

KOKAIN



OPPLEVER DU PROBLEMER
KNYTTET TIL RUSBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER
OG FORHOLDSREGLER.



HVA ER KOKAIN?

Kokain er et sentralstimulerende stoff som lages av bladene fra kokabusken. Denne planten kommer fra Sør-Amerika. Kokain finnes som oftest i form av hvitt pulver (kokainhydroklorid).

Det meste av verdens kokain blir laget i Colombia, Peru og Bolivia. Derfra smugles det videre til blant annet Europa.



HVORDAN VIRKER KOKAIN?

Hvordan rusen føles, kommer an på hvor mye du tar, hvordan du tar stoffet, hvor sterkt det er og om det er blandet med andre rusmidler. Din fysiske og psykiske tilstand, forventninger og tidligere erfaringer betyr også mye.

Sniffing av kokain gir en rask og kortvarig rus. Effekten kommer som regel etter ett til to minutter og varer vanligvis mellom 15 og 60 minutter. Fordi rusen går fort over, tar mange flere doser tett etter hverandre.

Kokain virker stimulerende på sentralnervesystemet og kan gi en følelse av økt våkenhet, energi, selvtillit og velvære. Mange opplever at de blir mer skjerpet, pratsomme og i godt humør. Men det kan også føre til uro, angst og hjertebank.

Når du tar kokain øker puls og blodtrykk. Pupillene blir ofte større, kroppstemperaturen kan stige, og mange får tørr munn, svetter mer og mister matlysten.

Kokain har høy risiko for avhengighet og kan gi alvorlige helseskader, særlig hvis du tar store doser eller bruker det ofte.



INNTAK OG DOSERING

Kokain som selges ulovlig er som regel blandet ut. De siste årene har renheten i gjennomsnitt vært rundt 70 %, men det kan variere mye – fra svært lav til nesten helt rent. Dette kan gjøre det vanskelig å dosere. For å unngå overdose og alvorlige bivirkninger er det viktig å starte med en liten mengde, og vente på effekten før du eventuelt tar mer.

En vanlig dose ved sniffing er 20–40 mg rent stoff.

Det vanligste er å sniffe kokain (snorting). Da trekkes pulveret opp i nesene og tas opp gjennom slimhinnene.

Kokain irriterer slimhinnene i nesene. Hvis du sniffer ofte, kan slimhinnene bli skadet. Det kan føre til sår og hyppige neseblødninger. Skadene kan utvikle seg uten at du merker det, fordi kokain virker lokalbedøvende.



GRAVIDITET OG AMMING

Å bruke kokain under graviditet kan være farlig for både mor og barn. Fosteret kan få for lite oksygen og næring, noe som øker risikoen for spontanabort, for tidlig fødsel eller lav fødselsvekt. Noen barn får også abstinenssymptomer etter fødsel.

Kvinner som ammer bør ikke bruke kokain, da det går over i morsmelk og påvirker barnet.



MEDISINSK BRUK

Kokain brukes sjeldent medisinsk i dag, men kan brukes som lokalbedøvelse for eksempel ved neseoperasjoner.



KOKAIN OG ANDRE RUSMIDLER

Å blande kokain med andre rusmidler eller legemidler gjør det vanskeligere å forutse hvordan kroppen reagerer, og risikoen øker både på kort og lang sikt.

Kokain og alkohol

Kokain og alkohol brukes ofte sammen, og kombinasjonen øker risikoen for bivirkninger. Det kan bli vanskelig å merke hvor full du egentlig er, noe som gjør det lettere å miste kontrollen, drikke mer enn planlagt og ta større sjanser. Noen ganger kan denne kombinasjonen føre til voldelig oppførsel.

Når stoffene brukes samtidig, danner kroppen et stoff som heter kokaetylen. Dette stoffet gir en rus som ligner den du får fra kokain, men brytes saktere ned. Kokaetylen er mer belastende for kroppen enn kokain alene, særlig for hjerte og lever, og øker risikoen for alvorlige reaksjoner.

Stimulerende stoffer

Hvis du tar kokain sammen med amfetamin, MDMA eller andre sentralstimulerende midler blir belastningen på hjerte og blodårer større. Risikoen øker for høyt blodtrykk, hjerterytmeforstyrrelser, overoppheting, krampes og akutte hjerteproblemer.

Antidepressiva

MAO-hemmere er medisiner som brukes mot depresjon. Å ta kokain samtidig med MAO-hemmere kan være svært farlig, i verste fall livstruende. Kombinasjonen kan gi alvorlige reaksjoner som ekstremt høyt blodtrykk, uregelmessig hjerterytmeforstyrrelse, hjersteinfarkt, hjerneblødning, forvirring eller psykose.

Dempende stoffer

Hvis du blander kokain med alkohol, benzodiazepiner, opioider eller GHB kan det gjøre det vanskelig å merke hvor påvirket du egentlig er, fordi stoffene delvis maskerer hverandre. Det øker risikoen for overdose, ulykker og skade på hjerte, lever og nervesystem.

Cannabis eller psykedelika

Braker du kokain med cannabis eller psykedelika kan du få psykiske reaksjoner som angst, uro, paranoia, panikk og forvirring – særlig på "nedturen" etter kokain. Det kan også øke risikoen for psykotiske symptomer hos sårbare personer.

Crack

Crack, eller fribase-kokain, er en form for kokain (små, gulaktige klumper) som røykes. Rusen er intens og kommer veldig raskt – ofte i løpet av noen sekunder – og varer kort, vanligvis 5–15 minutter. Fordi virketiden er kort, er det vanlig å røyke flere ganger etter hverandre. Dette kan gjøre at du mister oversikten over hvor mye du bruker. Mange kan kjenne på uro, rastløshet eller raske skifter i humør og energi når de røyker crack.

Crack røykes ofte i små glassrør eller enkle hjemmelagde piper. Røyking kan

irritere luftveiene og gi hoste, sårhet og pusteproblemer.

Natron – ikke salmiakk

Å lage crack med salmiakk gir en gass som er farlig å puste inn, og som kan irritere og skade luftveiene. Derfor bør du heller bruke natron enn salmiakk.

Pass på at du ikke oppbevarer salmiakk i drikkeflasker eller andre beholdere som kan forveksles med drikkevarer – svelging kan gi akutte og store skader.



FORHOLDS- REGLER OG TRYGGERE BRUK

All bruk av kokain innebærer en risiko. Hvis du likevel velger å bruke det, er det viktig å ta forholdsregler:

- **Vær forsiktig med dosen:** Start med en liten dose – spesielt hvis du ikke vet hvor sterkt stoffet er. Kokain varierer mye i styrke, og det er lett å ta for mye uten å mene det.
- **Ikke bruk ofte:** Jo oftere du bruker kokain, desto større blir risikoen for problemer som avhengighet og helseskader. Ta pauser.
- **Inntaksmåte:** Måten du bruker kokain på påvirker risikoen. Å spise eller drikke det gir saktere opptak, og er mindre skadelig enn å røyke eller injisere så lenge du passer på mengden. Å sniffe regnes også som mindre risikabelt enn røyking og injisering, men kan irritere og skade nesen.
- **Unngå blanding med andre stoffer:** Å bruke kokain sammen med alkohol, piller eller andre rusmidler øker risikoen for alvorlige reaksjoner.
- **Bruk et trygt sted:** Vær med folk du stoler på, og et sted du føler deg trygg. Da er det lettere å få hjelp hvis noe skjer.



Bivirkninger, risiko, avhengighet og abstinenser

Bivirkninger ved korttidsbruk

Kokain har flere mulige bivirkninger. Det virker lokalbedøvende, derfor kan du bli nummen i munn og svelg. Psykisk kan du føle uro, rastløshet, stress, angst eller få panikk lignende reaksjoner. Noen kan også bli mistenksomme, forvirret, reagere brått eller bli irritable.

Risikoen for psykotiske eller paranoide symptomer øker hvis du tar store doser, sover lite eller bruker stoffet flere dager på rad.

Det er vanskelig å forutse hvilke bivirkninger du kan få selv om du bruker små mengder. Risikoen for uønskede bivirkninger øker hvis dosene er høye, bruken er hyppig, eller hvis du kombinerer kokain med andre rusmidler eller medisiner.

I sjeldne tilfeller kan det oppstå alvorlige komplikasjoner som hjerteinfarkt, hjerterytmeforstyrrelser, hjerneslag eller akutt bevissthetstap.

Langvarig bruk

Hvis du bruker kokain ofte over tid, kan det påvirke både kroppen og psyken. Mange får problemer med søvn, blir nedstemte, engstelige og mangler energi. Det er vanlig å få dårligere konsentrasjon og hukommelse. Noen få kan utvikle paranoia eller psykose som kan vare selv etter at rusen er borte.

Kroppen kan også ta skade. Langvarig bruk kan gjøre at du går ned i vekt, får skjelvinger, mindre sexlyst og svekket immunforsvar. Hjertet og blodårer blir belastet, noe som øker



BLOD-, SPYTT- OG URINPRØVER

Hvor lenge kokain kan påvises avhenger av hvor mye og hvor ofte du bruker det, individuelle forskjeller og hvilken test som brukes.

- **Blod:** Vanligvis noen timer.
- **Spytt:** Opptil 1–2 døgn, i enkelte tilfeller litt lengre.
- **Urin:** Kokain kan påvises i 1–2 døgn, mens nedbrytningsstoffet benzoylecgonin kan spores i 2–4 døgn, og inntil én uke i spesielle tilfeller.

Hva gjør du hvis noen kollapser etter bruk av kokain?

- **Ring 113 med en gang** – Få profesjonell hjelp raskt.
- **Sjekk pust og puls**
 - Puster personen? Legg i stabilt sideleie.
 - Puster ikke? Start hjerte- og lungeredning og få veiledning fra 113.
- **Ikke gi drikke til en bevisstløs person** – det kan føre til kvelning.
- **Informér helsepersonell:** Si hva personen har tatt – om du ikke vet så beskriv symptomene.
- **Ikke gå fra personen:** Selv om situasjonen kan føles skummel, er det viktigste å skaffe hjelp. Helsepersonell har taushetsplikt.

Det er alltid bedre å ringe 113 én gang for mye enn én gang for lite!

risiko for hjerteproblemer. Hvis du sniffer mye og ofte kan du få kroniske skader i nesen og i sjeldne tilfeller hull i neseskilleveggen.

Avhengighet

Det er ganske lett å utvikle avhengighet til kokain, særlig hvis du bruker det ofte. Avhengigheten kan være både psykisk og fysisk, og for de fleste utvikler den seg gradvis. Mange opplever et sterkt russug (craving) og en følelse av å miste kontroll.

Når du bruker kokain over tid, øker toleransen. Det betyr at du trenger større doser for å få samme effekt. Hos noen få skjer det motsatte – de blir mer følsomme og tåler stoffet dårligere. Da kan symptomer som angst, uro eller kramper oppstå.

Etter hvert kan grunnen til at du tar kokain forandre seg. Du gjør det ikke lenger bare for å bli ruset, men for å unngå ubehag, nedtur eller uro. Dette gjør det enda vanskeligere å slutte.

Abstinenser

Når du slutter med kokain, kan abstinensene starte kort tid etter siste dose, og vare fra noen dager til flere uker. Reaksjonene er ofte



KOKAIN OG LOVGIVNING

Kokain står på narkotikalistene og er forbudt i Norge. Det er ulovlig å kjøpe, bruke, oppbevare, selge, produsere eller ta med seg kokain over grenser.

Små mengder til eget bruk (vanligvis opptil 2 gram) straffes som regel med bot. I noen tilfeller kan du få fengsel i inntil seks måneder. Større mengder, gjentatte lovbrudd eller salg og smugling, kan gjøre at du får strengere straff – i grove saker flere års fengsel.

Kokain og førerkort

Å kjøre bil når du er påvirket av kokain regnes som promillekjøring. Du risikerer bot, å miste førerkortet – og i noen tilfeller fengsel. Kokain svekker reaksjonsevne, dømmekraft og koordinasjon i flere timer, og det er umulig å vite nøyaktig når det er trygt å kjøre. Det sikreste er å la bilen stå hele dagen etter bruk.

Bruk av kokain kan gjøre at du ikke oppfyller helsekravene for å ha førerkort – selv om du aldri kjører påvirket. Leger, psykologer og optikere har meldeplikt hvis de mener rusbruken din gir helseskade og økt risiko i trafikken. Det betyr at bruken påvirker helsen så mye at den svekker evnen til å kjøre trygt, både når du er påvirket og når du ikke er det. Det finnes ingen klar grense, men i praksis vurderer mange at selv sporadisk bruk av kokain ikke er forenlig med helsekravene for førerkort.

Trenger du hjelp med rusbruk?

Opplever du problemer fordi du ruser deg, er det lurt å snakke med noen. Du kan kontakte fastlegen din eller rustjenesten i kommunen for råd og oppfølging.

Har du spørsmål og ønsker å være anonym, kan du kontakte RUSinfo på telefon 915 08588 eller via chat på www.rusinfo.no.

psykiske: Nedstemthet, uro, irritabilitet, søvnproblemer, engstelse og sterkt russug. Mange får lav motivasjon, problemer med konsentrasjon og trekker seg unna andre.

Fysiske plager som hodepine, kvalme og muskelsmerter er også vanlig. Etter perioder der du har brukt mye kokain kan det komme en «crash» med ekstrem trøtthet og influensalignende symptomer. Dette skjer fordi kroppen og hjernen har vært overstimulert over tid.

Hos noen kan russuget vare lenge. Det kan ofte trigges av steder, personer eller situasjoner som minner om tidligere bruk. Enkelte prøver å dempe ubehaget ved å bruke andre rusmidler, men det kan gjøre situasjonen verre.

Hvis du får hallusinasjoner, paranoia eller selvmordstanker, bør du søke hjelp.