

SANNINGEN OM

HEFFOBY

Smack Harry
Gryn Junk
Horse

nejtilldroger.org

VARFÖR DETTA HÄFTE PRODUCERADES

Det talas mycket om droger i världen – på gatorna, i skolan, på internet och i TV. En del är sant, en del inte.

Mycket av vad man hör om droger kommer faktiskt från de som säljer dem. Omvända droglangare har medgett att de skulle ha sagt vad som helst bara för att få andra att köpa droger.

Låt dig inte luras. Man behöver fakta för att undvika att bli beroende av droger och hjälpa sina vänner att hålla sig borta från dem. Det är därför vi har producerat detta häfte – för dig.

Ditt gensvar är viktigt för oss, så vi ser fram emot att höra ifrån dig. Du kan besöka oss på nätet på **drugfreeworld.org** och skicka e-post till oss på **info@drugfreeworld.org**.

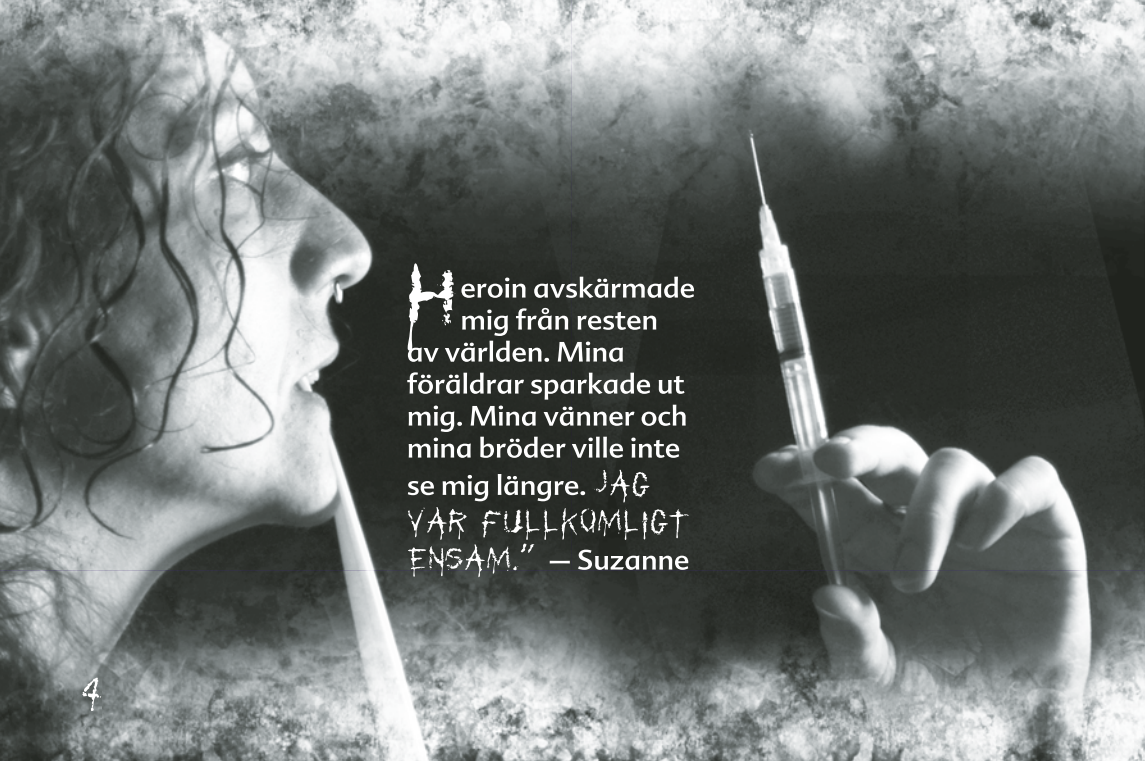
HEROIN: VAD ÄR DET?

Heroin är en mycket beroendeframkallande, illegal drog. Den används världen över av miljontals missbrukare som är oförmögna att få bukt med begäret att fortsätta ta denna drog varje dag av sitt liv — eftersom de vet att om de slutar, kommer de att uppleva abstinensens ohyggligheter.

I likhet med opium och morfin utvinns heroin ur saften från vallmoblomman. Mjölkaktigt, växtsaftliknande opium, avlägsnas först från vallmoblommans frökapsel. Detta opium förädlas

för att göra morfin, som sedan förädlas ytterligare till olika former av heroin.

Oftast injiceras heroin, så att användaren även riskerar att smittas av HIV och andra infektioner, förutom missbrukets elände.



Heroin avskärmade
mig från resten
av världen. Mina
föräldrar sparkade ut
mig. Mina vänner och
mina bröder ville inte
se mig längre. JAG
VAR FULLKOMLIGT
ENSAM." — Suzanne

HEROINETS URSPRUNG

Heroin tillverkades första gången 1898 av det tyska läkemedelsföretaget Bayer och marknadsfördes som behandling för tuberkulos, liksom ett botemedel för morfinberoende.

DET ÄR EN OND CIRKEL

På 1850-talet var opiummissbruk ett stort problem i USA. "Lösningen" var att ge opiummissbrukarna ett svagare och, som man trodde, "icke-beroendeframkallande" ersättningsmedel – morfin. Morfinmissbruk blev snart ett större problem än opiummissbruk.

Precis som med opium, löstes morfinproblemet med ytterligare ett "icke-beroendeframkallande" ersättningsmedel – heroin, vilket visade sig vara ännu mer beroendeframkallande än morfin. Med heroinproblemet fick man ännu ett "icke-beroendeframkallande" ersättningsmedel – den drog som idag kallas "metadon". Den utvecklades 1937 av tyska vetenskapsmän som letade efter ett smärtstillande medel vid kirurgiska ingrepp. Det exporterades till USA och gavs 1947 varunamnet "Dolophine". Senare ändrade man namnet till metadon som snart kom att användas allmänt som behandling för heroinmissbruk. Tyvärr visade det sig vara ännu mer beroendeframkallande än heroin.

I slutet av 1990-talet uppskattades dödligheten bland heroinmissbrukare till hela 20 gånger högre än den övriga befolkningen.

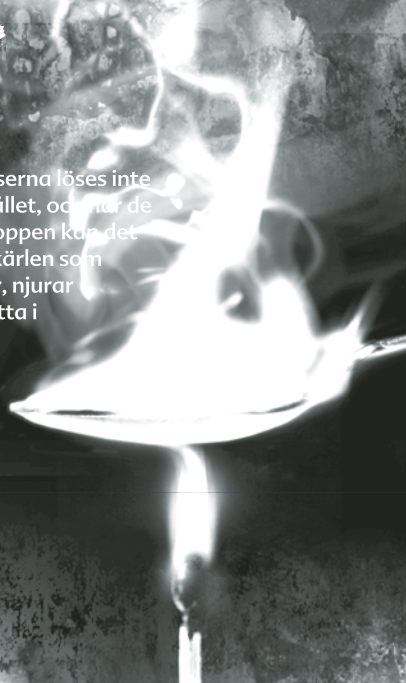
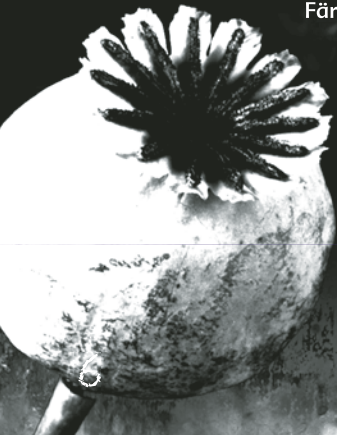


HUR SER HEROIN UT?

dessrenaste form är heroin ett fint, vitt pulver. Men oftare är det rosa-grått, brunt eller svart.

Färgerna kommer från tillsatser som använts för att spä ut den, vilket kan omfatta socker, koffein eller andra ämnen. Heroin blandas ibland ut med stryknin eller andra gifter.

De olika tillsatserna löses inte upp helt och hållet, och när de injiceras in i kroppen kan det täppa till blodkärlen som leder till lungor, njurar och hjärna. Detta i sig kan leda till infektioner eller att livsviktiga organ förstörs.



Slangbeteckningar för HEROIN

Användaren som köper heroin på gatan vet aldrig hur stark drogen är i just den påsen. Därför löper han ständig risk för att ta en överdos.

Heroin kan injiceras, rökas eller snortas. Första gången drogen används skapar den hos personen sensationen att vara "hög". En person kan känna sig utåtvänd, i stånd att lätt kommunicera med andra, och kan uppleva förhöjd sexuell förmåga – men inte så länge.

Heroin är mycket beroendeframkallande och abstinenssymptomen synnerligen plågsamma. Drogen bryter snabbt ner immunsystemet och gör en efter en tid sjuklig, extremt mager och, till slut, död.

I Sverige

- Gryn
- Harry

I USA

- Big H
- H
- Junk
- Skag
- Horse
- Smack
- Thunder
- Hell Dust
- Nose Drops



Från den dag jag började använda drogen slutade jag aldrig. Inom en vecka hade jag gått från att snorta det till att injicera det. Inom en månad var jag beroende och hade gjort av med alla mina pengar. Jag sålde allt jag ägde som hade något värde, och till slut också vad min mor ägde. Inom ett år hade jag förlorat allt.

JAG SÅLDE MIN BIL,
FÖRLORADE MITT JOBB,
SPARKADES UT AV MIN MOR,
HADE EN KREDITKORTSSKULD
PÅ 25 000 DOLLAR,

och levde på gatorna i Camden i delstaten New Jersey. Jag ljög, stal och bedrog.

Jag våldtogs, misshandlades, överfölls, rånades, greps av polisen, var hemlös, sjuk och desperat. Jag insåg att ingen kunde leva ett liv som det under någon längre tid och jag visste att jag snart skulle komma att dö. Om inte annat så var döden bättre än ett liv som knarkare.” – Alison

INTERNATIONELLA STATISTIKER

Uppskattningsvis 13,5 miljoner människor världen över tar opiatier (opiumliknande substanser), varav 9,2 miljoner använder heroin.

- År 2007 kom 93 % av världens opiumutbud från Afghanistan. (Opium är råvaran från vilken man utvinnet heroin.) Det totala exportvärdet var omkring 4 miljarder dollar, av vilket nästan 3 fjärdedelar gick till narkotikalangare. Omkring en fjärdedel gick till afghanska opiumodlare.

År 2007 rapporterade National Survey on Drug Use and Health att det fanns 153 000 heroinanvändare i USA. Andra bedömningar har uppskattat att siffran är så hög som 900 000.

- Opiater, huvudsakligen heroin, var inblandade i fyra av fem drogrelaterade dödsfall i Europa, enligt en rapport 2008 från European

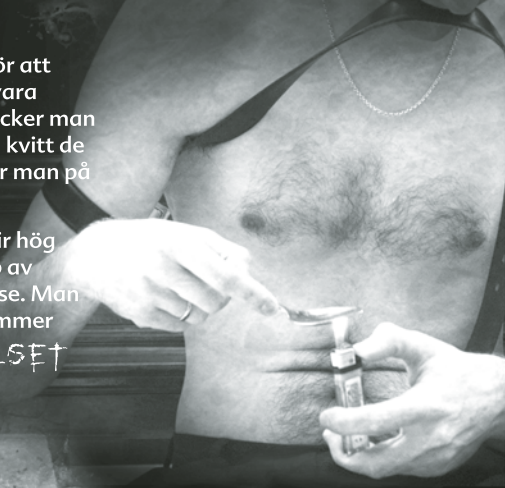
Monitoring Centre on Drugs and Drug Addiction.

- I Sverige finns det uppskattningsvis 7 000 heroinmissbrukare. Av de som söker behandling för drogmisbruk i Sverige är 22 % på heroin.



Droger är lika med död. Om man inte gör något för att komma ur det, slutar det med att man dör. Att vara drogmissbrukare är som att vara i fängelse. I början tycker man att drogerna är ens vänner (de kan tyckas hjälpa en bli kvitt de saker eller känslor som besvärar en). Men snart vaknar man på morgonen och tänker bara på droger.

Hela ens dag går åt till att hitta eller ta droger. Man blir hög hela eftermiddagen. På kvällen somnar man med hjälp av heroin. Och man lever bara för det. Man är i ett fängelse. Man stångar huvudet mot en vägg hela tiden, men man kommer ingenstans. **OCH TILL SLUT BLIR FÄNGELSET ENS GRAY.**" – Sabrina



OMEDELBAR SKADA: De första verkningarna av heroin inbegriper en förhöjning av förnimmelser – en ”kick”. Detta åtföljs ofta av en varm känsla i huden och torr mun. Ibland kan den inledande reaktionen inbegripa uppkastningar och svår klåda.

När dessa första verkningar avtar, blir användaren dåsig i flera timmar. De grundläggande kroppsfunktionerna som till exempel andning och hjärtslag avtar.

Inom några timmar efter det att drogens verkningar avtagit, börjar missbrukarens kropp att begära mer. Om han inte får ännu en ”fix” (injektion), kommer han att uppleva abstinenssymptom. Abstinenssymptomen inbegriper de extrema fysiska och psykiska symptom som upplevs om kroppen inte på nytt förses med nästa dos heroin. De inbegriper rastlöshet, olika slags värk och smärta i skelettet, diarré, uppkastningar och svårt obehag.

Den intensiva kick en användare eftersträvar varar bara några minuter. Vid fortsatt bruk behöver han allt större mängder av drogen enbart för att känna sig ”normal”.

VERKNINGAR PÅ KORT SIKT

- **”Kick”**
- **Försvagad andning**
- **Dimmiga mentala förmågor**
- **Illamående och uppkastningar**
- **Lugnande; dåsighet**
- **Hypotermi (kroppstemperatur lägre än normalt)**
- **Koma eller död (på grund av överdos)**

VERKNINGAR PÅ LÅNG SIKT

Verkningarna på kroppen efter kontinuerlig användning av droger är förödande. Ofta förekommande injiceringsringar kan medföra att venerna förstörs, vilket kan leda till infektioner i blodkärl och i hjärtklaffar. Tuberkulos* kan bli följden av kroppens allmänt dåliga

tillstånd. Ledinflammation är ett annat resultat av långvarigt heroinmissbruk.

Abstinenssymptom efter heroinanvändning är en fasansfull upplevelse, som börjar tortera kroppen bara ett par timmar efter den sista silen.

Missbrukarnas livsstil — där heroinanvändare ofta delar sina nålar med varandra — leder till HIV och andra smittsamma infektioner. Det uppskattas att av de 35 000 nya leverinflammationsfallen varje år i USA, kommer över 70 % från drogmissbrukare som använder nålar.

”Folk tror att heroin är fantastiskt, men man förlorar allting: arbete, föräldrar, vänner, självförtroende, sitt hem. Att ljuga och stjäla blir till en vana. Man respekterar ingen och inget längre.” — Pete

* tuberkulos: en sjukdom som överförs genom smitta och som påverkar lungor och andra

VERKNINGAR PÅ LÅNG SIKT

- Dåliga tänder
- Inflammation i tandköttet
- Förstoppning
- Kallsvettning
- Klåda
- Försvagat immunsystem
- Koma
- Sjukdomar i andningsvägarna
- Partiell förflamning, eller muskelförsvagning
- Nedsatt sexuell förmåga och långvarig impotens hos män
- Menstruationsrubbingar hos kvinnor
- Oförmåga att få orgasm (män och kvinnor)
- Förlust av minne och intellektuell förmåga
- Inbundenhet
- Depression
- Bölder i ansiktet
- Aptitlöshet
- Sömlöshet

Varbölder från bruk av injektionsnålar har gett fula ärr på en sextonårig missbrukare



HEROINMISSBRUK ödelägger både fysiskt och psykiskt.

"JAG SKA BARA PROVA PÅ DET EN GÅNG."

VARNING: TILL OCH MED EN ENDA HEROINDOS
KAN FÅ IN EN PERSON PÅ VÄGEN TILL MISSBRUK.

Många experimenterar med heroin och tänker: "Jag ska pröva det en eller två gånger. Jag kan alltid sluta." Men de som börjar på den vägen upptäcker att det är nästan omöjligt att vända tillbaka. Betänk orden från Sam, en 15-årig missbrukare: "När man tar en sil första gången kommer man troligtvis att kasta upp och äcklas, men snart prövar man igen. Det kommer att klamra sig fast vid en som en besatt älskare. Ruset från att ha tagit en sil och det sätt på vilket man vill ha mer, som om man kippar efter andan — det är så det kommer att fånga en."

Hotet om beroende är inte det värsta med att experimentera med heroin. Jim var 21 år gammal och brukade tillbringa kvällarna med att dricka öl tillsammans med sina kompisar. Han hade redan experimenterat med heroin, så när hans vänner erbjöd honom lite att snorta tog han emot det. Femton minuter senare tuppade han av och föll i djup koma, som varade i mer än två månader. Idag är han rullstolsbunden, oförmögen att skriva och kan knappast läsa.

De drömmar och förhoppningar han en gång hade är borta.



HEROIN-”LOOKEN”

Fn gång i tiden skrämdes folk av heroin. På senare tid har vissa människor försökt göra heroin till en ”innegrej”.

Det gångna årtiondet har ”heroinmissbrukarlooken” — tomt ansiktsuttryck, vaxig hy, mörka ringar under ögonen, insjunkna kinder, extrem magerhet, flottigt hår — lanserats i populärtidskrifter och modekretsar som ”chic” (elegant och stilfullt).

Precis som när rockstjärnor hjälpte till att popularisera LSD

under 1960-talet, har vissa av dagens modedesigners, fotografer och annonsfolk påverkat en hel generation ungdomar genom att beskriva användning av heroin i tidskrifter och musikvideor, som en innegrej, och till och med önskvärt.

Det är bistert ironiskt att Davide Sorrenti (till höger) — den modefotograf vars arbete var synonymt med ”heroin-chic” — sägs ha dött vid 20 års ålder av en överdos heroin.



EN MYCKET SLIPPRIG SLUTTNING

Vissa barn röker cigaretter och dricker alkohol när de fortfarande är mycket unga. När de går ut high school, har nästan 40 % av alla tonåringar prövat marijuana.

Vissa fortsätter senare med mer heroendeframkallande droger.

Vi kan inte anta att alla barn som röker marijuana idag kommer att bli heroinmissbrukare imorgon. Men risken finns förvisso. Och långvariga undersökningar av high school-elever visar att få unga människor använder andra droger utan att först ha prövat marijuana. När en person inte längre kan få den inledande "kicken" som han eftersträvar, ökar han sin droganvändning eller börjar se sig om efter starkare droger.

LÅT OSS INSE HUR VERKLIGHETEN SER UT

Barn kommer i allt högre grad i kontakt med illegala droger.

I en undersökning som gjordes bland elever i Sverige 2006 fann man att bland 18-åringar hade 16 % av pojkarna och 14 % av flickorna använt en illegal drog.

År 2008 rapporterade National Center on Addiction and Substance Abuse vid Columbia University att det dagliga bruket av marijuana bland amerikanska collegestudenter hade fördubblats, och bruket av kokain och heroin var också på väg uppåt.

Enligt FNs Office on Drugs and Crime använde under 2008 uppskattningsvis 16 miljoner människor runt om i världen opiater, dvs. opium, morfin, heroin och syntetiska opiater.

HEROINETETS NYA ANSIKTE

Bilden av en apatisk ung heroinmissbrukare som sitter utslagen i en smutsig, mörk gränd är föråldrad. Idag kan den unge missbrukaren vara 12 år, spela videospel och lyssna på sin generations musik. Han kan tyckas intelligent, moderiktig och sakna varje spår av de vanliga tecknen på heroinmissbruk, t.ex. nålstick på armarna.

Eftersom det är tillgängligt i olika former som är lättare att få i sig, och billigare, är heroin idag mer

lockande än någonsin. Mellan 1995 och 2002 ökade antalet tonåringar i USA mellan 12 och 17 år som använde heroin vid någon tidpunkt i sitt liv med 300 %.

En ung person som tvekar att sticka en nål i armen kan vara mer benägen att röka eller snorta samma drog. Men detta kan felaktigt lugna folk, och ge en person uppfattningen att riskerna är mindre. Sanningen är att heroin i alla dess former är farligt och beroendeframkallande.



Jag förlorade min yngre syster på grund av en överdos heroin. Hon hade en fantastisk artistisk talang som kom till uttryck redan när hon var mycket ung.


Vid 14 års ålder rökte hon gräs (marijuana). När hon var 15 började hon hänga ihop med en kille som var en 'god vän'. Han rekommenderade ett 'bättre, mer raffinerat rus än från marijuana'. Det var så hon kom i kontakt med heroin.

Hon relegerades från konstskolan bara några månader efter hon börjat där. När hon var 22 år ringde hon mig och sa att hon var på ett utslussningshem.

Hon var drogfri lite mer än ett år men föll sedan tillbaka. Vi kommer aldrig att få veta varför hon fick ett återfall – bara vad som står i hennes journaler. Hennes beroende var en kamp för livet varje dag.

En morgon ringde min telefon, det var min far. Han sa: 'De säger hon är död.' Jag skrek och snyftade okontrollerat. Jag kommer aldrig att glömma det ögonblicket." – Megan

VAD LANGARE KOMMER ATT SÄGA TILL DIG



När tonåringar tillfrågades varför de började använda droger, svarade 55 % att det var på grund av tryck från vänner. De ville vara "coola" och populära. Langarna vet detta.

De kommer fram till dig som en vän och erbjuder sig att "hjälpa dig" med "något som gör dig glad". Drogen kommer att "hjälpa dig att passa in" eller "göra dig cool".

Langare motiveras av pengarna de tjänar och kommer att säga vad

som helst för att få dig att köpa deras droger. De kommer att säga att "kokain kommer att göra ditt liv till en enda fest" och att "heroin är som en varm filt".

De bryr sig inte om ifall drogerna förstör ditt liv, bara de får sina pengar. Allt de bryr sig om är pengar. Tidigare langare har medgivit att de såg på sina kunder som "bönder i ett schackspel".

Skaffa dig fakta om droger. Fatta dina egna beslut.

Sanningen om droger

Droger är i grunden gifter. Verkningarna beror på hur mycket man tar.

En liten mängd ger stimulans (ökar aktiviteten). En något större mängd verkar som ett lugnande medel (undertrycker aktiviteten). En ännu något större mängd verkar som ett gift och kan döda.

Detta gäller alla droger. Det är bara mängden man behöver för att uppnå effekten som skiljer sig.

Men många droger har en annan negativ aspekt: De påverkar sinnet direkt. De kan förvanska droganvändarens perceptioner av det som händer omkring honom. Ett resultat av detta är att personens

handlingar kan tyckas egendomliga, irrationella, opassande och till och med destruktiva.

Droger blockerar alla förnimmelser, både önskvärda och oönskade. Så även om de ger tillfällig hjälp genom att lindra smärta, slår de ut förmåga och vakenhet och grumlar ens tänkande.

Medicin är droger som är avsedda att påskynda eller sakta ner eller förändra någonting med hur din kropp fungerar, eller försöka få den att fungera bättre. Ibland är de nödvändiga. Men de är fortfarande droger: de verkar som stimulerande eller lugnande medel, och alltför mycket kan döda en. Så om man inte använder mediciner så som det är meningen att de ska användas, kan de vara lika farliga som illegala droger.

**Den verkliga lösningen är
att skaffa sig fakta och att
aldrig börja ta droger.**



VARFÖR TAR MÄNNISKOR DROGER?

Folk tar droger för att de vill förändra något i sitt liv.

Här är några skäl som unga människor gett till att de tar droger:

- För att passa in
- För att fly bort eller slappna av
- De är uttråkade
- Det får dem att verka vuxna
- För att göra uppror
- För att experimentera

De tror droger är en lösning. Men till slut är det drogerna som blir problemet.

Även om det kan vara svårt att ta tag i sina problem, är följderna av drogmissbruk alltid värre än det problem som man försöker lösa genom att ta dem. Den verkliga lösningen är att skaffa sig fakta och att aldrig börja ta droger.



REFERENSMATERIAL

United Nations Office on Drugs and Crime World Drug Report 2008

White House Office of National Drug Control Policy

National Institutes of Health (U.S.)

Drug Enforcement Administration (U.S.)

“Research Report Series—Heroin Abuse and Addiction,” National Institute on Drug Abuse (U.S.)

Department of Health and Human Services (U.S.)

Center for Substance Abuse Research (U.S.)

“Treatment Episode Data Set (TEDS) Highlights—2006,” Substance Abuse and Mental Health Services Administration

“Results from the 2007 National Survey on Drug Use and Health: National Findings,” Substance Abuse and Mental Health Administration (U.S.)

National Library of Medicine (U.S.)

American Council for Drug Education’s Annals of Internal Medicine (April 1999)

The Lancet (UK)

Laboratory of the Municipal Police Amsterdam

Columbia University Medical Center

World Health Organization

European Monitoring Centre on Drugs and Drug Addiction

2007 National Report (2006 data) to the European Monitoring Centre for Drugs & Drug Addiction, Sweden

“Message from the Chairman,” The National Center on Addiction and Substance Abuse of Columbia University, Fall 2008

PHOTO CREDITS:

Page 5, 12: istock.com/Peeter Viisimaa; Page 6: istock.com/Stephanie Horrocks;

Page 13: Stockxpert;

Page 13: U.S. Treasury Department, Bureau of Narcotics/heroin addict;

Page 15: Courtesy of Francesca Sorrenti

Miljoner häften som detta har delats ut till människor över hela världen på 22 språk. Efterhand som man finner nya droger på gatorna och mer information om deras verkningar blir kända, kommer dessa häften att uppdateras och nya skapas.

Häftena publiceras av Stiftelsen för en drogfri värld (Foundation for a Drug-Free World), en ideell, allmännyttig organisation med huvudkontor i Los Angeles i Kalifornien.

Stiftelsen tillhandahåller undervisningsmaterial, rådgivning och samordning för dess internationella drogförebyggande nätverk. Det verkar med föräldrar, utbildare, frivilligorganisationer och myndighetsorgan — alla som är intresserade av att hjälpa människor till ett liv utan drogmissbruk.

FAKTA MAN MÅSTE KÄNNA TILL

Detta häfte ingår i en serie publikationer som ger fakta om marijuana, hasch, alkohol, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth och metamfetamin, inhalationsmedel, heroin, LSD och missbruk av receptbelagda medel. Rustad med denna information kan läsaren fatta ett beslut att leva ett liv utan droger.

För mer information eller för att skaffa fler exemplar av detta eller andra häften i denna serie, kontakta:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
Phone: +1-818-952-5260
drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org

Säg Nej till droger, säg Ja till livet
Månskärsvägen 10A
141 75 Kungens Kurva
Tel: 0760-629-071
www.nejtilldroger.org
info@nejtilldroger.org