

Efnisyfirlit

Upphafsspjall	7	4. Kafli	59	Leysiefni, óralyf og fleira	146
1. Kafli	9	Kaffi og koffín	59	Lífræn leysiefni	146
Við unglinga vil ég segja þetta	14	Kóka og Kókaín	66	Amýl nitríti	148
Við foreldra vil ég segja þetta	16	Amfetamín eða „speed“	69	Varúðarorð um leysiefni o.fl.	148
2. Kafli	21	MDMA eða E (ecstasy)	73	Óralyf (Deliriants)	149
Margir læknar vara við hættum lyfja ..	21	TÓBAK og Nikótín	77	Gaddepli (<i>Datura stramonium</i>)	149
Hvað eru lyf?	22	Önnur örvandi efni	83	Berserkjasveppur	151
Læknislyf	25	Fjórar exótískar jurtir o. fl.	86	Nokkur varnaðarorð um óralyf	152
Afþreyingarlyf	26	Betel	86	PCP og Ketamín	152
Svona virka lyf	26	Khat	86	PCP	153
Það sem lyf gera	29	Jóhimbi (<i>Yohimbe</i>)	87	Ketamín	154
Lyf geta gefið þér vellíðan	29	Maté	90	Ábendingar	156
Lyf geta framkallað sýnir	29	Megrunarpillur	90	Rohypnól	156
Lyf geta róað	29	Guarana	91	Smjörσύra	158
Lyf geta örvað	30	Róandi- og deyfilyf	93	5. Kafli	161
Af hverju tekur fólk afþreyingarlyf? ..	30	Róandi	94	Kannabis	161
Forvitni	32	Bjór	96	Nokkrar ráðleggingar vegna neyslu	
Aðrir gera það	33	Vín	96	kannabiss	173
Leitin	33	Brennivín	98	Vandamál og lausnir	175
Að finna sjálfan sig	35	Ef áfengi fylgdu notkunarleið-		6. Kafli	177
Að breyta líðan	36	beiningar	110	Óvissan um skammt og gæði	177
Að örva félagsleg samskipti	37	Svefnlyf	111	Lyfjablöndun	178
Að auka ánægju	38	Nokkur ráð til öruggari notkunar...116		Heilsuvandamál	179
Að örva listræna hæfileika	39	Væg róandi	116	Krónísk heilsuvandamál	180
Að auka þrek og úthald	40	Hvernig forðast á vandamál með		Lyfjaneysla á meðgöngu	181
Er lyfjaneysla flótti?	41	róandi lyf	119	Sálar- og geðvandamál	182
3. Kafli	43	Deyfilyf	120	Félagsleg vandamál	183
Lyfjagerðir	43	Narkótísk lyf	122	Proskavandamál	184
Innræn lyf	43	Varúðarreglur við neyslu ópíata	129	Lagavandamál	184
Náttúruleg lyf	45	Sýngjafar	129	Ávani og fíkn	185
Unnin lyf	47	LSD Lysergic Acid Diethylamine	131	Að komast hátt upp án lyfja	186
Breytt lyf	48	Sílósíbín (Psilocybin)	137	Lokaorð	188
Tilbúin lyf	49	Íbógein (Ibogaine)	140	Heimildir og slóðir á vefnum	193
Að ánetjast	49	DMT (Dimethyltryptamine)	140	Orðskýringar/Glossary	194
Misnotkun	50	Jah-hei (Yagé)	141	Atriðisorð/Index	195
Góð umgengni við lyf á fernt sam-		Meskalín og Peyote	142	Lítið gamalt ævintýri frá miðaustr-	
einlegt	53	STP og MDA	143	löndum	206
Örvandi lyf	53	Áhætta og kostir sýngjafa	144		
Tegundir og sortir	57	Nokkrar varúðarreglur	145		

Upphafsspjall



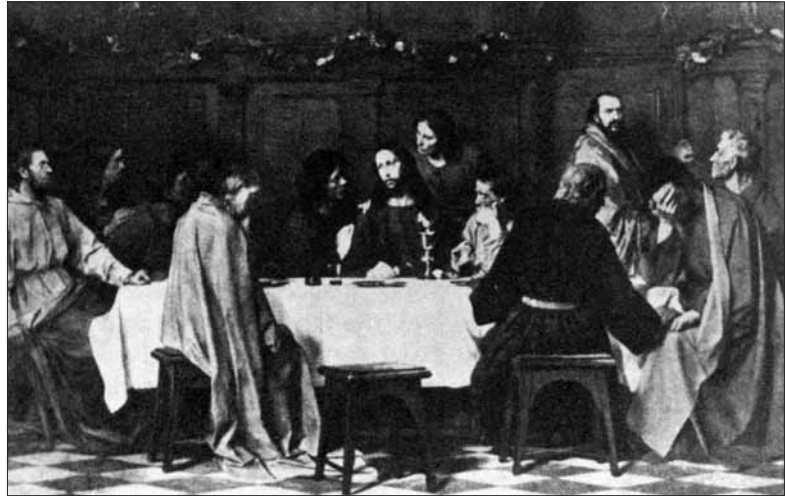
Stropharia cubensis

1. Kafli

Gamalt orðtak segir „Hnífar og skæri eru ekki barna meðfæri.“ Sonur minn bætti gjarnan við „Ekki eldur heldur.“ Þetta kom upp í huga minn þegar ég rakst á fyrsta vasahnífinn sem ég eignaðist. Það rifjaðist líka upp fyrir mér hvernig ég eignaðist hann. Faðir minn heitinn fór með mig út í garð og náði í spýtu og kenndi mér að nota hnífinn. Ég man ekki lengur hvað ég var gamall en man þó að ég var ungur. Þegar gamli maðurinn þóttist viss um að ég kynni að nota hnífinn án þess að skaða mig gaf hann mér hann. Þetta er norskur „fiskekniv“ með kinnum úr tré. Blaðið er slitnið af ótal brýningum og orðið nokkuð mjótt. Í mínum augum var þessi hnifur hreinasta gersemi. Móðir mín sáluga mótmælt hástöfum en „við strákar“ hlustuðum nú ekki á svoleiðis væl. Ég hef aldrei skaðað mig á hníf svo neinu nemi. Vissulega hef ég skorið mig en ég hef þá lært af því og ekki gert sömu mistökina aftur.

Það fær enginn að aka vélknúnu ökutæki eða vinna við vélar nema læra til þess fyrst. Það sama gildir um meðferð skotvopna. Enginn fær byssuleyfi nema fara fyrst á námskeið. Ekki heldur að nota eitrefni og sprengiefni.

Af hverju skyldi þá ekki hið sama gilda um meðferð vímuefna? Eru þau undanþegin öllum lögmálum skynsemi og heilbrigðrar hugsunar? Þeir sem hafa lækn-ingaleyfi og hafa lært lyfjafræði mega umgangast þessi efni. Hvað hafa þessir einstaklingar sem aðrir hafa ekki? Jú, svarið við því er einfalt. Þeir hafa menntun eða með öðrum orðum þekkingu. Til þess



Síðasta kvöldmáltíðin. Í þessari máltíð sem fór fram fyrir rúmum 2000 árum hafa aðgang að upplýsingum. Og þær verða að vera réttar. var vín haft um hönd.

Þess vegna eru þessi orð sett á blað. Ekki til þess að kenna lesendum vímuefnaneyslu, heldur til þess að koma þeim upplýsingum, sem ég veit réttastar á þessum tíma, til lesenda því það er búið að ljúga of miklu og of lengi að fólki um þessi mál. Það ber þó að hafa í huga að mörg þessara



efna hafa ekki verið fullrannsökuð og jafnvel þau sem hafa verið mikið könnuð hafa misjöfn áhrif á ólíka einstaklinga við mismunandi aðstæður á ólíkum tímum.

Þá hefur af ýmsum ástæðum miklu verið dreift af röngum upplýsingum um þessi efni í gegnum tíðina beinlínis til þess að hræða fólk frá neyslu þeirra. Þótt tilgangurinn sé kannski göfugur er aðferðin að mínum dómi röng. Um leið og fólk, sérstaklega unglingar, komast að því að einhverju hefur verið logið um eitt efni hefur það tilhneigingu til þess að setja öll þessi efni undir sama hatt. Þessvegna trúi ég því að það sé betra að segja satt.

Vímuefnaneysla hefur fylgt mannkyninu frá upphafi. Það eru þó misjafnir siðir í hverju landi og það sem leyft er á einum stað er bannað á öðrum. Meðal sumra araba þykir það engin goðgá að setjast út eftir kvöldmat og fá sér kannabis úr vatnspípu með félögum. Hér á landi væri kannski frekar farið á krá eða kaffihús.

Sagan kennir okkur að það er þýðingarlaust að vona að döp hverfi og sérhver tilraun til þess að útrýma því, virðist því miður dæmd til að mistakast. Á þessari öld hafa vestræn þjóðfélög reynt að takast á við vímuefnavandann með „neikvæðum“ aðferðum. Með lögum, fáránlegum áróðri og árásum á neytendur, sölumenn og uppsprettur ýmissa efna. Þessi barátta hefur undantekningarlaust tapast. Líklega eru fleiri farnir að *misnota* lyf en áður og aðgerðir sem ætlað er að minnka neyslu hafa skapað sístækkandi glæpakerfi sem spilla samfélaginu og valda miklu meiri skaða en efnin sjálf.

Þá hafa ýmis samtök rekið áróður sem er í sumum tilfellum vafasamur svo ekki sé dýpra í árina tekið. Það vill nefnilega gleymast að um leið og búið er að gera kerfi utan um eitthvað málefni, hversu göfugt og gott sem það er, þá fer kerfið fyrst og fremst að huga að því viðhalda sjálfu sér. Ef hægt er að útiloka ástæðuna fyrir tilurð þess er það óþarft og þeir sem vinna við að viðhalda því hafa ekkert hlutverk. Þeir missa tilganginn og það finnst öllum slæmt.

Það er þó þannig að þótt flest þessara efna geti verið varasöm og sum beinlínis stórhættuleg, þá er stærsta hættan kannski mest félagsleg og læknisfræðileg, ekki lögfræðileg. Eða er það kannski ekki skaðlegra að missa mannorðið og fá blett á sakavottorðið en að nota sum þessara efna, endrum og sinnum, jafnvel þótt ólögleg séu?

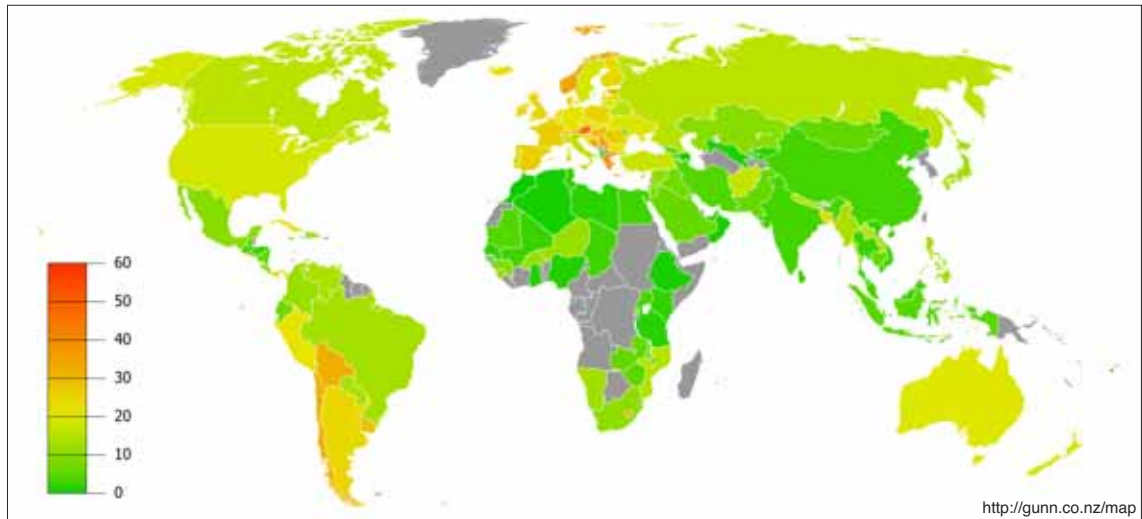
Nú má enginn taka orð mín svo að ég sé að hvetja til neyslu þessara efna. Ef svo er þá er ver af stað farið en heima setið. Besta víman er nefnilega, þegar allt kemur til alls, lífið sjálft og heilbrigði til sálar og líkama. Þú gerir ekkert af viti í vímu og lífið líður hjá og þú missir af svo mörgu sem er miklu betra en nokkur víma. Fyrir utan hvað það er lítið gaman að vera þræll einhvers, hvort sem það er vímuefni eða dópsali.



Ljósmynd frá byrjun síðustu aldar á tyknesku kaffihúsi. Þarna er drukkið kaffi og reykt tóbak úr vatnspípum.

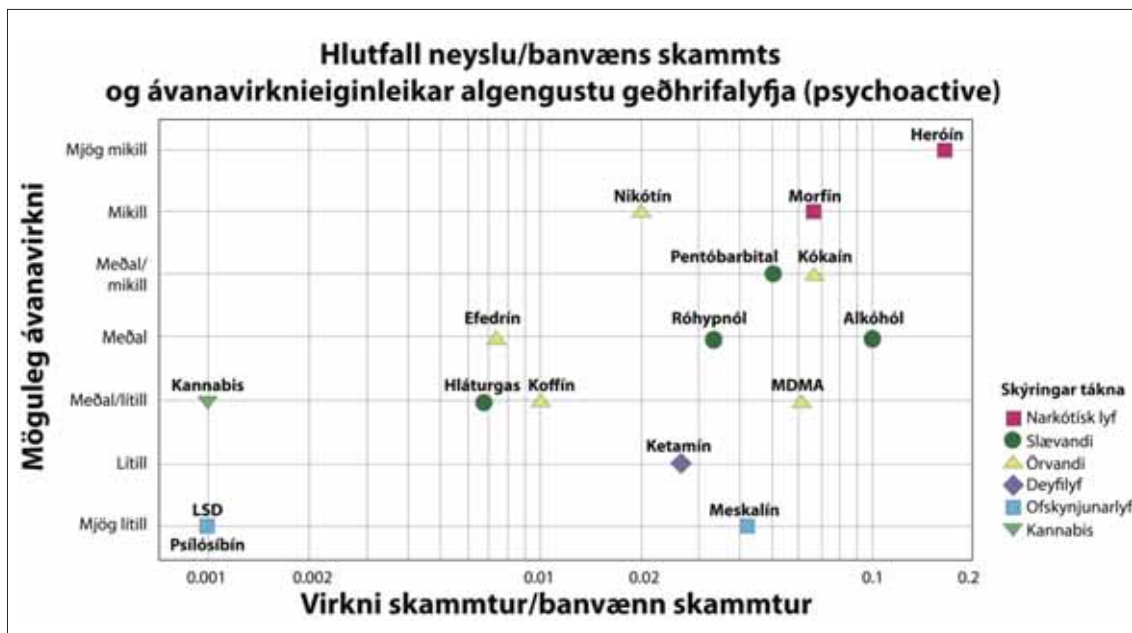
Mér finnst að þjóðfélagið ætti að fara að skoða þessi mál raunsætt og breyta stefnu sinni nokkuð. Til að byrja með ætti að fara að skilgreina þá sem nota dóp í tvo flokka, **neytendur** og **misnotendur**. Þar er nefnilega reginmunur á. Það er fáránlegt að kalla alla sem nota þessi efni misnotendur. Meðan það er gert er vandamálið óleysanlegt. Misnotkun er að geta ekki stjórnað neyslu. Sem sagt slæm mál með efnið sjálft hvort sem það er ólöglegt eða ekki. Því miður virðist það vera reynslan að lítið er hægt að gera til þess að hjálpa þeim. Um leið og fólk fer að misnota lyf er mjög erfitt fyrir það að hætta. Eina leiðin er algjört bindindi. Því hefur til dæmis verið haldið fram að hægt sé að lækna heróínfíkla með því að gefa þeim *methadone*. Við skulum ekki blekkja okkur á því. „Lækningin“ er bara að verða háður öðru efni sem er alveg jafn skaðlegt.

Ef þjóðfélagið getur ekki gert mikið gegn misnotkun dóps ætti það að minnsta kosti að reyna að koma í veg fyrir hana. Og, að mínu viti, er það gerlegt. Tvær leiðir eru mögulegar. Það er hægt að kenna fólk, sérstaklega unglingum, hvernig það getur uppfyllt langanir sínar og þarfir án þess að þurfa að nota lyf. Það er líka hægt að kenna fólk að nota lyf af skynsemi svo það verði bara



Hér sést útbreiðsla tóbaksreykinga meðal kvenna í heiminum, mæld í prósentum.

neytendur en aldrei misnotendur. Þetta er hlutverk foreldra og kennara. Og það er ekki hægt að stjórna svona kennslu með laga- eða reglugerðarbókstaf. Á móti kemur að lögin og reglugerðirnar mega ekki draga úr svona fræðslu með því að halda fram ógrunduðum hugmyndum sem eiga rætur sínar í ótta og hleypidómum. Fræðsla í dag er í besta falli illa dulin tilraun til þess að hræða fólk frá notkun efna sem þjóðfélagið viðurkennir ekki með því að ýkja stórlega hættunum af þeim. Oftar en ekki gerir þessi „fræðsla“ lítið annað en að auka forvitni, gera efnin meira spennandi og yfirvöld að fíflum.

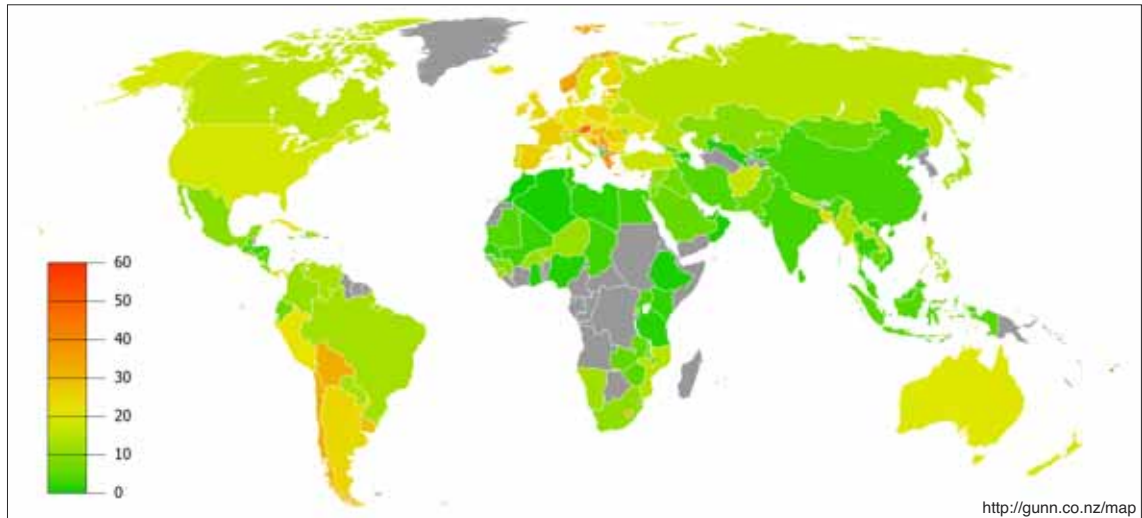


Á myndinni hér að ofan má glögg sjá hættuna af algengustu vímuegkjum mannsins. Takið sérstaklega eftir hve hátt bæði nikótín og alkóhól mælist, bæði hvað varðar ávana og dauðaskammt. Þessi lyf eru lögleg á Vesturlöndum. LSD og kannabis hafa litla ávanahættu og næstum ógerlegt að drepa sig á þeim við neyslu. Þau eru samt ekki hættulaus.

Foreldrar og kennarar eru áreiðanlega mjög sátt við allar tilraunir til þess að auka ungu fóki áhuga á öðrum leiðum en lyfjaneyslu. Það verður eflaust erfiðara fyrir þá að styðja tilraunir til þess að kenna fólki að nota þessi efni af skynsemi. Samt sem áður virðast lyf vera víða á boðstólum og lítið mál fyrir ungt fólk að nálgast þau. Þess vegna er svona kennsla áriðandi. Ungt fólk mun ákveða fyrir sig sjálft hvort það vill prófa dóp. Eiginlega það eina sem við fullorðna fólkið getum gert okkur vonir um er að láta ungu fólki í té upplýsingar sem gera það að verkum að það noti þessi efni af skynsemi ef það á annað borð vill og ætlar að neyta þeirra.

Við unglinga vil ég segja þetta

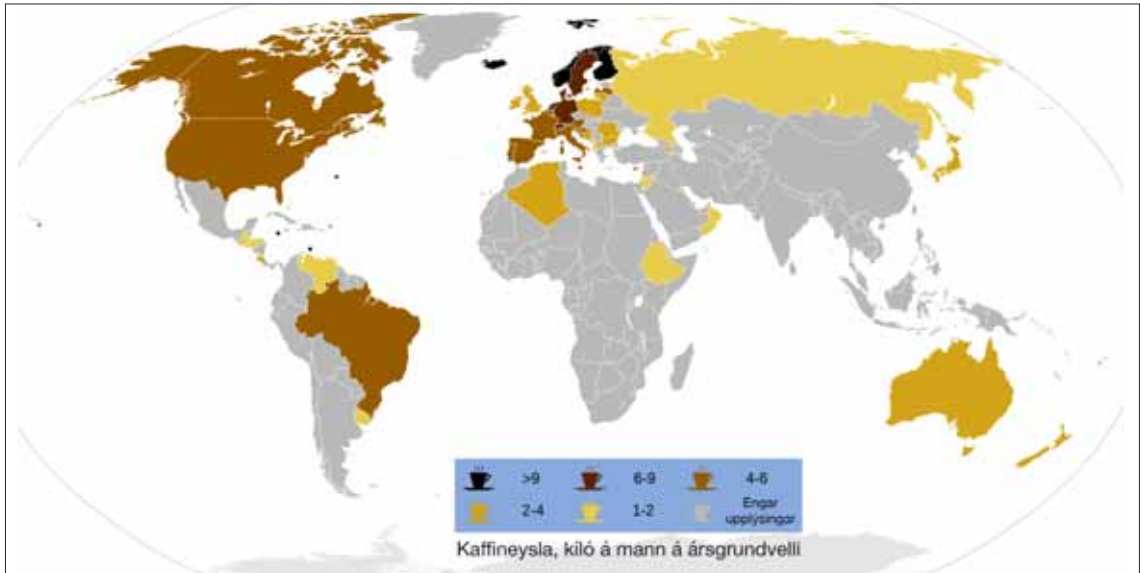
Í heiminum í dag er mikið til af lyfjum. Það er hægt að nota þau öll af skynsemi eða ekki. Fullorðnir munu láta þér í té mikið af röngum upplýsingum og allskonar “sjitti” um þessi lyf og fela sína eigin lyfjaneyslu, full af hræsni. Þú munt sjá marga félaga þína prófa dóp og kannski gera



Hér sést útbreiðsla tóbaksreykinga meðal karla í heiminum mæld í prósentum.

það sjálf/ur ef þú hefur ekki þegar gert það. Sú staðreynd að fullorðnir ljúga að þér um hættur lyfja sem þeir hafa litla velþóknun á þýðir ekki að lögleg lyf séu hættulaus. **Öll lyf geta verið hættuleg!**

Eina leiðin til þess að losna við lyfjavandamál er að taka aldrei lyf. Það er svo sem fullkomlega sanngjarnt val og gæti til langframa veitt þér meira frelsi en þeim sem nota dóp. Hafðu það í huga ef verið er að þrýsta á þig „að vera með“. Það getur vel verið að þú verðir skilin/n útundan vissum hópum ef þú notar ekki dóp, en í raun og veru ertu ekki að missa af neinu. Öll sú reynsla sem fólk fær af lyfjum geturðu fengið á annan hátt án þeirra. Ef þú ákveður samt sem áður að nota dóp, lögleg eða ólögleg, gakktu þá úr skugga um hvaða lyf þetta er, hvaðan það kom, hvaða áhrif það hefur og hvaða varúðarráðstafanir þú getur gert til þess að komast hjá skaða. Hugsaðu líka út í hvort það sé rétt fyrir þig að nota sjálfa/n þig sem tilraunadýr við lyfjaprófanir. Þar sem lyfjatilraunir eru gerðar af einhverri ábyrgð eru notaðar rottur sem tilraunadýr og þú ert ekki rotta.



Vímuefni eru afar útbreidd í heiminum eins og sést á þessu korti af kaffineyslu en sitt er hvað hóf og óhóf.

Ef þú ferð að nota ólögleg lyf gerðu þér þá grein fyrir afleiðingum þess á þig og fjölskyldu þína að verða handtekinn. Á hinn bóginn skaltu ekki gera ráð fyrir að bara vegna þess að lyf sé löglegt sé það meinlaust. Sum af hættulegustu lyfjunum eru fullkomlega lögleg.

Það er minni hættu á vandræðum ef þú tekur veik lyf gegnum munninn endrum og sinnum en sterk.

Það er slæm hugmynd að taka dóp í skólanum. Jafnvel þótt þér leiðist í skólanum þá þarftu að vera þar, og það að læra er aðgöngumiði að frelsi og sjálfstæði þegar þú verður fullorðinn.

Dóp er líklegt til að valda spennu milli þín og foreldra þinna. Ef foreldrar þínir fríka út yfir neyslu þinni gerðu þér þá grein fyrir að verið gæti að þau hafi góða ástæðu til, svo sem eins og ótta um öryggi þitt, heilsu eða andlegan þroska. Það er allt í lagi að hlusta á þau með opnum huga. Settu þig í þeirra spor og ímyndaðu þér hvernig þér liði ef þú ættir barn og það væri farið að nota dóp.

Mundu, að það að vilja komast í vímu er ekki einkenni um geðveiki eða flóttu frá raunveruleikanum. Það er eðlilegt að vilja breyta vitundarástandi. Þess vegna hlæjum við til dæmis. Dóp er aðeins ein leið af mörgum en ef þú ferð að reiða þig á það áður en þú nærð þroska, gæti verið að þú kynnir ekki að meta allskonar edrú reynslu sem er meira virði þegar fram líða stundir. Það er engin spurning að dóp getur komið þér „upp“ en það gæti orðið erfitt að stjórna neyslunni þegar fram í sækir og það getur brugðist þér ef þú neytir þess reglulega.

Við foreldra vil ég segja þetta

Ég hef mikla samúð með foreldrum í dag. Þið eruð miklu líklegri en ykkar foreldrar til þess að þurfa að takast á við lyfjaneyslu barnanna ykkar. Áður en þið bregðist við þeirri upp-götvun að barnið ykkar sé farið að nota dóp skuluð þið hafa nokkur atriði í huga.

Tilraunatímabil með lyf virðist vera eðlilegur hluti þess að alast upp í dag. Næstum eins og manndómsvígsla sem flestir unglingar komast í gegnum skaðlaust. Vertu viss um að hafa áreiðanlegar upplýsingar um lyfið sem barnið þitt notar áður en þú ferð að gefa „góð ráð“. Krakkar í dag hafa aðgang að upplýsingum og eru flest vel upplýst og þar af leiðandi fyrirlíta þau hræðsluáróður-

inn sem þau vita að er rangur. Að halda því fram að neysla á kannabisefnum leiði til heróínánaúðar eða að LSD eyðileggi litninga er örugg leið til þess að glata virðingu og trausti barnsins um lyfjaneyslu. Mundu að börnin þín eru sennilega miklu flinkari að spyrja Hr. Google en þú.

Það er áriðandi að skapa gott andrúmsloft þar sem þú og barn þitt geta rætt um jafn viðkvæm mál og kynlíf og dóp. Það er ekki hægt að ræða við börn og unglinga ef maður er í hlutverki lög-reglu, dómara og fangavarðar.

Eins og ég mun leggja áherslu á út í gegn um þessa bók, þá er dópnotandi ekki endilega misnotandi. Reyndu að muna hvernig þér leið sem táningur. Í hverju lentir þú sem þú gast ekki rætt við foreldra þína?

Ábyrgð þín er mikil á því að koma í veg fyrir að barn þitt verði misnotandi. Það að vera góð fyrirmynd í lyfjaneyslu er besta leiðin til þess að koma í veg fyrir misnotkun. Það er alþekkt staðreynd að alkar koma frá fjölskyldum þar sem alkóhólismi hefur verið til staðar hjá öðru eða báðum foreldrum. Því er minna haldið á lofti að alkar koma líka frá algjörum bindindisfjölskyldum. Þetta segir okkur að fyrirmyndin er sterkari uppeldisþáttur í þessum efnum en margan grunar.

Því hefur verið haldið fram að ástæða þess að það er mjög lágt hlutfall alkóhólista hjá gyðingum sé sú að þar er áfengi notað sem hluti af trúarathöfnum og siðum. Með því að gera þetta eðlilegt er leyndinni svipt af efninu og hættunni á að barnið fari að misnota efnið í uppreisn. Þetta þýðir ekki að þú ættir að kynna barnið þitt fyrir hverju því efni sem minnst er á í þessari bók eða nokkru lyfi yfirleitt. Heldur hitt að því opnari sem þú ert um lyfjaneyslu innan veggja heimilisins og því betri sem umgengni



Hector Garcia

Skrautlegir kokteilar í litljósum skemmtistaðanna eru líka vímuefni og meira að segja mjög sterk vímuefni. Þótt drykkurinn líti vel út á barnum eru eftirköstin ekki eins falleg.

veruleika. Svoleiðis nokkuð virðist höfða jafnmikið til ungs fólks og þess eldra. Hver man ekki eftir því að hafa prófað það að velta sér niður brekku eða snúa sér í hringi til þess að upplifa svimann? Öðruvísi vitundarástand er sjálfsagt ástæðan fyrir því. Þeir fullorðnu nota aðrar aðferðir en að velta sér og snúa. Þeir keyra hratt, sigla hraðbátum, fljúga svifdreka, stökkva í fallhlíf, dansa, fara í pallapuð eða spinning, drekka, reykja og ýmislegt annað. Ekki koma því inn hjá barninu þínu að það sé rangt að verða hátt uppi eins og sagt er. Bentu því á aðrar leiðir ef þú ert á móti lyfjaneyslu. Já, meðan ég man. Áfengi er ekki önnur leið. Það er lyf og kostur þess að það er löglegt er minni en skaðinn sem það veldur ungum sem öldnum neytendum.

Hafðu að lokum í huga hliðstæðuna með kynlífsfíktíð sem eins og dópið er líka einskonar mann-dómssvígsla og foreldrar verða að takast á við. Ég segi fyrir mig að mér finnst betra að fræða mín börn um hættur og ábyrgð kynlífs og benda þeim á leiðir til þess að forðast smit og getnað heldur en að banna þeim eitthvað sem þau koma til með að prófa hvort sem er.

Vertu tilbúinn að svara spurningum hreinskilningslega og ekki vera feimin/n að viðurkenna að þú vitir ekki eitthvað. Fáðu afkvæmið með þér í upplýsingaleit til dæmis á netinu. Gerðu þér grein fyrir því að ef barnið þitt er nógu gamalt til þess að spyrja, er það nógu gamalt til þess að fá svar. Við eigum að virða börnin okkar það mikið að svara þeim eins vel og við getum. Allir slæmir síðir sem þú hefur halda áfram í barninu þínu og svo í barnabörnum. Fordæmi er kennsla.