av kroppen. Du kan få kviser, strekkmerker, mer kroppshår, hårtap og økt risiko for hudinfeksjoner.

Steroider øker også risikoen for hjertesykdom, høyt blodtrykk, ujevn hjerterytme og hjerteinfarkt. Dette henger sammen med at hjerte, som er en muskel, kan bli tykkere, siden steroider påvirker alle muskler som vokser gjennom økt proteinsyntese.

I tillegg kan leveren ta skade, noe som kan føre til gulsott eller leversvulster. Nyrerne kan også bli påvirket, og økt produksjon av røde blodceller kan øke risikoen for blodpropp.

Bruk av steroider kan også påvirke hjernen. Forskning viser at langvarig bruk kan være knyttet til tynnere hjernebark i flere områder av hjernen. Dette kan tyde på raskere aldring av hjernen og svekkede kognitive funksjoner som konsentrasjon, hukommelse og problemløsning.

Hos menn kan noe av testosteronet omdannes til østrogen, som kan gi brystutvikling (gynecomasti). Kroppens egen produksjon av testosteron og sædceller går ofte ned, testiklene kan krympe, og fruktbarheten blir redusert.

Hos kvinner kan bruk av anabole androgene steroider føre til økt hårvekst, dypere stemme, større klitoris, mindre bryster, og uregelmessig eller manglende menstruasjon. Fruktbarheten kan også bli lavere.

Psykiske bivirkninger

De psykiske virkningene av anabole steroider kan variere mye fra person til person, men beskrives ofte i tre faser. Hvor mye du merker, avhenger blant annet av hvor lenge du har brukt steroider, hvor store doser du tar og hvilket stoff du bruker.

Første fase

I starten av en kur kan du føle deg svært oppløftet, med økt selvtillit, mye energi, mindre behov for søvn og sterkere sexlyst. Mange opplever å føle seg sterke og uovervinnelige, og blir mer bestemte eller lett irritert hvis noen sier imot. For enkelte kan denne fasen ende i **mani** – en tilstand der du blir overdrevent oppstemt, rastløs og full av energi, ofte uten å kjenne egne grenser – eller i **dyp nedstemthet**, der humøret faller brått og du føler deg tom eller deprimert.

Andre fase

Etter hvert som dosene øker, kan du få dårligere impuls kontroll, bli mer aggressiv, mistenksom eller likegyldig til andre. Noen blir paranoide, og humøret kan svinge raskt mellom sinne og tristhet.

Tredje fase

Når du går av eller er i påvente av en ny kur, er det vanlig å føle seg tom og utmattet. Mange opplever dårlig konsentrasjon, søvnproblemer, lav selvtillit og lite energi. Du kan også miste sexlyst, bli deprimert, trekke deg unna andre og i noen tilfeller få tanker om å ta ditt eget liv.

Sosiale bivirkninger

Bruk av anabole androgene steroider kan også påvirke forholdet ditt til andre. Økt sinne, irritasjon og mindre empati kan føre til konflikter, eller at familie og venner trekker seg unna. Mange opplever også å miste kontakten med gamle venner og bruker mer tid sammen med andre som også bruker dopingmidler.

Avhengighet

Anabole steroider gir ikke like sterk avhengighet som alkohol eller andre rusmidler, men mange opplever likevel at det er vanskelig å slutte.

Rundt en tredel av brukerne utvikler tegn på avhengighet. Det kan vise seg ved at du øker dosene, tar kortere pauser mellom hver kur, eller fortsetter å bruke selv om du får bivirkninger. Når du slutter, kan ubehaget og savnet av effekten gjøre at du får lyst til å begynne igjen.

Abstinens

Å slutte med anabole steroider kan gi tydelige abstinenssymptomer. De oppstår fordi kroppens egen testosteronproduksjon blir sterkt redusert, eller stopper helt, etter lengre bruk. Kroppen trenger tid for å finne tilbake til normal hormonbalanse.

De vanligste symptomene er depresjon, energiløshet, angst, søvnproblemer, nedsatt sexlyst og redusert seksuell funksjon.

Typiske abstinenssymptomer:

- Depresjon, som kan være alvorlig og gi økt risiko for selvmordstanker.
- Tydelig energitap, manglende initiativ og utmattelse.
- Angst, irritabilitet og uro.
- Søvnproblemer og konsentrasjonsvansker.
- Muskel- og leddsmerter, tap av muskelmasse.
- Nedsatt sexlyst og funksjon, midlertidig eller varig sterilitet.
- Lav selvtillit og sosial tilbaketrekning.

Varighet og behandling

Symptomer på lavt testosteron (hypogonadisme) begynner som regel noen uker etter at bruken er stoppet. De kan vare i flere måneder, og hos noen i over ett år. Enkelte får ikke tilbake normal hormonproduksjon i det hele tatt.

Psykiske og fysiske abstinensplager er en vanlig grunn til at mange begynner å bruke steroider igjen. Profesjonell oppfølging anbefales, gjerne med både medisinsk og psykologisk støtte – særlig ved alvorlig depresjon eller angst.



ANABOLE STEROIDER OG LOVGIVNING

Anabole steroider er klassifisert som dopingmidler og er forbudt i Norge uten resept. Det er ulovlig å kjøpe, bruke, oppbevare, selge, produsere eller ta med seg anabole steroider over landegrensene.

Små mengder til eget bruk straffes vanligvis med bot, men kan i noen tilfeller gi fengsel i inntil seks måneder. Ved større mengder, gjentatte lovbrudd, salg eller innførsel kan straffen bli strengere – i grove saker flere års fengsel.

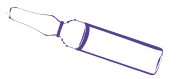
Anabole steroider og førerkort

Bruk av anabole steroider kan påvirke hvordan du fungerer i trafikken. Stoffene kan gi nedsatt impuls kontroll, økt aggresjon og psykisk ustabilitet, noe som øker risikoen bak rattet. Enkelte effekter kan vare også etter at du har sluttet.

Førerkort og lovverk

Bruk av anabole androgene steroider vurderes etter de generelle helsekravene i førerkortforskriften (§35). Hvis bruken medfører en risiko for trafikksikkerheten, regnes ikke helsekravet som oppfylt.

Du kan miste førerretten ved aktiv bruk som gir psykiske eller fysiske plager som påvirker kjøreevne eller atferd i trafikken. Ved avhengighet eller annen rusproblematikk kan legen vurdere behov for oppfølging, meldeplikt eller midlertidig tap av førerrett.



Trenger du hjelp eller noen å snakke med?

Bruk av anabole steroider kan føre til både fysiske, psykiske og sosiale utfordringer. For mange er det nyttig å få hjelp fra flere fagpersoner – for eksempel lege, psykolog eller spesialisthelsetjenesten.

Det kan være vanskelig å snakke om steroidbruk. Mange kjenner på skam eller frykt for å ikke bli tatt på alvor. Noen har også opplevd at helsepersonell vet lite om temaet, eller at det er vanskelig å snakke om problemer som handler om kropp, selvbilde eller seksuell helse.

Hvis du ønsker hjelp, kan du:

- Snakke med fastlegen din og be om henvisning til spesialisthelsetjenesten.
- Kontakte Dopingkontakten, hvor du kan være helt anonym og snakke med fagpersoner som har kunnskap om doping, trening og kropp. De tilbyr også veiledning til pårørende og fagpersoner. www.dopingkontakten.no

Mange som bruker anabole steroider, bruker også rusmidler. Da kan **RUSinfo** være et godt sted å starte hvis du trenger informasjon, veiledning eller noen å prate med. Du kan være helt anonym, og de svarer på spørsmål om alle typer rusmidler, både legale og illegale, samt kombinasjonsbruk.

☎ Chat anonymt på www.rusinfo.no, eller ring 915 08 588.

