

Þorsteinn Úlfar Björnsson



Notkun eða misnotkun?



Dópkort

Kortið er langt frá því að vera tæmandi. Hugmyndin að því er fengin frá Playboy tímaritinu sem birti hliðstætt kort í septemberheftinu 1978

Lyfjaheiti	Lyfjaflokkur	Notað til lækninga	Áhrif, lítill skammtur	Áhrif, stór skammtur	Langtíma áhrif	Fráhvarfs-einkenni
Kódín	Narkótískt lyf/Ópíati	Já	Róandi	Dauði	Harðlífi	Sterk
Heróín	Narkótískt lyf/Ópíati	Nei	Róandi	Dauði	Harðlífi	Sterk
Morfín	Narkótískt lyf/Ópíati	Já	Róandi	Dauði	Harðlífi	Sterk
Ópíum	Narkótískt lyf/Ópíati	Nei	Róandi	Dauði	Harðlífi	Sterk
Róandi	Benzódíazepín	Já	Róandi	Dauði	Ofsóknaræði	Mikil
Svefnlyf	Benzódíazepín	Já	Róandi	Dauði	Ofsóknaræði	Mikil
Valium	Benzódíazepín	Já	Róandi	Svævandi	Ofsóknaræði	Nokkur
Librium	Benzódíazepín	Já	Róandi	Svævandi	Ofsóknaræði	Mikil
Áfengi	Alkohól	Nei	Örvandi	Dauði	Ofsóknaræði	Ofsafengin
Thorazine	Sterkt barbítúrsýrulyf	Já	Róandi	Dauði	Ofsóknaræði	Sterk
Ether, Klóroform	Deyfilyf/Svefnlyf	Já, fyrir dýr	Róandi	Dauði	Engin/EKKI vitað	Engin
Hláturgas, leysiefni o.fl.	Úðalyf/hreinsiefni	Nei	Róandi	Deyfandi	Engin/EKKI vitað	Engin
Súkkulaði	Koffín	Nei	Örvandi	Örvandi	Offita/Tannskemmdir	Lítill
Kóla	Koffín	Nei	Örvandi	Örvandi	Offita/Tannskemmdir	Lítill
Kaffi	Koffín	Nei	Örvandi	Ögleði	Óvist/krabbamein?	Nokkur
MDMA/Ecstasy	Örvandi	Nei	Örvandi	Dauði	Óvist/EKKI vitað	Lítill
Kókaín	Örvandi	Já	Örvandi	Dauði	Ofsóknaræði	Mikil
Rítalín	Amfetamín	Já	Örvandi	Dauði	Ofsóknaræði	Mikil
Preludín	Amfetamín	Já	Örvandi	Dauði	Ofsóknaræði	Mikil
Dexedrín	Amfetamín	Já	Örvandi	Dauði	Ofsóknaræði	Mikil
Tóbak	Nikótín	Nei	Örvandi	Dauði	Krabbamein o.fl.	Mjög mikil
Khat	Örvandi		Örvandi	Örvandi	Óvist/EKKI vitað	Lítill
Mormónate	Örvandi	Nei	Örvandi	Dauði	Óvist/EKKI vitað	Lítill
LSD, Meskalín	Sýngjafi	Já	Örvandi	Uppköst	Óvist/EKKI vitað	Engin
Sýlósíbínsveppir	Sýngjafi	Nei	Örvandi	Uppköst	Óvist/EKKI vitað	Engin
Berserkjasveppir	Sýngjafi	Nei	Örvandi	Uppköst	Óvist/EKKI vitað	Engin
Gaddepli	Óralyf	Nei	Örvandi	Uppköst	Óvist/EKKI vitað	EKKI vitað
Ketamín	Óralyf	Nei	Örvandi	Dauði	Óvist/EKKI vitað	Lítill/engin
Hampur/Hass/Stuð	Kannabis	Já	Róandi	Uppköst	Framtaksleysi?	Nokkur/Lítill

The logo consists of the word "DÓP!" in a bold, sans-serif font. The letters are filled with a photograph of a landscape featuring a green hillside with a path leading towards a body of water under a blue sky with white clouds.

Notkun eða misnotkun?

Þorsteinn Úlfar Björnsson



Notkun eða misnotkun?



Bústna býflugan 2012

Kreditlisti:

Bók þessi er sett með 10 punkta Helvetica Neue á 16 punkta fæti, meginmál.

Myndatextar eru settir með 8 punkta Helvetica Neue Medium á 16 punkta fæti.

Myndir eru skannaðar úr bókum þar sem höfundaréttur er útrunnin.

Aðrar myndir eru birtar samkvæmt skilmálum GNU eins og þeir eru settir fram í Wikipedia Creative Commons Agreement CCO 1.2 Universal.

Permission is granted to copy, distribute and/or modify this document under the terms of the
GNU Free Documentation License, Version 1.2 or any later version published by the Free Soft-
ware Foundation; with no Invariant Sections, no Front-Cover Texts, and no Back-Cover Texts.

Allar myndir eru litgreindar og lokaunnar fyrir prentun í Adobe Photoshop CS6™.

Plantan í bókarheiti á titilsíðum og kápu er *Nicotiana tabacum*.

Umbrortsforrit er Quark™ 9.5. Bókin er unnin í Apple™ tölvum.

Yfirlesarum öllum sendi ég mínar bestu þakkir fyrir góð ráð og ábendingar.

ISBN 978-9979-72-270-0

Prentun eftir pöntun og bókband: Háskólaprent.



„Öll efni geta verið eitur. Það sem skilur á milli er skammturinn.“

Paracelsus, 1493-1521

Þessi bók er tileinkuð foreldrum mínum,

Guðbjörgu Þorsteinsdóttur og Birni Jóhannessyni

sem hefðu haft hag af þessum upplýsingum
þegar þau voru að vaxa úr grasi.

Efnisyfirlit

Upphafsspjall	7	4. Kafli	59	Leysiefni, óralyf og fleira	146
1. Kafli	9	Kaffi og koffín	59	Lífræn leysiefni	146
Við unglings vil ég segja þetta	14	Kóka og Kókaín	66	Amýl nítrít	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 örвандi efni	83	Berserkjasveppur	151
Læknislyf.....	25	Fjórar exótískar jurtir o. fl.	86	Nokkur varnaðarorð um óralyf	152
Afpreyningarálfyf.....	26	Betel	86	PCP og Ketamín	152
Svona virka lyf	26	Khat	86	PCP	153
Það sem lyf gera	29	Jóhimbí (<i>Yohimbe</i>)	87	Ketamín	154
Lyf geta gefið þér vellíðan	29	Maté	90	Ábendingar	156
Lyf geta framkallað sýnir	29	Megrunarpillur	90	Rohypnol	156
Lyf geta róað	29	Guarana	91	Smjörsýra	158
Lyf geta örvað	30	Róandi- og deyfilyf	93	5. Kafli	161
Af hverju tekur fólk afþreyningarálfyf?	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- beiningar	110	Óvissan um skammt og gæði	177
Að breyta líðan	36	Svefnlyf	111	Lyfjablöndun	178
Að örva félagsleg samskipti	37	Nokkrur ráð til öruggari notkunnar...	116	Heilsuvandamál	179
Að auka ánægju	38	Væg róandi	116	Krónisk heilsuvandamál	180
Að örva listræna hæfileika	39	Hverníg forðast á vandamál með róandi lyf	119	Lyfjaneysla á meðgöngu	181
Að auka þrek og úthald	40	Deyfilyf	120	Sálar- og geðvandamál	182
Er lyfjaneysla flótti?	41	Narkótísk lyf	122	Félagsleg vandamál	183
3. Kafli	43	Varúðarreglur við neyslu ópiata	129	Proskavandamál	184
Lyfjagerðir	43	Sýngjafar	129	Lagavandamál	184
Innræn lyf	43	LSD Lysergic Acid Diethylamide	131	Ávani og fíkn	185
Náttúruleg lyf	45	Sílósíbín (Psilocybin)	137	Að komast hátt upp án lyfja	186
Unnin lyf	47	Íbógein (Ibogaine)	140	Lokaorð	188
Breytt lyf	48	DMT (Dimethyltryptamine)	140	Heimildir og slóðir á vefnum	193
Tilbúin lyf	49	Jah-hei (Yagé)	141	Orðskýringar/Glossary	194
Að ánetjast	49	Meskalín og Peyote	142	Atriðisorð/Index	195
Misnotkun	50	STP og MDA	143	Lítið gamalt ævintýri frá miðausturlöndum	206
Góð umgengni við lyf á fernt sam-eiginlegt	53	Áhætta og kostir sýngjafa	144		
Örvandi lyf	53	Nokkrar varúðarreglur	145		
Tegundir og sortir	57				

Upphafsspjall



Stropharia cubensis

l. 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 slitið af ótal bryningum og orðið nokkuð mjótt. Í mínum augum var þessi hnifur hreinasta gersemi. Móðir mína sáluga mótmælt hástöfum en „við strákarnir“ 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 mistökin 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 eiturefni 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 lækningsaleyfi og hafa lært lyfjafraði 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 að öðlast virðingu fyrir einhverju og jafnvel óttast það, þarfut að sem fór fram fyrir rúnum 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 fólkum um þessi mál. Það ber þó að hafa í huga að mörg þessara



efna hafa ekki verið fullrannsókuð 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 unglingsar, 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 trúí 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 cannabis úr vatnspípu með félögunum. Hér á landi væri kannski frekar farið á krá eða kaffihús.

Sagan kennir okkur að það er þýðingarlaust að vona að dóp 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 baráttu 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 samfélagini 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 óþarf 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 ólöglögleg séu?

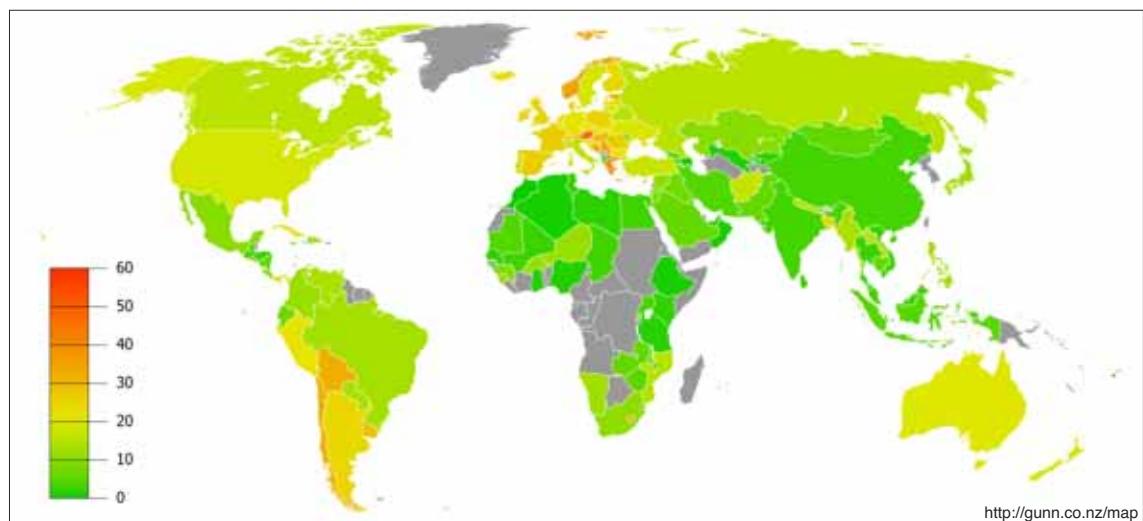
Nú má enginn taka orð míni svo að ég sé að hvetja til neyslu þessara efna. Ef svo er þá er ver af stað farið en heima setið. Besta víman er nefnilega, þegar allt kemur til alls, lífið sjálft og heilbrigði til sálar og líkama. Þú gerir ekkert af viti í vímu og lífið líður hjá og þú missir af svo mörgu 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.

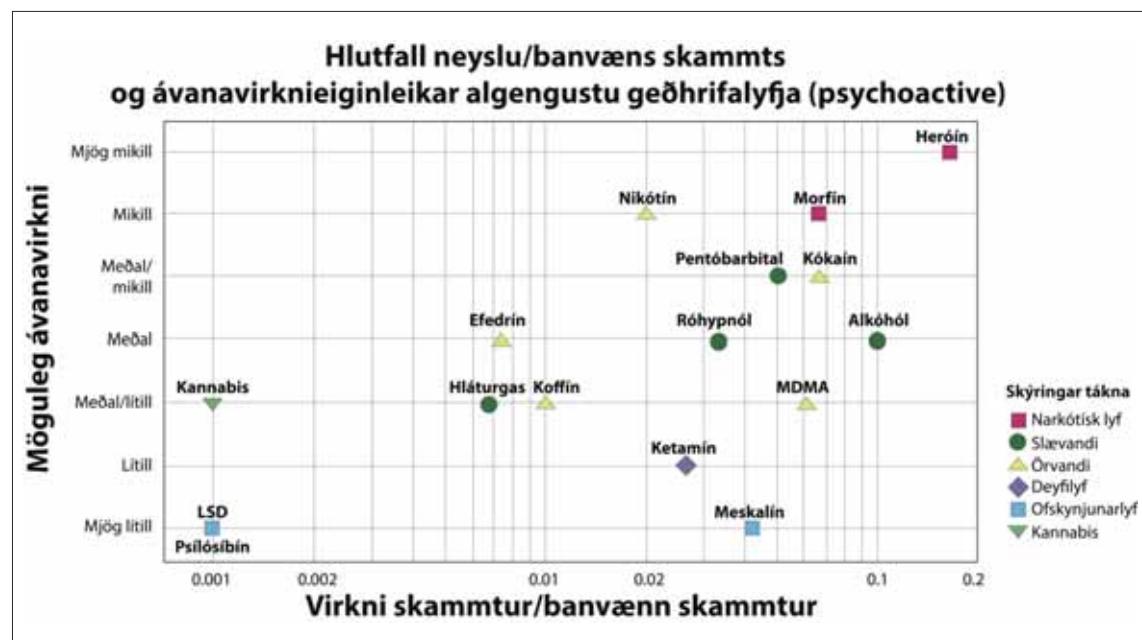
Mér finnst að þjóðfélagið ætti að fara að skoða þessi mál raunsætt og breyta stefnu sinni nokkuð. Til að byrja með ætti að fara að skilgreina þá sem nota dóp í two flokka, **neytendur** og **misnot-endur**. Þar er nefnilega reginmunur á. Það er fáránlegt að kalla alla sem nota þessi efni misnot-endur. Meðan það er gert er vandamálið óleysanlegt. Misnotkun er að geta ekki stjórnað neyslu. Sem sagt slæm mál með efnið sjálf 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 heróinfíkla 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 unglungum, hvornig 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 löginn og reglugerðirnar mega ekki draga úr svona fræðslu með því að halda fram ógrunduðum hugmyndum sem eiga rætur sínar í ótta og hleypidóum. 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 stórgesta hætturnar af þeim. Oftar en ekki gerir þessi „fræðsla“ lítið annað en að auka forvitni, gera efnin meira spennandi og yfirvöld að fíflum.

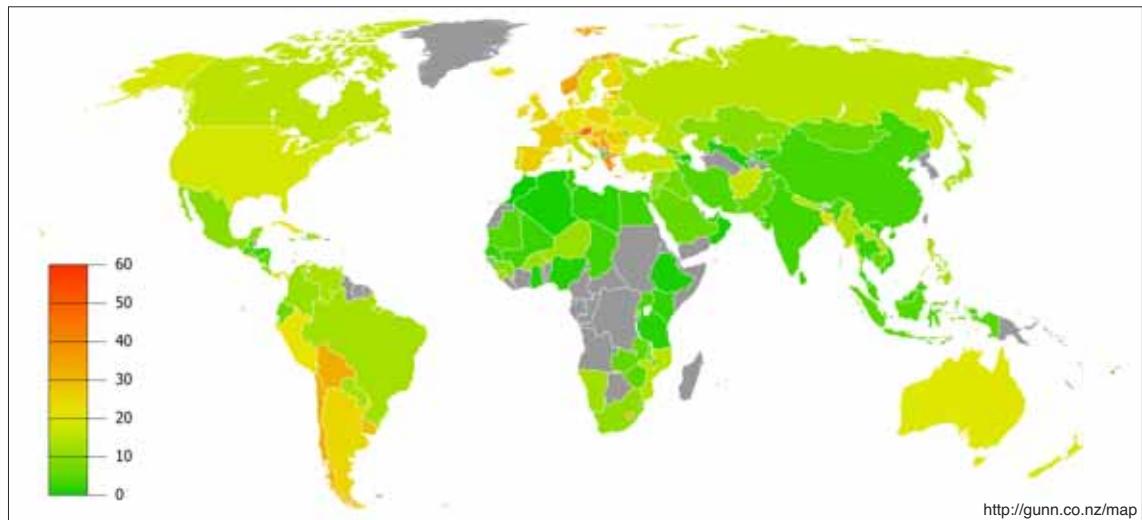


Á myndinni hér að ofan má glöggt sjá hættuna af algengustu vímugjöfum mannsins. Takið sérstaklega eftir hve hátt bæði nikótín og alkóhól mælist, bæði hvað varðar ávana og dauðaskammt. Þessi lyf eru lögleg á Vesturlöndum. LSD og kannabis hafa litla ávanahættu og næstum ógerlegt að drepa sig á þeim við 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 fólk 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 fólkid getum gert okkur vonir um er að láta ungu fólk í té upplýsingar sem gera það að verkum að það noti þessi efni af skynsemi ef það á annað borð vill og ætlað að neyta þeirra.

Við unglings vil ég segja þetta

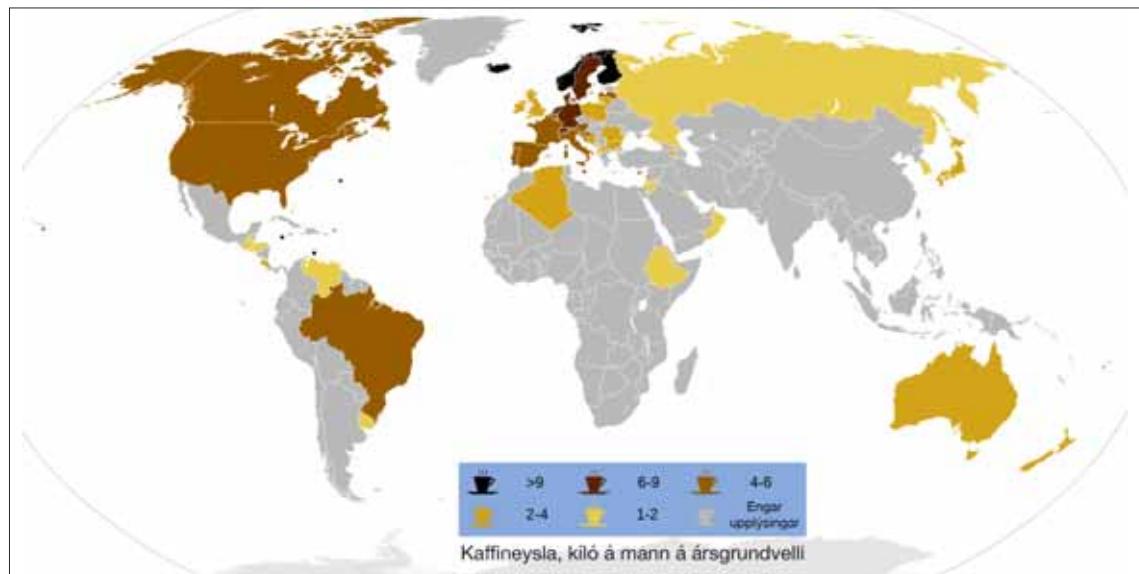
Í heiminum í dag er mikið til af lyfjum. Það er hægt að nota þau öll af skynsemi eða ekki. Fullorðnir munu láta þér í té mikið af röngum upplýsingum og allskonar “sjitti” um þessi lyf og fela sína eigin lyfjaneyslu, full af hræsni. Þú munt sjá marga félaga þína prófa dóp og kannski gera



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, gakk tu 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 hætta á vandræðum ef þú tekur veik lyf gegnum muninn 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

Eg 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 unglíngar 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 heróínánauðar 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 spryrja 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 unglings ef maður er í hlutverki lögreglu, 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 fyrirmund í lyfjaneyslu er besta leiðin til þess að koma í veg fyrir misnotkun. Það er alþekkt staðreynd að alkar koma frá fjölskyldum þar sem alkóhólið miðað með 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 uppeldispáttur í þessum efnunum 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 nokkrum 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 sterkt vímuefni. Þótt drykkurinn líti vel út á barnum eru eftirköstin ekki eins falleg.

þín er við lyf, þeim mun betur gengur þér að koma eðlilegum og heilbrigðum gildum og venjum áfram til barnsins bíns.

Settu reglur og takmörk fyrir barnið um lyfjaneyslu. Ef barnið virðir big og bað hvernig bú notar

áfengi, kaffi og annað dóp mun það verða fegið reglunum, jafnvel þótt það segi annað. Þú getur til dæmis krafist þess að ekki séu notuð ólögleg fíkniefni innan veggja heimilisins. Að sjálfsögðu getur barnið þá notað þessi efni annarsstaðar. Þitt er valið.

Hafðu í huga að aðalástæða þess að barnið fiktar við dóp er að það vill reyna annarskonar

[WE DO NOT HONOR CREDIT CARDS.]

Ég er ekki viss um að þetta sé málið þegar rætt er við afkvæmin um hættur lyfjaneyslu. Húmor er sjálfsagt betri.

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 kynlífssíktið sem eins og dópið er líka einskonar mändómsvígsla og foreldrar verða að takast á við. Ég segi fyrir mig að mér finnst betra að fræða mína börn um hættur og ábyrgð kynlíf 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 spryrja, er það nógu gamalt til þess að fá svar. Við eигum 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.



Fulltrúar bandarísku fíkniefnalögreglunnar með feng um miðjan áttunda áratuginn.

2. Kafli

Um það bil allir sem lesa þessa bók hafa tekið lyf, einhverskonar lyf. Ef þú hefur tekið magnýl við höfuðverk, fengið hóstamixtúru eða einhverskonar pillu þegar þú varst veik/ur, hefurðu tekið lyf.

En tilgangur þessarar bókar er ekki að ræða um slík lyf. Þau lyf sem verða til umfjöllunar hér eru kölluð afþreyingarlyf vegna þess að fólk tekur þau þegar það er ekki veikt, til þess að fá út úr þeim ánægju. Sum þessara lyfja eru tiltölulega meinlaus en önnur eru stórhættuleg.

Margir læknar vara við hættum lyfja.

Þegar læknar vara við hættum lyfja
þeiga þeir oftast við afþreyingarlyf.
Þeir vara við hættunum og ræða
um misnotkun. Misnotkun er það þegar
fólk notar eithvað í óhófi. Það er hægt að
misnota næstum alla hluti. Ef einhver
borðar ákaflega mikið súkkulaði til dæmis,
getur verið um misnotkun að ræða. Þegar
lyf eru misnotuð eru þau notuð á rangan
hátt. Ef lyf eru notuð eins og læknirinn
segir til um er ekki um misnotkun að ræða
nema læknirinn hafi gert mistök sem er
ákaflega sjaldgæft sem betur fer. Þegar
þú veikist og ferð til læknis og færð lyf við



Pessi mynd sýnir nokkurn veginn það sama og myndin á síðu 13. Parna er Khat talið með og þegar skoðað er hvar það liggar á kvarðanum kemur svolitið á óvart að það skuli vera bannað á vesturlöndum sem segir okkur það að oftast eru aðrar forsendur fyrir banni en að verið sé að hugsa um hvað sé skárst fyrir neytandann.

lasleikanum er lyfið til góðs. Lyf eru mikil blessun fyrir mannkynið þegar þau eru rétt notuð. Þau geta læknað og komið í veg fyrir sjúkdómafaraldur og smit. Önnur lyf eru stundum notuð af öðrum ástæðum. Fólk notar þau til þess að breyta því hvernig því líður, til afþreyingar. Við skulum nú aðeins athuga þessi lyf nánar og fólkid sem notar þau.

Hvað eru lyf?

Lyf er hvert það efni sem býr til vísindaritgerð sé því sprautað í rottu, sagði *Edgerton Y. Davies, Jr.* Það er sínu sannleikur í þessari fullyrðingu því að ákvarða hvað lyf er, getur verið snúið. Flestir geta þó verið sammála um að heróín sé lyf. Það er hvítt duft sem veldur miklum breytningum á líkama og sál í smáum skömmum. En, – er sykur lyf? Sykur er líka hvítt duft sem hefur bónokkur áhrif á líkamann og sumir sérfræðingar vilja halda því fram að það hafi einnig áhrif á heila-starfsemi og skap. Og alveg eins og heróín getur maður orðið háður sykri. Hvað með súkkulaði? Flestir álita súkkulaði mat eða bragðefni en það inniheldur efni sem er náskyldt *kaffíni*, er örвandi og hægt er að verða háður því. Er salt lyf? Fjöldi mans segjast ekki geta lifað án þess og það hefur mikil áhrif á líkamann.

Margir hafa skilgreint lyf þannig að það sé hvert það efni sem í örlitlum skömmum hafi mikil áhrif á líkamann, hugann eða hvoru tveggja. Vandinn við þessa skilgreiningu er sá að hún greinir ekki nákvæmlega á milli lyfja og sumra fæðutegunda. Bilið á milli lyfja og eiturs er líka óljós. **Öll lyf verða eitur í nógu stórum skömmum og margt eitrið er gott lyf í nógu smáum skömmum.** Er áfengi til dæmis lyf, fæða eða eitur? Líkaminn getur brennt því eins og sykri og sterku en það veldur ölvun og getur drepið í nógu stórum skömmum. Margir þeirra sem berjast gegn lyfjamisnotkun drekka áfengi og mundu aldrei viðurkenna að þeir væru að nota dóp. Sama er að segja um þá sem nota tóbak sem er mjög sterkt lyf og flestir sem þamba *kaffi* átta sig alls ekki á raunverulegu eðli þess drykkjar.

Að kalla sum efni dóp en önnur ekki, er oft tilviljanakennt. Hvað læknislyf varðar eins og til dæmis sýklalyf sem eru notuð gegn vissum sjúkdómum er skilgreiningin auðveldari. Um lyf sem virka á

skap, skynjun og hugsun gegnir öðru máli. Þar er skilgreiningin verulega snúin. Matur er góður, eitur er vont. Lyf geta verið góð eða vond og það fer dálítið eftir því hver er að tala um þau hvort þau eru góð eða vond. Þegar fólk tekur lyf til þess að láta sér líða betur eða til skemmtunnar þá fyrst verður nú spurningin flókin. Á ánægja eða vellíðan að vera verðlaun eða umbun fyrir vel unnin störf eða þjáningu? Svarið við þessari spurningu og fleiri slíkum er mjög mikilvægt fyrir okkur en það liggar langt í frá í augum uppi. Ég reikna með að svörin séu jafn mörg og mennirnir og menningarheildirnar sem reyna að svara þeim. Múslimar hvetja til te og kaffineyslu en banna áfengi. Þegar kaffi kom til Evrópu á sautjándu öld bannaði Rómversk-katólska kirkjan það sem djöfladóp en hélt áfram að blessa vínið.

Lyfjaneysla er alþjóðleg. Hvert einasta menningarskeið á öllum tímum sögunnar hefur notað eitt eða fleiri afþreyingarlyf. Eina undantekningin eru Ínuítar sem ekki gátu ræktað eða fundið neinar hugverkandi plöntur. Enda vita allir sem vilja vita hvernig ástandið hjá þeim er í fíkniefnamálum. Þeir eru einstakir drykkjuboltar sem kunna sér ekkert hóf. Það skyldi þó aldrei vera vegna þess

Framsóknarflokkurinn setti baráttu gegn fíkniefnum ofarlega á stefnuskrána fyrir alþingiskosningarnar 1999 eins og þessi auglýsing úr Mbl. ber vitni. Ekkert var minnst á áfengi og auka átti löggæslu, ekki fræðslu.

Ef 200 íslensk ungmenntir væru tjald i hríðarbyli dí fjöllum fyrðist ekki að íslendingar sem ekki væri fús að leggja aitt í söluvar til að hringja þeim.

Framsókn

Frumsóknarflokkurinn vill ráðstafa
3.000 milljónum króna til vífðhotar
því sem nú er gert til baráttunnar
gegn fíkniefnum.

Aðrir flokkar lýsa yfir köldu striði
hver við annan. Frumsóknarmann
lísa yfir striði gegn fíkniefnum.
Vandanum.

Frumsókn gegn fíkniefnum.
Vertu með!

gegn fíkniefnum

Ný
framsókn
til nýrrar
alðar
XB

FRAMSÓKNARFLOKKURINN
Við fáum verkin talat!

að þeir hafa ekki haft neina fyrirmynd? Staðreyndin er nefnilega sú að lyfjaneysla er svo algeng að hún virðist vera hluti mannlegrar náttúru. Þjóðfélög verða að takast á við lyfjaneyslu þegnanna. Venjulega er notkun vissra lyfja þoluð en annarra ekki. Svoleiðis umburðarlyndi er oftast hin hliðin á óboli gagnvart öðrum lyfjum. Ég hugsa að allir séu tilbúnir til þess að kalla sum lyf vond en önnur góð en það er lítil regla á milli þjóða og trúarbragða hvaða lyf þetta eru. Það sem einum finnst allt í lagi, finnst öðrum illþolanlegt. Í okkar þjóðfélagi er allt dómannað en áfengi, tóbak og kaffi ólíðandi. Eins og þetta allt sé nú ekki nóg, þá flækir það málin enn frekar að þegar tíminn líður breytast viðhorfin gagnvart dópi. Þegar tóbak kom fyrst til Evrópu lá sumsstaðar dauðarefsing við neyslu þess. Í dag fá ríkisstjórnir „sjittlód“ af peningum í formi tolla og skatta af því. Þá má benda á að fyrri hluta þessarar aldar var áfengisbann bæði hér á landi og til dæmis í Ameríku.

Atferlisfræðingar segja okkur að þörf mannsins til að skipta heiminum í two hluta, góðan og vondan, sé einn af grundvallarþáttum mannsins. Tilvist hins illa heimtar skýringar og veldur óta. Af hverju eru til sjúkdómar? Af hverju er atvinnuleysi? Aflabrestur? Stríð? Hörmungar? Og hvernig eigung við þá að haga okkur til þess að forðast hið illa? Ein tilraunin til að losna við hið illa, er sú að persónugera utanaðkomandi hluti eða hegðun. Þá er hægt að banna það, forðast það eða reyna að eyða því. Þannig myndast bábiljur og fordómar.

Við höfum nefnilega tilhneigingu til að búa til bábiljur eða hindurvitni um hegðun eða efni sem eru okkur hugstæðust. Fæða, kynlíf og skemmtun eru mjög mikilvæg og allskonar hindurvitni tengjast því. Kristnir ofsatrúarmenn eru til dæmis á móti hommum, rétttrúaðir Gyðingar og strangtrúaðir múslimar á móti svínakjöti og svo framvegis.

Kristur breytir vatni í víni í brúðkaupinu í Kaana. Ekki til þess að starta einhverju fyllserí-i heldur var vínið hluti af menningu svæðisins. Kirkjan blessar vínið og það er ennþá hluti af ýmsum trúarathöfnum, t.d. altarisgöngu fermingarbarna.



Vegna þess að hugverkandi lyf geta veitt ánægju og breytt hugsanagangi fólks, hvernig það skynjar heiminn, hegðar sér eða nálgast hvort annað, bjóða þau einmitt upp á báabiljur. Þess vegna skaltu hafa í huga að þegar þú heyrir í einhverjum sem annaðhvort dásamar eða fordæmir dóp, þá er sá hinn sami líka fullur af hindurvitnum sem hann getur illa losnað við vegna þess að honum hefur verið innrætt það frá barnæsku. Það er alltaf auðvelt fyrir báðar hliðar í svona rökræðum að koma með „vísindalegar“ sannanir.

Vegna þess að dóp er svo tengt ótta fólks og löngunum er mjög erfitt að finna hlutlausar upplýsingar um það. Mér dettur ekki í hug að ég sé hlutlaus gagnvart dópi en ég hef þó að minnsta kosti reynt að komast að því hvað það er og koma því til skila á eins hlutlausan hátt og mér er unnt. Sannfæring míni er sú að dóp sé hvorki vont né gott. Heldur eru þetta efni sem hægt er að nota skynsamlega eða óskynsamlega. Aðaltilgangur minn er að reyna að koma áfram upplýsingum sem geta orðið til þess að lesandinn skaði sig ekki á neyslu. Það virðist nefnilega vera að neyslan nú sé sú sama og hefur alltaf verið. Bara fleiri og fjölbreyttari kostir í stöðunni. Sem sagt annað efni, önnur lyf. Ekki bara áfengi og tóbak. Kannanir sýna nefnilega að prósenta neytennda hefur sáralítið breyst, frekar að hún hafi lækkað, ef eitthvað er, í sumum efnum á vissum svæðum. Fólk notar bara önnur og fjölbreyttari efni sér til afþreyingar.

Læknislyf

Læknislyf eru þau lyf sem læknirinn ráðleggur þér þegar þú ert veik/ur og þú tekur eins og hann segir þér. Þau geta verið pillur, belgir eða mixtúrur eða í einhverju öðru formi, til dæmis sprautum. Venjulega eru þau keypt í lyfjaverslun eða apóteki en stundum hefur læknirinn lyfið handbært, sérstaklega ef þetta er mjög algengt lyf eða ef um veikindafaraldur er að ræða og hann hefur ástæðu til að ætla að hann þurfi að gefa mörgum einstaklingum lyfið. Þessi lyf á bara að taka á meðan þú ert veikur og aðeins í þeim skömmum sem stendur á umbúðum lyfsins. Og það sama gildir um læknislyf og afþreyingarlyf. Ekki taka einhver lyf sem þér eru rétt, spurðu fyrst foreldra þína eða einhvern sem þú treystir fullkomlega. Þá er óvitlaust að lesa blaðið um

verkun og aukaverkanir lyfja sem fylgja öllum löglegum lyfjum sem seld eru. Það blað er hrein snilld því þar er tíunduð öll möguleg verkun lyfsins og aukaverkanir þess.

Afbreyningarlyf

Afþreyningarlyf eru í flestum tilfellum ekki læknislyf. Þó eru til undantekningar á því sem við munum ræða í hverju tilfelli fyrir sig. Þetta eru lyf sem margir segja að ekki eigi að nota undir neinum kringumstæðum. Í mörgum tilfellum er ólöglegt að hafa þau undir höndum og nota þau.

Þetta eru lyf eins og *kannabis*, *heróín*, „spíð“ (*amfetamín*) og fleiri.

Áfengi og tóbak eru einnig afþreyningarlyf sem og kaffi sem inniheldur eitur sem heitir *koffín*. *Kaffi* og *koffíndrykkir* (*te*, *kakó*, *kóla*) eru tiltölulega meinlaus afþreyningarlyf sé þeirra neytt í hófi. *Koffín*, sem hefur örвandi áhrif, getur í einstaka tilfllum verið gott fyrir þig. Áfengi og þó sérstaklega *tóbak* eru stórhættuleg lyf þótt þau séu lögleg. Þau eru lögleg vegna þess að það hefur skapast viss hefð í notkun þeirra auk þess sem til dæmis áfengi er hluti af kristinni menningu okkar. Þegar þú gengur til altaris er þér gefið vín sem á að tákna blóð Krists. Þannig notkun áfengis er næustum örugglega skaðlaus og meira segja halda sumir vísindamenn því fram að hóflega drukkið vín sé beinlínis bráðholtt fyrir þig. Það gildir um léttvín en ekki sterkt. Þegar fólk talar um **dóp** er oftast átt við önnur lyf en áfengi, tóbak og kaffi. Þá er oftast verið að meina lyf eins og *kannabis* og *heróín*.

Svona virka lyf

Hegar tekið er lyf, til dæmis með því að gleypa það eða reykja, fer það tiltölulega fljótt út í blóðið. Það gerist hægar ef lyfið er gleyst, hraðar ef það er reykt og hraðast sé því sprautað í æð. Þegar lyf er tekið inn á fastandi maga má gera ráð fyrir að það hafi meiri verkun en annars. Ef lyfið er gleyst fer það út í blóðið gegnum maga og þarmatotur. Ef það er

reykt fer það í gegnum lungnablöðurnar og beint út í blóðið. Og blóðið rennur hratt. Þótt ótrúlegt megi virðast nær það sumstaðar næstum 100 km hraða! Þannig berst lyfið á mjög skömmum tíma um allan líkamann og skammturinn sem þarf til að ná áhrifum getur verið minni. Það hættir einnig verkun sinni fyrr ef það er reykt. Það stafar af því að það tekur lengri tíma fyrir lyfið að síast út í blóðið gegnum maga og þarma.

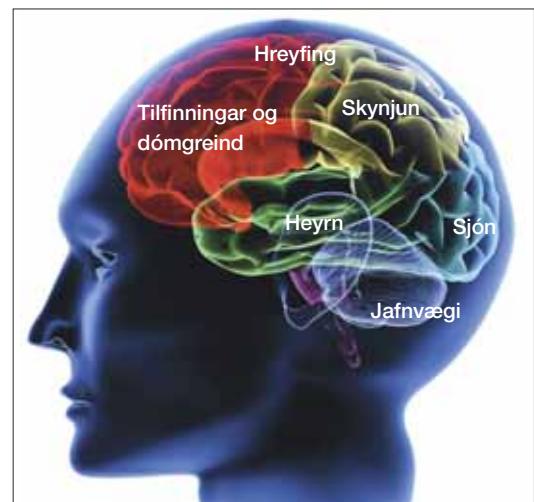
Hin raunverulegu áhrif lyfs koma fyrst í ljós þegar það nær til heilans. Þegar blóðið dælist inn í heilann hefur lyfið áhrif á **miðtaugakerfið** en það stjórnar líðan þinni og hegðun.

Hinir ýmsu hlutar heilans gegna misjöfnum hlutverkum. Til dæmis stjórnar sá hluti heilans sem næstur er enninu tilfinningum og dómgreind. Annar hluti stjórnar sjónskynjun eða því hvernig þú sérð hlutina. Ef að starfsemi þessara hluta er trufluð, til dæmis með lyfjum, þá ferð þú að sjá hlutina öðruvísi. Þú getur haldið að þú sjáir hluti sem í raun og veru eru ekki til staðar. Það er kallað ofskynjun.

Ef sá hluti heilans sem stjórnar tilfinningum og dómgreind verður fyrir truflun af völdum lyfs getur það gert þig dapran eða ánægðan, allt eftir því hvernig þér líður þegar þú tekur lyfið inn. Það gæti einnig losað um hömlur en hömlur er það sem kemur í veg fyrir að þú gerir eitthvað sem er óviðeigandi eins og að ganga nakinn niður Laugaveginn.

ENN aðrir hlutar heilans stjórna líkamlegri tilfinningu og hvernig þú heyrir eða hvernig þú gengur. Þessir hlutar geta einnig truflast þegar lyf í blóðinu nær til þeirra.

Eins og þú veist er heilinn sá hluti líkamans sem er hvað mest áríðandi. Þú getur misst handlegg eða fót, sjón eða heyrn og samt lifað nokkurn veginn eðlilegu lífi. Að minnsta kosti heldurðu lífi. Ef



Á þessari mynd má sjá gróflega hvar ákveðin svæði heilans eru staðsett.

heilinn verður fyrir skemmdum er það öllu alvarlegra. Þú gætir endað sem svokallaður „kóma sjúklingur“ eða í dauðadái og það eina sem héldi í þér lífinu væru vélar. Kannski hefurðu einhvern tíma hitt einhvern sem hefur orðið fyrir heilaskemmdum. Oft getur slíkt fólk ekki hreyft sig mikið og hreyfingar þess eru rykkjóttar. Það þarf þó ekki að vera að þessir einstaklingar hafi hlotið heilaskemmdir af völdum lyfjaneyslu þótt þess séu vissulega dæmi. Heilaskemmdir geta stafað af slysum, höggum og súrefnisskorti og einstaka hefur hlotið heilaskemmdir við fæðingu þótt slíkt sé sem betur fer ákaflega sjaldgæft. Viss lyf geta líka valdið heilaskemmdum, meira að segja til-tölulega meinlaus og blessunarrík lyf eins og *penicillin*. Sumir eru með svo mikið ofnæmi fyrir *penicillini* að þeir fá áfall eða sjokk sem kallað er og það getur í einstaka tilfellum leitt til heilaskemmda og jafnvel dauða. Og það er eitt af því sem mælir á móti því að þú prófir lyf sem þú hefur aldrei tekið áður. Þú veist nefnilega ekki hvernig **líkami þinn** bregst við lyfinu og það gæti hugsast að þú værir með rosa-legt ofnæmi fyrir því. Þá er of seint að segja úps!

Vegna þess hve heilinn er mikil-vægt líffæri getur allt sem hefur áhrif á hann breytt allri skynjun okkar og framkomu. Slík áhrif burfa ekki endilega að vera beinlínis vegna lyfjatöku. Margt annað getur haft varanleg áhrif, til dæmis ofsa-hraðsla. En þá dæla nýrnahettunar *adrenalíni* inn í blóðið svo segja má að þar komi lyf við sögu.



Á þessari mynd sést vel háði skaði sem víssindamenn álíta nú að stafi af neysslu vissra lyfja. En af hverju þessi munur á heróíni og metadóni?

Þau lyf sem við ætlum að skoða í þessari bók hafa öll áhrif á heilann og breyta á þann hátt líðan okkar og hegðun ef við erum nógu vitlaus að taka þau inn. Það er ekkert við lyf sem á neitt skylt við töfra. Þetta er allt saman bara hrein og klár efna- og líffræði.

Það sem lyf gera

Það eru til þúsundir lyfja sem öll gegna ólíku hlutverki. Þau lyf sem eru hvað mest misnotuð hafa velflest nokkuð svipuð eða sameiginleg áhrif. Hér er listi yfir nokkur af þessum aðaláhrifum.

Lyf geta gefið þér vellíðan

Flest lyfin sem fjallað er um í þessari bók gera það. Þau gefa vellíðan þegar þau eru tekin. Neytandanum finnst honum líða vel og er ánægður. Hann er hátt uppi sem kallað er eða „freðinn“/„grýttur“. Hvernig honum líður þegar áhrifin hverfa er annað mál. Dæmi um lyf sem láta neytanda líða vel eru til dæmis áfengi og hass.

Lyf geta framkallað sýnir

Sum lyf láta neytendur sjá hluti sem eru ekki til staðar. Þannig reynsla er eins og draumur. Slík lyf geta verið mjög hættuleg af því að við vitum ekki alveg hvernig þau virka og draumarnir verða stundum að martröð. Dæmi um lyf sem framkalla drauma eru til dæmis LSD og meskalín. Þannig lyf eru oft kölluð einu nafni ofskynjunarlýf eða sýngjafar.

Lyf geta róað

Viss lyf róa neytendur. Ef neytandinn er kvalinn, hverfa kvalirnar. Hann verður latur og rólegur eins og hann sé í transi. Heróín og aðrir ópíatar virka þannig.

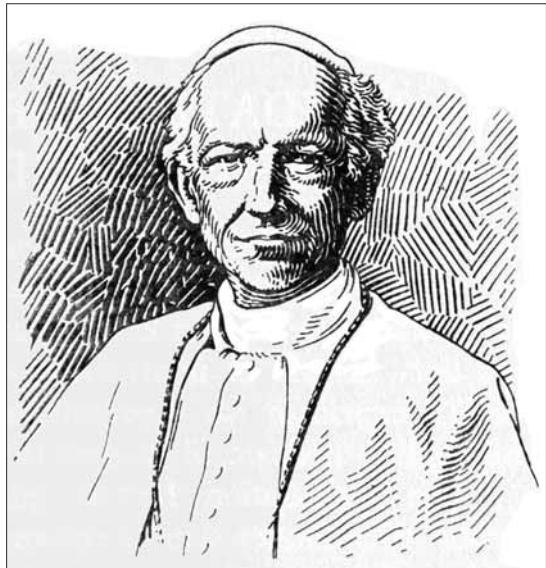
Lyf geta örvað

Nokkur lyf örva neytendur og þeim finnst að þeir séu óþreyttir og hressari. Þessi lyf ganga á varorkuforða líkamans og eftirköstin geta verið mjög slæm. Það er nefnilega ekkert ókeypis í þessum heimi og þegar þú gengur á innistæðuna verður minna eftir. Dæmi um örвандi lyf eru til dæmis kaffi, amfetamín og E-pillan.

Af hverju tekur fólk afþreyingarlyf?

Flestir vita að lyf geta verið stórhættuleg og að fólk sem tekur þau inn getur í mörgum tilfellum eyðilagt líf sitt og heilsu. Samt tekur fólk þau inn. Hvers vegna?

Kannski fyrst og fremst vegna þess að þau geta breytt skynjun okkar eða hvernig við upplifum hlutina. Það eru reyndar næstum jafnmargar ástæður fyrir lyfjaneyslu eins og mennirnir eru margir. Og það á ekki bara við um menn. Það hefur verið sannað að kettir t.d. eru sólgnir í kattagras og garðabréðu. Nú er það svo að garðabréða (*Valeriana officinalis*) er notuð í róandi te og fólk sem á erfitt með svefn drekkur það gjarnan rétt fyrir svefninn. En ef kettir komast í garðabréðu virðist hún verka örвandi á þá. Allavega er það reynsla



Leó páfi númer 13 átti það til að fá sér í staupinu á góðri stund. Það fóru þó litlar sögur af því að hann væri einhver fyllibytta enda drakk hann fremur hógværlega og eftirlætisdrykkur hans var Vin Mariani sem innihélt töluvert magn kókáins. Þetta fannst Leó ákaflega hressandi drykkur og skrifaði framleiðandanum þakkarbréf.

nákomins ættingja míns. Þeir sofa meira að segja í vaskinum þar sem dreggjunum af teinu er hellt niður.

En það eru til ótal leiðir til þess að breyta skynjun. Leiðir sem veita ánægju, eru fullkomlega löglegar og algjörlega hættulausar. Tónlist getur breytt skynjun og sama á við um dans, líkamsrækt, að verða ástfanginn, kynlíf, kvíkmyndir og fleira og fleira. Eins og áður sagði virðast börn frá unga aldri fikta við ýmsar leiðir til að breyta vitundarástandi sínu, samanber að snúa sér í hringi til þess að upplifa svima. Það bendir til þess að eftirsóknin eftir breytttri skynjun sé eitthvað sem allir menn hafa sameiginlegt. Því svona afterli, og fleira, finnst í öllum þjóðfélögum. En börnin stækka og uppgötva þá aðrar leiðir í gegnum ýmis efni sem koma þeim í álíka ástand. Og þar sem mannskepnan er í eðli sínu löt og tæki-færissinnuð, veita þessi efni auðvelda og fljótfarna leið að þessari reynslu. Þetta er ástandið sem kallað er að vera „hátt uppi“ en það er ástand sem einkennist af vellíðan og léttleika. Þegar grannt er skoðað kemur í ljós að fólk sem aldrei notar lyf sækist líka eftir þessu ástandi. Það má raunar leiða að því sterkar líkur að það sé nauðsynlegt fyrir einstaklinginn að upplifa það að verða stöku sinnum „hátt uppi“, á sama hátt og draumar eru nauðsynlegir fyrir velferð okkar. Kannski er það ástæðan fyrir þessari þörf á breytttri skynjun sem býr í hverjum og einum sem er ástæða þess að fólk leitar þessarar reynslu jafnvel þótt oft fylgi henni óæskilegar aukaverkanir. En jafnvel þótt þessi þörf búi í hverjum og einum tekur fólk lyf af öðrum ástæðum. Þar á meðal eru þessar:



Þetta er ein ástæða þess að fólk notar afþreyingarlyf.

Hömlur hverfa eins og dögg fyrir sólu við t.d. áfengisneyllu. Þetta er ástandið sem kallað er að vera „hátt uppi“ en það er ástand sem einkennist af vellíðan og léttleika. Þegar grannt er skoðað kemur í ljós að fólk sem aldrei notar lyf sækist líka eftir þessu ástandi. Það má raunar leiða að því sterkar líkur að það sé nauðsynlegt fyrir einstaklinginn að upplifa það að verða stöku sinnum „hátt uppi“, á sama hátt og draumar eru nauðsynlegir fyrir velferð okkar. Kannski er það ástæðan fyrir þessari þörf á breytttri skynjun sem býr í hverjum og einum sem er ástæða þess að fólk leitar þessarar reynslu jafnvel þótt oft fylgi henni óæskilegar aukaverkanir. En jafnvel þótt þessi þörf búi í hverjum og einum tekur fólk lyf af öðrum ástæðum. Þar á meðal eru þessar:

Forvitni

„Ég hafði heyrt mikið um lyf. Ég hef líka lesið helling um þau. Fullt af lögum sem mér finnst góð eru um dóp.“

„Mig langaði bara að prófa. Hvernig virkaði þetta. Ég var að pæla hvort lyfið væri eins æðislegt og fólk sagði.“

Forvitni er sennilega ein aðalástæðan fyrir því að fólk leiðist út í lyfjaneyslu. Þar spila fjölmíðlar mikið inn í myndina. Það er oft talað um lyf í blöðnum til dæmis í tengslum við frægt fólk og lesendur verða forvitnir að prófa umrætt lyf. Gallinn er bara sá að oftast er mjög lítið að marka það sem stendur um lyf í blöðnum. Það er vegna



Tomasz Sienicki

Sigaretta er eitt útbreiddasta fíkniefni mannsins og jafnframt eitt það eitraðasta.

Flestir sem byrja að fikta við reykingar ánetjast.

bess að oftast vita blaðamennirnir sem skrifa um lyfið sáralítið um það og hafa takmarkaðan tíma í leit að áreiðanlegum upplýsingum. Aukinheldur spilar inn í að fjölmíðlafólk er ekkert öðruvísi en þú og ég og reynir að sleppa sem auðveldast frá vinnunni. Þá þarf líka að gera fréttina þannig að fólk vilji lesa hana og kaupa blaðið. Þessvegna er fréttin sett í búning sem á að ganga í lesendur.

Það er kölluð æsifréttamennska. Ef þú sérð eitthvað um lyf í fjölmálu skaltu spryja sjálfa/n þig að því hvaða ástæðu sá sem skifar fréttina hafi til þess að koma upplýsingunum til þín. Reyndu að ná þér í viðurkenndar upplýsingar um lyf og tala við fólk sem örugglega veit það rétta ef þú vilt fræðast um lyf.

Aðrir gera það

„Margir vina minna notuðu dóp. Ég fer í partý þar sem bæði er reykt og drukkið. Ég hélt að ef ég notaði ekkert þá héldu allir að ég væri nörd. Kemur ekki til mála.“

Þessi ástæða er sennilega jafngild þeirri sem áður var nefnd. En það er ekkert sem segir að þú þurfir að vera eins og hinir vitleysingarnir. Margir byrja í dópi til þess að vera eins og hinir. Margir „hinna“ nota afþreyingarlyf svo ef þú vilt vera öðruvísi þá tekur þú ekkert inn jafnvel þótt ómenntaðar og illa upplýstar poppstjörnur úti í heimi geri það. Sumir geta tekið inn lyf og umgengist það af skynsemi en það er ekki aldeilis víst að þú getir það. Lyf geta nefnilega í mörgum tilfellum tekið af þér völdin og ekki viltu vera viljalaus þræll í helljarklóm einhvers lyfs, – er það?

Judy Garland eða Ethel Gumm eins og hún hét réttu nafni var nörd og hóf snemma neyslu. Til þess að falla betur inn í hópinn að sögn. Hún notaði bæði áfengi og læknadóp og þetta tvennt dró hana að lokum til dauða.

Leitin

„Lífið er svo leiðinlegt. Það er ekkert að gerast. Það eru bara hús með fólk sem situr og glápir á sjónvarpið og allt er eins. Maður veit að allt verður eins í næstu viku og vikuna þar á eftir. Hvaða



tilgangur er í því? Hvers vegna ætti ég að ganga svoleiðis í gegnum lífið? Ég hélt að lyf gætu hjálpað mér að opna sjálfan mig og sýnt mér heim þar sem eitthvað hefði einhverja meiningu. Þar sem fólk hugsaði ekki bara um að verða ríkt.“

Það er aðeins í sárafáum tilfellum sem lyf geta hjálpað einhverjum til aukins skilnings á sjálfum sér og þá aðeins með hjálp séfræðinga eins og lækna og sálfræðinga sem geta leiðbeint og útskýrt það sem er að gerast. Venjulegur einstaklingur getur ekki gert sér vonir um að finna svar við lífs-gatunni með lyfjaneyslu. Það væri alveg eins hægt að segja að maður öðlaðist svarið þegar maður fer í fyrsta sinn í flugvél.

Í allri sögu mannsins hefur fólk notað viss lyf við ýmsar trúarathafnir og til þess að nálgast náttúruna og sjálf sig. Kannabis var notað í Indlandi hinu forna og ýmsar plöntur eru notaðar af frumbyggjum norður- og suður Ameríku í sama tilgangi. Áfengi er enn notað í þessum tilgangi í kristinni trú og gyðingdómi og meðal frumstæðra þjóða eru hugverkandi jurtir taldar vera gjafir frá guðunum.



Alexej Potupin
Trúarathöfn, Litúrgía, hjá rússnesku rétttrúnaðarkirkjunni. Þar fara fram flóknir og fallegir helgisiðir þar sem áfengi kemur mikið við sögu rétt eins og er hjá þjóðkirkjunni íslensku þar sem boðið er upp á sopa af því við altarisgöngu. Kirkjunar þjónar gefa vínið einstaklingum sem eru langt undir lögaldri.

Hvaða rugl er það?

Að finna sjálfan sig

„Ég hélt að ég finndi eitthvað nýtt í sjálfum mér ef ég notaði eitthvað. Ég meina, ég náði engu sambandi við neinn í kringum mig. Ég var ekki náinn vinur neins, ekki raunverulega náinn. Dópið var vinur minn.“

Pað hafa ýmsir forvitnir einstaklingar notað lyf til sjálfskönnunar. Þessir einstaklingar hafa reynt að nálgast hluta vitundarinnar sem að öllu jöfnu maður hefur ekki aðgang að. Meðal þeirra eru, Aldous Huxley sem fiktaði við *meskalín* upp úr 1950. Hann skildi eftir sig bók um þessar tilraunir sem heitir **Doors of Perception and heaven and hell**. Aðrir kunnir eru Oliver Wendell Holmes sem gerði tilraunir með *ether*, William James sem fiktaði við *hlátursgas*, Sigmund Freud notaði *kókaín*, William S. Burroughs notaði *ópiata*, Ram Dass og Tim Leary gerðu miklar tilraunir með *LSD* og John Lilly sem gerði tilraunir með *ketamine*.



Aldous Huxley horfir yfir LA 1953 þegar hann hreinsaði skynjunarhurðina með 400 mg. af meskalíni.



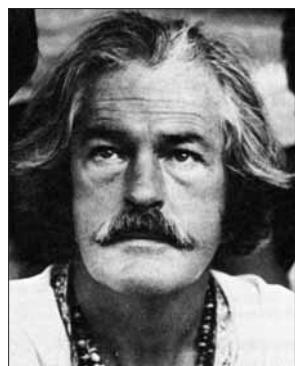
William James



Sigmund Freud



Ram Dass



Tim Leary

Að breyta líðan

Margir taka inn lyf til þess að losna við kvíða, þunglyndi, doða eða svefnleysi. Jafnvel bara til þess að losna við leiðindi. Þessa ástæðu má skrifa á lyfjaiðnaðinn. Hann hefur komið því rækilega inn hjá fólk í að það sé til lyf við öllum okkar vandamálum. „Líður þér illa? Taktu Prózac!“ Stór hluti þeirra lyfja sem seldur er í heiminum í dag er til þess að breyta líðan. Foreldrar láta glepjast og fyrirmynndin sem börnin fá er að það sé allt í lagi að taka lyf til þess að breyta líðan. Og þá hlýtur það líka að gilda um ólögleg lyf, er það ekki?

*
methylphenidate
**sparks
energy**

**relieves chronic fatigue
and mild depression**

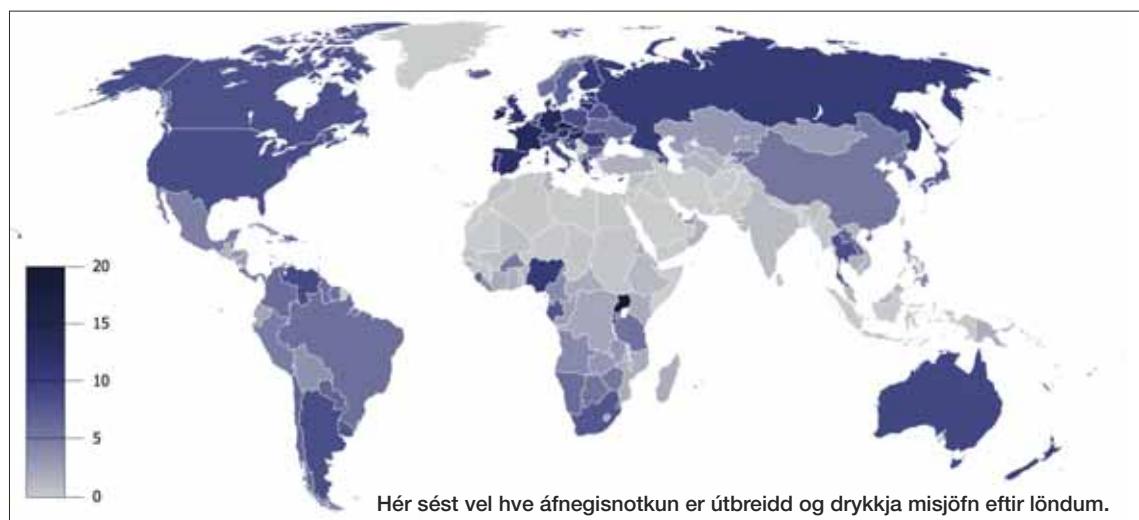
Certainly * isn't going to make a summer day of the man's ability to drag himself through the day. But this gentle stimulant can spark energy and enthusiasm—in the chronically fatigued, mildly depressed patient. With obesity—increased appetite, brought on by the sedatives. Make the longer hours go faster. And do it with a problem-free nervous system.

Opnuauglýsing úr bandarísku tímáriti á sjöunda áratug síðustu aldar. Taktu Rítalín, það lagar lífið og reddar öllu.

Að örva félagsleg samskipti

„Má ekki bjóða þér kaffi?“ er sennilega algengasta setning þar sem hvatt er til lyfjaneyslu á Íslandi í dag. Það er kannski ekki alveg eins algengt að bjóða mönnum í glas en í sumum löndum úti í heimi er það jafnvel algengara. Eins og að snæða saman er sameiginleg lyfjaneysla einskonar afsökun fyrir afslöppuðum samskiptum. Kaffipásur, reykpásur og kokteilboð eru dæmi þar um. Og þetta eru allt lögleg lyf. Ólöögleg lyf geta bundið fólk ennþá sterkar saman því þá er verið að gefa skít í yfirvöldin. En ólíkar menningarheildir hafast ólíkt að. Í Suður Ameríku finnst indjánum alveg sjálfsagt að setjast niður í kókapásur rétt eins og við í kaffi. Þar tyggja menn kókablöð með vinum sínum. Og á Suðurhafseyjum er það hliðstætt því að fara á krá að setjast niður á kvöldin í hóp og drekka kava.

Burtséð frá hefðinni sem hefur skapast við sameiginlega neyslu ýmissa efna þá hefur efnaræðileg verkun þeirra í för með sér að fólk verður til dæmis opnara og óþvingaðra við neyslu t.d. áfengis. Það hefur verið sagt um áfengið að það sé sú smurning sem viðskiptalífið gangi fyrir. Og hvað skyldu margir viðskiptasamningar verða til við hádegis- eða kvöldverð þar sem vín er haft um hönd?



Að auka ánægju

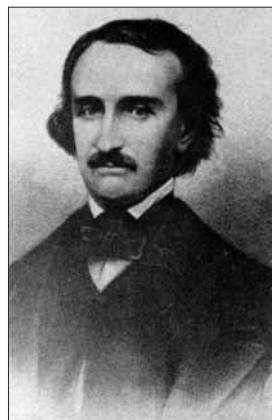
Mannskepnan er með þeim ósköpum gerð að leitast stöðugt við að auka sér velliðan. Og við erum verulega hugmyndarík þegar kemur að því að finna leiðir til þess að auka okkur ánægju. En gallinn er bara sá að ef maður upplifir eitthvað sem er verulega ánægjulegt þá minnkar oftast ánægjan eftir því sem maður gerir það oftari. Og þá þarf að auka skammtinn. Þetta á meira að segja við um kynlíf. Það er þess vegna sem öll þessi orka fer í kynlífstöðnaðinn og lyfjaneysla virðist svo nátengd honum. Eitthvað nýtt og spennandi sem getur aukið ánægjuna. Því er það að notkun lyfja við kynlíf er eins gamalt og maðurinn. Það er vegna þess að lyf geta, um stundarsakir að minnsta kosti, látið hið venjulega verða óvenjulegt. Auk þess dregur til dæmis áfengi úr hömlum og lækkar siðferðisþróskuldinn.



William Hogarth, breskur listmálar, gerði þessar tvær myndir sem eiga að lýsa ástandinu í Bretlandi á 18. öld. Þær heita Bjórstræti t.v. og Ginbraut t.h. en á þessum tíma auglýstu knæpur að viðskiptavinir gætu orðið dauðadrukknir fyrir 2 pence. Það er sláandi munur á hegðun fólks eftir því hvort það drekkur bjór eða brennt áfengi.

Að örva listræna hæfileika

Rithöfundar hafa löngum notað lyf til þess að auka sér andagift. Hið fræga kvæði *Kubla Kahn* eftir enska skáldið **Coleridge** var samið eftir einum ópíumdraumi hans. Franska skáldið **Charles Baudelaire** notaði *hass* og ópíum til að auka sér innblástur. Samlandi hans **Alexandre Dumas** notaði oft *hass* með honum enda voru þeir báðir félagar í „Klúbbi Hassneytenda“ hvar í voru margir af mestu andans mönnum Frakka á þessum tíma. **Edgar Allan Poe** reiddi sig á ópíum, **Sigmund Freud** á kókaín, **Berthold Brecht** á áfengi og sama gerði **Hemingway**. Tónlistarmenn á seinni árum hafa margir notað *kannabis* og eru **Bítlarnir** og **Rollingarnir** sennilega frægustu dæmin. Bítlarnir notuðu reyndar líka *LSD*. Margir af frægustu jazztónlistarmönnum Bandaríkjanna hafa verið *heróínfíklar*. Og margir hafa greitt fyrir neysluna dýru verði. Þeir hafa dáið úr alkóhólisma, of stórum sprautuskammti og lifraborgu. Það hafa litlir rannsóknir verið gerðar á sköpunargáfu og lyfjaneyslu. Það er hugsanlegt að í einstöku tilfelli geti lyfjaneysla hjálpað til við sköpun. En það er að minnsta kosti öruggt að það vinnur enginn úr reynslunni nema alsgáður.



Edgar Allan Poe



Charles Baudelaire



Alexandre Dumas



Samuel Taylor Coleridge

Að auka þrek og úthald

Einstaka lyf getur aukið neytendum úthald og/eða afl. En það er ekkert ókeypis í þessum heimi og bað sem gerist er að það er verið að ganga á varabirgðir líkamans og bað er eins víst og $2+2=4$ að bað kemur að skuldadögum.



Tour de France eða franska hjóleiðakeppnin hefur löngum verið nefnd í tengslum við lyfjahneyksli. Nú síðast var margfaldur sigurvegari Lance Armstrong sviptur öllum titlum vegna svindls og lyfjamisnotkunar.

Að gera uppreisn

Vegna þess að sum lyf eru ólögleg og tengd bábiljum bjóða þau upp á uppreisn neytenda gegn ríkjandi viðhorfum í þjóðfélaginu. Að brjóta reglurnar er augljós leið til að gefa „kerfinu“ langt nef. Krakkar eru fljót að læra að þau geta komið foreldrum og kennurum úr jafnvægi með því að neyta ólöglegra efna. Þetta er hluti af því að vaxa úr grasi og verða sjálfstæð. Það er því ekki að undra þótt krakkar fiki við ólögleg efni. Gallinn er bara sá að með því að gera bessi efni ólögleg verður skaðinn meiri og þau verða meira spennandi.

Ungt fólk mætti á Woodstock tónlistarhátiðina 1969 og hafðist við í drullusvaði meðan á henni stóð þar sem mikið rigndi suma dagana. Flest fór þó vel fram þrátt fyrir uppreisnaranda gesta.



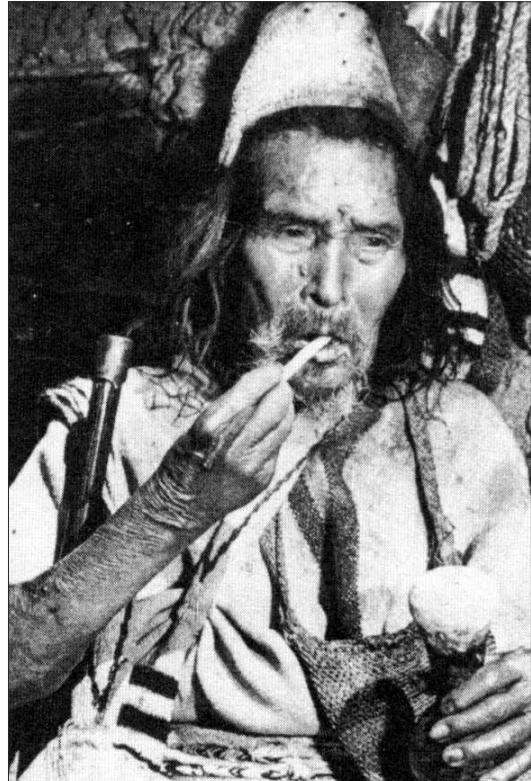
Er lyfjaneysla flótti?

Leiðindi, leit að einhverju spennandi eða jafnvel trúarlegu, þörf á að falla inn í hópinn, komast að einhverju nýju um sjálfan sig eru allt algengar skýringar og afsakanir á neyslu.

Sumar þessara ástæðna líta út fyrir að vera góðar og gildar en engin þeirra leysir nein vandamál. Eina leiðin til þess að fá eitthvað út úr lífinu og skemmta sér er að gera hluti og bindast einhverjum tilfinningaböndum. Það getur verið vinur, fjölskylda eða jafnvel gæludýr. Að dópa er í raun og veru ekki að gera neitt. Þá ertu að reyna að láta lyf gera eitthvað sem þú nennir ekki eða þorir ekki að gera sjálf/ur.

Jafnvel þótt fólk taki lyf vegna þess að það langar í eitthvað spennandi þá hverfur spennan fljótlega og það kemst að því að í staðinn eru komin vandamál. Þá er auðvelt að flýja og taka lyf. Þannig má segja að lyfjaneysla sé flótti og það er ekki hægt að flýja nema tímabundið frá lífinu. Og ég er alls ekki viss um að gamla orðtakið um að margir geti og hafi bjargað sér á flóttu eigi við þegar lyf eru annars vegar.

Lyf veita engin svör við spurningum eða vanda-málum sem koma upp í lífinu. **Einu svörin eru þau sem þú finnur út sjálf/ur jafn bláedrú og þegar þú komst úr móðurkviði.**



Frumbyggi Suður-Ameríku tyggur hér kókablað og kalk eins og þeir hafa gert um aldir. Vissulega má halda því fram að hér sé um flóttu að ræða þar sem tilgangurinn er að léttu erfiða lífsbaráttu.



Það er ekki sama hvernig hlutirnir eru sýndir. Það er mikill munur á þessari mynd og myndunum sem teknar eru af dópinu á lögreglustöðinni.

Peyote hnappar (kaktusar)



Lyfjagerðir

Lyf eru flokkuð í nokkra flokka. Þau sem hér eru til umfjöllunar eru yfirleitt flokkuð í two. Þau eru annað tveggja, náttúruleg eða tilbúin. Fyrri flokkurinn eru lyf sem annaðhvort verða til í plöntum eða okkar eigin líkönum eða þau er blanda af hvoru tveggja. Seinni flokkurinn er hinsvegar lyf sem eru alveg hrein og eru búin til með efnaræðilegum aðferðum, oft á lyfjarannsóknarstofum eða lyfjaverksmiðjum. Þessi munur ákvarðar hvernig einstaklingurinn umgengst lyfið og þú ættir að vera meðvitaður um hann.

Innræn lyf

Mannslíkaminn og þá sérstaklega heilinn og ýmsir innkirtlar, búa til kröftug efni sem hafa áhrif á líðan okkar og skap. Þau geta líka haft áhrif á það hvernig við hugsum og hvernig við hegðum okkur. Þessi lyf eru kölluð endógenísk en orðið kemur frá Grikkjum og þýðir innrænn eða orðin til í lífverunni sjálfrí. Eins furðulegt og það er líkjast mörg þessara lyfja þeim sem fólk tekur sér til afþreyingar. Uppgötvun þessara lyfja er tiltölulega nýtilkomin. Það var í kring um 1950 sem vísindamenn höfðu komist að því að geðhrifalyf verkuðu þannig að þau bundust sérstökum móttökurum á taugafrumum svona eins og lyklar passa í skrá. Bara þegar sameind lyfs



Chlordiazepoxide er sennilega betur þekkt sem Librax eða Librium. Þetta lyf var mikið gefið meira og minna heilbrigðu fólkii á tímabili þar sem þetta var hálfert tískulyf. Þótt Librium sé notað ennþá eru komin önnur nýrri og betri lyf.

passar móttakara verkar það. Það gerist með því að þá sendir viðkomandi taugafruma frá sér rafboð. Lyfið getur líka verkað þannig að það komi í veg fyrir að fruman sendi frá sér boð. Þessi uppgötvun er grundvöllur númerandi kenninga um lyf og taugakerfið.

Til dæmis komust menn að því að morfín og heróín læsa sig við sérstaka ópíatamóttakara í heilanum. En hvers vegna skyldi heilinn í mönnum hafa sérstakar stöðvar, hannaðar til móttöku á sameind sem framleidd er af ópíumvalmúanum? Það voru ýmsar kenningar í gangi en sú sem lífseigust og líklegust var, er sú að þessar stöðvar væru til móttöku á efni sem heilinn framleiddi sjálfur og væri líkt efninu úr valmúanum. Það var svo 1975 sem þessi kenning var staðfest þegar vísindamenn uppgötvuðu efnaflokk sem kallaður er *endorfín* og er eigin deyfiefni heilans.

Og þessi uppgötvun vekur upp heilan helling af spurninguum.

Er það kannski tilfellið að þeir sem hafa mikið sársaukaþbol, framleiði mikið af endorfínum? Hvað með þá sem framleiða lítið? Eru það kannski þeir sem bæta sér upp vöntunina með óhóflegri neyslu deyfandi efna? Og hvers vegna hefur maðurinn og valmúinn þróað með sér efni sem eru svona lík? Er það ástæðan fyrir þessari tilraunastarfsemi mannsins með plöntulyf? Og hvað þýðir þetta um eðli þess að taka lyf? Er það möguleiki að *endorfín* og önnur innræn lyf séu grundvöllur allra áhrifa sem öll lyfjaneysla framkallar? Hvað með önnur áhrif sem fólk upplifir? Er vellíðanin sem fólk upplifir eftir t.d. leikfimi, vegna innrænna lyfja? Hafa þessir einstaklingar lært aðferðir til þess að auka framleiðslu þessara efna?

En líkaminn framleiðir ekki bara deyflyf. Hann býr til staðgengla allra þeirra efna sem fjallað er um í þessri bók. Hann býr til *adrenalin* og *noradrenalin* til örjunar. *Serótónín* og *GABA* (*gamma-amínó-*



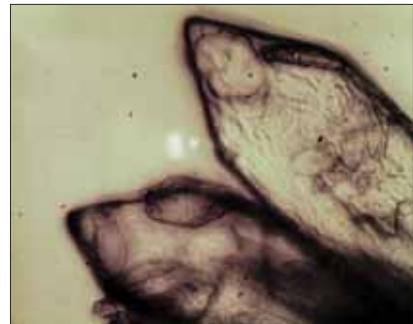
Ópíumvalmúi í garði í Amsterdam. Hvítur vökvinn sem rennur úr sárinu er hráópíum.

bútríc-acid) til að róa og hægja á miðtaugakerfinu. Kynhormónar eru betri en nokkurt það efni sem framleitt er á rannsóknarstofu sem „anti-depressant“. Og sennilega býr líkaminn líka til sitt eigið skynörvunarlyf, í formi sem er líkast *DMT* (*dimethyltryptamine*). Efni sem hefur mjög líka sameindabyggingu verður til í heilakönglinum.

Þessi efni eru nú í rannsókn og það verður fróðlegt að fylgjast með því hvað kemur út úr þeim rannsóknum á næstu árum þar sem þessi innrænu efni eru svo kröftug. Það sem er þó forvitnilegast er hvort neysla utanaðkomandi efna hefur áhrif á eigin framleiðslu. Verður hún kannski til þess að líkaminn hættir eigin framleiðslu og viðkomandi verður háður efninu? Líkaminn er latur í eðli sínu og ef hann kemst upp með að slappa af á einhverju sviði er allt eins líklegt að hann hætti. Líkindi benda til að það sé að gerast varðandi ónæmiskerfið með auknu hreinlæti. Því meiri sem þrifnaðurinn er, því fleiri tilfelli astma og ofnæmis.

Náttúrlég lyf

Flest geðhrifalyf koma úr plöntum. Og það eru geysilega margar plöntur sem innihalda lyf í einu eða öðru formi. Mikill fjöldi þessara lyfja hefur verið notaður á einhvern hátt, einhvertíma, einhversstaðar. Þessi lyf, eða plöntur, eru oft ákaflega bragðvond en fólk hefur komist upp á lag með að komast framhjá því með ýmsum sniðugum aðferðum. Þessar aðferðir gera plöntuna neysluhæfa og í sumum tilfellum auka þær áhrifin, samanber aðferðir suður-amerískra indjána við kókablöðin. Þeir þurrka þau og blanda þau ösku eða öðrum basa til að þau virki. En þetta fólk fiktar ekki við efnafræðilega uppbryggingu efnisins. Þessar aðferðir eru enn notaðar t.d. varðandi *kaffi*. Aldin kaffiplöntunnar eru eitruð en með því að hirða fræin innan úr aldininu og rista þau og sjóða í vatni, er hægt að búa til hressandi drykk.



DMT kristallar stækaðir 400 sinnum.

DMT er afar kröftugur sýngjafi ef magnið er meira en líkaminn sjálfur framleiðir.

Þessar plöntur innihalda flestar mörg efni, efnablöndur, sem valda áhrifunum. Sem dæmi getum við tekið kaffi sem inniheldur m.a. *koffín* og kókalauf sem inniheldur m.a. *kókaín*. Lyfjafræðingar og læknar kalla þessi efni virku aðalefnin. Það er svo sem allt í lagi en gallinn er bara sá að það gefur í skyn að hin efnin í plöntunni séu óvirk og lítt áríðandi. Og þar sem læknar í dag hafa bara áhuga á hreinum efnum, einöngruðum úr jurtunum, hafa þeir líttinn áhuga á plöntunum sem slíkum og finnast jurtalyf gamaldags. Þar af leiðandi vita þeir lítið um það í hverju munurinn á plöntulyfi og hreinu afbrigði þess liggur.

Það er einn munur á þessu tvennu sem er augljós þegar farið er að neyta þessara lyfja. Ef lyf er tekið í plöntuformi er það yfirleitt minna eitrað og það er auðveldara að stjórna neyslu. Hugsauð þér hvað það væri erfitt að hafa stjórn á neyslunni ef koffín væri tekið í pilluformi. Ég er smeykur um að þá myndu fleiri nota það eins og *amfetamín*. Þetta er vegna þess að plöntulyf eru svo miklu daufari þar sem virku efnin eru blönduð öðrum efnum. Lyfja-plöntur hafa oftast minna en 5% af virku efnunum. Kókalauf inniheldur um það bil 0.5% af kókaíni en aftur á móti getur kókaínduft verið 100% hreint. Og sama gildir um önnur lyf. Auk þess fara efni lyfja-plantnanna oftast inn í líkamann um meltingarfærin þar sem sýrur meltingarvegarins eiga það til að breyta þeim allnokkuð og brjóta þau niður. Hins vegar er oft hægt að setja hreinu efnin beint inn í blóðið gegnum sprautur eða slímhúð í nefi eða lungum. Skaðleg áhrif eru mun líklegrir þegar fólk setur lyf beint inn í blóðið án þess að gefa líkamanum færi á að vinna þau. Það er nefnilega þannig að hver planta getur innihaldið mörg virk efni og þessi efni



Aulýsing fyrir eitt fyrsta nútímalýfið, Aspirín.

geta haft mildandi áhrif og eru þar af leiðandi öruggari. Þetta öryggi tapast þegar efnin eru hrein. Sem dæmi má nefna *asperín*. Asperín var uppgötvað af frönskum vísindamanni sem tók eftir að indjánar í Norður-Ameríku tuggðu ungar greinar af ákveðinni víðitegund til að slá á sársauka. Nú er það svo að víðibörkur er afar bragðvondur. Þannig að það eru fáir sem tyggja hann að nauðsynjalausu og sennilega mundi engin tyggja meira en hann þarf.

Nú, þessi vísindamaður, *Charles Frederic Gerhardt*, komst að því hvert virka efnið var sem sló á sársaukann og nefndi það *acetylsalicylic* sýru. Þetta gerðist 1853. Nú er það vitað að þessi sýra er hreint út sagt stórhættuleg eins og glöggt má sjá t.d. á Wikipedia.org.

Náttúruleg efni í plöntuformi eru öruggustu lyfjaformin. Það er í öllum tilfellum minni hætta á misnotkun. Ef þú ert svo vitlaus að vilja nota lyf til afþreyingar, gerðu þér þá þann greiða að nota plöntulyf. Með því minnkar þú hættuna á vandamálum.

Unnin lyf

Morfin, kókaín og meskalín eru dæmi um lyf sem eru unnnin, einangruð, úr plöntum. Þessi lyf eru seld bæði löglega og ólöglega og eru viða auðfengin. Þessi lyf er hægt að búa til með efnafraðilegum aðferðum, sum mjög auðveldlega. Það er hinsvegar hagkvæmara að láta móður náttúru sjá um það svo þess vegna eru þessi lyf oftast unnin úr plöntum.

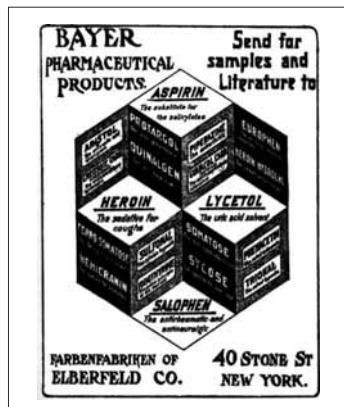
Hvort sem náttúrlegt lyf er unnið úr plöntum, t.d. koffín, eða búið til efnafraðilega, t.d. kókaín, er það sennilega ekki eins hættulegt og lyf sem móður náttúru hefur ekki hugkvæmst, eins og t.d. barbitúrsýrulyf. Kannski er það vegna þess að gagnkvæm verkun náttúrlegra og innrænna lyfja er hnökralausari. Þau samlagast eigin efnabúskap líkamans betur og þess vegna eru áhrif þeirra lík áhrifum innrænna lyfja.



C. F. Gerhardt

Breytt lyf

L yfjafræðingar taka oft náttúruleg lyf og breyta efnabyggingu þeirra. Það er auðveldara en að byrja frá grunni. Petta var það sem gerðist t.d. með asperín. Norður-Amerískir indjánar höfðu um aldir drukkið víðibarkarseyði við höfuðverk og gigt. Rétt fyrir síðustu aldamót töku svo þýskir efnafraðingar sársaukadeyfandi efni sem finnst í berki víðisins, bættu við það edikssýru og fengu út asperín. Asperín er miklu kröftugra deyfilyf en börkur víðisins en það er líka miklu eitraðra. Petta er líka gert við morfín til þess að búa til heróín sem er miklu kröftugra deyfilyf en morfín. Við þetta breytist efnafraðileg uppbygging sameindarinnar sem deyfir sársauka og veldur vellíðan. En það gerðist fleira með heróinið. Það er eina efnið sem þekkt er sem læknar kvef. Heróinfíklar geta haft, og hafa, allskonar kvilla og sjúkdóma, allt frá lifrabólgu til blóðeitrunar, en þeir fá ekki kvef. Svo af hverju hafa vísindamenn ekki uppgötvað hvað það er við heróinið sem gerir það að verkum að fíklar fá ekki kvef? Jú, liggur ekki svarið í augum uppi? Það er sennilega vegna þess að stóru lyfjafyrirtækin sem selja geysilegt magn af allskonar kvefmixtúrum hafa sáralitinn áhuga á að koma lækningu við kvefi á markaðinn. Þá hrynnur salan á kvefmixtúrunum og gróðinn minnkar.



Auglýsing frá Bayer lyfjafyrirtækini um þrjú breytt lyf.

Svona aðferðir eru oft notaðar til þess að auðvelda inntöku lyfs. Lyfi sem ekki er uppleysanlegt er breytt með það fyrir augum að gera það vatnsupplyesanlegt. Stundum koma þó niðurstöður slíkra tilrauna á óvart. Sveppur einn sem vex á grasi og korni og kallast á útlendu máli ergot en hefur verið nefndur korndrjóli á íslensku, er eitraður. Í rökum árum áður fyrr vildi það koma fyrir að hann grasseraði í korni sem var svo notað til manneldis. Þegar fólk fékk hann svo í líkamann við neyslu kornmetis eins og brauðs, varð það snarbrjálað vegna efnisins, ergótamín, sem hann gefur frá sér. Það var kallað *Dans heilags Vitusar*. Þegar þessu efni var breytt á rannsókanarstofum Sandoz lyfjafyrirtækisins í Basel í Sviss af Albert Hofmann, 16. apríl 1943, fékkst efni sem var svo sterkt að dropi á húð nægði! Petta efni er LSD.

Svona fikt mannskepnunnar við lyf dregur fram gömlu góðu spurninguna um hvort það sé rétt að fikta við móður náttúru. Í sumum tilfellum getur það átt fullan rétt á sér eins og við framleiðslu matvæla. Það er þónokkuð til af ávoxtum, t.d. epli, sem hefur verið breytt úr lítilfjörlegum berjum í stóra safaríka og holla ávexti.

Tilbúin lyf

Algjörlega tilbúin lyf eru þau lyf sem hafa sameindir sem finnast ekki í náttúrunni. Valíum, PCP og barbítúrsýrulyf eru dæmi um svoleiðis lyf. Þessi lyf eru líklega hvað hættulegust og það er sennilega langerfiðast að umgangast og nota þau af skynsemi.

Að ánetjast

Ef þú hefur einhverntíma farið á fiskveiðar þá veistu hvað gerist þegar fiskurinn tekur beituna. Um leið og hann tekur agnið krækist öngullinn í kjaftinn á honum og hann getur ekki losað sig. Hann er fastur eða eins og sagt er um dóp, „húkkaður“ eða ánetjaður. Það getur komið fyrir þig ef þú byrjar neyslu. Og þá ertu í rosalega djúpum skít. Það er ekki nóg með að þú sért orðin/n lyfjabræll og sért hægt og rólega að skaða sjálfan þig, heldur ertu orðinn þræll dópsalans líka. Og hvorugt vill sleppa takinu sem það hefur á þér. Jæja, þú getur víst sjálfum þér um kennt. Er það ekki? Hei, ekki láta það henda þig. Það er nóg að vera þræll skattayfirvalda. Ekki viltu láta einhvern dópsala mala gull á þinni eymd. Einhvern sem lifir í vellystingum á hverjum degi meðan þú kvelst af fráhvarfs-einkennum af því að þú átt ekki fyrir næsta skammti.

Að ánetjast lyfi er nokkuð hliðstætt því að vera fiskur og fá öngul í kjaftinn. Um leið og lyfið hefur náð tangarhaldi á þér er erfitt að losna frá því. Það getur vel verið að þér sé ekkert vel við að nota lyfið vegna þess sem það er að gera þér en þú getur ekki hætt neyslu þess, jafnvel þótt þú óskir einskis frekar.

Misnotkun

Aður en við athugum hvert lyf fyrir sig skulum við velta fyrir okkur spurningunni hvað misnotkun er. Sú árátta að kalla sum lyf góð en önnur vond hefur leitt til þess að nú er farið að tala um sum lyf sem misnotkunarlyf. Öll ólögleg lyf eru sett í þennan flokk. Þar af leiðir að þeir sem nota þau eru sjálfkrafa settir í flokk misnotenda. Það er kannski ekki alveg sanngjarn. Hvað með þá sem neyta kannabisefna þrisvar til fjórum sinnum á ári? Eða „fá sér í nös“ endrum og sinnum, eitt og eitt kvöld? Eru það misnotendur? Ég er ekki viss um að það sé rétt að kalla þannig neytendur misnotendur. Hinsvegar er ég sannfærður um að sá sem reykir tóbak á hverjum degi þrátt fyrir að hann sé kominn með öndunarfærasjúkdóma er misnotandi. Líka sá sem fær sér það oft í glas að hann getur ekki starfað eðlilega vegna ölvunar. En hvað er þá misnotkun? Ég held að það sé notkun hvers þess lyfs sem ógnar heilsu eða hindrar eðlilega félagslega, tilfinningalega eða efnahagslega starfsemi einstaklingsins. Sem dæmi getum við tekið áfengisneytanda sem missir vinnu vegna drykkju. Þar er um misnotkun að ræða. Sprautufíklar sem verða að selja sig eða stela til þess að fjármagna neyslu eru augljóslega misnotendur. Á hinn bóginn er hægt að nota þessi lyf og önnur án þess að um misnotkun sé að ræða. Meirihlut fólks getur notað áfengi án nokkura erfiðleika vegna neyslunnar. **Misnotkun er nefnilega ekki spurning um hvaða lyf fólk notar, heldur hvernig það notar það.**

Það er ýmsir þættir sem hafa áhrif á það hvernig fólk notar lyf. Lyfið sjálft er augljóslega veigamikill þáttur. Lyfjafræðin er sú vísindagrein sem fæst við að komast að því hvað lyf gera. En því miður eru áhrif lyfja fremur óræð. Ólíkir einstaklingar sýna ólík viðbrögð við sömu skömmtum sama lyfs. Sennilega er það vegna þess að fólk hefur jafn mismunandi efnabúskap og það er ólíkt í útliti. Jafnvel getur sami einstaklingur brugðist við á ólíkan hátt á mismunandi tínum. Og það eru þessi frávik sem lyfjafræðingar reyna að koma í veg fyrir. Þeir skoða lyfin



Jafnvel á listrænu nótunum er kaffi örвandi lyf.

og prófa þau á rannsóknarstofum og gefa þau bæði rottum og fólki. Og niðurstöður þessarra prófana sýna fram á að flest afþreyingarlyf virka annaðhvort örвandi eða deyfandi á miðtaugakerfið.

Þessar prófanir sýna líka annað. Það, að skammturinn á stærsta þáttinn í áhrifunum. Stórir og litlir skammtar geta haft mjög ólík áhrif. Lítil skammtur áfengis getur kallað fram áhrif velliðunar og slökunar en stór skammtur getur valdið hreyfihömlun, rugli og ógleði.

Eins og áður sagði hefur það mikil áhrif hvernig þú tekur lyfið. Ef það er tekið gegnum munninn gengur það miklu hægar út í blóðið og áhrif þess á miðtaugakerfið eru miklu vægari en ef þú ferð framhjá meltingarfærunum við inntöku og sniffar, reykir eða sprautar. Stórir skammtar sem teknir eru þannig eru líklegrir til þess að valda þér vandræðum í sambandi við neyslu. Bæði verður þú fljótari að verða háður efninu og það er skaðlegra, bæði líkamlega og andlega. Þessi munur á áhrifum skýrir að einhverju leyti samband fólks við lyf. Suður-amerískir índjánar, sem tyggja kókablöð kyngja mjög smáum skömmum af kókaíni og virðast ekki verða misnotendur. Hinsvegar eru þeir sem sjúga stóra skammta af tiltölulega hreinu kókaíni upp í „ranann“ á sér í miklu meiri hættu heilsufarslega, félagslega, tilfinningalega og andlega.

Hvað sem því öllu líður þá er það nú einu sinni svo að rannsóknarstofur stóru lyfjafyrirtækjanna eru ekki lífið sjálft svo að þar er aðeins hægt að kanna suma þætti samskipta fólks við lyf. Þegar fólk tekur inn lyf heima hjá sér eða annarsstaðar verða áhrifin stundum æði ólík því sem lyfjafræðingarnir spá. Ástæðan er sú að utan veggja rannsóknastofanna geta aðstæður gjörbreytt áhrifum lyfja. Tvær þessara ástæðna eru kallaðar *set* og *setting* á ensku. Set eru þær væntingar sem neytandinn gerir sér um áhrif og setting eru kringumstæðurnar þegar lyfið er tekið inn, t.d. félagsskapur og umhverfi. Set og setting mætti því kalla væntingar og kringumstæður á ástkværa ylhýra.

Væntingar hafa sennilega meira að segja um áhrif lyfs en flest annað. Tökum sem dæmi unglings sem er að reykja kannabis í fyrsta skipti. Hann gæti haldið, eða að minnsta kosti látið líta svo út, að hann sé ákafur í að prófa. En í undirmeðvitundinni er hann að sjálfsögðu skíthráddur. Það er eðlilegt því það er í eðli mannsins að óttast það sem hann bekkir ekki. Þessi unglingsur gæti óttast að verða vitlaus eða að verða svo freðinn að hann komi aldrei niður aftur. Svona ótti í undirmeðvitundinni getur haft meiri áhrif en áhrif lyfsins sjálfs.

Það er nefnilega þannig með væntingarnar að þú færð það út úr lyfinu sem þú býst við. Þetta er alþekkt með tóbaksfíkla. Þeir reykja til þess að róa sig niður og svo kveikja þeir sér líka í til þess að örva sig. Og hvort tveggja virkar af því þeir búast við því!

Kringumstæður hafa líka ákaflega mikið að segja. Það kom töluvert á óvart að þegar bandarískir hermenn snéru heim frá Vietnam, þá hættu þeir langflestir að nota heróín. Þeir höfðu margir veri í mikilli neyslu á ódýru hágæða heróíni sem þeir gátu auðveldlega nálgast. Þetta notuðu þeir aðallega til þess að flýja leiðindi, því fyrir marga ameríkska soldáta var Vietnam fyrst og fremst leiðindi. Og heróín hefur þá náttúru að tíminn virðist líða fljótar. Það voru sem sagt kringumstæðurnar sem ýttu þeim út í neyslu. Svo þegar þeir yfirlágu þessar sérstöku kringumstæður þá hættu þeir auðveldlega. En þú ert ekki í hernum og ekki í Vietnam og það er ekki aldeilis víst að þú getir hætt þótt þú ætlir bara að prófa. Mundu það að 10% alls mannkyns eru fíklar að því er talið er vegna efnabúskapar síns og þú gætir verið einn af þeim. Hinsvegar ef þú verður háður einhverju efni er allt í lagi fyrir þig að prófa að skipta algerlega um kringumstæður. Ný búseta, nýir vinir, ný áhugamál, nýtt starf o.s.frv. Það gæti hjálpað þér að hætta.

Saman geta væntingar og kringumstæður gjörbreytt áhrifunum af lyfi. Á nítjándu öld gáfu læknar sjúklingum kannabisseyði til lækninga og það eru fá dæmi þekkt um að sjúklingar hafi tilkynnt um þá aukaverkun að þeir hafi orðið hátt uppi. Sennilega vegna þess að þeir bjuggust ekki við því!

Sú staðreynd að áhrif lyfja geta breyst svo mjög frá einum til annars, menningu til menningar og einum tíma til annars bendir til þess að það sé hálf hallærislegt að kalla eitthvert lyf gott eða slæmt. Það er aðeins hægt að kalla umgengni fólks við lyf góða eða slæma. Það er meira en líklegt að einhverjum finnist það vitleysa að halda því fram að það sé hægt að umgangast lyf á góðan hátt. Þeir gera sér þá sennilega ekki grein fyrir því að mörg félagslega viðurkennd efni eru í raun og veru lyf. Eða finnst einhverjum það misnotkun að fá sér til dæmis hálf eða heilt rauðvínsglas með mat á hátíðarstund, kannski 10 til 12 sinnum á ári eða sjaldnar? Persónulega finnst mér það ekki en ég er jafnsannfærður að tveir til þrír bjórar, þrisvar til fjórum sinnum í viku er misnotkun. Bjórdrykkjupjóðir hafa aðra skoðun á því. Til dæmis Bretar, Danir og Þjóðverjar.

Góð umgengni við lyf á fernt sameiginlegt

1. Viðurkenning á því að efnið sem þú notar sé lyf og hvað það gerir líkama þínum og sál. Kaffi er t.d. meira en „bara drykkur“.
2. Reynsla á góðum áhrifum á löngum tíma. Margir komast að því sér til hrellingar að fyrstu áhrifin sem voru svo ánægjuleg eru horfin. Ef slíkt gerist ertu að nota of mikið, of oft.
3. Létt að hætta neyslu.
4. Lítill eða engin slæm áhrif á heilsu eða framkomu.

Hvort sem lyf er löglegt eða ólöglegt, viðurkennt eða ekki, frá lækni eða af svarta markaðinum, ef neytandinn þekkir það, getur notað það án skaða í langan tíma, getur auðveldlega hætt neyslu og er laus við slæm áhrif, þá er það notkun en ekki misnotkun.

Misnotkun hefst á vanþekkingu á efninu, leiðir til aukinnar neyslu og erfiðleika við að láta efnið eiga sig og endar á félagslegum og heilsufarslegum vandamálum. Svo ekki sé talað um löglegum!

Það er hægt að nota öll lyf af skynsemi, sama hversu illt orð fer af þeim en það er líka hægt að misnota öll lyf, sama hversu meinlaus og viðurkennd þau eru. Það eru ekki til góð eða vond lyf. Bara góð eða vond notkun þeirra.

Örvandi lyf

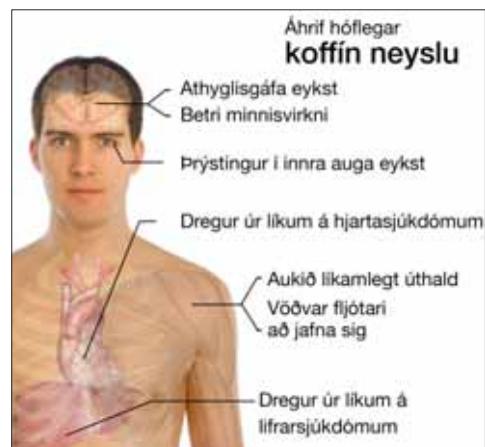
Örvandi eru þau lyf kölluð sem erta og æsa upp taugakerfið og láta neytandann þannig finnast hann betur vakandi og hressari. Það er fjöldinn allur af örвandi lyfjum í notkun. Sum þessara lyfja eru jurtalyf en önnur eru efnasambönd sem eru framleidd í verksmiðjum eða á rannsóknarstofum. Þessi ólíku lyf virka þó svipað á taugakerfið þótt þau geri það kannski á ólíkan hátt og virki mislengi.

Til þess að gera sér grein fyrir hvernig þau virka verðum við að skoða aðeins hvernig taugakerfið vinnur. Taugafrumur senda boð á milli sín með raf- eða efnaboðum. Þessi boð eru kölluð taugaboð

og þau ferðast ógnarhratt eftir taugafrumunum. Taugafrumurnar enda svo annaðhvort í vöðva, kirtli eða öðrum taugafrumum. Það er þó alltaf örlið bil á milli taugafrumuenda og næstu frumu. Til þess að brúa þetta bil sendir taugafruman frá sér efni sem eru kölluð einu nafni *boðefni*. Það þarf ekki að taka það fram að þessi boðefni eru ákaflega kröftug þar sem þetta er svo lítið magn að það nemur aðeins nokkrum sameindum. Og boðefnið kemur skilaboðunum áfram til næstu frumu sem bregst við á sama hátt. En eftir frumunni flytjast boðin með rafstraumi. Mörg þessara boðefna eru mjög sterkt örвandi efni sem valda því að vöðvafrumur dragast saman, kirtlfrumur gefa frá sér efni og aðrar taugafrumur sendi frá sér rafboð. Algengasta boðefnið er efni sem kallað er *noradrenalin* eða *norepinephrin*. Þetta efni er náskylt hormón sem heitir *adrenalin* (eða *epinephrin*) og er framleitt af adrenalkirtlunum. Þeir sitja ofan á nýrunum eins og litlar hettur.

Örvandi lyf verka þannig að þau örva framleiðslu og losun á *noradrenalin* og öðrum örвandi taugaboðefnum. Þótt hin ólíku lyf geri þetta á mismunandi hátt er afleiðingin í öllum tilfellum sú sama. Aukin losun örвandi taugaboðefna. Það segir okkur að örvinin sem fólk finnur fyrir við neyslu þessara efna er einfaldlega þeirra eigin efnaorka sem er að verki í taugakerfinu. Það sem lyfin gera er að þau láta líkamann losa þessi efni hraðar og í meira magni en venjulegt er. Það gerir neytandann meira vakanndi, eftirtektarsamari og oft ánægðari. Þau auka hjartslátt og geta aukið blóðþrýsting. Vegna þess að þau breyta blóðflæði geta fingurgómar og nefbroddur kólnað. Þá valda þessi lyf oftast fiðringi í maga og geta valdið niðurgangi.

Sum þessara einkenna eru milduð af ósjálfráða taugakerfinu en aðalhlutverk þess er að bregðast við í neyd og undirbúa líkamann til baráttu eða flóttu. Það gerir það með



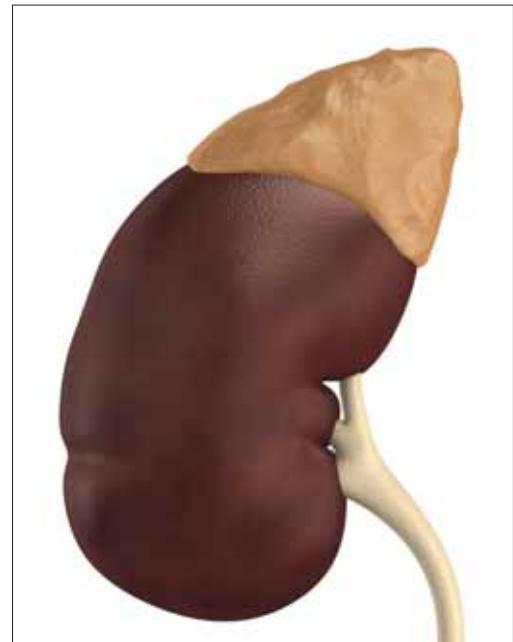
Hér má sjá áhrif hóflegrar kaffineyslu. Samkvæmt þessu virðist kaffi bara hinn ágætasti drykkur, ekki satt? En ekki eru nú áhrifin á augun neitt til að hrópa húrra fyrir og rannsóknir hafa bent til tengsla við krabbamein í brisi. Og þetta er ekki mynd af Bjarna Ben. ungu.

því að loka fyrir ýmislegt sem ekki er beinlínis lífsnauðsynlegt og auka annað sem að gagni gæti komið á hættustund. Ósjálfráða taugakerfið reiðir sig á *noradrenalin* til efnaboða.

Noradrenalin verkar á mjög líkan hátt og adrenalín sem nýrnahettunar gefa líka frá sér við hættu. Sú reynsla sem leiðir til þess að adrenalkirtlarnir auka framleiðslu adrenalíns er mjög svipuð og tilfinningin sem neytandinn upplifir við neyslu örвandi efna. Spennutilfinningin sem maður fær til dæmis í rússibana eða teygjustökki, að ekki sé talað um frjálst fall í fallhlífarstökki, er sennilega mjög lík tilfinningunni við neyslu á amfetamíni og að öllum líkindum er þetta hvoru tveggja vinsælt af sömu ástæðu. Vegna þess að fólk finnst það fá aukna andlega og líkamlega orku. Þá finnst því það vera meira lifandi, að minnsta kosti um stundarsakir.

Örvandi lyf geta ruglað „biorythmann“ sem kalla mætti lífsveiflur á íslensku. Líkamsklukkan er það sem stjórnar því hvernig þér líður á ýmsum tímum sólarhringsins, vakandi á morgnana og syfjaður á kvöldin. Setjum nú sem svo að þú þurfir að framkvæma eitthvað seint að kvöldi sem krefst nákvæmni. Eitthvað hliðstætt því að keyra bíl langa vegalengd. En þá segir líkamsklukkan að nú sé tími til kominn að hvílast. Í svoleiðis tilfelli gæti það virst freistandi að taka eitthvað örвandi lyf til þess að neyða líkamann til þess að láta af hendi eitthvað af þeirri efnorku sem hann geymir.

Enn önnur ástæða fyrir notkun örвandi lyfja er sú að þau slá á svengd enda voru ýmis afbrigði amfetamíns notuð sem megrunarlyf hér á árum áður og seld án lyfseðils. Ástæða þess að örвandi lyf slá á svengd er sennilega sú að við hættuástand verður meltingin aukaatriði. Það er meira áriðandi að manneskjan sé vakandi og geti brugðist snöggt við. Svo að við stress fer áherslan frá meltingu og



Efnaverksmiðjur nýrnanna, nýrnahettunar, sitja ofan á hvoru nýra fyrir sig.

innyflum að heila, hjarta og blóði. Svo var uppgötvað hvaða skaða þessi lyf geta valdið og síðan eru mjög strangar reglur um notkun þeirra í læknisfræðilegum tilgangi.

Það er þó langt í frá að örvari lyf verki eins á alla. Sumum finnast áhrif þeirra óþægileg rétt eins og það finnst ekki öllum gaman í teyjustökk. Höfundur hefur einu sinni verið sprautaður með adrenalíni. Það var vestur á Landakoti þegar verið var að taka sýni af magasýrum. Þar sem lítið kom í krukkuna gafst hjúkkan loksins upp og náði í lækni. Hann var lítið að tvínóna við hlutina og gaf skipun. Rekin var sprauta í mjöödmina á mér og ég verð að segja það að tilfinningin sú sem á eftir fylgdi var með því óþægilegra sem ég hef lent í. Það snérist í mér maginn og spratt út á mér svitinn. Krukkan fylltist á augabragði. Nei takk, ég hef ekki áhuga á að endurtaka þessa reynslu.

Sumir geta ekki sofið í langan tíma ef þeir hafa tekið inn örvari lyf. Til dæmis drukkið mikið kaffi að kvöldi. Öðrum líður beinlínis miklu verr eftir að hafa tekið inn örvari. Fá hjartsláttartruflanir, niðurgang og þurfa oftar að pissa.

Aðalgallinn við örvari lyf er sá að í staðinn fyrir að gefa þér ókeypis orku svona eins og fyrir kraftaverk, þá þvinga þau líkamann til þess að ganga á varabirgðir orkunnar. Þannig að þegar áhrifin þverra eru miklu þreyttari og þarf að endurnýja birgðirnar.

Og það er akkúrat sama tilfinningin sem þú tókst lyfið til að forðast. Kannski heldur verri ef eithváð er. Ef að þú ert tilbúinn til þess að greiða þetta gjald vegna neyslunnar og leyfa líkamanum að endurnýja birgðirnar er sennilega allt í lagi að nota veik örvari lyf, eins og te og kaffi, endrum og sinnum. Gallinn er bara sá að fæstir eru tilbúnir til þess að greiða þetta gjald. Margir vilja bara halda áfram að láta sér liða vel og taka því annan skammt. Það er nefnilega hrikalega auðvelt að lenda í því munstri að taka alltaf meira og meira til að komast hjá því að borga gjaldið fyrir neysluna. Og því miður eru örvari lyf fljót að gera neytandann háðan þegar þau eru notuð svona. Þess vegna eru flest örvari lyf bönnuð og/eða lúta ströngum reglum um notkun.

En ekki eru reglur um öll örvari lyf.

Tegundir og sortir



Kókaín kristallar

4. Kafli

Kaffi og koffín

Kað örвandi lyf sem er hvað mest notað er *koffín* ($C_8H_{10}N_4O_2$) en það finnst í mörgum plöntum um allan heim. Lyfið var fyrst einangrað úr kaffi árið 1821 og var nefnt eftir plöntunni sem kaffið er unnið úr. Áhrif kaffis og koffíns eru þó um margt ólík. Á margan hátt virðist kaffi vera meira örвandi en koffín og aðrar koffínplöntur.

Kaffiplantan (*Coffea arabica*) er lítið tré eða stór runni sem er upphaflega frá Eþíópíu. Það myndar blóðrauð aldin á stærð við ólífur og inni í aldinunum eru tvær baunir. Þessar baunir eru ristaðar og malaðar og úr þeim er kaffið búið til.



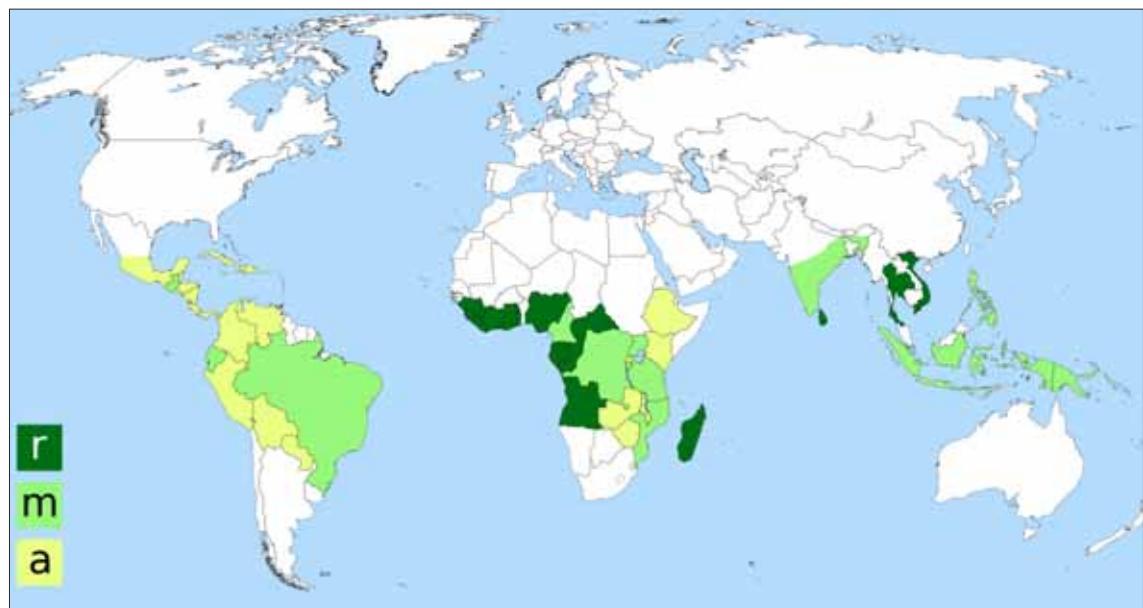
Kaffiplantan *Coffea arabica*.



Kaffirunninn blómstrar ríkulega.

Sagan segir að hirðingjar hafi uppgötvað kaffið fyrir margt löngu þegar þeir tóku eftir breytingum á geitunum sínum sem átu berin. Þegar þeir átu berin sjálfir urðu þeir veikir því berin eru eitruð. Það segir manni ýmislegt um magann í geitinni! Hvað um það, einhverjum datt í hug að taka fræin innan úr og rista þau. Upp á þetta var hellt heitu vatni og kaffið var orðið til.

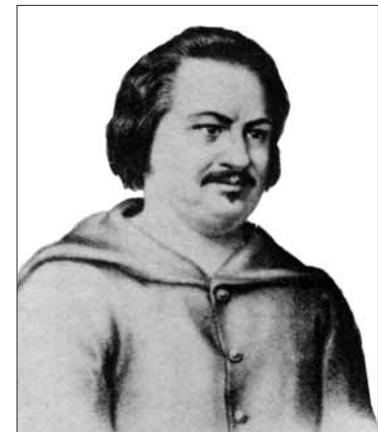
Fyrir meira en þúsund árum byrjaði hópur Múslima að nota kaffi við trúarathafnir. Kannski hefur þeim ekki veitt af hressingu til að halda sér vakandi við sönglið úr Kóraninum. Notkun kaffis breiddist svo smá saman út. Þegar það barst til Evrópu á sautjándu öld olli það miklum deilum. Það mætti mikill móttöðu þar sem það var nýtt og ósamþykkt lyf. Yfirvöld reyndu að banna notkun þess en auðvitað var það ekki til neins og að endingu datt einhverjum spekingnum í hug að það væri miklu betra að tolla það og það má velta því fyrir sér af hverju það er ekki gert í dag varðandi önnur afþreyingarlyf.



Á þessu korti má sjá útbreiðslusvæði kaffiræktunar eins og hún er nú.

r þýðir *robusta*, m þýðir *mocca* og a stendur fyrir *arabica* en þetta eru mest ræktuðu kaffitegundir nú.

Notkun þess breiddist óðfluga út í Evrópu og svo um allan heim. Kaffi varð tískulyf og margir af mestu andans mönnum í Evrópu þess tíma dásömuðu ágæti þess. *Jóhann Sebastian Bach* var einn þeirra. Hann á að hafa verið kaffifíkill og var svo ánægður með þennan drykk að hann samdi heila kantötu um hann. Það er sú fræga Kaffikantata. Franski rithöfundurinn *Honoré de Balzac* gat ekki unnið án kaffis. Hann drakkt alltaf meira og meira af svo lútsferku kaffi að það var einna líkast þykkri súpu. Svo kvartaði hann yfir krampa í maga! Þvílíkur auli! Af hverju hætti hann ekki bara að drekka kaffi?



Jóhann Sebastián og Honoré de Balzac voru kaffifíklar dauðans.



Kaffipása í Palestínu 1912.

Malað í mortéli og svo soðið í potti.



Eþíópísk kona ristar baunir og hellir upp á samkvæmt hefðinni.

Það er dálítill munur á aðferðum hennar og espressóvélinni.



Kaffialdin á grein og pakki af sækkerakaffi í séverslun. Gott kaffi er orðið afar dýrt og er nokkuð langt frá því kaffi sem fæst í stórmörkuðunum. Ég hef séð sækkerakaffi frá Hawaii auglýst á \$ 200 pr. 500 gr.

Í dag er kaffi viðurkennt og flestir sem drekka það verða undrandi þegar þeir fréttu að það er kröftugt lyf sem getur valdið ánaud og veikindum.

Sannleikurinn er nefnilega sá að kaffi er langt í frá eins meinlaust og það virðist vera. Meira að segja hafa vísindamenn sem hafa skoðað kaffi látið hafa eftir sér að ef það væri að koma fram í dag yrði það bannað. Það fer sem sagt dálítið illa með ákveðna hluta líkamans. Það ertir magann, eykur framleiðslu á magasýrum, ertir blöðruna, sérstaklega hjá konum, og er algeng ástæða þvagrásartruflana. Þá getur það valdið skjálfta vegna þess að það raskar hinu hárfína jafnvægi milli tauga og vöðva.





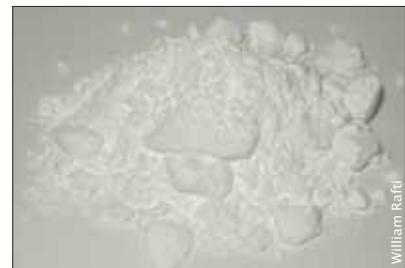
Óþroskuð ber á grein, fullþroskuð ber, ristaðar baunir og hreint koffín.
Það er notað í t.d. orkudrykki og er mörgum sinnum kröftugra en kaffi.

Það sem verra er, það veldur fráhvarfseinkennum hjá sumum sé neyslu þess hætt snögglega. Þá hefur það verið talið mögleg orsök fósturskaða. Það eru þó ekki allir ví sindamenn sammála því en vanfærar konur ættu að gera sér ljóst að kaffi er lyf og nota það í hófi á meðgöngu.

Nýlega hafa ví sindamenn fundið vísbendingar um að kaffi geti átt í krabbameini í brisi en þessi tegund krabbameins hefur aukist á Vesturlöndum. Þessar vísbendingar eru enn óstaðfestar en það er ekki vitlaust fyrir kaffifíkla að fylgjast með hverju fram vindur í þessu máli.

Fleiri drykkir en kaffi innihalda *koffín*, til dæmis kóladríkkir eins og *kók* og *pepsi*. *Kakó* og *súkkulaði* innihalda *koffín* og margar te tegundir innihalda *koffín*. Í kóladríkkjum er koffínið unnið úr kólahnetunni en það er aldin kólatrésins sem vex í heitara loftslagi en hér. Þá hefur koffíneysla aukist með tilkomu svokallaðra orkudrykkja eins og *Magic* og *Orku* en þar er koffínið fengið úr *guarana* vafningsviði sem er ættaður frá Suður-Ameríku. Þessir orkudrykkir geta verið býsna kröftugir og ég hef séð innihaldslýsingu á einum sem gefur til kynna að hann sé u.b.b. 8-10 sinnum sterkari en kaffi. Að sjálfsögðu fer það þó eftir styrk kaffisins.

En eins furðulegt og það nú virðist þá lítur út fyrir að aðrir koffíndrykkir



séu ekki eins kröftugir eða jafn eitraðir og kaffi. Hér er ég að tala um eitrunaráhrif sem eru svo væg að þau eru vart mælanleg. Til dæmis er te ekki nærri því eins ertandi fyrir líkamann og kaffi og einnig eru færri tilfelli þekkt þar sem einstaklingar fara að nota te í óhófi. Þetta er sennilega vegna þess að kaffi inniheldur miklu efni en bara koffínið og þau auka virkni þess. Te er samt að sjálfsögðu örvandi og ef þú drekkur nógu mikið af því getur þú fengið sömu verkun og af kaffi, andvökur og skjálfta. Þetta á þó ekki við um jurtate og það getur innihaldið önnur efni sem geta verið annaðhvort örvandi eða róandi.



Fullþroska kólaaldin á grein og hreint kóla fra lyfjafyrirtækinu Parke, Davis & Co.

Kóla er fræ eða hneta af tré sem vex í hitabeltinu og inniheldur koffín og *theóbrómín* ($C_7H_8N_4O_2$). Þetta efni *theóbrómín* örvar hjartslátt og hefur þvagræsieiginleika. Þrátt fyrir að það örvi hjartslátt hefur efnið verið notað til að lækka blóðþrýsing. Sumstaðar í Afríku er kólahnetan svo verðmæt að hún er notuð sem gjaldmiðill. Kólahnetan er beisk á bragðið og bragðmikil og hún er tuggin til þess að ná fram áhrifum. Hinsvegar eru kóladrykkir ekkert líkir kólahnetunni á bragðið og innihalda ákaflega lítið

af kólakoffíni. Yfirleitt er notast við tilbúið koffín í kóladrykkjum eða þá að koffínið er unnið úr kaffi eða te-i. Þessir gosdrykkir, eins og Kók og Pepsí, eru líka lyf og fólk getur orðið háð þeim eins og kaffi. Þá innihalda þessir drykkir líka yfirleitt mikið magn sykurs eða sætuefna. Blandan sú, koffín og sykur, virðist vera sérstaklega ávanabindandi. Það er fjöldi fólks sem drekkur ókjörin öll af kóladrykkjum og telur sér trú um að þeir séu bara að slökkva þorstann. En þetta fólk er að innbyrða fleira, það er að láta ofan í sig hitaeiningar, sykur og sýrur sem skemma í þeim tennurnar og hugsanlega setur efnabúskapinn úr jafnvægi, og ókjörin öll af koffíni.

Enn einn koffindrykkur er að byrja að ryðja sér rúms á Vesturlöndum en það er þjóðardrykkur Brazilíubúa, *guarana*. Guarana er búið til úr fræjum runna sem vex í frumskógum Suður-Ameríku. Guarana innheldur meira koffín en kaffi og hér á Vesturlöndum er það notað í svokallaða orkudrykk. Það vekur upp þá spurningu hvenær einhver framkvæmdasamur athafnamaður setur á markaðinn þjóðardrykk Argentínumanna sem er líka koffindrykkur og kallast *maté* og er búinn til úr laufum fjölærings. Ég hef séð maté í innihaldslýsingu morguntes sem heitir *Morning thunder* og er frá *Celestial seasoning*. Auk þess flytur *Te og kaffi inn mate* te og selur í verslunum sínum.

Vinsælasta uppsprettu koffíns er samt sem áður súkkulaði. Það er einnig unnið úr fræjum hitabeltistrés. Súkkulaði, sem inniheldur mikla fitu og er mjög beiskt á bragðið, er bragðbætt með sykri til þess að gera það ætt! Og það er fremur auðvelt að verða háður súkkulaði. Ég er næustum viss um að þú þekkir eða kannast við einhvern sem gúffar í sig gífurlegu magni af súkkulaði daglega.

Aztecarnir álitu kakoplöntuna heilaga jurt og notuðu hana við trúarathafnir. Í hófi er súkkulaði fremur ánægjuleg viðbót við önnur matvæli en ofnotkun getur verið varasöm þar sem þessi blanda af sykri, fitu og örvarið lyfi virðist vera sérstaklega ánetjandi. Að minnsta kosti ættu þeir sem er annt um línumnar að forðast of-neyslu súkkulaðis.



Kakóaldin.

Kóka og Kókaín

Kókarunninn sem er upprunninn í heitum og rökum dö lum í austurhlíðum Andesfjalla hefur verið ræktaður af indjánum Suður-Ameríku í þúsundir ára. Ennþá er plantan lögleg í Perú og Bólívíu þar sem milljónir infæddra tyggja blöðin daglega til örjunar og lækninga.



Kókaín hýdroklóríð bæði í duft og vökvaformi.

Kókarunninn inniheldur fjörtán lyf og er *kókaín* þeirra athyglisverðast. Hin lyfin sem kókarunninn inniheldur virðast draga úr örvariði áhrifum kókaínsins. Þar að auki innihalda blöð runnans fjolda ví-tamína og steinefna sem að öllum líkindum eru mjög áriðandi fyrir Indíánana sem tyggja blöðin. Ég hef meira að segja séð á prenti fullyrt að sökum fátæklegs og einhæfs fæðuframboðs hafi kókarunninn beinlínis komið í veg fyrir hörgulsjúkdóma svona eins og þegar við hér uppi á Fróni fórum að éta skarfakál til að koma í veg fyrir skyrbjúg.

Þegar kókablöð eru tuggin setja neytendur þurrkuð blöðin upp í sig og tyggja þau í svona þrjátíu mínútur. Þeir sjúga úr þeim safann og skyrpa svo hratinu. En nú kemur það skrítna. Þó þetta sé gert finnast engin áhrif. Til þess að ná fram örvinaráhrifum þarf neytandinn að nota einhvern basa. Oftast er notað kalk eða aska. Þetta þarf að tyggjast með.

Eftir að þessi blanda hefur verið tuggin í nokkrar mínútur byrja áhrifin. Tunga og munnur verða tilfinningalaus, enda er kókaín notað sem staðdeyfilyf. Þá fer neytandinn að finna þessi vanalegu einkenni örвandi lyfja. En það er samt reginmunur á kókaíni og koffíni. Kókaín róar magann og veldur ekki skjálfta. Einnig virðist það vera öflugra í að koma fólk i gott skap.



Stevage

Gömul auglýsing, kókaín fyrir krakkana. Þegar kókaín kom fyrst á markað átti það að vera allra meina bót og meira að segja lækna flensu. Til hægri er svo bolli af kókatei sem sumstaðar er selt á veitingahúsum.

En það er ekkert ókeypis í lífinu og það á við um kókaín eins og annað. Kókaín verkar líffræðilega á þann hátt að það hindrar upptöku serótóníns, norepinephríns og dópamíns en það eru hormónar sem eru nauðsynlegir í efnabúskap líkamans og verða til í heila. Þetta eru svokölluð boðefni og ef eitthvað kemur í veg fyrir upptöku þeirra geta afleiðingarnar orðið slæmar. Ef kókaín er notað endrum

og sinnum og leyft að skiljast út úr líkamanum er hófleg neysla sennilega hættulítil en málið er að neyt-andinn hefur ekki hugmynd um hvort hann hefur þol gagnvart lyfinu eður ei. Rétt eins og einstaklingur veit ekki hvort hann er með t.d. *penisilín* ofnæmi fyrr en hann tekur það inn. Þá getur það verið of seint og ef viðkomandi er svo óheppinn að vera langt frá sjúkrahúsi er næsta stopp hjá honum útfararstofa.

Vegna þess hvernig sameind kókaínsins er byggð, $C_{17}H_{21}NO_4$, eru fá lyf sem eiga auðveldara að komast yfir þróskuld þann sem kallaður er „blood-brain-barrier“ á ensku. Á mannamáli þýðir það að kókaín er afar fljótt að verka á neytandann og leið þess til heilands er greið. Það veldur líka æðasam-drætti, auknum líkamshita, hjartsláttartruflunum og hækkuðum blóðþrýstingi. Langvarandi og mikil notkun eyðileggur taugaboðsviðtaka og getur valdið kláða og svefnleysi. Þá eyðileggur kókaín slímhúð í nefi við mikla neyslu og rústar lyktarskyni. Þá er það frekar algengt að neytandinn fyllist ofsóknarórum og verði árasargjarn. Frekari upplýsingar er að finna t.d. á Wikipediu.

Að öllu þessu samanlöögðu er það næsta víst að kókaín er ekkert mjög sniðugt afþreyingarlyf. Það er þó hægt að nota það sem slíkt ef afar varlega er farið, neyslan er sjaldan og skammtarnir litlir. Einnig má benda á að leiðin niður eftir neyslu getur verið býsna óþægileg og jafnvel tekið svoltínn tíma, nokkrá klukkutíma, og það er gjaldið sem neytandinn þarf að greiða fyrir 15-30 mínútur af vellíðan. Að mínum dómi er það ekki þess virði, gjaldið er of hátt. Betra er að ná svipuðum áhrifum í ræktinni með góðri hreyfingu. En runninn, *Erythroxylum coca*, er fallegur með sínum gulu blómum og rauðu berjum.



Amfetamín eða „speed“

Amfetamín er ekki unnið úr neinu frá jurtaríkinu heldur er það svokallað „synþetískt“ lyf en það þýðir að það er búið til á lyfjarannsóknarstofu eða ólöglegum framleiðslustað. Það var rúmenski efnafræðingurinn *Lazar Edeleanu* sem bjó það til fyrst í Berlín 1887. Nafnið er dregið af „alpha-methylphenethylamine“ sem er efnafræðilegt heiti lyfsins. Amfetamín örvar, dregur úr matarlyst og breytu og eykur einbeitingu. Listinn yfir þau áhrif sem lyfið getur valdið er langur og þar er lýst mörgum mjög vafasönum einkennum.



Amfetamín krystallar.

Þar sem amfetamín er tilbúið lyf finnst sameind þess, C₉H₁₃N, hvergi í náttúrunni. Hinsvegar finnast líkar sameindir í heilanum (*I-Phenylalanine* og *I-Phenethylamine*) og það skýrir kannski hvers vegna amfetamín verkar eins og það gerir. Það verkar nefnilega ekki á alla hluta heilans jafnt þótt það hafi áhrif á boðefnin *dópamín*, *serótónín* og *norepinephrín*. Það virðist vera að það hafi engin áhrif á suma efnamóttakarara heilans. Þetta er ráðgáta sem vísindamenn sem rannsakað hafa verkun þess hafa engin svör við, bara tilgátur. Það virðist til dæmis engin áhrif hafa á D2 móttakara dópamíns á drekasvæði heilans (*hippocampus*) en það svæði sér um minni og minningar að því er talið er.



Ritalín er sennilega þekktasta tegund amfetamín lyfja. Það er afgreitt bæði í töflum og hylkjum.

En amfetamín verkar örugglega á ánægjustöðvar heilans og framkallar vellíðan. Það er þó fljótt að mynda þol, rétt eins og kókaín og neytendur komast fljótt að því að til að ná sömu áhrifum þarf að stækka skammtana og fjölga þeim.

Það er fleira sem er einkennilegt við verkun amfetamíns. Það virðist verka öðruvísi á börn undir kynþroskaaldri en fullorðna. Það verkar róandi á börn en örvarið á fullorðna en ofvirkum börnum var til skamms tíma, og er jafnvel enn, gefið amfetamín til að róa þau. Nýleg rannsókn gefur til kynna að eftir neyslu fyrir kynþroska komi amfetamín í veg fyrir eðlilegar minningar frá þessu aldursskeiði.

Amfetamín var mikið notað alveg fram undir 1970 til að vinna bug á þreytu og sem megrunarlyf. Það

var til dæmis hluti af staðalbúnaði hermanna í seinni heimsstyrjöldinni til að koma í veg fyrir stríðsþreytu.

Amfetamín hefur verið notað sem örвandi lyf af fjölda manna gegnum tíðina, bæði þekktra sem óþekktra en meðal þeirra sem hafa lýst því opinberlega yfir að þeir hafi notað lyfið eru *Paul Erdős* stærðfræðingur sem notaði það í stað kaffis frá 58 ára aldri þar til hann lést 83 ára, *L. Ron Hubbard* stofnandi Visindakirkjunnar, *Jack Kerouac* rithöfundur og tónlistarmennirnir *Lou Reed* og gaurarnir í *Motörhead*, *The Who* og *Rolling Stones* svo einhverjur séu nefndir. Þá hefur amfetamín löngum fylgt stjörnunum í Hollywood sem þurfa á hressingu að halda til að geta haldið út í maraþonpartýum í borginni þeirri. Það þýðir samt ekki að þú getir notað það eins og áðurnefndir.



Paul Erdős

L. Ron Hubbard

Ritalín frá lyfjafyrirtækinu Novartis.

Ef þú hefur hugsað þér að nota amfetamín, skaltu hugsa þig um tvisvar, jafnvel þrisvar. Venjuleg ferð, þ.e. inntaka, getur varað í allt að 8 klukkustundir og eftirköstin eru í réttu hlutfalli. Þunglyndi og depurð eru algeng og bau geta varað í nokkra daga og jafnvel vikur. Þá er það afar sérstakt hvernig áhrifin hætta eftir neyslu. Það er ekki óalgengt að eftir neyslu þar sem þú hefur verið á fullu að skemmta þér hætti áhrifin snögglega svona rétt eins og það sé slökkt á rofa og þú hreinlega hrynnur niður af

þreytu. Það gildir einnig um önnur örвandi lyf þar sem þau koma í veg fyrir merkjasingar heilans um hvíld svo þú ert að ganga á varabirgðir líkamans og getur hugsanlega gengið of nærri þér. Að öllu samanlöögðu má segja að neysla amfetamíns til afpreyingar sé fremur slæm tíðindi. Það er ekki að ástæðulausu að í kringum 1970 var orðtakið „speed kills“ tamt á tungu manna sem höfðu reynslu af notkun þess. Þá kemur annað atriði inn í jófnuna og það er að þar sem amfetamín á markaði er í flestum tilfellum framleitt ólöglega við frumstæðar aðstæður í bráðabirgða „verksmiðjum“ þá hefurðu mjög litla vissu um hvað það eiginlega er sem þú ert að sjúga upp í nefið. Fundist hefur amfetamín á markaði sem er drýgt með arseniki sem er kröftugt rottueitur. Ertu tilbúin/n að taka séns á einhverju hliðstæðu?

Hinsvegar ef þú ákveður samt að taka sénsinn og prófa, skaltu búa þig undir að allt geti gerst. Þú skalt gera ráð fyrir að daginn eftir verðir þú extra þreytt/ur þar sem þú hefur gengið á orkubirgðir líkamans eins og enginn væri morgundagurinn og **ekki, endurtek ekki**, vera ein/n þar sem ef eitthvað óvænt kemur upp á, t.d. heiftarleg ofnæmisviðbrögð, getur félagi hringt í 112 og hugsanlega bjargað lífi þínu.

Á hinn böginn gæti neysla verið ánægjuleg reynsla en málið er að þú getur aldrei verið viss og það er hreinlega galið að taka sénsa á einhverju sem þú veist ekkert hvað er enda er efnið ólöglegt og þeir sem framleiða það vilja bara græða pening og er hjartanlega sama um þig og velferð þína.



<http://flic.kr/p/photos/damnynoron/186795352>



Mark Matek Photography

Jack Kerouac, Lou Reed og Motörhead. Bendlaðir við amfetamíneynslu og af sumum kallaðir „spíðfrík“.

MDMA eða E (ecstasy)

MDMA (*3,4-methylenedioxy-N-methylamphetamine*) er, eins og nafnið gefur til kynna, náskylt amfetamíni og hefur svipaða verkun. Það hefur á seinni árum orðið að tískulyfi hjá ungu fólk. Sérstaklega í „rave partýum“ og á diskótekum. Efnafræðiformúla e-pillunar er $C_{11}H_{15}NO_2$. Lyfið var upphaflega gert til notkunar í geðlækningum og þar sem það er yfir höfuð leyft til rannsókna er einna helst skoðað hvort lyfið gagnist við t.d. áfallastreitu og við hugræna atferlismeðferð. Það gæti stafað af því að ein verkun lyfsins stuðlar að meiri einlægni og það virðist draga úr kvíða. MDMA er framleitt úr olíu trés sem ættað er frá Asíu og kallast á ensku Sassafrastree. Latneskt heiti þess er *Cinnamomum cassia* og það er náskylt kanil enda af sömu ættinni.



Cinnamomum cassia með sín sveipmynduðu blóm er ekkert sérstakt augnayndi þar sem blómin eru fremur lítilfjörleg en olían í berkinum er svölitíð önnur saga. Plantan er náskyld bæði kanil, múskati og mace.

Þar sem lyfið er ólöglegt í flestum löndum eru þær e-pillur sem eru á markaði í 99% tilfella framleiddar af glæpagengjum við fremur vafasöm skilyrði. Og sennilega er ekki verið að hafa miklar áhyggjur af hreinlæti og ýmsu öðru sem er þó undir ströngu eftirliti þar sem MDMA er framleitt löglega. Þar sem MDMA er ólöglegt í flestum löndum er hver einasta pillra sem yfirvöld koma höndum yfir gerð upptæk og eytt. Það breytir ekki því að sýni eru tekin og þau rannsökuð. Það virðist að MDMA sem gert hefur verið upptæk sé að meðaltali 34% hreint en það getur verið allt frá 1% - 80%.



MDMA kristallar í lófa. Ógerlegt er fyrir neytanda að vita hvað það nákvæmlega er sem í boði er því falsanir á lyfinu eru algengar og oft er verið að selja eitthvað sem er alls óskylt MDMA og getur haft allt aðra verkun en þá sem neytandinn er að sækjast eftir.

MDMA er með langan lista yfir það sem fólk yfirleitt finnur við neyslu sem hefst svona 45 mínútum til klukkustund eftir inntöku. Meðal annars vitundarbreyting, innri friður, minni kvíði, minni árásargirni, aukið sjálfstraust, aukin skynjun, meiri árvekni, aukin einbeiting og aukið þol á sársauka svo fátt eitt sé nefnt. Listinn er slíkur að maður gæti freistast til að pæla hvort þetta sé ekki bara hið besta mál og lyfið hrein snilld.

Árið 2001 kom út skýrsla sem greindi frá því að meðal óæskilegra aukaverkana væru erfiðleikar við einbeitingu, tanngnístur í svefni, lystarleysi og munnpurrkur.



MDMA pillur sem bandaríska lyfjalögreglan, DEA, gerði upptækar. Þetta er voða skrautlegt og spurning hvort það eigi að vera til þess að „pródúktið“ gangi betur í kúnnum.

Læknadeild Harvardskóla gerði rannsókn og í niðurstöðum skýrslu sem kom út 2008 var eiginlega slegið úr og í og helsta niðurstaðan var að það væri ekki víst að tilraunir á rottum væri hægt að yfirlæra

á menn og að öllum líkindum voru þeir þó að reyna að sanna að MDMA væri stórhættulegt.

En e-pillan getur verið hættuleg vegna þess að það er afar auðvelt að taka stærri skammt en nokkrum manni er hollt. Það er að sjálfsögðu vegna þess að lyfið er framleitt ólöglega og ekki undir neinu eftirliti. Það er meira að segja auðvelt að drepa sig á MDMA ef tekinn er of stór skammtur. Ekki beinlínis af skammtinum sem slíkum, þó vissulega sé það hægt líka, heldur vegna hegðunar sem fylgir. Þar er kannski mesta hættan ofþornun. Það má velta því fyrir sér hvort það sé út í loftið að depurðin sem fylgir að neyslu lokinni er stundum kölluð sjálfsmorðsþriðjudagur og þriðjudagsblús. Það er þó að minnsta kosti vitað að MDMA hefur áhrif á serótónín búskap líkamans en rannsóknum ber ekki saman hvort þau áhrif séu varanleg. Það skyldi þó ekki fara eftir því hver styrkir rannsóknina?

Það hefur mikið verið skrifað um MDMA og sýnist sitt hverjum. Þar sem lyfið er tiltölulega ný uppfundið er svo sem eðlilegt að ekki sé búið að rannsaka það til fulls en það sama má svo sem segja um fleiri efni og meira að segja er hægt að drepa sig á því ágæta kryddi kóríander.

Það breytir þó ekki því að MDMA er varasamt því það virðist skemma serótónín og *dópamín* viðtakara í heila, sérstaklega í ungu fólki, en þessi efni eru boðefni og stjórna m.a. ánægju og gleði. Og það er lítið skemmtilegt að eyða lífinu án þess að geta upplifað ánægju og gleði. Við þekkjum öll svoleiðis fólk, það eru neikvæðu fylupokarnir. Gerðu þér grein fyrir því að öll sú gleði og ánægja sem þú upplifir



Pillur og belgir sem Drug Enforcement Administration gerði upptækt.

í lífinu stafar af serótónín og dópamín búskap heilans og ef heilinn í þér er ófær um að meðtaka efna-skilaboð þessara efna þýðir það minni ánægju. Þannig að ef þú tekur áhættuna á því að neyta MDMA skaltu gera þér grein fyrir því að neyslan getur haft langtíma afleiðingar. En eins og áður hefur komið fram, ví sindamenn greinir á um þetta. Spurning hvort þú vilt taka séns?

Það er reyndar athyglisvert að *Global Commission on Drug Policy, Advisory Council on the Misuse of Drugs, Federation of American Scientists og World Health Organization's Expert Committee on Drug Dependence* hafa öll mælt með því að refsingar vegna neyslu séu endurskilgreindar og minnkaðar, þ.e. efnið sé fært úr efsta flokki, þar sem það er flokkað með heróini, í næsta flokk fyrir neðan þar sem það yrði flokkað með kannabis og fleiri lyfjum.

TÓBAK og Nikótín

Tóbaksplantan (*Nicotiana tabacum*) er einn kröftugasti örvariði vímugjafi sem menn þekkja og efnið sem er svona kröftugt, *nikótín*, er einna eitraðast af öllum þeim vímugjöfum sem menn nota. Meðal sigarettina inniheldur nóg eitur til að stúta nokkrum mönnum. Ástæða þess að þær eru ekki banvænar er sú að við bruna brennur mest allt nikótínið.

Nikótín er svo sterkt og hættulegt að líkaminn kemur sér upp þoli sem vörn gegn því. Og það, – gerist afar hratt. Ef þú byrjar að reykja kemur þetta þol gegn eitrunaráhrifum nikótíns á nokkrum klukkustundum og það er fróðlegt að bera það saman við til dæmis heróín og alkóhól þar sem það tekur daga fyrir heróín og mánuði fyrir alkóhól. Sem betur fer geta velflestir umgengist áfengi og notað það sér til ánægju án þess að skaða sig og verða ekki háðir því. Það á ekki við um tóbak. Næstum allir sem byrja að fikta verða háðir því.

Dæmi því til stuðnings frá fyrstu hendi. Þegar ég var 15 ára var ég settur til vinnu, eins og tíðkaðist þá, í Trésmiðjunni Víði. Þetta var fyrir allar EES reglur um vinnu barna og ungmenna.



Nicotiana tabacum.

Í kaffitíma einn morguninn átti að hafa gaman að stráknum sem þóttist nú heldur betur maður með mönnum og setja hann niður. Það upphófust bollaleggingar sem enduðu með því að veðjað var að ég gæti ekki reykt heila sígarettu ofan í mig. Ég ætla ekki að lýsa því hvernig ég fór að en ég vann veðmálið og hirti góða summu af borðinu í kaffistofunni.

Ég beið eftir að deginum lyki og peningana notaði ég fyrst af öllu til að kaupa sígarettupakka. Síðan hef ég reykt. Það eru reyndar mörg ár síðan ég hef reykt sígarettur. En bípu reyki ég daglega.



Þegar tóbak varð viðurkennt í Evrópu voru stofnaðir sérstakir reykingaklúbbar og svo er hér fyrsta myndin sem vitað er um af Evrópubúa að reykja bípu.

Tóbak og *nikótín* ($C_{10}H_{14}N_2$) er það fíkniefni sem neytendur verða fljótast háðir af öllum þeim efnum sem mannskepnar notar. Eins og það sé ekki nóg þá er heldur ekkert efni þekkt sem er eins erfitt að hætta neyslu á, heróín og alkóhól meðtalið. Ofan á allt annað eru sígarettur fullar af allskonar auka-efnum sem eru mis óholl. Innihald venjulegrar sígarettu frá t.d. tóbaksfyrirtækinu Philip Morris fer í gegnum rúmlega 120 aðgerðir til að staðla framleiðsluna svo þú getir verið viss um að fá sömu vöruna

í Grímsey og Gurjamuti og til að lengja hillulífið hjá kaupmanninum. Efnin sem notuð eru til þess eru mörg og innihalda meðal annars blý, arsenik, formalín, geislavirkт polonium-210 og kadmínum. Meira að segja pappírinn er líka sér kapítuli. Í honum eru allskonar efni til að hann brenni jafnt og rétt.



Blómstrandi Virginíutóbak á akri.



Basma tóbakslauf í sólþurrkun í Xanthi í Grikkandi

áður en það fer til vinnslu.

Enda vita læknar og vísindamenn að tóbaksreykingar eru einn aðalorsakavalldur hjarta- og æðasjúkdóma að ekki sé minnst á lungnaþembu og lungnakrabba. Auðvitað höfum við öll heyrт sögur af einhverjum sem hefur reykt eins og strompur allt sitt líf og virðist ekki hafa borið neinn skaða af því. En við heyrum minna um hina sem fara two metra ofan í jörðina í trékistu vegna reykinga. Við erum nefnilega ekki öll eins og það sem er eitur eins er ánægja annars og við vitum ekki í hvorum floknum við erum nema að prófa og þá getur það verið of seint í rassinn gripið.

Pípur og vindlar eru örlítið skárrir en sígarettur, þú ert a.m.k. ekki að sjúga að þér reyk af brennandi pappír.

Sumir taka líka tóbak í nefið eða í vörina. Pannig neysla tóbaks, jafnvel þótt ekkert eyðileggist við

bruna og nikótínskammturinn sé því stærri er ekki alveg eins ávanabindandi og reykingar. Það er þó búið að taka út áhættuláttinn á öndunarfærasjúkdómum en í staðinn kemur hætta á krabbameini í nefi og í munni. Í könnunum eru tannholdssjúkdómar algengari hjá þeim sem taka í vörina en hjá samanburðarhópi.



Tvær gerðir tóbaks frá Dunhill tóbaksfyrirtækinu, annarsvegar laust og hinsvegar í skífum.

Tóbak og nikótín er sennilega mest rannsakaða vímuefni mannsins og það er óhemju mikið til af upplýsingum um það. Lengi framan af voru það tóbaksfyrirtækin sem rannsökuðu efnið og allt frá því á fjórða áratug síðustu aldar vissu þau nákvæmlega hvað þau voru að gera og hversu ávanabindandi efnið var. Það var í kringum þennan tíma sem samtök tóbaksfyrirtækja ákváðu í sameiningu að staðla framleiðsluna og skyldi miðað við að „venjuleg“ manneskja reykti einn pakka á dag. Fram til þess tíma var meðalneysla tvær til átta sígarettur daglega þar sem tóbakið var miklu sterkara en það sem nú er selt. Pældu í því, það voru einhverjur karlar sem græddu á að selja vímugjafa sem beinlínis ákváðu hvað þú sem neytandi áttir að reykja mikið. Með þessu stór juku þeir sölu á sígarettum og gróðinn margfaldaðist. Þeir vissu að þeir sem prófuðu vöru þeirra urðu næstum allir háðir henni og keyptu pakka á dag meðan þeir gátu reykt. Það er ekki hægt að hugsa sér þægilegri verslunarvöru fyrir fram-

leiðandann. Margfaldaðu pakkaverðið með t.d. fjöldanum sem áætlað var að reykti árið 2000. Talan er 1,22 milljarður manna! Þessa breytingu á neyslu er hægt að sjá á línum í vef DataMarket því innflutningslínan fer næstum beint upp og innflutningur tvöfaldast árið 1949. Og þá voru soldátarnir sem ollu auknum innflutningi í seinni heimsstyrjöldinni, farnir heim. Dettur einhverjum öðrum en mér í hug orðið samsæri yfir hegðun tóbaksfyrirtækjanna?



Tóbaksakrar, t.v. í Tyrklandi og t.h. í Póllandí.

Tóbaksplantan er upprunnin í Ameríku en finnst nú orðið hvergi villt. *N. tabacum* er meginuppskeran í bandaríksa tóbaksiðnaðinum en víða annarsstaðar er *N. rustica* meginuppistaða iðnaðarins. Hún brennur hraðar og er mildari en það er nokkur sannleikur fólginn í gamla orðtakinu: „Þetta er allt sama tóbakið“. Tóbakið barst svo til Evrópu um miðja 16. öld.

Á 8. áratug síðustu aldar tókst Brown og Williamson tóbaksfyrirtækinu með kynbótum að búa til nýtt afbrigði og ná nikótínmagni plantanna úr 3,2 -3,5% í 6,5%. Þegar það spurðist út tóku yfirvöld í Bandaríkjunum loks við sér og drógu tóbaksfyrirtækin fyrir dómstóla vegna þess skaða sem þau hafa vitandi vits valdið. Hann er ekkert lítt kostnaðurinn sem af reykingum hlýst í heilbrigðiskerfinu fyrir utan það að vera algengasta orsök ótímbærra dauðsfalla sem koma hefði mátt í veg fyrir. Sem betur fer

hefur aukið aðgengi að upplýsingum stuðlað að því að reykingar fara minnkandi á Vesturlöndum svo tóbaksfyrirtækin hafa sótt í sig veðrið í Þróunarlöndunum svökölлуðu. Og ég reikna með að það komi þér á óvart að stærsti sígarettuframleiðandi í heimi er Kína. Þeir framleiða 40% af öllum sígarettum sem búnar eru til.



Tóbakshjallar í Íran þar sem tóbakið er að brjóta sig og þorna og svo blóm tóbaksþlöntunnar á akri í Póllandi en plantan er viða ræktuð sem hrein og klár skrautplanta. Líka hér, bæði sem sumarblóm í görðum og inni.

Tóbaksframleiðsla er langt í frá umhverfisvæn og kemur það nokkuð á óvart þar sem seyði af þlöntunni er ágætt skordýraetur og fremur umhverfisvænt. Þar sem magnið sem ræktað er hleypur á milljónum tonna árlega gefur það auga leið að mikil land þarf undir akrana. Þá þarf oft að ryðja skóga og eru Brasilíumenn hvað stórtækastir þar. Áætlað er að 60 milljón tré séu felld þar á ári bara við verkun og þurrkun.

Plantan er áburðarfrek og sogar *kalí*, *köfnunarefni* (*Nitur*) og *brennistein* úr jarðveginum eins og enginn sé morgundagurinn. Og þótt hún sé hættuleg skordýrum þá gilda svolítið önnur lögmál við verksmiðjubúskap og akrarnir eru úðaðir allt að 16 sinnum á ári með ýmsum efnum sem skila sér svo með tíð og tíma niður í grunnvatnið. Líka í þá sem vinna á ökrunum og við framleiðsluna.

Það hefur svo mikið verið skrifað um tóbak að skrifin fylla sjálfsagt fleiri hillukílómetra. Þessi skrif eru afar misjöfn að gæðum en eitt eiga þau eiginlega **öll sameiginlegt**, tóbak er hættulegt heilsu þinni og er tóbakið með þá sérstöðu meðal vímuefna að óumdeilt er hversu hættulegt það er. Tóbak drepur þótt sumir tóri lengur en aðrir. Frægt er þegar Kurt Vonnegut rithöfundur var spurður hvað hann hefði fyrir stafni. Þá svaraði hann því til að hann væri að fremja sjálfsmorð með sígarettum, það tæki bara svo langan tíma. Hann reykti two pakka af Pall Mall á dag.

En hvað nákvæmlega gerist við neyslu? Jú, hjartsláttur eykst, blóðþrýstingur eykst og tilraunir á rottum sýna að það minnkar hin góðu og verndandi áhrif estrógens, sem er kynhormón, í líkamanum.

Er þá öll neysla skaðleg eða er hægt að nota nikótín og tóbak á einhvern hátt án skaða? Stutta svarið er nei. Hugsanlega er hægt að nota tóbak eða nikótín án mikils skaða ef það er tekið gegnum slímhúð, þ.e. í vörina eða nefið, og það er notað örsjaldan. Nikótín og tóbak skyldi engin/n nota ef honum/henni er annt um heilsuna og fjárhaginn.

Önnur örванди efni

Kóla og súkkulaði er mikið notað en ekki kannski beinlínis sem vímugjafi þótt vissulega finnist um það tilfelli. Sérstaklega í tilfelli kóla en einnig græns tes sem oft er með um helmingi meira koffín innihald en kaffi. Kólatréð er upprunnið í regnskógum hitabeltisins og var hnetan tuggin en hún hefur fremur beiskt bragð fyrst sem verður svo sætara. Kólahnetan var einn af vinsælli vímugjöfum Vestur-Afríku en er nú á undanhaldi sem slíkur enda annað komið í staðinn, bæði gos- og orkudrykkir og te. Kóla var notað upphaflega í Coca Cola bæði sem bragðbætir og til örjunar en nú hafa gerviefni tekið við hlutverki þess. Nafnið Coca Cola segir dálitið mikið um hvernig gosdrykkurinn var í upphafi en hann var fyrst kynntur til sögunnar sem læknislyf árið 1886 af *John Pember-ton*. Upphaflega var bæði kókaín og kóla í drykknum og hann átti að



Kólatré (*Cola acuminata*).

vera afar hressandi og gagnast vel við ýmsum kvillum. Fyrirrennari Coca Cola hét *Pemberton's French Wine Coca* og var svar Pembertons við vin-sældum *Vin Mariani* sem hafði slegið í gegn í Evrópu. Árið 1886 voru sett lög um áfengisbann í Atlanta og Fulton County þar sem Pemberton var staðsettur og Coca Cola var sett á markað sem óáfengt vín. Á þessum tíma var töluvert magn kókaíns í drykknum og hélst það til ársins 1904 en þá var farið að nota cocalauf sem búið var að eima kókaínið úr.

Grænt te er misörvandi eftir því hvar það er framleitt. Sterkast er það í Kína og eina skiptið sem höfundur þessarar bókar hefur smakkað það var afar sérkennileg reynsla. Eftir þá reynslu hef ég fjarska takmarkaðan áhuga á að smakka það aftur. Ég varð alveg kolruglaður og tönnlaðist á sömu setningunni aftur og aftur. Konan míni varð skelkuð og vildi hringja á sjúkrabíl. Daginn eftir, eftir góðan nætursvefn, var ég orðinn eins og ég á að mér. Þetta te var keypt í kjörbúð í Beijing.

Súkkulaði er örвandi þar sem það inniheldur m.a. *theobromine* ($C_7H_8N_4O_2$) og *phenethylamine* ($C_8H_{11}N$). Þessi efni breyta serótónímagni í heila að einhverju leyti en *theobromine* er líka eitrað og sérstaklega fyrir önnur spendýr eins og hunda og ketti enda forðast kettir súkkulaði eins og heitan eldinn. Það er fremur auðvelt að verða háður súkkulaði og komast illa gegnum daginn án þess að fá sér bita. Þar sem súkkulaði inniheldur fitu og sykur er það mjög fitandi og skiptir þá ekki máli hvernig súkkulaðið er, hvort heldur það er hvítt, ljóst eða dökkt. Súkkulaði er upprunnið í Ameríku og var til forna, meðal frumbyggja, talið fæða guðanna. Það mun hafa verið *Montezuma* sem kynnti kakó fyrir



Þekktasta vörumerki og þekktasti kóladrykkur í heimi.

Evrópubúum þegar hann bauð Hernán Cortés upp á drykkinn í veislu sem hann hélt honum. Kakóbaunirnar sem kakómassinn er unninn úr kemur frátrénu *Theobroma cacao*. Nú er framleiðsla kakóbauna mest í Afríku og er Fílabeinsströndin langstærst með um 40% heimsframleiðslunnar.

Kakó og súkkulaði er sennilega vinsælasta fæðutegund í heimi. Það er notað sem sælgæti, í eftirrétti, kökur og kex, sem íblöndunarefni í alls konar mat og fleira.

Vísindamenn sem voru að rannsaka súkkulaði komust að því sér til undrunar að það hafði meiri og lengri áhrif á hjartslátt og heilastarfsemi en ástríðufullir kossar! Samt virðist súkkulaði að einhverju leyti hafa góð áhrif á blöðrásarkerfið og jafnvel koma í veg fyrir hjartasjúkdóma með því að koma í veg fyrir að LDL kólesterol bindist æðaveggjum. Þannig að súkkulaði hefur bæði kosti og galla. Í hófi er neysla þess sennilega í góðu lagi og jafnvel bætandi og ekki ætti að vera ástæða til að hafa áhyggjur nema neyslan fari úr böndunum en þá gæti verið stutt í offitu.



Hernán Cortés sem fyrstur Evrópubúa smakkaði á súkkulaði eða réttara sagt kakói.

Fjórar exótískar jurtir o.fl.

Betel

Þeir eru allnokkrir í vissum heimshlutum sem „smæla“ framan í heiminn með tönnum sem einna helst minna á brunarústir svert- ingjaþorps í dimmustu Afríku. Það eru sem sagt *Betel* heytendur. *Betel* kemur af *Piper betle* sem er klifurplanta frá suður og suðaustur Asíu. *Betel* er notuð til mildrar örvunar og til að slá á sultartilfinningu. Laufið er tuggið ásamt einhverjum basa, t.d. ösku eða kalki. Á sumum svæðum, t.d. Víetnam og Papúa Nýju-Gíneu, er betelið blandað með *areca* hnetu sem einnig er örвandi. Á Indlandi er það stundum blandað tóbaki og verða örвandi eiginleikar þess þá meiri. Á þeim svæðum þar sem neysla er útbreidd er krabbmein í munni landlægt og miklu mun algengara en á Vesturlöndum þar sem neysla betels er nánast óþekkt.



Betel laufblöð tilbúin til neyslu.

Khat

Khat hefur borist hingað til lands samkvæmt fréttum. Það sem fannst hér átti þó líklega að fara annað. *Khat* er víða notað í norðanverðri og í mið-Afríku. Khat er lágvaxinn runni eða lítið tré, *Catha edulis*, sem víða vex villt í Afríku. Virku efnin í Khat eru *cathinone* ($C_9H_{11}NO$) og *cathine* ($C_9H_{13}NO$) sem er mildur örvinarvaki sem einna helst er hægt að líkja við *amfetamín*. Það er þó minni hætta á að ánetjast Khati en bæði amfeta-



Khatrunni (*Catha edulis*).

míni og áfengi. Enda er Khat sums staðar fullkomlega löglegt þótt annars staðar sé það bannað.

Gallinn við Khat sem vímugjafa frá sjónarhóli framleiðenda og neytenda er sá að það hefur ekkert geymsluþol og verður að neyta þess fersks. Um leið og það þornar missir það eiginleika sína til örvunar. En örvunin sem Khat framkallar er svipuð og af sterku kaffi, aukin hjartsláttur og hærri blóðþrýstingur. Fráhvarfs-einkenni geta verið pirringur, leti og depurð. Þá hafa vísbindingar

komið fram um að Khat minnki kyngetu og kynlöngun. Og ekki viljum við missa hana, eða hvað?

Khat hefur verið notað allt frá tímum forn-Egypta eða í þúsundir ára. Það er stór hluti efnahagskerfisins í Yemen og ræktun þess er aðalástæða þess að grunnvatnið í Saana lægðinni er á þrotum en Yemenar rækta 40% heimsframleiðslunnar.

Jóhimbí (Yohimbe)

Jóhimbí ($C_{21}H_{26}N_2O_3$) er einn af 55 alkalóíðum í trénu *Pausinystalia yohimbe* sem ættað er frá Afríku. Efnið kemur úr berki jurtarinnar og hefur í gegnum tíðina verið notað sem læknislyf við getuleysi karlmannna. Reyndar hefur komið í ljós við frekari rannsóknir að það virðist vera æði tilviljanakennt hvort Jóhimbí nýtist sem lostavaki. Það virðist sem sagt fara eftir einstaklingum. Þó er efnið notað sem



Khatakrar í vestur-Jemen.

uppistaða lyfs sem ávísað er og selt í lyfjabúðum í Ameríku. Það hefur einnig verið notað til að framkalla bældar minningar í meðferð við áfallasteitu.

Jóhimbí eykur hjartslátt og blóðþrýsting. Í stórum skömmum getur það einnig valdið andvökum og jafnvel ofskynjunum, kvíðaköstum og höfuðverk.

Virkniskammtur Jóhimbís er afar lítill, 15-30 milligrömm. Bilið að hættuskammti er stutt og það er auðvelt að taka of mikið. Það getur valdið hjartaáfalli og dauða.

Enginn sem er haldin hjarta-, lifrarsjúkdómi eða nýrnakvilla ætti að láta sér til hugar koma að neyta Jóhimbís. Ekki heldur sá sem er með sálfræðilega kvilla, t.d. þunglyndi eða depurð.



Jóhimbibörkur (*Pausinystalia yohimbe*) tilbúinn í te.

Efedra (Ephedra)

Efedra eða Mormónate hefur verið þekkt og notað lengi. Það hefur svipaða verkun og kaffi og það er ástæða þess að það er kallað Mormónate. Trú Mormóna leggur blátt bann við neyslu kaffis svo þeir notuðu efedru í staðinn til hressingar.

Efedra eða Mormónate er fengið úr *Ephedra sinica* sem er lítt hálfrunni sem vex víða villtur rétt norðan við miðbaug. Eiginleikar plöntunnar hafa verið þekktir og nýttir í Kína í yfir 5000 ár en aðallega var plantan nýtt til lækninga við heymæði, astma og jafnvel venjulegu kvefi. Á Vesturlöndum var efedra notuð sem megrunarlyf og til að hækka blóðþrýsting alveg fram á þessa öld en eftir nokkur staðfest dauðsföll af neyslu hennar var komið á banni við notkun og sölu.



Ephedra sinica.



Ephedra sinica. Hálfrunninn sem Mormónate er gert úr.

Efedra inniheldur alkalóíðana *ephedrine* ($C_{10}H_{15}NO$) og *pseudoephedrine* sem auka hjartslátt, þrengja æðar og hækka þannig blóðþrýsting, einnig víkka efnin lungnaberkjur og léttu þannig anda-drátt.

Aukaverkanir efedru er langur listi þar sem meðal annars má finna mikla húðertingu, pirring, tauga-veiklun, svima, skjálfta, hausverk, svefnleysi, mikinn svita, líkamspurrrk, kláða í hársverði og húð, upp-köst, ofhitnun, óreglulegan hjártslátt, flog, hjartaáföll, heilablóðfall og dauða.

Sem sagt, – láttu efedru alveg eiga sig!

Maté

Maté er bragðvont, rammt te ættað frá Suður-Ameríku. Það er af laufi trés sem heitir *Ilex paraguariensis* á latínu. Lauf og falleg rauð berin af þessari ætt eru gjarnan notuð í jólaskreytingar, jólapyrnir.

Maté inniheldur *koffín*, *theobromine* og *theophylline* ($C_7H_8N_4O_2$) og meðal þegna margra landa Suður-Ameríku er neysla mjög útbreidd og er mesta framleiðsla maté þar.

Kannanir hafa sýnt að neysla á maté lækkar LDL kólesteról um allt að 8,7% eftir 40 daga neyslu 330 ml á dag. Það sem kom þó á óvart var að HDL kólesteról hækkaði um 6,2%. Það virðist benda til að maté gæti gagnast í baráttunni við hjartasjúkdóma. Á það hefur þó verið bent að maté gæti verið einn þeirra þátta sem valda krabbameini í munni og vélinda.

Maté fæst hér á landi, a.m.k. hef ég keypt það hér í verslun Te og kaffis í Kringlunni. En mér fannst það svo skelfilega bragðvont að ég á pakkann enn næstum óátekinn því ekki gerði ég aðra tilraun til að smakka það. Sjálfsagt væri hægt að sykra það en það eru mörg ár síðan ég hætti að nota þann andskota ef ég kemst hjá því.

Megrunarpillur

Það eru allskonar megrunarduft og pillur sem innihalda ýmis örвandi efni í hillunum í stórmörkuðum



Maté frá Te & Kaffi.

Maté te í sérstökum bolla.

Ilex paraguariensis.

sem hægt er að kaupa. Oftast er notað koffín sem fengið er úr ýmsum plöntum en einnig hef ég séð efni á innihaldslýsingum á umbúðum fitubrennslu-efna sem ég mundi aldrei láta ofan í mig.

Það er afar hæpið að ætla sér að nota fitubrennsluefni eða megrunarpillur til að komast í léttu örвandi vímu. Best gæti ég trúð að það sé hliðstætt því að reyna að komast í vímu með því að éta múskat. Samkvæmt því sem ég hef lesið reynir það enginn nema einu sinni. Jafnvel ekki forfallnir dópistar í amerískum fangelsenum.



James Hellman, MD

Megrunarpillur frá Roche og kanadísku lyfjafyrirtæki.

Guarana



Paulinia cupana.



Aldinin. Mulin aldin tilbúin til neyslu.



Wesley H. Breton Jr.

Paullinia cupana er skriðull runni og er plantan upprunnin í Suður-Ameríku. Hún er *koffínrík* og er mikið notuð í orkudrykki. En *guarana* inniheldur ekki bara *koffín*. Hún inniheldur líka *catechutani-*

nicsýru, choline, D-catechin, guanine, hypoxanthine mucilage, saponin, tannin, theobromine, theophylline, timbonine, og xanthine. Sem sagt algjör lyfjakokteill og við vitum öll hvað getur gerst ef neysla er hafin á lyfjakokteilum.

Meðal skammtur af guaranabykkni, 75 mg. virðist skerpa athygli og minni og vera það sem kallast öruggur skammtur. *Guarana* er álitíð öruggt til neyslu af bandaríska lyfjaeftirlitini.

Hér hafa verið talin upp nokkur örvandi efni og reynt að miðla því sem vitað er og ljóst að sum þessara efna eru varasöm. En er mögulegt að nýta sér þessi efni? Já, líklega er það hægt ef varlega er farið og vissar varúðarráðstafanir eru gerðar.

Hér eru átta reglur sem gott er að hafa í huga ef prófa á eða nota örvandi efni.

1. Takmarkaðu hversu oft þú notar efnið. Settu þér til dæmis þá reglu að nota efnið ekki two daga í röð.
2. Hafðu tilgang með neyslunni. Það að taka lyf bara til að láta sér líða vel er bein ávisun á vandraði. Ef þú notar efnið nýttu þér það við líkamlegt eða vitrænt erfiði.
3. Ekki nota örvandi efni til að léttu þér lífið yfir höfuð. Þú átt að komast á fætur á morgnanna án þess að reiða þig á efnafræðilega hjálp.
4. Taktu örvandi efni gegnum munn og meltingarveg. Það veldur minni skaða en að sprauta, reykja eða taka í nefið.
5. Taktu veik örvandi lyf fremur en efnafræðilega hrein. Því veikara sem lyfið er því auðveldara er það fyrir líkamann að vinna úr því og því auðveldari og mildari eru eftirköstin.
6. Farðu vel með þig og passaðu upp á að hvílast, borða hollan mat og stunda líkamsrækt. Það er nauðsynlegt ef þú tekur örvandi efni að gefa líkamanum færi á að hlaða batterið eftir neyslu. Auk þess sem að ef þú ert hress finnurðu miklu minni lögnun til að prófa örvandi lyf.
7. Ekki, **EKKI**, blanda saman neyslu örvandi lyfja við önnur lyf, sérstaklega ekki róandi lyf. Þar fyrir utan flækir lyfjakokteill alltaf lífið.

8. Varastu eftirlíkingar sem þér kunna að vera boðnar. Það er nákvæmlega ekkert sem mælir með þeim. Ekki hinu heldur svo sem ef út í það er farið.

Hvað sem því líður ætti ekki að vera mjög erfitt að nota örвandi efni af varúð. Þau eru ekki svarið við eðlilegum sveiflum lífsins og það hefur enginn lofað því að lífið eigi alltaf að vera dans á rósum. Það að taka örвandi lyf til að koma í veg fyrir niðursveiflur er fljótt að leiða til vandræða með notkun. Þá eru þessi lyf ekki að gefa neytanda neitt án þess að hann þurfi að greiða fyrir það. Neytandi borgar eftir á fyrir þá orku sem hann notar vegna lyfsins. Ef þú gerir þér grein fyrir hættunni sem fylgir notkun örвandi efna og ferð varlega ættirðu að geta forðast að fara að reiða þig á þau og ánetjast.

Róandi- og deyfilyf

Pað virkar alveg út úr kú að nota lyf sem minnka orku taugakerfisins en það er nákvæmlega það sem róandi lyf og deyfilyf gera. Það sem verra er, það er **miklu auðveldara að drepa sig á þeim** en öðrum afþreyingar- og vímugjöfum. Samt eru þannig lyf einhverjur vinsælustu vímugjafar mannsins.

Það gæti verið vegna þess að **í nógu smáum skömmum** láta þessi efni fólk lida vel og afslappað og kátt. Til dæmis áfengi. Drykkur eða tveir kætur flesta og þeim finnst þeir meira lifandi en þegar drykkirnir verða fleiri getur nú gamanið heldur farið að kárna og öll hegðun og hreyfingar bera því vitni að eitthvað hefur nú heilastarfseminni hrakað.

Vísindamenn greinir á um hvers vegna litlir skammtar virka örвandi á fólk. Ein kenningin er sú að áfengi deyfi fyrst þær heilastöðvar sem að öllu jöfnu dunda sér við að tempra hugann. Við aukna neyslu slokknar á fleiri og fleiri stöðvum í heilanum og það skilar sér út í taugakerfið sem hægir verulega á sér. Stórir skammtar geta valdið dáí og algjöru meðvitundarleysi. Enn stærri skammtar valda því að heilastöðvarnar sem stjórna öndun taka sér frí og afleiðingin er skjótur dauðdagí vegna súrefnisskorts.

Deyfilyf og róandi lyf eru hættulegri en örвandi því þau virðast hafa sterkara inngrip í lífsnauðsynlega

heilastarfsemi. Einnig eru áhrif þeirra fjölbreyttari, allt frá kæti í litlum skömmum til dauða í stórum.

Það er rétt að skipta róandi- og deyfilyfjum í two flokka eftir eðli þeirra, róandi- og deyfilyf.

Róandi

Einn vinsælasti vímugjafi mannsins er jafnframt sá sem er hvað mest „brútal“ svo maður sletti sökum bess að þetta enska orð lýsir *áfengi* afar vel.

Þegar maður skoðar *áfengi* hlutlaust, og blá edrú, er það ekki beint fögur sjón sem blasir við. Það er eiginlega með ólíkindum að nokkur maður vilji nota þennan vímugjafa. Áfengi, sem er samofin sögu og menningu mannsins, er í raun bragðvondur vöki og þegar maður veltir því fyrir sér hvernig það verður til verður myndin af því enn dekkri. Áfengi sem verður til við gerjun er ekkert annað en, – gerlapiss. Það er semsagt úrgangsefni gerils sem breytir sykri í alkóhól. Gerillinn nærist á sykri og það sem hann lætur frá sér, úrgangsefnin, er vímugjafinn alkóhól. Þannig að þegar þú ert að drekka áfengi ertu að setja ofan í big gerlahland. Það breytir litlu þó áfengi hafi fína efnafræði formúlu en hún er



Áfengi hefur fylgt manninum næstum alla tíð. Gerjuð eru aldin líklega völd að fyrsta fyllerínu í mannkynssögunni. Mynd frá miðöldum.

$\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ fyrir etanól. Þeir gerlar sem hvað mest eru notaðir eru *Saccharomyces cerevisiae*, *S. bayanus* og *S. boulardii*. Það var *Louis Pasteur* sem sýndi fram á hlutverk gerla í bruggun árið 1876.

Það eru til nokkrar gerðir alkóhóls, *metanól*, *etanól*, *ísóprópíl alkóhól* o.s.frv. Þessar gerðir hafa allar svipaða sameindabyggingu en eru miseittraðar. Ef við tökum t.d. *metanól*, *tréspíra*, þá er hann svo eitraður að aðeins 10 mg. geta valdið varanlegum skemmdum á sjónauginni og valdið blindu og 30 mg. eru oftast banvæn.

Alkóhól hefur fjarska fjölhæfa notkunareiginleika. Það er hægt að nota það til sótthreinsunar, það er hægt að nota það sem orkugjafa því það hefur mjög hreinan bruna. Það er notað sem vímugjafi og síðast en ekki síst er það notað í iðnaði í allskonar iðnaðarvörur og matvæli.

Etanól er mjög algengt í náttúrunni. Það verður til við spírun plantna, við ofþroska ávaxta og berja og yfirleitt als staðar þar sem gerlar eru til staðar og gerlar, börnin góð, eru algengustu lífverur jarðar og jafnvel viðar því *etanól* hefur fundist í geimnum þar sem það hjúpar rykagnir íslagi í *Lagoon stjörnuþokunni*. Skyldi það vera skýringin á því að við náum ekki sambandi við geimverurnar að þær mega ekkert vera að því að svara okkur af því að þær eru uppteknar á fyllirí?

Það áfengi sem er til um fjöllunar hér er aðallega brenns konar. Það er ölj, mjöður og bjór. Vín og líkjörar og svo sterkt brennd vín. Förum nú nánar yfir þessar tegundir.



Lagoon stjörnuþokan. Þar er ekki nokkur kjaftur edrú ef þar er vitsmunalíf.

Bjór

Bjór og öl er sennilega þriðji vinsælasti drykkur í heimi. Bara vatn og te er meira drukkið að því að talið er. Bjór hefur fylgt mannkyninu frá forsögulegum tíma og meira að segja hafa fundist menjar um að Neanderdalsmaðurinn hafi bruggað og drukkið áfengt öl. Þannig að það er alveg komin reynsla á ölið. Og kannski fer þetta nú að verða gott.

Hvað um það, bjór er yfirleitt bruggaður úr korni, byggi, rúg eða hveiti og í hann er oftast settur humall sem er náttúrlegt rotvarnarefni en gefur ölinu svöltið beiskt bragð. Bjór er yfirleitt 2-5% að styrkleika, áfengismagni, en stundum er bruggaður sterkari bjór og hægt er að fá allt að 60% bjór. Sá er gerður með íseimingu en þá er bruggaður bjór frystur og þar sem vatn frýs langt á undan alkóhólinu er auðvelt að fjarlægja það.

Af bjór eru gerð nokkur afbrigði eins og *stout* og *ale* en aðal gerðirnar eru *pilsner* (lageröl) og *öl*.

Vín

Vín er bruggað úr vínberjum eða öðrum ávöxtum, t.d. eplum, plómum eða kirsiberjum. Ávaxtavínið er oftast örlítið sterkara en það sem bruggað er úr vínberjum en þó er það ekki algilt. Rauðvín og hvítvín eru oftast í kringum 9-16% að styrkleika. Undantekning er Sherry sem er bruggað úr ljósum vínþrúgum og er oft í kringum 30% að vínandamagni eins og ávaxtavínin.



Gengilbeina ber bjór í gesti. Málverk eftir impressionistan Edward Manet.



Humall (*Humulus lupulus*) er notaður til sóttvarna í öli en einnig
til að gefa bjórnum beiskt bragð.

Vínber í gerjun. Hratið flýtur ofan á.

Bruggun vína tekur lengri tíma en bruggun öls og einnig er oftast gerð krafa um
að vínið fái að þroskast.

Vínið hefur fylgt manninum í að minnsta kosti 8000 ár og talið er að það hafi borist
til Evrópu frá Georgíu, sem hét annað þá, fyrir 4500 árum. Það hefur verið samofin
menningu, trúarbrögðum og listum mest allan þann tíma. Bæði hjá gyðingum og
kristnum og Grikkjum og Rómverjum. Jafnvel múslimum enda var spámaður þeirra
Múhameð fljótur að leggja blátt bann við neyslu þar sem heimildir geta að honum hafi ofboðið fyllerið
á samlöndum sínum. En enn þann dag í dag framleiða múslimar ágætis vín eins og þeir hafa gert í
árhundruð. Má nefna t.d. Túnis sem dæmi um múslimskt vínframleiðsluland og eru vín þaðan alveg
ágæt.





Brian Snæason

Vínámur í vínkjallara þar sem það þroskast áður en það er sett á flöskur eða „beljur“. Bæði vín og brennd vín eru látin þroskast á ámum, oftast eikarámum.

Brennivín

Brennivín eða brennd vín er það áfengi sem sterkast er, það er að segja með mesta áfengismagnið. Það getur verið allt upp í 80-90% þótt fremur sjaldgæft sé að hafa vín sterkari en svona 75%-80%.

Algengasti styrkleiki brenndra vína er í kringum 40%. Brennivín er bruggað úr ýmsu þar sem ekki er um að ræða árgangsvín heldur staðlaða iðnaðarframleiðslu. Algengt er að brugga úr korni, kartöflum og hrísgrjónum. Það er fátt eitt sem ekki er hægt að koma gerjun í ef vilji er fyrir hendi og aðgengi er að vatni, sterkjú, sykri og geril sem pissar alkóhóli. Svo er afurðin eimuð og þar sem alkóhól er þeirrar náttúru að gufa upp við miklu lægri hita en vatn, rennur hreint alkóhól út úr eimingartækjunum. Þá er alkóhólið blandað vatni eða öðrum vökva og kryddað á ýmsan hátt til að ná fram sérkennum í bragð sem hægt er að „hæpa“ upp til að selja það. Dæmi um það er t.d. *Whiskey* og *Cognac* og ýmis ávaxtavín. Að ógleymdu íslenska brennivíninu sem kryddað er með kúmenolíu og örlitlu salti.

Áfengi er svo algengt að segja má að allir þekki eitthvað til bæði ánægjunnar sem líttill skammtur veitir og bölsins sem fylgir fyllibyttunni. Eða hver hefur ekki lent í því að þurfa að fást við pißfullan einstakling. Ekki skemmtilegt. Og í flestum fjölskyldum er a.m.k. einn alkóhólisti.

Það hefur verið sagt að áfengi sé böl. Ég er ekki sammála því en hinsvegar er ég alveg sammála því að *alkóhólismi* sé böl, bæði fyrir *alkóhólistann* og þá sem standa honum nærrí. Ef gengið er út frá því að alkóhólismi sé sjúkdómur, þá er það umgengnin við áfengið, ekki áfengið sjálft, sem er bölið. Það velur það enginn að verða veikur. Maður ræður engu um það.

Áfengi er hinsvegar alveg klárlega eitur. „*Delightful poison*“ sagði rithöf-undurinn *Colin Wilson* í bók sem hann skrifaði um þetta „yndislega“ eitur.

Nú kann einhver að sprýja hvort þetta geti staðist. Já, áfengi er eitrað og það drepar lífverur. Það er meira að segja svo skilvirkт að það er notað til sótthreinsunnar. Meira að segja drepar það gerilinn sem býr það til þegar gerjunin er orðin nógu mikil eða kringum 12%. Svo drekkur fólk þetta.

Þar sem áfengi er svona eitrað og raunar eitraðasta efnið sem fjallað er um í þessari bók fer líklega ekki hjá því að ég fær einhverja langloku um það til bókar. Ég á fullt eins von á því að skrifin um það verði lengsti kaflinn í þessari umfjöllun um vímugjafa.



Tom Ordeiman

Colin Wilson

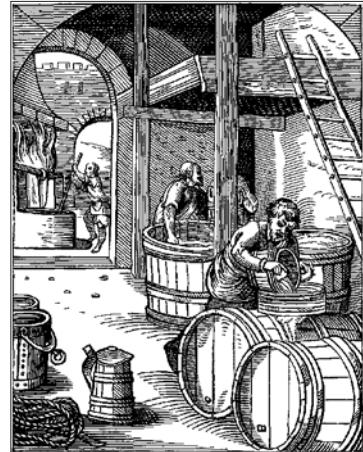
Mér hefur lengi fundist það skjóta nokkuð skökku við, að maður segi ekki súrrealískt, að eitraðasti og mest brútal vímugjafi mannsins skuli vera sá vinsælasti og mest notaði. Ég held að það hljóti að segja eitthvað um manskepnuna, en hvað það er veit ég ekki. En hver er ástæðan fyrir allri þessari notkun?

Það er svolítioð lýsandi hvernig brennd vín voru upphaflega framleidd og hvers vegna. Vínámur og björtunnur voru plássfrekar og þungar og því erfiðar í flutningi heimsálfu á milli á fremur litlum tré-skútum í gamla daga. Eimun var tiltölulega ný uppgötvun og einhverjum datt í hug að það gæti verið hagkvæmt að eima vínið, flytja eiminguna til Nýja-heimsins og þynna hana svo út með vatni á leiðarendu. Sem sagt, losna við að flytja vatnið. Það sem gerðist auðvitað var að þegar fólk komst í það sem var í tunnum var enginn að dunda sér við að þynna framlieiðsluna. Afleiðingin var sú að næstum samstundis flæddi sterkt áfengi um heiminn. Gæðin voru ekki í fyrsta sæti, heldur krafturinn.

Frá örði hafði neyslan miðast við u.p.b. 12% áfengi og daufara og sjálfsagt verið lík því sem við þekkjum nú. Félagsleg athöfn, eða trúarleg, og neytendur nutu mildra áhrifa og slöppuðu af eftir amstur dagsins. Ég er þó ekki í vafa um að forfeður okkar tóku líka eftir því að einstaka kunnu ekki með vín að fara og drukku meira en góðu hóf gegndi og urðu alkóholistar.

Þegar sagan er skoðuð kemur í ljós að drykkja er sennilega um það bil jafn gömul mannkyni. Að minnsta kosti hafa fundist fornminjar sem benda til þess að á seinnihluta Neólítiska tímans og fyrrihluta Kalkólítiska tímans hafi bruggun og áfengisneysla verið stunduð. Það þýðir að forfeður okkar, fyrir á sjötta þúsund árum síðan, notuðu áfengi. Þá hafa fundist leifar áfengis á steinkrukkum í Georgíu sem eru 8000 ára gamlar.

Upptaka alkóhóls í gegnum meltingarfærin gengur tiltölulega fljótt fyrir sig og það er allt annað en auðvelt fyrir líkamann að brjóta það niður. Það starf lendir að mestu leyti á lifrinni. Sumu brennir líkaminn, annað losar hann sig við í andardráettinum og með þvaginu.



Brugghús á miðöldum.

Áhrif alkóhóls fara alveg eftir því magni sem í blóðinu er. Lítið magn gefur hlýju, hressleika, sjálfsöryggi og fleira. Mörgum finnast þessi áhrif góð og reynslan ánægjuleg.

Það er þó rétt að gefa gaum að því að sum þessara áhrifa eru sennilega fölsk. Sérstaklega sjálfsöryggið. Það er vegna þess að ólíkt örвандi lyfjum, hægja róandi lyf á virkni heila og taugakerfis. Jafnvel þótt þér finnist annað. Þetta er ein af meginhættunum við róandi lyf. Falskt sjálfsöryggi getur gert það að verkum að þú ferð að gera hluti sem alls ekki eru ráðlegir sökum hægari líkamlegra og andlegra viðbragða, eins og að keyra bíl.

Þá er hitatilfinningin líka fölsk. Hún stafar af auknu blóðflæði til húðarinnar sem þýðir aukið hitatap svo kjarnhiti líkamans lækkar. Svo ef þú dettur í það að vetrarlagi, búou þig vel.

Annað dæmi um svikult eðli alkóhóls er lostavekjandi eiginleiki þess. Fjöldi fólks sem drekkur heldur því blákalt fram að það sé betri elskhugar undir áhrifum þar sem áfengi losi um hömlur og minnki tepruskap. Þar sem áfengi deyfir taugakerfið gæti það allt eins komið í veg fyrir stinningu. Meira að segja *Shakespeare* skrifaði um það í 3. atriði, annars þáttar í *Makbeð* þar sem Makduf og dyrvörður eiga eftirfarandi samskipti:

MAKDUF: Hvað er það þrennt, sem drykkur einkum örvar?

DYRAVÖRDUR: Maður lifandi, rauitt nef, svefn og þvag. Kvensemina vekur hann og svæfir; hann vekur girndina, en svæfir getuna; svo segja má, að mikill drykkur hártogi lostann, hann æsir hann, og hann dæsir hann, sigar honum og sveiar; hann hvetur hann, og letur hann; reisir hann, og leggur hann útaf; í stuttu máli, hártogar hann í svefn, með því að ljúga hann fullan.

Pýðing Helgi Hálfdanarson

Fólk sem drekkur ætti að gera sér ljóst að það sem þeim finnst undir áhrifum, þarf ekki endilega að vera raunveruleikinn.

Þá ættu neytendur líka að gera sér grein fyrir því að áhrif áfengis byggj-



Frumútgáfa Makbeðs.

ast að mjög miklu leyti á kringumstæðum. Sama magn áfengis og gerir þig að partyljóninu getur rétt eins gert þig dapran ef þú situr einhversstaðar einn og þér leiðist.

Það eru nokkrir þættir sem ákvarða áfengismagnið í blóðinu.

1. Styrkleiki drykkjarins.
2. Hversu hratt er drukkið.
3. Magainnihaldi.
4. Hversu hratt líkaminn brýtur niður alkóholið.

Hvað fyrsta og annað atriðið varðar ætti það að vera augljóst að ef þú drekkur vín eins og vatn hækkar áfengismagn í blóði hraðar og þú verður fyrr full/ur. Þá ertu á hraðferð gegnum ánægjulega hluta drykkjunnar í þann óæskilegri.



Hann er freistandi bjórinn þegar hann er sýndur í þessu ljósi.

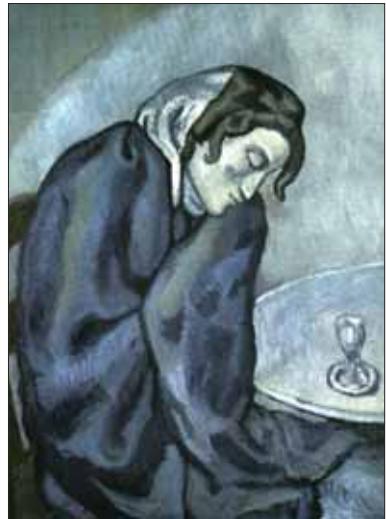
Matur í maganum, sérstaklega mjólk, hægir á áfengisupptökunni í blóðinu. Þess vegna er drykkja á fastandi maga ávisun á að verða fyrr drukkin/n og þú verður fyllri. Þetta er ástæða þess að þjóðir þar sem vínenning er gömul hafa yfirleitt mat um hönd. Til dæmis *Tapas* á Spáni og ólífur á Ítalíu. Hjá bessum þjóðum sést næstum aldrei drukkinn einstaklingur slagandi um borg og by. Þar er vínið hluti máltíðar og það þykir beinlínis dónaskapur að drekka án þess að borða.



Tapasréttir og Tapasbar í Barselónu þar sem smáréttir eru óaðskiljanlegur hluti drykkju og drykkjumenningar.

Það er misjafnt og fer eftir einstaklingum hversu hratt líkaminn brýtur niður alkóhól. Því miður fer það ekki eftir stærð nema að litlu leyti vegna þess að taugakerfi og heili allra manna er svipað að stærð. Svo eru sumir bara þannig gerðir að þeir eru fljótir að brjóta niður áfengið og meira að segja hefur fundist afbrigði í ákveðnum genum hjá hópi einstaklinga í Japan sem virðist eiga afar erfitt með að brjóta niður áfengi. Þessir einstaklingar verða fljótt mikið drukknir af skammti sem hreyfði lítið sem ekkert við Vesturlandabúa. Svo byggja þeir sem drekka reglulega upp þol gegn áfenginu. Og það getur orðið mjög mikið hjá alkóholistum. Þeir geta jafnvel þolað skammt sem dræpi bindindismann.

Þegar áfengismagn í blóði eykst lamar það miðtaugakerfið æ meira. Við það koma fram hin augljósu og kunnu einkenni ölvunar, drafandi tal, ósamhæfni hreyfinga, hærri sársaukamörk og óviðeigandi hegðun. Líka minni dómgreind og er hún einna fyrst til að taka sér frí frá störfum. En fólk verður afar misjafnlega drukkið og virðist það velta að verulegu leyti á persónuleika, hvernig fólk er upplagt þegar það hefur drykkju og kringumstæðum. Sumir verða háværir og frekir, aðrir yfirmáta vingjarnlegir og einlægir og geta átt það til að trúa bláókunnugum fyrir persónulegustu hlutum lífs síns. Sumir kalla það að vera á trúnó. Slik hegðun á kannski betur heima í faðmi fjölskyldunnar. Að minnsta kosti finnst mér það vera álíka og að segja frá lífi sínu í smáatriðum á Snjáldurskinnu. Svo verða sumir reiðir og ofbeldisfullir og enn aðrir breytast í daprar grenjuskjóður sem velta sér upp úr eigin sjálfsvorkun.



Áfengi og drykkja hefur löngum verið listamönnum og skáldum innblástur. Hér eru myndir eftir Pablo Picasso og Edgar Degas af Absint drykkjufólki en Absint var mikil drukkið fram yfir aldamótin 1900. Pernod er líkast því nú.

Drykkja er alvarlegt vandamál víða um heim. Hún veldur alvarlegum slysum og ótímabærum dauða. Þar sem hömlur og dómgreind hverfa eins og dögg fyrir sólu er ekki ólíklegt að neytandinn geri eitthvað

sem hann annars aldrei mundi gera. Framhjáhald, nauðgun, morð, barsmíðar o.s.frv. Það sem verra er, að í sumum tilfellum hefur viðkomandi enga hugmynd um verknaðinn. Hann/hún hreinlega man það ekki. Það stafar af þeim eiginleika alkóhóls að deyfa þær heilastöðvar sem sjá um rökvísi, hugsun og minni.

Hluti þeirra sem fara á fyllerí enda „skemmtunina“ í svokölluðum áfengisdauða en það er dákenndur svefn. Þegar viðkomandi vaknar er hann undantekningarlaust þunnur eða timbraður sem kallað er sem lýsir sér í höfuðverk, skjálfta, kraftleysi til orðs og æðis, þunglyndiseinkennum, einbeitingarleysi og erfiðoleikum við að hugsa skýrt. Þetta er vegna eitrunaráhrifa alkóhóls á líkamann og er sérstaklega óþægilegt.

Þar sem áfengi er afar þvag-ræsandi tapar líkaminn miklum vökva á fyllerí og ofþornun gæti átt sök á einhverjum hluta þessara óþæginda í þynnkunni. Flestir sem hafa reynslu af drykkju kannast við ákafan og þrálátan þorsta eftir fylleri.

Þar sem meira áfengi lætur neytanda líða aðeins skár til skamms tíma litið gæti það virst freistandi lausn að fá sér „afréttara“. Það er þó yfirleitt fljótt að leiða til aukinnar drykkju og alkóhólisma.

Alkóhólismi er ekkert grín. Alkóholisti gerir hvað sem er til að svala löngun sinni í áfengi. Lýgur, stelur, selur sig, hvað sem er til að komast yfir meira áfengi. Þá eru fráhvarfseinkennin heldur ekkert til að grínast með. Þau geta verið banvæn og er áfengi eina fíkniefnið sem hefur þann „skemmtilega“ eiginleika, að geta drepið þig ef þú hættir að nota það.

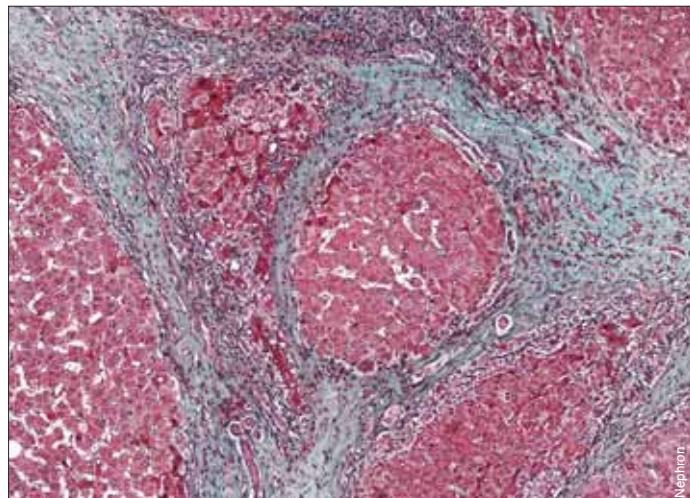


Það fara ómældir fjármunir í hönnun umbúða fyrir áfengi.

Það þarf að líta vel og freistandi út.

Ofan á allt annað er alkóhól svo sterkt og eitrað vímuefni að langtíma neysla getur valdið mikrum líkamlegum skaða, að ekki sé talað um andlegan.

Þar sem lifrin ber hitann og þungann af að brjóta niður áfengið og halda neytandanum á lífi skemmist hún mest. Skorpulifur er algeng meðal stórneytenda og alkóhólista. Ekki hvað síst ef þeir drekka brennd vín. Gerjuð vínberjasafa virðist ekki vera alveg eins slæm hvað skorpulifur varðar hvað svo sem veldur.



Hér eru afleiðingar mikillar drykkju. Skorpulifur, séð utanfrá og svo lifrin. Það á ekki að sjást neitt eða lítið blátt.

Áfengi veldur líka minni kyngetu og minnkar skilvirkni meltingarinnar. Aðrir hlutar líkamans sem fá á baukinn við mikla drykkju eru heilinn og taugakerfið. Mikil drykkja getur framkallað varanlegan skjálfta, minnistap og forheimskun, þ.e. gáfur minnka. Þetta gæti bent til varanlegra taugaskemmda. Þá hefur verið sýnt fram á að fóstur eru sérstaklega viðkvæm fyrir neyslu móður á meðgöngu. Ekki hvað síst á fyrstu vikum meðgöngu.

Listinn um vondar verkanir áfengis er allt of langur til að tíunda hér en sjúkrahús um allan heim eru

full af fólk með vandamál tengd áfengisneyslu. Að auki er áfengissýki eða alkóhólismi eitthvert það þrjóskasta fyrirbæri sem til er þegar á að fara að reyna að lækna hana. Flestir læknar eru nokkuð sammála um að eina lækningin sé algjört bindindi. Það er helst að AA samtökin og ýmsir trúarhópar nái einhverjum árangri í að stoppa neyslu en það byggist á **stuðningi** og **bindindi**.

Reyndar rakst ég á skýrslu um tilraunir *Native American Church* sem er kirkja frumbyggja Norður-Ameríku, að stemma stigu við drykkju meðal indíána. Þeir nota flóknar trúarathafnir, mikinn aga og meskalín kaktusinn, *peyote*.

Eins skrýtið og það er verða ekki allir þeir sem nota áfengi reglugæða alkóhólistar. Raunar verða þeir fæstir alkóhólistar samkvæmt vísindalegri skilgreiningu þess orðs. Þetta verður enn skrýtnara þegar kemur í ljós að börn alkóhólista verða frekar alkóhólistar og einnig börn frá algjörum bindindisheimilum. Það virðist benda til þess að fyrirmyn dir í neyslu hafi kannski mest að segja um neyslumynstur barna þegar þau vaxa úr grasi.

Augljósasta merkið um alkóhólisma er sá vani eða árátta að drekka sig alltaf blindfullan. Að geta ekki hætt eftir einn eða two, t.d. vín með mat eða í kokteilboði. En það er ekkert skemmtilegt að vera dauðadrukkinn, hvorki á meðan eða daginn eftir. Hvers vegna notar þá fólk of stóra skamma af áfengi?

Þetta er stóra spurningin. Þetta er eiginlega eina spurningin og ef við gætum svarað henni værum við á góðri leið með að skilja alkóhólisma. Reyndar sagði einhver góður maður, alkóhólisti, einhvern tíma að alkóhólismi og drykkja væri ekki vandamál. Eins og hann orðaði það, „Mín drykkja er ekki vandamál. Ég drekk, ég verð fullur og ég dey.“ Þetta er náttúrlega snilldar afsökun fyrir að gera ekkert í sínum málum þegar áfengið hefur tekið öll völd. En nöturleg er svona afstaða. Og sorgleg.



Glas frá 1694 á safni í Thüringen í Pýskalandi. Skreytingin er með trúarlegum áherslum.

Ég held að svarið við spurningunni hljóti að felast í því hve áfengi er vandmeðfarið. Flestir kunna vel við tilfinninguna sem kemur við upphaf neyslu. Gallinn er hinsvegar sá að það er alltof auðvelt að fara yfir strikið. Ef þú ert unglíngur og ert að byrja að fikta við áfengi skaltu gera þér grein fyrir því að þessi mörk verður þú að læra af reynslunni. Þeir sem ekki geta lært hvar mörkin liggja, og það er alls ekkert auðvelt þar sem dómgreindin er með því fyrsta sem hverfur við neyslu, eru í miklu meiri hættu á að misnota áfengi og verða alkóhólistar.

Afengi er eitt erfiðasta fíkniefni mannsins að ná tökum á vegna þess hve sterkt það er og skammtar þess verka fjölbreytilega á hvern og einn. Ef áfengi er notað á ábyrgan hátt getur það gagnast ágætlega til að draga úr spennu. Því hefur meira að segja verið haldið fram að það geti í smáum skömmum dregið úr hjarta-sjúkdóum og bætt melt- inguna. Þetta getur alveg verið rétt en sumir geta bara ekki lært að drekka hóflega.

Vín, þ.e. gerjuð vínberjsaft, hefur nokkur efni sem virðast vera til góðs fyrir heilsufarið. Gallinn er bara sá að til þess að njóta þeirra fylgir aukaverkun, ölvun. Fyrst ber að geta *resveratról* sem rannsóknir benda til að geti verið gott fyrir blóðrás og hjarta auk þess að geta hugsanlega verkað hemjandi á sum krabbamein. *Pólífenólar* sem eru í rauðvíni virðast hafa svipaða verkun. Þá er það nokkuð víst að í vínum eru efni sem verka hemjandi á *streptókokka*. Þá komu í ljós vísbendingar í rannsókn sem



Ljós og dökkur bjór. Björtegundir er óteljandi og hefur hver sín sérkenni.

Í lit, bragði, styrkleika og áferð.

gerð var 2007 að efni í víni gætu komið í veg fyrir lungnakrabba í karlmönnum. Hallar svolítið á konurnar þar. Skyldi þetta hafa verið skoðað með kynjagleraugum?

Áhrif áfengis á heilann eru mikið rannsökuð og ein slík rannsókn sýndi þá niðurstöðu að vín sem gert væri úr *Cabernet Sauvignon* þrúgunni gagnaðist við *Alzheimers* sjúkdómnum. Je, ræt!

Hinsvegar létt *Valerie Beral* prófessor og höfundur *Milljón kvenna rannsóknarinnar* hafa eftir sér að það væru engar öruggar sannanir fyrir þeirri fullyrðingu að vín væri gott fyrir neytandann. „Það er fullkomin bábilja að rauðvíni sé gott fyrir þig“, sagði hún.

Þegar upp er staðið má það furðu gegna að áfengi skuli vera vímuefnval fjölda manna. Eins og það er og virkar væri það vafalaust bannað ef það væri að uppgötvast í dag. Áfengi er kröftugt lyf og ef um það giltu sömu reglur og um önnur lyf þá fylgdi því blað með virkni og aukaverkunum ásamt aðvörum um að nota það ekki með öðrum lyfjum. Og að sjálfsögðu ekki stjórna vélknúnu ökutæki eða vinnuvélum eftir neyslu. Eins og er, er ekki einu sinni lyfjaþríhyrningur á umbúðunum.

Nú framleiða þjóðir alls konar áfengistegundir, *whiskey, cognac, romm, vodka, genever, gin* og fleiri tegundir og með reglulegu millibili koma upp ýmis „hneyksli“ í vínframleiðslu enda hæpið að gera því skóna að áfengisframleiðendur hafi eitthvað betra siðferði en aðrir dópsalar. Þeir eru þó kannski finni í tauinu en götusalarnir. Meðal annars hefur frostlegi og metanóli verið blandað í víni. Ég vil kalla svona hegðun annað en hneyksli. Glæpsamlegt athæfi finnst mér vera nær lagi. Jafnvel morðtilraun.



Bar í Sviss. Lítur aðlaðandi út án gesta. Það breytist all nokkuð þegar hann fyllist af misdrukknum, hávaðasömum gestum.

Ef áfengi fylgdu notkunarleiðbeiningar

1. Spurðu þig hvað þú vilt fá út úr neyslu. Ef þú ert með hita gætu u.b.b. tvær matskeiðar þegar þú ferð í rúmið létt líðan þína.
2. Settu þér reglur um hvenær þú átt **ekki** að drekka.
3. Aldrei að drekka **ein/n.**
4. Ekki drekka á fastandi maga.
5. Ekki drekka við vinnu. Sérstaklega ekki ef starfið krefst stjórn ökutækis eða vinnuvéla.
6. Lærðu að þekkja **takmörk** þín.
7. Eftir að áfengi er komið í blóðið er **ekkert** sem þú getur gert til að losna við það. Aðeins tíminn losar þig við það.
8. Drekktu **dauft** áfengi. Blandaðu brennd vín verulega.
9. Vendu þig á að drekka **hægt.**
10. Lærðu að segja **NEI** þegar þér finnst þú hafa fengið nóg.
11. Passaðu upp á að drekka mikil **vatn** eða annan vökva meðan þú drekkur og að drykkju lokinni.
12. Ekki hanga með drykkjuboltum. Veldu þér drykkjufélaga sem drekka **í hófi.**
13. Ekki drekka með þeim sem hvetja þig til að drekka meira en þú hefur hug á.
14. Varastu að lenda í ákveðnu drykkjumynstri, t.d. drekka um hverja helgi.
15. Ekki drekka þegar þú tekst á við tilfinningaleg vandamál. Sorgirnar eru fljótar að læra að synda.
16. Það er erfitt að stjórna áfengisneyslu á öllum aldri. Vísbendingar eru um að það sé erfiðara eftir því sem aldurinn er lægri.
17. Alkóhólismi þróast með tímanum ef aðgát er ekki viðhöfð í neyslu.
18. Áfengi er mjög hitaeiningarált og er **fitandi.**
19. Ef þú drekkur reglulega sjáðu þá til þess að lífstíll þinn sé heilbrigður að öðru leyti, rétt næring, hæfileg hreyfing, nóg hvíld.
20. Ef minnsti grunur vaknar hjá þér eða þeim sem þekkja þig um alkóhólima, leitaðu hjálpar hjá fagfólk. Það er mjög erfitt og eiginlega ómögulegt að takast á við alkóhólima án utanaðkomandi hjálpar.

Hvað aukaverkanir varðar vísast til þess sem að framan segir um hið „yndislega eitur“, alkóhól. Svo væri örugglega lyfjaþríhyrningur á umbúðunum.

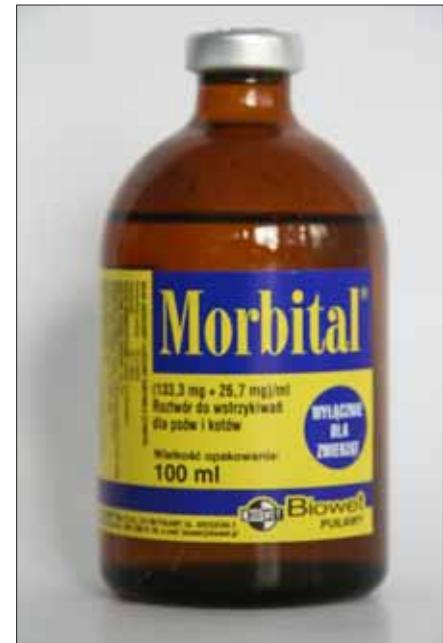


Barbítúrsýrulyf.

Svefnfly

Barbítúrsýra, $C_4H_4N_2O_3$ var uppgötvuð árið 1864 þannig að hún hefur verið í notkun í þó nokkurn tíma. Það var þýski efnafræðingurinn Adolf von Baeyer sem það gerði þann 4. desember það ár. Milljónir manna um allan heim sem eru daglegir neytendur og Bayer lyfjafyrirtækið hefur malað gull allan tímann á þessari uppgötvun stofnandans. Og Bayer lyfjafyrirtækið er eitt það stærsta í heimi. Árið 2007 höfðu verið búin til fleiri en 2550 afbrigði af barbítúrsýrulyfjum og milli 50 og 60 tegundum er ávísað af læknum. Barbítúrsýrulyf eru klassískt dæmi um lyf sem búin eru til efnafræðilega og

möndluð til fyrir ólíka eiginleika. Eldri gerðin var þannig að það datt engum í hug að nota hana til afpreyingar. Þetta var svefnlyf og sæmilegt sem slíkt. Að minnsta kosti virkaði það. Í einstaka tilfelli var barbítúrsýrulyfum ávísað sem róandi lyfi til notkunar að degi til en þar var sama sagan, fáum datt í hug að nota þau til afpreyingar. Þar sem fyrstu barbítúrsýrulyfin voru með allt að 96 stunda helming-unartíma vöknudu neytendur oft frekar framlágir. Nú eru framleidd svæfingalyf sem virka samstundis en eru einnig létt svo ef eitthvað kemur upp á í aðgerð er hægt að vekja sjúklinginn á augabragði. Og allt er þetta gert úr *barbítúrsýru* sem upphaflega var unnin efnafræðilega úr eplahrati og *urea* sem er fínt vísindaheiti á hlandi.



Þegar skjót-virkari barbítúrsýrulyf komu á markað um og upp úr 1950 breyttist neysla þessara lyfja. Nýju lyfin tilheyra flokki sem kallast *Benzodiazepine* eða *Chlordiazepoxide*.

Skjótvirkari afbrigði barbítúrsýrulyfa verka líkt og áfengi. *Seconal* er þeirra kunnast. Smáir skammtar

gefa vellíðunartilfinningu, sérstaklega þegar þau eru að byrja virkni. Þess vegna varð neysla þeirra eftirsóknarverð og svo flæddu þau um á svarta markaðnum.

Loks eru svo skjótvirkandi afbrigði þessara lyfja sem svæfa samstundis og er *Pentothal* sennilega þeirra kunnast. Þar sem bessi lyf valda meðvitundar- og minnisleysi tekur engin þau að gamni sínu.

Barbítúrsýrulyfjaflokkurinn verkar lamandi á miðtaugakerfið eins og áfengi og í raun og veru vinna bessi lyf líkt og áfengi og því kannski réttara, og rökréttara, að fjalla um það sem gerir þau frábrugðin alkóholi.

Það sem maður rekur augun fyrst í er að þau eru ólíkt áfengi laus við hitaeiningar og eru því ekki fitandi. Líkaminn verður að nota aðrar aðferðir en bruna til að losa sig við lyfin. Þau eru ekki alveg jafn eitruð og áfengi við langa notkun og skaða lifrina ekki næustum jafn mikið og áfengi. Það byggist upp þol við neyslu en einn forvitnilagur munur er á. Við reglulega neyslu er þol við geðhrifum fljótar að myndast en þol dauðaskammets. Það er ástæðan fyrir því að fólk er í meiri hættu á að drepa sig „óvart“ á þessum efnum. Til dæmis tekur einhver eina svefnlöflu á hverju kvöldi en fer svo fljótlega að taka tvær og svo fjórar til að ná fram sömu áhrifum. Eitthvert kvöldið er skammturinn sem tekinn er til að ná fram áhrifunum, skammturinn sem stoppar öndunina. Þá er of seint að segja úps!

Það er sérstaklega hættulegt að blanda saman áfengi og svefnlyfjum. Þau auka áhrif hvors



Barbítúrsýruhylki.

annars og útkoman getur verið meira en vandræðaleg. Hún getur verið banvæn! Þau eru ófá dauðsföllin sem rekja má til þess að viðkomandi vissi ekki þessa staðreynd.

Eins og með flest öll afþreyingarlyf byggjast áhrif þessara lyfja á væntingum og kringumstæðum að verulegu leyti. Þá eru áhrif oft fremur einstaklingsbundin.

Ánetjun er algeng, bæði meðal götuneytenda og sjúklinga. Alveg fram á síðustu ár hafa læknar um allan heim verið feyki duglegir að ávísa þessum lyfjum.

Það var ekki fyrr en á fimmta áratug síðustu aldar sem mönnum varð þessi hætta ljós. En þau hafa verið notuð í ýmsum tilgangi og þar sem þau eru svo fjölhæf sáu yfirvöld sér ekki beinlínis hag í því að stemma stigu við mikilli notkun þeirra. Yfirvöld sums staðar notuðu þessi lyf sjálf, t.d. við aftökur með banvænni sprautu. Þá hafa þau verið notuð þar sem líknardráp er leyft og þessi lyf eru vinsælt sjálfsmorðstól, Marilyn Monroe og Judy Garland notuðu það hvort sem það var viljandi eða ekki. Dýralæknar notuðu og nota þau til að svæfa dýr.



Dauðaklefinn í San Quentin fangelsinu. Þar eru fangar teknir af lífi með banvænni sprautu barbítúrsýrulyfja.

Við höfum öll séð atríði í kvíkmyndum þar sem fórnarlambið fær sprautu af *sodium amytal* (barbítúrsýrulyf) og fer allt í einu að segja satt og rétt frá. Þar er nokkuð vel í lagt því raunveruleikinn er kannski ekki alveg eins og í bíó. Nú eru komin nýrri og betri lyf sem ekki eru eins hættuleg. Það eru *benzódíazepín* lyfin svokölluðu.

Vissulega eru svefnlyf stór og fjölbreyttur lyfjaflokkur og mörg þessara lyfja eru skolli góð séu þau rétt notuð. Það geta alveg komið upp tímabil í lífi manns svo að svefnmynstrið raskast. Þá geta svefnlyf komið að notum til að koma hlutunum í lag. Þá er ég að tala um til dæmis; skilnað, dauðsfall, langa

flugferð, að loknum löngum og erfiðum streitukafla, eftir mikla vinnu o.s.frv. Þá er ekkert að því að taka svefnlyf í nokkrar nætur. Vandamálín byrja þegar fólk tekur svefnlyf á hverju kvöldi í langan tíma. Andvökur eru alltaf ein-kenni undirliggjandi vandamáls, líkams-legs eða andlegs. Svefnlyf lækna bara einkennin. Auk þess er lyfjasvefn ekki eins og eðlilegur svefn. Það er styttri draumtími og fólk vaknar örlítið timbrað. Nú eru hundruðir Íslendinga sem nota þessi lyf á hverjum degi.

Það er dálítið gaman að velta fyrir sér hvernig um svefnlyf er fjallað. Það er talað um neytendur eins og pestina. Allt-af skal vera litið niður á þá og nöfnin sem maður rekst á eru sum hver tölu-vert skrautlegri en „Goof-Balls“. Ekki hef ég skyringu á þessu en læt fylgja með lýsingu ameríksks heróínista og rithöundar, *Williams S. Burroughs* sem ég rakst á bíokinni „Naked Lunch“.

„Barbitúrfíkillinn er skelfileg sjón. Hann hefur enga samhæfingu, hann slagar, dettur af kráarstólnum, sofnar í miðri setningu, missir út úr sér matinn. Hann er ruglaður, rifrildisgjarn og vitlaus. Og hann notar í næstum öllum tilfellum önnur lyf, hvað sem hann kemst í; áfengi, bensedrín, ópíata, marijúana. Það er litið niður á Barbitúrneytandann í fíklakreðsunum: „Goof-Ball ræflar hafa engan stael.“ ...Mér virðist að barbitúrsýrulyfin framkalli versta hugsanlega ávanaástand, dapurlegt, hnignandi, erfitt að meðhöndla.“



Mikið ú rval, frábært verð? Eða...?

Nokkur ráð til öruggari notkunar

1. **Aldrei** taka stærri skammta en læknir ávísar. Oft nægja minni skammtar.
2. **Aldrei** stjórna ökutæki undir áhrifum þessara lyfja.
3. Farðu afar varlega í að blanda saman svefnlyfjum og öðrum róandi lyfjum og áfengi.
4. **Ekki** reiða þig á þessi lyf til að geta sofið. Notaðu önnur meðöl svo sem eins og að sleppa kaffidrykkju eða reykingum fyrir svefn.
5. **Varastu** að nota þessi lyf til að komast í betra skap.
6. **Ekki** nota svefnlyf ásamt örвandi lyfjum bara af því þér finnst tilfinningin notaleg.
7. **Ekki** taka svefnlyf eða róandi þegar þú ert veik/ur nema samkvæmt lyfjaávísun læknis.

Væg róandi

Væg róandi eða *Minor tranquilizers* komu fram upp úr 1950 og þekktast þeirra lyfja eru *Valium* og *Librium* en framleiðandi þeirra óx frá því að vera lítið lyfjafyrirtæki sem sérhæfði sig í vítamínum og sýrubindandi lyfjum, yfir í eitt stærsta lyfjafyrirtæki heims.

Þótt lyfin séu kölluð „væg eða mild“ þá er það aðeins til aðgreiningar frá öðrum lyfjum og það er ekkert „vægara“ við þessi lyf, hvorki áhrifin, vandamálin þeim samfara né misnotkun þeirra.

Þeim hefur verið ávísad í milljarðatugum og þeim er oftar ávísad en öllum öðrum lyfjum.

Fyrst á markað var *Miltown* sem seinna var svo markaðssett sem *Equanil* og fljótt fór að bera á Miltown samkvæmum þar sem fólk kom og vímaði sig saman.



Librium. Einning til í öðrum styrkleika.



Xanax. Líka til í öðru formi og útliti.

Lyfjaiðnaðurinn eyddi fúlgum fjár í að sannfæra lækna um hversu byltingarkennd þessi lyf væru, minnugir þess að margt smátt gerir eitt stórt.

Í raun og veru eru þessi lyf ekkert öðruvísi en t.d. áfengi hvað viðkemur slæmum aukaverkunum og ávanabindingu.

Samanborið við barbítúrsýrulyfin eru róandi lyfin ekki eins hættuleg við of stóran skammt og eitthvað hættuminni ef þau eru tekin með áfengi og fráhvarfsein-kenni eru ekki eins svæsin.

En þau eru náttúrlega gagnleg til þess að slaka á spenntum vöövum. Þau fram-kalla ekki samskonar syfjutilfinningu og barbítúrsýrulyfin og að því leyti eru þau nokkurn veginn í lagi við notkun að degi til. Það skyldi þó engin setjast undir stýri ef viðkomandi tekur róandi. Og lyfin gætu þvaðst svolítið fyrir skýrri hugsun. Þau svæfa ef þau eru tekin að kvöldi og gætu þessvegna verið skárrí en svefnlyfin.

Afþreyingarnotkun er af sömu ástæð-um og af öðrum deyfilyfjum, til að slá á kvíða, léッta lund, losa um hömlur og smyrja félagsleg samskipti.

Flest tilfelli misnotkunar má rekja til óábyrgra lyfjaávísana. Þegar lyfjafyrirtækin voru að markaðssetja lyfin bjuggu þau til sjúkdómseinkenni úr stressi daglega lífsins og auðvitað áttu lyfin að lækna það. Það eru til nokkur alveg frábær dæmi úr læknablöðum þess tíma, því þar auglýstu framleiðendurnir.

Þetta dæmi er alveg snilld, *Librium* handa framhaldsskólastúlkum: „nývakin forvitni gætu gert hana viðkvæmari og kvíðnari fyrir ótryggu ástandi innanlands- og heimsmála“. Sem sagt ef fréttirnar „fríka“



Valium 10 mg langvinsælast af vægari róandi lyfjunum.

Mest notað er kannski réttara.

þig út, taktu Librium. Svo var það húsmóðirin sem leiddist heima. Bara taka Librium. Og man einhver eftir auglýsingunum um „battered wife syndrome“ sem lyfin áttu að kippa í lag? Þessar markaðsherferðir lyfjafyrirtækjanna gáfu svo góða raun að um miðjan sjöunda áratug síðustu aldar var áætlað að um 65% breskra heimavinnandi húsmæðra neyttu Libriums og Valium að staðaldri. Sagan segir að breski innanríkisráðherrann hafi í samtali við heilbrigðisráðherrann sem vildi gera eitthvað í allri þessari lyfjaneyslu, sagt eitthvað á þá leið að ef fleiri milljón húsmæður streymdu allar í einu og bláedrú út á vinnumarkaðinn gæti það riðið hagkerfinu að fullu. Það er ekkert víst að hann hafi sagt þetta en sagan er góð og lýsandi hvernig ástandið var á þessum árum. Sem betur fer hafa læknar nú heldur betur tekið annan pól í hæðina. Bæði vegna þess að nú eru komin betri lyf og eins hins að um leið og þeir fengu upplýsingar um neikvæðar hliðar mikillar neyslu þá snarminnkuðu þeir ávísanir á þessi lyf. Það er líka kominn nýr lyfaflokkur sem oft er kenndur við lyf sem heitir *Prózak*.



Amy Winehouse. Banamein þessarar 27 ára söngkonu var áfengi í óhóflegu magni.

Auglýsingar lyfjafyrirtækjanna lofa betra og auðveldara lífi ef lyfin sem þau framleiða eru notuð auk þess sem þau hjálpi alkóholistum.

En þetta var nú útúrdúr.

Þeir sem gagnrýndu lyfjafyrirtækin fyrir markaðsetninguna sem oftar en ekki var beint að konum, bentu á að konur væru miklu oftar í skothríð lyfjaáróðursins en karlar. Rétt eins og þessi sömu fyrirtæki höfðu gert með amfetamín auglýsingum rúmum áratug fyrr.

Að ætla að nota róandi lyf til að takast á við lífið hefur afleiðingar, langtíma neyslufíkn. Þó lyfin séu

skárrí en áfengi og barbítúrsýrulyf er árangurinn sá sami. Engin líkn við undirliggjandi vandamálum, bara slegið á einkennin og búinn til löglegur lyfjaávani.

Framleiðendurnir reyndu á sínum tíma að fá lyfin til brúks við alkóholisma. Einhverjir læknar létu glepjast og voru agalega ánægðir með hvað sjúklingarnir drógu úr drykkjunni. Í raun og veru höfðu þeir skipt út einu róandi lyfi fyrir annað enda sagði einhver snillingurinn að **Valium væri whiskey í pilluformi**.

Hvernig forðast á vandamál með róandi lyf

1. Gerðu þér grein fyrir því að róandi lyf eru lúmskt kröftug, næstum eins og áfengi og geta valdið óþaegilegum viðbrögðum og ávana hjá neytanda.
2. Það gildir í raun það sama um þessi lyf og svefnlyfin hér á undan.
3. Ef þú tekur þessi lyf, hvort heldur samkvæmt læknisráði eða til skemmtunar, ekki nota þau daglega. Taktu þau sjaldan svo þú getir forðast vana.



Hvernig væri að koma smá Miltown ofan í börnin? Eða gefa þeim gamla Quaalude svo hann hætti að berja fjölskylduna? Lyfjafyrirtækin beinlínis búa oft til einkenni sem lyfin eiga að vinna á. Einkenni sem eru ekki til.

Deyfilyf

Þessi lyf eru kröftug og eru notuð við skurðaðgerðir á sjúkrahúsum og sjást fremur sjaldan utan skurðstofunnar, – nema eitt. *Hláturgas.*

Þessi lyf áttu sínar vinsældir við upphaf nútíma læknisfræði. Þau fara afar fljótt út í blóðið þar sem þetta eru flest lyf sem andað er að sér gegnum grímu. *Eter* og *Klóróform* eru dæmi um þessi lyf. Klóróform er næstum eingöngu notað við dýralækningar nú, ef það er þá enn notað. Sterkari hluti þessara lyfja veldur meðvitundarleysi afar fljótt og þynnkan eða timburmennirnir eftir notkun eru og geta verið ansi svæsnir. Það er aðalastæðan fyrir minnkandi notkun. Þessi lyf geta auðveldlega drepið fólk ef ekki er varlega farið. Það er ástæða þess að sérstakur svæfingalæknir sér um ástand sjúklingsins svo öndunin stöðvist ekki við svæfingar. Þessi lyf hafa þann eiginleika að nálega um leið og hætt er að anda þeim að sér vaknar sjúklingurinn. Svo er náttúrlega eterinn ansi hréint eldfimur þegar hann blandast súrefni. Þeir lærðu það nokkuð fljótt í kringum 1850 þegar farið var að nota hann til svæfinga við skurðaðgerðir. Engar ljósaperur, bara gaslampar og gufan til sótthreinsunar var búin til með bruna. Gárungar þess tíma sögðu að það sem hefði breyst við komu etersins væru að nú kæmu sjúklingarnir úr aðgerð í logandi hvelli.

Þótt til séu skrásett tilfelli etersávana eru þau fá. Enda held ég að flestir hugsi sem svo að það sé líklega betra að nota



Fljótandi eter.



Kevin King

Gömul glös með klóróformi á læknasafni.

eitthvað minna eitrað, ekki svona skelfilega lyktarvont og með minni sprengihættu.

Hláturgas er þannig lyf. Lítill lykt af því, lítið eitrað og brennur ekki þótt það geti aukið bruna eins og súrefni gerir. Hláturgas er enn notað, t.d. við fæðingar og í tannlækningum og svo er það í litlu málmhylkjunum sem sett eru í rjómasprauturnar.

Þegar ég eignaðist yngsta son minn stalst ég til að taka grímuna sem konan míni hafði verið að anda úr. Merkingarnar á veggnum voru greinilegar og ég skrúfaði fyrir súrefnið og dró djúpt að mér andann. Þá opnaðist hurðin og hjúkka stóð í gættinni, glotti og spurði ógn sakleysislega hvað ég væri að gera. Þegar ég heyrði röddina í sjálfum mér þegar ég svaraði varð ég eins og aumingi. Hún fór að skellihlægja enda hljómaði röddin eins og í Andrésemi Önd. Og það var fyndið. Hláturgas er stundum notað á skemmtunum einmitt til að breyta röddum fólks. Fólk borgar fyrir að fá að anda að sér og talar svo eins og Andrésem Önd og allir hlæja eins og vitleysingar í svona 30 sekúndur. Þá hætta áhrifin snögglega.

Listamenn og heimspekingar hafa prófað hláturgas í von um innblástur. Opinberanir virðast innan seilingar undir áhrifum.

Aðrir hafa notað hláturgas til þess að verða skemmtilega „fullir“.

Hláturgas er eiginlega alveg öruggt þannig séð. Erfitt að drepa sig á því. En það er önnur hætta sem fylgir notkun. Ef verið er að nota hláturgas úr málmhylkjum er rétt að gera eina varúðarráðstöfun. Þar sem gasið í hylkjunum er undir miklum þrýstingi, snöggkónar það þegar það losnar úr hylkinu. Það er voða vont að fá það ofan í lungun og jafnvel hætt við frostskemmdum í munni, koki eða á raddböndum. Betra að losa hylkin í blöðrur og leyfa gasinu að hitna. Þá er hægt að anda því að sér án þess að eiga kalskemmdir á hættu.



Hláturgas á tannlæknastofu.

Það er í raun og veru lang öruggasta aðferðin. Og muna að nota það sitjandi þar sem hláturgas er fljótt að minnka stjórн á hreyfingum. Þá hlunkast maður niður og getur meitt sig í fallinu.

Það getur valdið ógleði, sérstaklega skömmu eftir máltíð og við mikla notkun geta komið fram þynnkueinkenni. Þau eru þó væg sem betur fer en það virðist vera álit þeirra sem hafa notað hláturgas eitthvað að ráði að það sé, þegar öllu er á botninn hvolft, hrein tímaeyðsla.



Ampúlur eða hylki með hláturgasi til notkunar í rjómasprautur.

Narkótísk lyf

Til narkótískra lyfja teljast nokkur lyf og eiga þau það líka sameiginlegt að vera ópiatar. Það eru þau lyf og lyfjaafleiður sem eiga uppruna sinn í ópíumvalmúanum, *Papaver somniferum*. Sem iðulega er ræktaður í görðum sem skrautplanta. Orðið *narkótík* er dregið af grísku orði sem merkir meðvitundardeða rænuleysi. Enska þýðingin af því er *stupor* og af því er dregið enska orðið *stupid* sem allir vita að þýðir vitleysingur eða fífl. Þar er narkótískum lyfjum nokkuð rétt lýst.

Um narkótísk lyf er hægt að skrifa langt mál því það eru ýmsar hliðar á neyslu þessara lyfja sem gefa fullt tilefni til vangaveltna.

Ópíum sem kemur úr valmúanum eða draumsóleynni er rammt á bragðið og maður veltir því fyrir sér hvers vegna fólk á forsögulegum tíma hóf að nota ópíum. Ópíum virðist samkvæmt heimildum vera svona svipað eða verra á bragðið en fíflamjólk. Hvað lá að baki því að áður en sögur hófust, upp-götvuðu forfeður okkar og nýttu sér annan eins viðbjóð? Var röksemdin kannski eitthvað í líkingu við gamla málsháttinn; með illu skal illt úr reka?

Ópíum er eitt af elstu lyfjum sem maðurinn notar sem lyf. Það hafa fundist minjar sem taka af allan

vafa um að t.d. Forn-Grikkir nýttu sér sársaukadeyfandi eiginleika þess. Þá var ópíums neytt með inntöku. Þar sem reykingar eru uppgötvun nýja heimsins voru þær ekki til í gamla heiminum fyrr en 1492. Meira að segja hefur uppskrift sem er aldagömöl varðveisit allt fram á okkar daga og er framleitt eftir henni enn. Þetta er lyfið *Laudanum* sem naut þó nokkrar hylli í kring um aldamótin 1900.



Hráópíum hér fyrir ofan og kínverji á síðustu öld að reykja ópíum hér fyrir neðan.

Hráópíum innheldur fleiri en tuttugu lyf og er *morfín* þeirra þekktast. Það dregur nafn sitt af grísku guðinum *Morfeusi* og var það einangrað úr ópíumi 1804 af þýskum lyfjafræðingi að nafni *Friedrich Sertürner*. Það var svo sett á markað af *Merck* lyfjafyrirtækinu 1827 og markaði sá atburður upphaf nútíma lyflækninga því morfín var fyrsta lyfið sem einangrað var úr lyfjaplöntu.

Þar sem morfín er uppleysanlegt í vatni jukust vinsældir þess við uppgötvun lyfjasprautunnar 1857. Þá var hægt að dæla því beint inn í líkamann. Og, að því er sagan segir, var eiginkona mannsins sem fann upp holnálina fyrsti morfínfíkillinn.

Kódín (*methyldmorphine*) er annað lyf sem finnst í ópíum. Það er að því leyti ólíkt öðrum ópíotum að það virkar betur í töfluformi.



Kódínlyfjum er oft ávísat enn þann dag í dag því þetta eru tiltölu-lega örugg verkjalyf. Helsta aukaverkunin er harðlifi sem er reyndar sameiginleg flestum ópiótum. Það er kannski þess vegna sem Keith Richards gítarleikari Rolling Stones lýsti heróníarum sínum á svo kaldhæðinn hátt að hann hefði setið með gítarinn á klósettini í 14 ár. Samið lög og reynt að kúka.

Undir lok nítjándu aldar fóru efnafraðingar að fikta við sameindir morfíns og annara efna í ópíum. Eitt þeirra lyfja sem varð til við þær tilraunir er heróín ($C_{21}H_{23}NO_3$) eða *diacetylmorphine*. Það er sterkara en morfín, þ.e. það þarf smærri skammta til að ná fram sömu áhrifum. Reyndar eru þessi lyf að flestu leyti svipuð og staðreyndin er sú að heróín breytist afar fljótt í morfín þegar það er komið í líkamann. Það er til fjöldinn allur af ópiótum bæði úr ópíum og eins tilbúin eða synbetísk. Þau hafa öll sín sérkenni hvað varðar styrk, virknilengd, hvort þau eru betri í töfluformi og hvernig þau virka á vitund. Áhrif ópiata eru kröftugri og endast skemur ef þeim er sprautað og það veldur því að auðveldara er að ánetjast þeim.



Dímss



Patrick Baumback

Keith Richards, gítarleikari
Rolling Stones.



Frá vinstri. Nútíma útgáfa af Laudanum. Morfín ampúlur til notkunar í lyfjasprautur og smáflaska af heróíni frá Bayer.

Áhrif ópiata eru fyrst og fremst á heilann og þarma. Í heilanum milda þau sársauka, slökkva á hósta-viðbrögðum, erta ælustöðvar og auka slökun og syfju. Þá benda rannsóknir til að þau geti minnkað einbeitingu. Ópiatar verka misjafnlega á fólk, þeir örva suma en kýla aðra niður. Þeir geta valdið ógleði og uppköstum, eins og öll sterk deyfandi lyf, og geta valdið dauða með því að stöðva öndun.



Frá vinstri. Heróínduft, neysluskammtur uppleystur í vatni og neysluskammti sprautað í æð.

Þar sem ópiatar lama innyflavöðva valda þeir fljótlega harðlifi. Þess vegna ávísar sumir læknar þessum lyfum til sjúklinga sem eru illa þjakaðir af niðurgangi.

Narkótisk lyf er aðal verkfæri lækna til að minnka mikinn sársauka. Þau eru einnig notuð í hóstamixtúrur þótt í afar litlu magni sé og eru afar góð og áhrifarík í réttum skömmum. Einnig eru þau örugg. Þeir sem hafa t.d. slasast illa geta boríð um það hvað þessi lyf geta verið mikil blessun.

Samt hafa þessi lyf sætt harðari árásum og valdið meiri deilum og hræðslu en nokkur annar lyf-flokkur. Staðalímynd eiturlyfjaneytanda er heróínfíkill með sprautuna í handleggnum. Ástæðan er auðvitað sú að það er svo auðvelt að ánetjast þeim. Of auðvelt!

Narkótíkfíklinn er staðalímynd ánetjunar og raunar er skilgreiningin á því hvað ánetjun er, byggð á narkótíkfíklinum. Það sem markar ánetjun eru þrjú atriði: löngun í lyfið, þolmyndun og fráhvarfseinkenni. Þessi skilgreining var fengin með athugun á ópiatafíklum.

Margt af því sem hvað oftast er sagt um narkótísk lyf er einfaldlega ekki satt og er byggt á for-dómum og tilfinningum. Það eru, held ég, allir sammála um eftirfarandi; fólk er fljótt að ánætjast, þolmyndun er ör og getur orðið feiknarleg. Sem dæmi má taka ljóðskáldið *Samuel Taylor Coleridge* og rithöfundinn *Thomas De Quincey*. Coleridge notaði tvo lítra af Laudanum á viku og De Quincey notaði allt að átta þúsund dropa dag-lega. Venjulegur skammtur er tuttugu dropar í glas af vatni fjórum til sex sinnum á sólarhring.

Skammtar eins og þeir félagarnir voru að nota steindráepu venjulegan mann.

Það er ákveðinn munur á þoli við narkótískum lyfjum og róandi. Eins og kom fram hér að framan er þolmyndun róandi og deyfandi lyfja við neyslus kammti fljótari að myndast en þol gegn dauðaskammti. Þessu er öfugt farið með narkótísk lyf svo að því leytinu eru þau öruggari. Auðvitað heyrum við af fíklum sem deyja vegna ofskammts. Í velflestum tilfellum er það óvart þar sem neytandinn hefur engin tök á að vita hvað efnið er hreint og tekur því sama skammt og hann er vanur. Svo fær hann óvenju hreint efni, t.d. 40% hreint í stað venjulegs sem er oftast 7-10% og deyr samstundis. Einnig getur götuneytandinn átt von á að fá sem íblöndunarefni eitthvað sem fer miklu verr með hann en efnið sem hann sækist eftir. Stryknín var vinsælt á tímabili sem íblöndunarefni en kúnum dópsalanna fækkaði of ört á þeim tíma svo þeir hættu að nota það.

Fráhvarf frá narkótískum lyfjum, þótt óþægilegt sé, er ekki eins hættulegt og frá áfengi og barbít-úrsýrulyfjum sem öll framkalla heiftarleg fráhvarfseinkenni sem geta í stöku tilfelli valdið dauða. Þó fráhvarfseinkenni narkótískra lyfja séu sérstaklega óþægileg með svitaköstum, uppköstum og almennum óþægindum valda þau afar sjaldan dauða.

Það hefur sýnt sig að þeir sem fara vel með sig og hafa efni á þessum dýra ávana virðast ekki bíða teljandi skaða af, hvorki líkamlegan eða andlegan. Það eru fjölmörg dæmi um fólk sem hefur notað



Laudanum

Thomas De Quincey

ópíata allt sitt líf og deyr í hárri elli. Thomas De Quincey til dæmis byrjaði að nota Laudanum að staðaldri þegar hann var í skóla og var heilsuhraustur allt sitt líf. Hann andaðist 74 ára gamall.

Svona hvað skrokknum viðkemur virðast ópíatar ekki hafa önnur neikvæð áhrif en harðlifi og það er svoltið annað en skorpulifur og hrörnun taugakerfisins sem áfengi veldur. Meira að segja halda fíklar því fram að heróín haldi þeim hraustum, þeir fái ekki kvef eða öndunarfærasjúkdóma. Því hefur jafnvel verið haldið fram að heróín beinlinnis lækni kvef.

Aðalgagnrýnin á ópíata er hversu sterk fíknin er. Tilfellið er nú samt, af þeim sem reynsluna hafa, að löngunin í áfengi er nokkurn veginn sú sama og fíkn í tóbak er sterkari.

Andfélagsleg hegðun hefur lengi verið áberandi í umræðunni. Kannanir sýna samt að þeir sem ánetjast á súkrahúsum sýna ekki þessa andfélagslegu hegðun sem alltaf er verið að tala um. Reyndar eru fjölmörg dæmi um heilbrigðisstarfsfólk, bæði lækna og hjúkrunarfólk sem nota ópíata allan sinn starfsaldur án þess að það virðist hafa nokkur áhrif. Það virðist sem sagt vera afgerandi mismunur á hegðun þeirra sem verða fíklar af fíkti eða vegna lækninga.



Morfínsúlfíð ætlað til notkunar sem stungulýf.

Sem betur fer virðast ópiatar vera fremur lítið misnotaðir hér. Kannski vegna þess að markaðurinn er líttill. Það er helst *Contalgín* og lyf í þeim lyfjaflokki sem mest eru misnotuð af langt leiddum fíklum og svo barbítúrsýrulyf.

Eins furðulegt og það er, er flestum þannig farið sem prófa ópiata í fyrsta skipti að þeim finnst reynslan lítið spennandi og jafnvel óþægileg, sviti, flökurleiki og óþægindi. En eitthvað togar, forvitni eða vantrú og sumir fá sér annan skammt. Þá fer að styttast í ávanann. Ópiatar sleppa seint takinu, aðeins tóbak er verra. Eða eins og fíkillinn sagði; „Það er svo gott að þú skalt ekki einu sinni prófa það einu sinni.“ Svo mörg voru þau orð. William S. Burroughs orðar heróínfíkn á mjög lýsnadi hátt í skálsögu sinni *Junky* sem kom út 1953. „Junk is not a kick. It's a way of life.“ (Heróín er ekki skemmtun. Það er lífsmáti.)

Þau líkamlegu áhrif sem fljótast koma fram er þörfin á að forðast fráhvarfs-einkenni. Í raun og veru má segja að það sé sterkasta þörf fíkilsins. Þessi þörf, að komast hjá fráhvörnum, stjórnar öllu. Fíkillinn gerir hvað sem er til að komast hjá fráhvarfi, hvort sem það er af eigin reynslu, eða vegna óttans við óþægindi sem honum hefur verið talin trú um. Reyndar sagði áðurnefndur Burroughs í viðtali við Playboy að það að hætta neyslu, loksns þegar hann létt verða af því, að það hefði tekið viku og hefði einna helst líkst slæmri flensu. Hann notaði heróín í rúm tuttugu ár. Hinsvegar gat hann ekki hætt að reykja tóbak.

Það mundi líklega teljast fullt starf að vera fíkill. Það er erfitt starf og hættulegt. Starfsframin er aðeins í eina átt og sveigjanleikinn og frelsi í starfinu er ekkert. Því skýtur það skökku við að þær að-gerðir sem löngum hefur verið gripið til, til að stemma stigu við neyslu, hafa oftar en ekki reynst ýta undir hana, gera fíkla að lögbrjótum og dópsalana ríka. Þegar maður skoðar söguna getur maður ekki Annað en spurt sig í forundran, hver fann upp þetta kerfi og voru þetta hálfvitar?

Hvað um það, það er tiltölulega auðvelt að hjálpa ópiatafíkli að losna við lyfið. Skammtar eru minnkaðir og fengist er við þau einkenni og erfiðleika sem fram koma jafnóðum. Það er hinsvegar með þessa fíkn eins og með tóbaksfíknina, fall í sama farið er algengt. Sumir fara beint úr meðferð í



William S. Burroughs

neyslu, aðrir seinna en það er mjög algengt að fíklar, jafnvel eftir áralangt bindindi, byrji aftur. Það er nöturleg og sorgleg lýsing á falli fíkilsins í bók *Freys Njarðarsonar* og *Njarðar P. Njarðvík, Eftirmál*, sem kom út 2004.

Það að nota annan ópiata til að stoppa neyslu eins og gert er í *methadonemeðferð* hefur einn kost, – en bara einn. Fíkillinn getur verið löglegur fíkill og tryggingakerfið niðurgreiðir neysluna.

Ef þú prófar ekki ópiata sérðu líklega litla þörf á að nota þá og ef þú notar þá ekki verður þú ekki fíkill.

Varúðarreglur við neyslu ópiata

1. Ópiatar eru kröftug lyf með mikla hættu á ánetjun og ætti aðeins að notast til lækninga.
2. Notkun á ópiótum til að losna við að takast á við eðlilegar sveiflur lífins leiðir afar fljótt til ánetjunar.
3. **Aldrei** sprauta narkótísku lyfí í æð til skemmtunar.
4. Ef þú prófar bara einu sinni og líður fjarska vel, EKKI ENDURTAKA það. ALDREI!
5. Ef þú ferð að taka narkótísk lyf án þess að sprauta þeim í æð og heldur að með því getir þú haft stjórn á neyslunni, mundu þá að nákvæmlega það sama héldu flestir reglulegir neytendur.

Sýngjafar

Sýngjafar er einhver sa alskrautlegasti lyfjaflokkur sem til er og jafnframt sa umdeildasti. Sýngjafar eru þau lyf sem í útlandinu eru kölluð *Psychedelics* eða *Hallucinogens*. Mér er slétt sama þó vísindasamfélagið eyði tímanum í að rífast um hvort nafnið eigi að nota, áhrif og virkni sýngjafa koma nafninu nákvæmlega ekkert við. En það er svo sem ekki von á að almenningur og fjölmölar geti fjallað um þessi efni af einhverju viti þegar vísindasamfélagið er enn að rífast yfir nafninu. Rúnum sextíu árum eftir að farið var að skoða þau. Það finnst mér í einu orði sagt galið.

Stór hluti neytenda mælir með þessum lyfjum til aukins skilnings á innri manni og bla bla bla meðan þeir sem ekki nota efnin hræðast þau og telja þau leiða snarlega til geðveiki og sjálfsmorðs. Það er ekki hægt að ræða málin á þessum nótum vegna þess að báðir hópar hafa hvort tveggja í senn, rangt

og rétt fyrir sér. En umbúðirnar selja og fjölmíðlar slá gjarnan upp stríðsfyrirsögnum þegar þessir hópar takast á.

Það er þó að minnsta kosti víst að lyf í þessum flokki er erfiðast að misnota. Læknisfræðilega séð gætu þau verið öruggust af öllum bekktum lyfum. Jafnvel í risastórum skömmum drepa þessi lyf ekki neytandann. Margir nota þau lungann úr ævinni án þess að bíða nokkurn skaða líkamlega eða andlega. Og víst er að ekki valda þau ánetjun. Rétt notkun þessara lyfja í höndum sérfræðinga geta framkallað dramatískra lækningu bæði líkamlega og andlega. Á sama tíma geta þau valdið skelfilegustu reynslu sem hugsast getur og skilið eftir langvinn ör á sálinni.

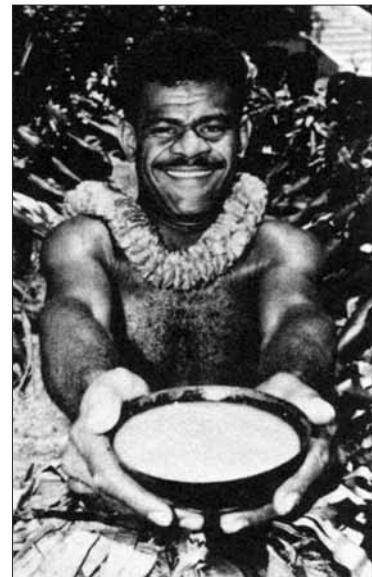
Frumstæðar þjóðir kunnu skil á og notuðu sýngjafa löngu áður en sögur hófust. Þetta á þó aðallega við um Nýja-heiminn. Í Evrópu, Asíu og Afríku eru eiginlegir sýngjafar fáir. Einna helst má nefna *iboga* en rætur hennar eru notaðir í mjöök sem drukkinn er við trúarathafnir meðal nokkurra þjóðflokkka í Vestur-Afríku.

Hinsvegar eru hundruðir þjóðflokkir í þeirri stóru álfu Ameríku sem nota hina fjölbreyttu flóru sýngjafa við trúariðkanir, galdra og til lækninga. Það hefur lengi verið stundað af töfralæknum að nota sýngjafa til vitrunar, til samskipta við andana og til lækninga. Þetta er sérstaklega algengt í regnskógum hitabeltsins, t.d. kringum Amazonfljótið.

Flestir sýngjafar eru rammir á bragðið og valda ógleði, uppköstum og öðrum óþægindum þegar áhrif þeirra hefjast. Þá valda þeir breyttu vitundarástandi og geta framkallað ótrúlegar sýnir ef augunum er lokað. Þar með er ekki öll sagan sögð því það virðist skipta meginmáli hvernig þeirra er neytt og sýnir eru alls ekki alltaf reynslan



Frumbyggjar Brasilíu reykja sýngjafa.



Frumbyggi Suðurhafseyja býður fram skál af mjólkurhvítu kava.

ef brugðið er út af ritúalinu. Indjánar neyta þeirra að kvöldlagi við þorpseldinn og trúa á þessar sýnir. Það virðist sem sagt vera að það sem hefur hvað mest áhrif er umhverfi og kringumstæður. Hver tekur þau og hvers vegna, hvar og hvernig. Það eru engin lyf sem fjallað er um í þessu riti sem eru eins háð umhverfi og kringumstæðum.

Líkamleg áhrif eru hinsvegar svipuð af þessum efnum og eini munurinn virðist vera hversu mikil áhrifin eru og hve lengi þau vara. Þessi efni eru mjög örвandi og auka boðefnaskipti og heilaþarfsemi, árvekni, örva ósjálfráða taugakerfið sem venjulega víkkar sjáöldrin verulega, kitlu tilfinningu í maga og kuldatilfinningu í útlínum, sérstaklega tám og fingrum.

Sýngjöfum er oftast skipt í two undirflokk, annarsvegar flokk lyfja sem tilheyra *indolehringnum* en það eru lyf með ákveðna sameindabyggingu. Hinsvegar eru sýngjafar sem flokkast með *amfetamíni* og *adrenalíni*. Byrjum á *indole* sýngjöfunum.

LSD Lysergic Acid Diethylamide

LSD ($C_{20}H_{25}N_3O$) er eitt sterkasta lyf sem maðurinn þekkir. Skammtar eru mældir í míkrógrömmum en 1 míkrógramm er milljónasti hluti gramms. Við erum að tala um nokkur hundruð þúsund sameindir!

Það var Albert nokkur Hofmann sem fyrstur uppgötvaði hugverkandi eiginleika LSD, en árið 1938 hafði lyfið verið einangrað úr sveppi (*Claviceps purpurea*) sem vex á korntegundum og ég hef m.a. séð á melgresi hér á landi. Þar sem Hofmann hélt nákvæmar dagbækur við vinnu sína hjá swissneska lyfjafyrirtækinu Sandoz í Basel, vitum við nákvæmlega hvað gerðist, hvenær, hvar og hvernig.

19.apríl, 1943: Vökvaupplausn með 0.5% lausn af d-lysergíðsýru diéthílamíðsalti.

4:20 E.H.: 0.5 cc (0.25 mg. LSD) tekið gegnum muninn. Blandan er bragðlaus.



Albert Hofmann, uppgötvaði LSD.

4:50 E.H.: ekki vottur af áhrifum.

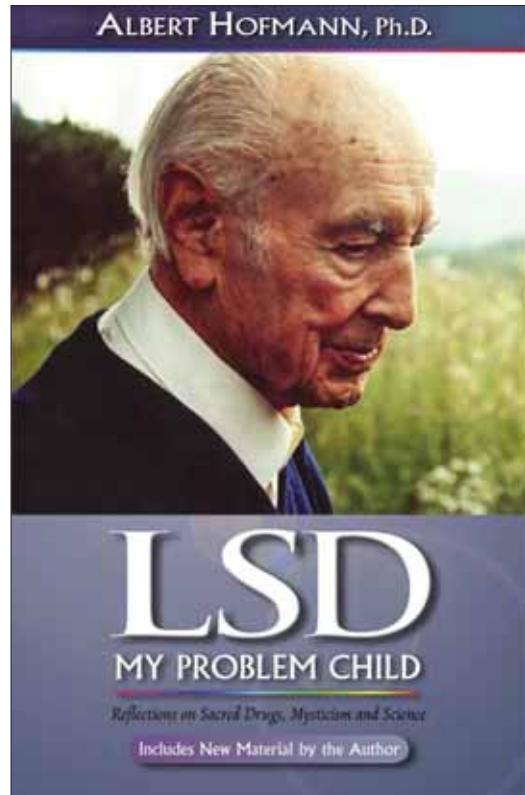
5:00 E.H.: vottur svima, óróleiki, erfiðleikar við einbeitingu, sjóntruflanir, vaxandi löngun til að hlæja...

Premur dögum fyrr var Hofmann að vinna með d-lysergíðsýru díethílamíðsalt þegar hann tók eftir því að allt í einu var hann orðinn eitthvað einkennilegur. Um-hverfið hafði breyst eins og í draumi. Hlutir tóku á sig aukna vídd og litir urðu sterkari. Sjálfsvitund og tími höfðu breyst. Þetta ástand varði í two tíma og takið eftir því að þetta var bara vegna þess sem hann andaði óvart að sér. Reyndar segir Hofmann að það sé alveg möguleiki að hann hefði fengið dropa á puttann og efnið síast gegnum húðina.

Þetta var ástæða þess að Hofmann ákvað að gera tilraun á sjálfum sér fjórum dögum seinna. Hún er ævintýraleg lýsingin sem hann skrifaði seinna um þessa fyrstu skrásettu LSD ferð í sögunni. Þetta ferðalag var langt í frá jafn ánægjulegt og fyrsta upplifun hans af efninu fjórum dögum fyrr. Það var kallaður til læknir þegar Hofman var undir hvað mestum áhrifum en hann fann ekkert að annað en örlítið veikan púls.

Hofmann hafði með þessari seinni sýruferð upp-götvað vitneskju sem hafði verið kunn meðal frum-stæðra þjóðflokka í árbúsundir. En þar var stór munur á. Frumstæðar þjóðir nota börk, grös, sveppi og kaktusa, náttúrulyf. LSD er 2-3000 sinnum sterkara en sterkasta efni náttúrulyfja. Það þýddi 10.000 skammtar í gramminu. Gæti trúað að það hafi sést dollaramerkí í augunum á forstjóra Sandoz.

Efnið var þó töluvert rannsakað í upphafi því geðlæknað töldu að það kæmi að góðu gagni við lækn-



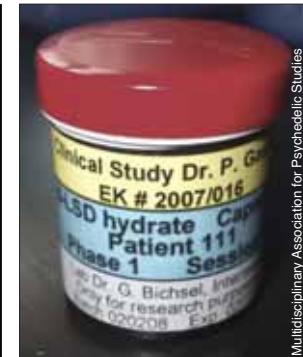
Vandræðabarnið. Ein af bókum Alberts Hofmans
sem hann skrifaði á efri árum um LSD.

ingu geðsjúkra. Smá saman spurðist út hve öflugt og spennandi efnið væri og voru það ekki síst til-raunadýrin sem sögðu félögum sínum frá þessu „æðislega“ lyfi og sníktu gjarnan frá rannsakendum smávegis til að gefa vinum sínum að prófa. Og það má nú vera meiri grúturinn sem tímir ekki nokkrum sameindum. Neyslan jókst þrátt fyrir að LSD ferð taki 8-12 tíma.

Á þessum tíma, um og upp úr 1960, var eina LSD-ið á markaðnum framleitt hjá Sandoz. Þegar leið á sjöunda áratuginn fór að sjást svartamarkaðs LSD og gat það verið æði misjafnt að gæðum. Samkvæmt könnunum er það svo enn þann dag í dag þótt betri og ódýrari tæki hafi þínu þokað gæðunum upp á við. Engu að síður veistu svo sem ekkert hvað þú ert að kaupa þegar, og ef, þú verslar.

Kannski var það hreinleiki efnisins sem gerði það að verkum að LSD ferðir flestra í árdaga efnisins voru fremur ánægjulegar. Það var þó fjarri því að allir ættu ánægjulega reynslu fyrir höndum. Fólk lýsti sambandi sínu við guð, yfirmáta kærleikspeli til alls og allra og auknum skilningi á sjálfu sér. Lýsingar á litadýrð og öndun blóma, orkusviði hluta og alls konar mynstri sem fólk sá í yfiborði hversdagslegustu hluta. Þessar lýsingar áttu ekki hvað minnsta þáttinn í því að gera fólk, sérstaklega ungt og leitandi fólk, forvitíð um efnið og kveikja löngun þess til að prófa. Og neyslan jókst.

Það var þó ljóst alveg frá byrjun að ekki fengu allir ánægju út úr lyfinu. Fólk fékk svæsin kvíðaköst og hegðaði sér þá oft órókrétt og af miklu ábyrgðarleysi. Vegna hræðslu neytenda um að þeir væru að verða geðveikir gátu þessi tilfelli leitt til viðvarandi sálarkvilla. Jafnvel þótt svona tilfelli væru fremur fátið stukku fjölmíðlarnir á málið og héldu því blákalt fram að þetta nýja lyf væri ný ógn sem breytti unglungum í geðsjúklinga.



Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies

Neysluskammtar LSD í þerripappír. Snifsi eru svo rifin og gleypit.

LSD frá fyrstu árum rannsókna á því.

Það er líklegra en ekki að fólk upplifi slæmar ferðir ef það tekur lyfið í umhverfi og með fólk sem hentar ekki til samstarfs. Sérstaklega ef þetta er fyrsta reynslan af lyfinu. Um 1970 voru slæmar ferðir þó orðnar sjaldgæfar, ekki vegna minni neyslu, heldur þess að neytendur lærðu að nota lyfið. Skammtar minnkuðu og fólk fór í sínar ferðir með vinum og ástvinum í rólegu umhverfi og með fólk sem vissi hverju við var að búast. Fólk hafði lært að nota LSD á skynsaman hátt.

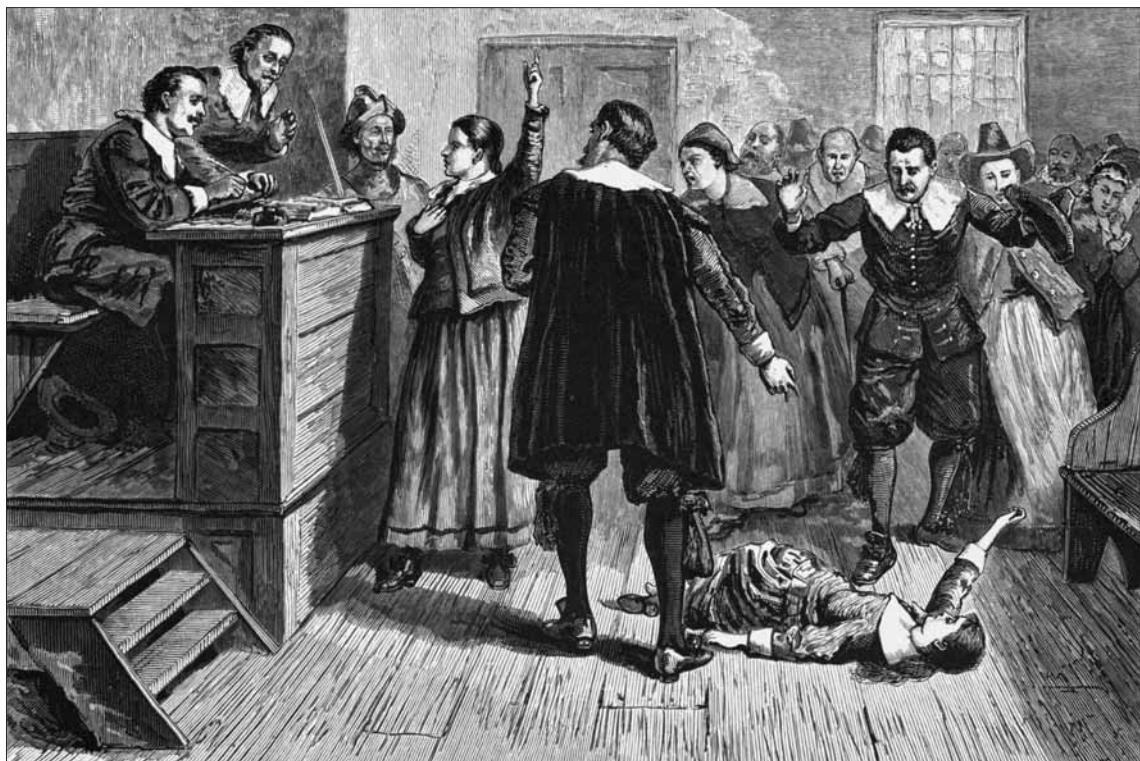
Þrátt fyrir miklar og háværar deilur um lyfið og slæma útreið í fjölmölum um hætturnar af LSD þá hafa ekki komið fram neinar beinar sannanir um að LSD skemmi heillann, eyðileggi litninga eða valdi nokkrum beinum líkamlegum skaða. Það er þó rétt að hafa í huga að eins og öll lyf sem eru afleiður af ergot veldur LSD samdrætti í legi svo ófrískar konur ættu alveg að láta það vera.



Korndrjóli (*Claviceps purpurea*) vex á korni og er nokkuð algengur. Til hægri má svo sjá nærmynnd af drjólanum með aldinum en í þeim myndast ergótamin.

Eins og komið hefur fram er LSD unnið úr sveppi sem vex á korni. Þessi sveppur býr til efni sem heitir *ergotamine*. Hér áður fyrr voru búskaparhættir töluvert frumstæðari en þeir eru í dag og fyrir kom í vætuþrótt að gró sveppsins náðu að spíra í kornborgðunum og smita allt kornið af *ergótamíni*. Þegar svo fátækt bændafólk snæddi kornið í brauðmeti eða grautum gátu afleiðingarnar orðið skelfilegar. Fólk fríkaði út, eins og unglingsarnir segja, og var það kallað Dans heilags Vitusar. Kannski var það vegna þess að konur handfjölluðu kornið, hnoðuðu brauðið og elduðu grautana að fleiri konur en karlar smituðust af dansi sánkti Vítusar. Það er kannski skiljanlegt að fáfróður almúginn liti þetta

skelfingaraugum og þá ekki síst yfirvöld, bæði veraldleg og geistleg. Þessi einkenni voru miklu algengari í Evrópu en Ameríku en viðbrögðin þar voru dæmigerð amerísk viðbrögð. Með sérstakri áherslu á patentlausn, ofbeldi og kvenfyrirlitningu. Hámarkinu í baráttunni gegn dansi sánkti Vítusar var náð í Nýja Englandi rétt upp úr 1690. Það er kallað í sögubókum nornafárið í Salem og er í senn fróðleg og skelfileg lesning. Og nú mátt þú, lesandi góður, gúggla hve margar konur voru brenndar þar á bíli fyrir galdrar þegar öll einkenni sem lýst er í skýrslum yfirvalda frá þessum tíma er nákvæm lýsing á *ergótamín eitrun* sem stafar af menguðu korni. Og það er athyglisvert að þegar nornafárið reis hvað hæst 1692 og 1693 segja annálar að haustið og veturinn hafi verið sérlega blautir og rakir.



Réttarhöld í nornafárinu í Salem í Massachusetts á Bandaríkjunum 1693. Ung kona fyrir rétti.

En það eru fleiri efni í náttúrunni sem hafa svipaða eiginleika og ergótamín og LSD. Hawaírósin (*Argyreia nervosa*), San Pedro kaktus (*Echinopsis pachanoi*) og Sandkaktus (*Lophophora williamsii*) innihalda meskalín eða efni náskylt því. Þá eru ótal sveppir sem innihalda *Psilocybin* sem hefur svipaða verkun og LSD. Meira að segja er froskategund sem lifir í Ameríku töluvert innihaldsrík af *meskalíni*.

Það er eitt sameiginlegt einkenni á flestum þessara sýngjafa sem er mjög forvitnilegt. Þessi eiginleiki er sérstaklega áberandi í þeim efnum sem unnin eru úr sveppum. Hann er sá að þol byggist upp fljótar en andskotinn. Það þýðir að eftir „ferð“ með þessum efnum þarf neytandinn a.m.k. tvöfaldan skammt ef hann ætlar að fara í aðra daginn eftir. Og eftir gífurlega neyslu í svona 4-5 daga þar sem skammtarnir fara sí stækkandi, hætta lyfin að virka. Til þess að ná fram sömu áhrifum með sama skammti þarf að líða u.p.b. vika milli „ferða“. Þessi lyf hafa sem sagt innbyggðan öryggisventil. Það þýðir í tilfelli sveppa að hægt er að éta sig saddan af þeim án þess að finna nokkra breytingu!

Þessir sveppir finnast hér og maður sér stundum fólk að leita þeirra á umferðareyjum seinni hluta ágústmánaðar og í byrjun september.



Hawaírós ofar og San Pedro kaktus neðar.



Þeir eru miklu óhollari en það sem tínt er annars staðar í náttúrunni þar sem sveppir eru sérstaklega gjarnir á að draga í sig efni frá umhverfinu og það er töluverð mengun frá útblæstri bíla á og við umferðareyjar. Þetta er lítil peðla sem heitir *Psilocybe semilanceata*.

Þá er það *Ipomoea*-ættin og er *Ipomoea violacea* sennilega kunnust en fræ hennar innihalda þó ekki vímuefni, Það er *I. tricolor* sem inniheldur LSA (*d-lysergic acid amide*). Þetta stafar af því að sá sem fyrstur lýsti áhrifum klukknanna, sjálfur Albert Hofmann, í bók sinni *Plants of the Gods: Their Sacred, Healing, and Hallucinogenic Powers*, ruglaði saman nöfnum plantanna.

Fræin eru hörð og innihald LSA í þeim er lágt svo það þarf að mala þau og borða helling af þeim. Þau virðast vera eitthvað eitruð og algengt er að þau valdi ógleði og öðrum óþægilegum aukaverkunum. Af þeim sökum eru þau neðarlega á vinsæld-listum neytenda og ekki notuð nema ekkert annað sé í boði.

Sílósíbín (Psilocybin)

Sveppir hafa stundum verið kallaðir hold guðanna og nokkrir þeirra innihalda sílósín og sílósíbín ($C_{12}H_{17}N_2O_4P$). Það er það seinna sem við skoðum.

Mörg þúsund ára gamlar minjar hafa fundist sem beinlínis segja okkur að þessir sveppir hafa gengt veigamiklu hlutverki við trúarathafnir. Ekki bara í Mið- og Suður-Ameríku, heldur víða annars staðar bæði í Mið-Austurlöndum og Austurlöndum fjær. Það eru þekktar um 190 tegundir af sílósíbín sveppum. Nú eru sveppirnir nær eingöngu notaðir til afþreyingar en það hafa þó verið gerðar rannsóknir á því hvort efnið gagnist til lækninga.



Ipomoea tricolor, Heavenly Blue.



Alan Rockefeller

Psilocybe mexicana, einn nokkurra hugverkandi sveppa sem vaxa í Vesturheimi.

Það voru hjónin *Robert Gordon Wasson* og *Valentina* sem fyrst breiddu út þekkinguna á sveppum á Vesturlöndum. Það gerðu þau í grein í tímaritinu *Life* árið 1957.

Sveppirnir virka svipað og LSD en „ferðirnar“ er þó nokkuð styttri eða fjórar til sex klukkustundir. Á



Alan Rockefeller



Nádi

Þeir eru fótógenískir þessir litlu andskotar. *Psilocybe semilanceata*, einn kröftugasti sýngjafinn til vinstri og svo er heimaræktun í krukku af sennilega *Stropharia cubensis* til hægri.

tímabili framleiddu svisslensk lyfjafyrirtæki hreint *sílósibín* sem rannsakendur gátu fengið og auðvitað rataði eitthvað af því á götuna. Lyfið er þó ekki framleitt í dag svo neinu nemi þar sem framleiðslan er of dýr til að hún borgi sig. En sveppirnir, sem eru ein af undirstöðum lífsins á jörðinni, halda áfram að vaxa og erfitt fyrir yfirvöld að stjórna því. Aukinheldur sem sumar tegundir er tiltölulega auðvelt að rækta heima hjá sér og hægt að nálgast leiðbeiningar á netinu og panta sér gróprent í pósti.

Hvort heldur neyslan er af heimaræktuðum eða villtum sveppum skyldi fara með gát og alls ekki leggja sér eitthvað til munns sem ekki er 100% vissa fyrir hvað er. Og hvað sem þú gerir haltu þig frá berserkjasvepp (*Amanita muscaria*). Þó hann sé flottur í jólastreytingum þá er hann varasamur, svo vægt sé til orða tekið.

Töfrasveppir, eins og þeir eru stundum kallaðir, eru samt sennilega hættuminnsti sýngjafinn og sá sem fer best með þig andlega og líkamlega. Auðvitað gætirðu lent í því að fara í vonda „ferð“ en hættan af því á sveppum er hverfandi miðað við margt annað. Og eftirköstin eru lítil sem engin.

Íbógein (Ibogaine)

Íbógein ($C_{20}H_{26}N_2O$) er einn af fáum sýngjöfum ættaður frá Afríku sem er fullkomlega löglegur í sumum löndum eins og t.d. Kanada og Mexíkó. Þetta er afar kröftugur sýngjafi og áhrifin endast jafnvel lengur en áhrif LSD og lyfið er meira örвandi en það. Þaðan sem það kemur er það notað við danshátíðir þar sem meðlimir ættbálksins dansa og tralla alla nótina og halda jafnvel áfram daginn eftir þar til áhrifin hætta. Þá fylgir djúpur svefn í kjölfarið.

Lyfið hefur verið nokkuð reynt á Vesturlöndum til að „lækna“ fíkla en árangurinn hefur verið umdeilanlegur. Þegar maður les um þetta lyf kemst maður fljótt á þá skoðun að þetta sé ekkert mjög sniðugt til skemmtunar.

Ef þú einhverntíma hugsar þér að prófa íbógein skaltu taka frá a.m.k. sólarhring.



Íbógein, *Tabernanthe iboga*.

DMT (Dimethyltryptamine)

Þetta lyf er forvitnilegt fyrir þær sakir að það er náskaљt boðefnum sem heilinn í okkur framleiðir. Það hefur verið leitt að því getum að við framleiðum það sjálf en í afar litlu magni. DMT ($C_{12}H_{16}N_2$) finnst víða, bæði í plöntum og dýrum, og það mun vera bæði ódýrt og auðvelt að framleiða það ef-nafræðilega. Annað sem er sérstakt við lyfið er að það er ekki hægt að taka það inn gegnum munninn. Meltingarfærin brjóta það niður áður en það fer út í blóðið. Frumstæðir þjóðflokkar búa til úr plöntum duft sem þeir taka í nefið. Það er líka hægt að reykja það og á tímabili var það svolítið stundað að blanda því við steinselju og selja það sem kannabis.

DMT er oftast selt sem brúnt efni sem lyktar eins og mölkúlur. Neytendur setja smáklípu í enda síga-

rettu eða „jónu“ kveikja í og stundum er einn smókur nóg til að koma neytanda í afar kröftuga 5-10 mínumána „ferð“. Áhrifin koma á örskotsstund og oft áður en neytandi er búinn að taka sígarettuna frá vörunum. Aðdáendur DMT segja að efnið sé hin eina sanna sýngjafaferð. Það er líklega óþarfi að taka það fram að svona nokkuð getur gert reynsluna af neyslunni skelfilega fyrir þá sem eru óviðbúnir.

Að fimmtán mínumánum liðnum minnka áhrifin hratt og að hálftíma liðnum eru neytendur aftur orðnir eins og þeir eiga að sér. Vegna þess hve DMT hefur skamma virkni er lyfið stundum kallað á ensku „the businessman's trip“. Það er sagt vera vegna þess að braskararnir á Wall Street fái sér stundum skammt í hádeginu. Það er skyld bæði *serótónín* og *melatónín* boðefnunum í heilanum.

Helsta hættan við neyslu lyfsins er sú að ánetjast tilfinningunni þegar lyfið byrjar að verka. Hún kuvíst vera af þeirri stærðargráðunni. Hinsvegar er ánetjun á lyfið sjálfst sem slíks fátið því líkaminn er mjög fljótur að byggja upp þol og þá hættir lyfið að virka og það er sameiginlegt með öllum sýngjöfum. Það er ástæða þess að þeir sem gjarnan vilja nota þessi efni, af hvaða ástæðu sem er, nota efnin sjaldan og oftast aðeins til hátíðarbrigða. Ef þú ætlað að prófa skaltu vara þig á að taka ekki stærri skammt en svona 50 mg. Þó þú sért ekki beinlínis í hættu þá geta stærri skammtar valdið óvæntum og óþægilegum áhrifum. Gallinn er sá að þú veist minnst um þessi óþægilegu áhrif fyrr en að lokinni „ferð“. Ofskammtar eru sem sagt varasamir. Fimmtíu mg eða minna gæti flokkast sem öruggur skammtur.

Jah-hei (Yagé)

Jah-hei er æði göróttur drykkur sem búinn er til í Suður-Ameríku. Í hann er m.a. notuð planta sem



DMT kristallar í glasi á framleiðslustað.

kallast *Banisteriopsis caapi* og er vafningsjurt. Hún inniheldur efni sem heita *harmalín* ($C_{13}H_{14}N_2O$) og *harmín* ($C_{13}H_{12}N_2O$). Það er gjarnan sett í drykkinn lauf af annarri jurt af ættkvíslinni *Psychotria* sem oft inniheldur DMT. Það kom svo í ljós við rannsóknir að *harmalín* slökkti á hvatanum sem brýtur niður DMT í meltingunni. Það virðist vera að dálítið ælustand og niðurgangur fylgi neyslu.

Meskalín og Peyote

Peyote eða sandkaktus (*Lophophora williamsii*), eins og hann hefur verið nefndur hér, inniheldur nokkra alkalóða og er sá kröftugasti *meskalín* ($C_{11}H_{17}NO_3$).

Þar sem útbreiðslusvæði sandkaktuss er í Ameríku og Mexíkó einskorðaðist neysla eingöngu við frumbyggja þessara svæða og leiða fornleifafræðingar líkum að því að neysla hans spanni þúsundir ára.

Við landvinnингa Spánverja í Mexíkó var rómverskkatólska kirkjan fljót að koma auga á neysluna sem hún sagði vera djöfullega og gerði sitt ýtrasta til að uppræta. En notkunin jókst og breiddist norðar og norðar meðal amerískra indjána, allt norður til Kanada. Meðal þeirra er kaktusinn eingöngu notaður til lækninga og við flóknar trúarathafnir. Kaktusinn er undirstöðuatriði í kenningum Native American Church en það er kirkja frumbyggja Norður-Ameríku.

Þegar „sýngjafabytingin“ hófst gerðu stjórnvöld sitt ýtrasta til að uppræta hana og var sandkaktusinn



Wowbowow12

Banisteriopsis caapi í grasagarði.



Karelj

Peyotekaktus í náttúrlegu umhverfi. Rautt aldin með fræjum hefur myndast á þeim neðri.

á meðal þess sem þau vildu banna. Sögum var komið á kreik um að neytendur yrðu brjálaðir og athygli vekur að sögurnar eru nákvæmlega þær sömu og notaðar voru gegn LSD, hampi, heróíni, kókaíni og PCP. Þegar úttekt var gerð á öllum þessum sögum kom í ljós að sjaldnast var nokkur fótur fyrir þeim.

Sandkaktus er rammur á bragðið og veldur ógleði sem gleymist þó fljótt. Venjulegur skammtur er sex til tólf kaktusar, fer eftir stærð þeirra og áhrifin endast í allt að tólf tíma. Efnafræðilega framleitt meskalín mun fara betur með meltingarfærin og minnka uppköst og ógleði. Þar sem dýrara er að framleiða meskalín heldur en LSD hefur komið í ljós að það meskalín sem selt er á götunni er í flestum tilflellum duft sem blandað er einhverju ódýrara eins og LSD.

STP og MDA

Þessi tvö lyf eru eiginlega hætt að sjást en STP sem er lyfið með langa nafnið, *2,5-Dimethoxy-4-methylamphetamine* ($C_{12}H_{19}NO_2$), er *synbetískt* lyf sem er mjög líkt meskalíni efnafræðilega. Það veldur tólf tíma áhrifum en fékk fljótt slæmt orð á sig fyrir að valda slæmum „ferðum“ svo það tapaði fljótt vinsældum sínum. Allar líkur eru þó á að það hafi stafað af ofskömmtum en mörg dæmi voru um að efni sem gert var upptækt væri tuttugu sinnum sterkara en ákjósanlegur skammtur.

MDA, *3,4-methylenedioxymphetamine*, sem er efnafræðileg afleiða amfetamínsameindarinnar og hefur formúluna ($C_{10}H_{13}NO_2$) var fyrst búin til í Þýskalandi árið 1910. Í fremur smáum skömmum 100-150 mg. framkallar lyfið vellíðan. Það hefur verið kallað „ástarlyfið“ þar sem það á að valda kærleiksríkum tilfinningum til alls og allra. Ólíkt t.d. meskalíni veldur lyfið sjaldan ofskynjunum.



Peyotekaktusinn blómstrar afar fallega.

OhWoh

Áhrif MDA vara í tíu til tólf stundir.

Önnur afleiða skyld þessari er MDMA og við höfum fjallað um hér að framan.

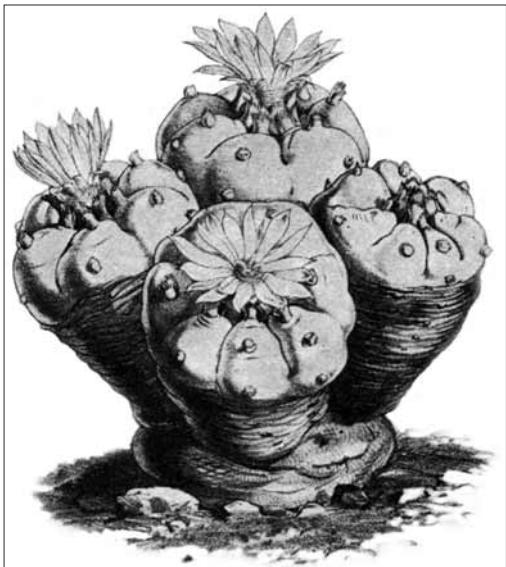
Áhætta og „kostir“ sýngjafa

Einhver mesta hætta sem fylgir sýngjöfum er áhættan af slæmri „ferð“. Þær stafa svo aftur flestar annað hvort af ofskömmum eða vondum kringumstæðum, nema hvort tveggja sé.

Það næsta sem neytendur verða að gera sér ljóst er að þar sem það eru engar löglegar uppsprettur þessara lyfja veit neytandinn í fæstum tilfellum hvað hann er að kaupa. Allt duft, pillur og hylki falla í þennan flokk. Eingöngu þegar neytandi kaupir „gras“, sveppi eða kaktus eru líkindi til að varan sé ósvikin. Þar sem ofskammtar eru einn aðal áhrifavalldur vondrar reynslu er ekki auðvelt fyrir kaupandann að ákvarða hvað sé móatulegt þegar hann kaupir af götusalum.

Sýngjafar valda ekki alltaf breyttu vitundarástandi eða sýnum við neyslu. Eins og kom fram hér að framan er umhverfi og kringumstæður einn aðaláhrifavalldur góðrar reynslu og sýngjafar geta aukið upplifun af góðum jafnt og slæmum aðstæðum. Þannig að ef þú ætlar að nota sýngjafa skaltu passa upp á hvenær, hvar og með hverjum þú tekur lyfið. Og aldrei að taka sýngjafa þar sem þú ert einn nema þú hafir mikla reynslu af sýngjöfum.

Þar sem sýngjafar eru sterk lyf sem valda töluverðri örjun skynfæra fara þau alls ekki vel með daglegum athöfnum. Áhrifin vara oftast nokkuð lengi sem þýðir að þú þarf að gefa þér nógan tíma.



Gömul teikning af Peyotekaktus. Fræin eru þung svo þau berast ekki víða svo hann vex gjarnan í þyrpingum, nokkrir saman.

Kannski er það einn þeirra þáttta sem gera það að verkum að misnotkun er fjarska sjaldgæf. Það breytir þó ekki því að sýngjafar láta neytendum líða mjög ólíkt því sem þeir eiga venju til og þekkja.

Sumir þeir sem hafa tekið inn sýngjafa, sérstaklega LSD óttast svokallað „flashback“, sem ef til vill mætti þýða sem **endurlit** en það er stutt endurlifun á undarlegri tilfinningu og jafnvel sjóntruflunum. Nú segja víðir menn að þessi ótti sé stærra vandamál en endurlitin sjálf. Það hefur sum sé komið í ljós að svona endurlit virðast vera hluti af mannlegum huga og fólk sem aldrei hefur tekið sýngjafa af neinu tagi fær þau alveg jafn oft og þeir sem hafa notað þá.

Það hefur þó nokkuð verið skrifað um kosti eða gagn sýngjafa. Vist er að víssindamenn greinir á um margt enda er víða bann við að skoða þá og rannsaka. Á síðustu öld voru nokkrir rannsakendur sem skoðuðu hina ýmsu sýngjafa og veltu fyrir sér hvort hafa mætti af þeim einhver not. Margar þessara athugana snérust um hvort geð- og sállækningar hefðu einhver not af svo kröftugum lyfjum. Það hefur enda sýnt sig að nokkrir læknar og sálfræðingar hafa birt gögn um lækningar á alvarlegum tilfinningaráskunum með notkun þessara lyfja. Þetta fólk veit sennilega hvað það er að gera og hvernig á að bregðast við ef eitthvað kemur upp á.

Nokkrar varúðarreglur

1. Reyndu að komast að hvaðan efnið kemur. Þú getur þá betur vitað hvort efnið sé það sem sagt er.
2. Ekki reyna að tína sílosíbínsveppi nema vita hvað þú ert að gera.
3. Heimaræktaðir sveppir geta verið mjög mismunandi að styrkleika.



Peyoteathöfn hjá meðlimum Native American Church en amerískir frumbyggjar hafa einir leyfi til notkunnar á Peyote þar í landi.

4. Ekki taka sýngjafa nema þú sér í **góðu** formi, andlega og líkamlega.
5. Ef þú ert að prófa sýngjafa í fyrsta sinn, ekki gera það ein/n. Hafðu einhvern með þér sem þú treystir og hefur reynslu af sýngjöfum.
6. Ekki blanda sýngjöfum með öðrum lyfjum.
7. Notaðu sýngjafa sjaldan. Settu þá í sama flokk og jólin. Sjaldan.
8. Ekki neyta sýngjafa með fullan maga. Það er minni hætta á ógleði ef maginn er nokkuð tómur.
9. Mundu að sýngjafar brengla skynjun. Bæði hvernig þú hugsar og ekki síður hvernig þú sérð. Það þýðir að þú ættir alls ekki að koma nálægt stjórn á ökutækjum eða öðrum vélum.
10. Taktu sýngjafa gegnum muninn. Meiri líkur eru á vondum viðbrögðum annars.
11. Besta reynslan af sýngjöfum er sú sem frátekin er fyrir sérstök tilefni og réttar kringumstæður. Að taka sýngjafa bara af því að hann er tiltækur fellur ekki undir það. Ekki heldur ef þú notar þá oft.

Leysiefni, óralyf og fleira

Þau lyf sem hér koma á eftir er skrytin samsetning af allskonar efnunum sem ekki er hægt að flokka með öðrum svo vel sé. Þau eiga það sameiginlegt að vera efnafræðilega úr kolefnisefnasambandi. Mörg þeirra eru miklu eitraðri en þau lyf sem hingað til hafa verið nefnd. Sum eru stórvorasöm og jafnvel hættuleg sérstaklega fyrsti flokkur þessara lyfja.

Lífræn leysiefni

Alltaf annars slagið slá fjölmöðlar upp miklum sögum af hættum leysiefna. Leysiefni eru mörg og misjöfn. Þau eru aðallega notuð sem íblöndunarefni og til hreinsunar. Yfirleitt eru þau fremur rokgjörn en það þýðir að við lágan hita gufa þau upp í andrúmsloftið. Af þeim eru kunnust efni eins og *benzene*, *diethyl ether*, *chloroform*, *ethyl acetate*, *acetone*, *isopropanol* og *própanól*, *ethanol*, *methanol* og *acetic acid*. Flest þessi efni eiga það sameiginlegt að efnafræðiformúlan er löng og flókin. Oft eru þetta úrefni sem verða til við vinnslu annarra efna eins og t.d. vinnslu jarðefnaeldsneytis.

En hversu hættuleg eru þau?

Jú, flest eru afar eldfim og sprengihætta getur verið allnokkur. Sum geta valdið sjálfsíkveikju t.d. ef tuska vætt efninu er skilin eftir án góðrar lofræestingar. Þá geta þau verið afar heilsuspíllandi og átt þátt í myndun krabbameina, skaðað taugakerfið, æxlunarfærin, lifur og nýru, skaðað öndunarfæri og valdið ból gum í húð.

Sum leysiefni eru undir þrýstingi í umbúðunum svo það er rétt að fara að öllu með gát. Það er hægt að losa þessi efni í blöðrur en best að láta þessi efni eiga sig og nota þau aðeins til þeirra nota sem þau eru gerð fyrir. Þau geta nefnilega valdið meðvitundarleysi ef verið er að sniffa þau aukinheldur sem þau geta steikt í þér heilann.

Það er rétt að benda foreldrum á að oft eru leysiefni

fyrsta reynsla barna og unglings af afþreyingalyfjaneyslu og miðað við það sem ég hef lesið um þessi efni undrar mig hve slys af þeirra völdum eru, þrátt fyrir allt, fátið. Flestir sem fikta við að sniffa lím eða lakk, hætta því þegar þeir eldast og fara að nota önnur lyf og þá kannski helst áfengi og kannabis sem lítið mál virðist vera fyrir unglings að útvega sér. Þá er rétt að benda á að börn og unglings sem sniffa leysiefni byggja fljótt upp þol.

Því hefur verið haldið fram að leysiefnasniff skaði heila, hjarta og lifur, eyðileggi beinmerg, valdi blindu og dauða. Vissulega eru þannig tilfelli þekkt en það er yfirleitt hjá fólk sem vinnur lungan úr starfsævinni í efnaverksmiðjum eða þar sem mikil notkun er á efnunum og hefur andað þeim að sér í miklu magni í langan tíma. Það eru líka tilfelli um hræðileg slys á börnum og unglungum sem voru að sniffa úr plastpokum, leið yfir og sköðuðust af súrefnisskorti.

Meirihluti neytenda er samkvæmt könnunum á aldrinum tíu til sautján ára.



Dæmigert leysiefni sem ungt fólk getur og hefur
notað til að breyta vitundarástandi.

Amýl nítrít

Amýl nítrít ($C_5H_{11}NO_2$) ætti ekki að rugla saman við Amýl nítrat sem er einna helst notað til að bæta kveikihæfni díselolíu. Amýl nítrít er hinsvegar notað gegn blásýrueitrun og í efni til að hreinsa t.d. myndhausa í videótækjum og hausa á segulbandstækjum, í lofthreinsivökva og í naglalakkseyði. Það hefur verið notað í rúm hundrað ár við hjartaverkjum þar sem það slær á verkina, víkkar æðrar og lækkar blóðþrýsting.

En notkunin einskorðast ekki við það. Amýl nítrít er líka notað sem „popper“ en það er þegar efnið er „sniffað“ til að fá út úr því hugverkandi áhrif. Þegar alnæmisfaraldurinn var að byrja var því beinlínis haldið fram að amýl nítrít ylli alnæmi þar sem stór hluti sýktra homma á Baltimore og Washington svæðinu notaði efnið. Það hefur gagnast við hjartaöng (*angina pectoris*). Ef efnið er notað á annan hátt en að anda því að sér getur það verið banvænt. Það skemmir líka hornhimnu augans ef það berst í þau.

Það á að auka ánægju í kynlifi og þannig breiddist notkun þess út. Ennþá er það löglegt sums staðar og er þá selt í litlum glerampúlum og dregur nafnið, „poppers“ af hljóðinu sem heyrist þegar glerið er brotið. Amýl nítrít er hægt að panta á netinu og kaupa það í sumum löndum í búðum sem selja kynlífssleikföng.

Amýl nítrít er svo sem ekkert skaðlegra en mörg önnur efni sem lögleg eru, eða ekki, og sennilega skaðlausari en mörg önnur. Það eru þó til staðfest tilfelli um að efnið geti haft slæm áhrif á sjón við mikla neyslu.

Varúðarorð um leysiefni o.fl.

1. Leysiefni eru mjög eldfim. **Aldrei** að nota þau nálægt opnum eldi eða glóð.
2. Það hafa orðið dauðaslys þar sem fók setti hausinn inn í plastpoka til að sniffa jafnvel lítið magn leysiefna.
3. Aldrei nota leysiefni við akstur eða slíkt.

4. Ef þú sniffar leysiefni farðu út undir bert loft þegar af þér bráir svo þú getir hreinsað kerfið með súrefni.
5. Ekki sniffa með áfengisdrykkju eða öðrum róandi lyfjum.
6. Ekki sniffa ef það er saga um lifrarvandamál í fjölskyldunni.
7. Reglulegt sniff er fljótt að komast upp í þrálátan vana. Ef þú stendur frammi fyrir slíku leitaðu þá hjálpar fagmanna.
8. Hafðu í huga að fólk með reynslu af sýngjöfum álítur leysiefni annars flokks.
9. *Amýl, bútyl og ísóbútil nítrít* eru ekki eins eitruð og lífræn leysiefni og ekki eins eldfim. Eingöngu ætti að sniffa þau með hléum í góðri loftræestingu.
10. Sniffaðu bara þegar þú ert sitjandi eða liggjandi í þægilegri stellingu.
11. Passaðu rosalega vel upp á að fá ekki fljótandi nítrít í augun.

Óralyf (Deliriants)

Óralyf eða það sem kallað er á ensku *deliriants* eru lyf sem gera þig vitlausar/n. Þetta eru sýngjafar og vinsældir þeirra eru hverfandi sökum þess að áhrifin eru of safengin og óþægileg. Þeir sem leggja í það að prófa eiga það flestir sameiginlegt að gera það aldrei aftur. Enda fáir sem nota þessi lyf og þeir sem það þó gera eru sennilega klikkaðir hvort sem er. Þetta eru efni eins og *atrópín, scópólamín* og *hyóscýamín* sem einna helst er að finna í plöntum sem summar hverjar þrifast vel í görðum hér sem skrautplöntur en aðrar eru fallegar stofuplöntur. Ein þeirra er gaddepli.

Gaddepli (*Datura stramonium*)

Ég keypti gaddepli fyrir næstum fjörutíu árum í Blómavali og fannst hún falleg, ekki síst þegar hún blómstraði þessum stóru hvítu hangandi klukkum. Þetta var ansi dugleg planta og gerði ekki miklar kröfur, hvorki til jarðvegs eða vökvunar. Hún myndaði fræbelgi, gaddepli, ár hvert þannig að hún hélt sér við. Þegar ég eignaðist svo gróðurskála setti ég hana þangað og þar þreifst hún vel í tvö ár en

svo fraus í skálanum og hún hefur ekki sést eftir það. Þótt ég hafi stöku sinnum rekist á nafnið hennar á prenti hefði mér seint dottið í hug að neyta hennar en hún ásamt nokkrum öðrum plöntum voru vin-sælar á hinum myrku miðöldum þegar fólk var að reyna við galdrar. Gaddeplið er skylt mörgum nytja-plöntum eins og kartöflum, papriku, eggaldin og tómat og einhverntíma las ég skýrslu um sýngjafa tómata þar sem tómatplanta hafði verið grædd á rót af daturu.

Plantan inniheldur skópólamín ($C_{17}H_{21}NO_4$) sem veldur órum eða æði og er magn efnisins í plöntunni minnst í rótunum. Mesta magnið er í fræjunum. Það er hægt að reykja plöntuna, búa til te, borða hana beint eða mauka hana saman við feiti og bera hana á sig. Þetta virkar allt.



Gaddepli, *Datura stramonium* er falleg planta og þar sem skilyrði fyrir hana eru rétt er hún gjarnan smárunni.

Líkamleg einkenni eru mjög áhrifamikil og oft ansi óþægileg. Skraufpurr munnur og þorsti dauðans, brennandi hiti í skraufþurri húðinni og hitatilfinning. Mjög opið sjáaldur svo sárt er að vera í dagsbirtu. Útilokað að ná fókus á nálæga hluti, ör hjartsláttur, harðlíf, erfiðleikar við að pissa og hjá karlmönnum truflun á fullnægingu. Svona áhrif geta varað **í tólf til fjörutíu stundir**.

Hugverkandi áhrif eru jafn stórbrotin. Óróleiki, firring og önnur einkenni æðis og sýnir sem eru svo raunverulegar að neytandinn missir algjörlega veruleikaskynið. Vegna þess að skópólamín veldur oftast einhverju minnisleysi er oft erfitt að muna reynsluna af neyslunni þegar áhrifin hætta.

Nú má það vel vera að það sé dásamlegt að kynnast „öðrum heimum“ en „heimurinn“ sem daturan býður upp á er oftast skefilegur, fullur af ófreskjum og djöflum og barmafullur af ofsaenginni orku sem gjarnan leiðir til ofbeldis. Ekki furða að hún var notuð við galdrainökun til forna plantan sú.

Ef ég væri þú mundi ég láta gaddeplið alveg eiga sig.

Svona í lokin, daturulauf var notað í vindlinga fyrir astma sjúklinga á síðustu öld og skópólamín er í dag notað í sjóveikiplástrum.

Berserkjasveppur

Hann vex hér og finnst í flestum eða öllum landshlutum. Hann fylgir birkinu og er algengari í skóglendi. Ég hef séð hann innan um fjalldrapa. Í sveppnum er *múskarín* ($C_9H_{20}NO_2+$), *músímól* ($C_4H_6N_2O_2$) og *ibótensýra* ($C_5H_6N_2O_4$) og nokkur fleiri efni en þessi þrjú valda hugverkandi eiginleikum sveppsins.

Berserkjasveppur hefur langa sögu af notkun. Hann var notaður við trúarathafnir í Síberíu og einnig finnast heimildir um svipaða notkun í Búlgaríu og Rúmeníu. Elstu ritaðar heimildir á Vesturlöndum um hann eru frá *Albertus Magnus* í *De vegetabilibus* rétt fyrir 1256. *R. Gordon Wasson* velti því upp að berserkjasveppurinn væri það sem kallað er **soma** í *Rig Veda* ritunum indversku. Þessari kenningu hefur vaxið fylgi síðan hún var sett fram 1968.



Hversvegna er berserkjasveppurinn, *Amanita muscaria*, brúkaður í jólaskreytingar? Bara af því hann er flottur?

Í austurhluta Síberíu át galdralæknirinn sveppinn og þáttakendur í helgiathöfninni drukku svo úr honum hlandið. Þetta piß gæti reyndar hafa verið aðeins kröftugra en sveppurinn sjálfur þar sem líkaminn hefur breytt efnunum og neytandinn gæti þess vegna verið laus við eitrunaráhrif eins og svita og kippi sem virðist benda til þess að líkami frumneytanda verki eins og sía á önnur efni í sveppnum. Það eru líka til heimildir um að á þeim árstíma sem sveppurinn óx ekki hefði hann verið svo dýr að dæmi eru um að greitt hafi verið úlfaldaverð fyrir skammtinn.

Það sem gerir neyslu sveppsins varasama er hinsvegar spurningin um skammtinn. Það hefur komið í ljós að það er geysilegur munur á innihaldsefnum sveppsins eftir árstíma og hvar hann vex.

Dauðaskammtur hefur verið áætlaður u.p.b. 15 sveppir og það hafa verið staðfest dauðsföll vegna eitrunar af sveppnum en það eru þá yfirleitt börn sem um er að ræða. Nú til dags er afar hæpið að nokkur drepi sig á sveppnum því nútíma læknisfræði getur nokkuð auðveldlega tekist á við eitrunar-einkenni berserkjasvepps en þá þarf neytandinn náttúrlega að komast undir læknishendur í tæka tíð.

Nokkur varnaðarorð um óralyf

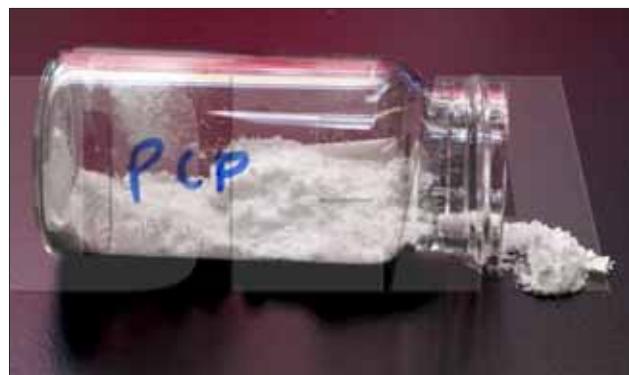
1. Órarlyf taka skynsemina úr sambandi. Óð manneskja sem gerir eitthvað annað en að liggja fyrir í öruggu umhverfi er ávisun á alvarlegt slys.
2. **Aldrei**, aldrei, aldrei að taka óralyf þegar þú ert ein/n. Hafðu einhvern alveg edrú til að líta eftir þér.
3. Ekki gera tilraunir með berserkjasvepp nema þú fáir góð ráð frá einhverjum sem þekkir skammtastærð þess svepps sem þú neytir.
4. Ef þú gerir tilraunir með daturu, notaðu þá rótina en ekki blöð eða fræ.

PCP og Ketamín

Það eru tvö önnur lyf sem rétt er að minnast á því þau eru stundum notuð. Þetta eru tvö synþetísk efni sem eru ólík öllum öðrum lyfjum. Svo ólík að erfitt er að flokka þau. Þau eiga einhvern veginn eiginlega ekki heima neins staðar.

PCP

Phencyclidine, PCP ($C_{17}H_{25}N$) sem var búið til 1926 er stundum kallað englaryk. Það var sett á markað 1963 og var ætlað sem deyfilyf við skurðaðgerðir. Mesti glansinn fór af því þegar fóru að berast skýrslur um óþægilegar aukaverkanir þess. Tveimur árum seinna var hætt að nota það á fólk en tveimur árum þar á eftir var það aftur sett á markað en nú sem deyfilyf í dýralækningum. Dýrin geta nefnilega ekki kvartað yfir vondum aukaverkunum.



Phencyclidine eða Fenesíklidín, PCP, í duft- og pilluformi. Myndin af pillunum er frá Drug Enforcement Administration.

Um svipað leyti fór lyfið að sjást á svarta markaðinum í Bandaríkjunum. Það var auðvelt og ódýrt í framleiðslu og oft var hægt að selja það sem eitthvað annað dýrrara og eftirsóttara lyf. Svo var það sterkt og kom neytendum í mikla vímu. Það er hægt að reykja það, sniffa það, það er uppleysanlegt og jafnvel er hægt að sprauta því.

Burtséð frá neysluaðferð eru áhrifin kröftug. PCP veldur deyfingu á sársaukaskynjun og einskonar gúmmítillfinningu í fótunum ásamt ósamhæfni í hreyfingum. Það getur líka valdið svima, ógleði, svitaköstum og furðulegum augnhreyfingum.

Hugræn áhrif eru margvísleg en oft kemur tilfinning um tengslarof við líkamann, rugl, órókvísi og

tímaskyn brenglast. Málstol er þekkt, starandi augu og vélrænar hreyfingar. Stífir vöðvar, fát, æsingur og vænisýki. Ofskammtar geta valdið krampa ogái. Ef PCP er reykt vara áhrifin í fjóra til sex tíma. En tekið gegnum munn verða áhrifin mildari en endast lengur.

Það hefur verið sagt að PCP sé glæpavaldandi en líklegri skýring er sú að þar sem það er mest notað eru þjóðfélagsaðstæður slíkar að allt umhverfið er of safengið og hættulegt.

Hvort heldur er þá gripu fjölmíðlar PCP á lofti og útmáluðu það sem nýja eiturlyfjaógn. Enn sem komið er hafa engar sannanir komið fram um að PCP geri fólk eitthvað ofbeldisfyllra en t.d. áfengi. Auðvitað eru til tilfelli um ofbeldi og jafnvel morð sem framið hefur verið undir áhrifum PCP en oftast nær er ofbeldi og morð fremur hversdagslegur atburður í nærumhverfi neytandans. Það er líka víst að of stórir skammtar gera neytendur æsta og óútreiknanlega en glæpahneigð er líklega fremur bundin persónuleika en lyfi.

Aðal mótbáran á móti PCP er sú að þetta er mjög lítið spennandi lyf. Áhrifin eru lítt athyglisverð og óspennandi og skilja ekkert eftir sig.

Ketamín

Ég á nú svo sem ekki von á því að *ketamín* ($C_{13}H_{16}CINO$) sé mikið á markaði hér, en hvað veit ég? Hinsvegar er það tekið með hér vegna þess að það er dálítið lýsandi hvað það hefur allt að segja hverjir nota lyf til afþreyingar með tilliti til þeirrar umfjöllunar sem lyfið fær.

Ketamín er næstum eins og PCP og virknin er svipuð. En þar sem skilur á milli PCP og ketamíns er hverjir nota lyfin, þ.e.a.s. hvaða þjóðfélagshópur. Það er þó einn munur á PCP og ketamíni sem er dálítið sérstakur. Hann er sá að ef notaður er tíu sinnum minni skammtur af ketamíni en uppgefinn er, t.d. 10 mg. í stað 100, þá virkar lyfið allt öðruvísi en við venjulega skammta. Þá virkar það svipað og meskalín eða LSD í 45 mínútur til klukkustundar. Neytendur þurfa að liggja kyrrir og reynslan á víst að vera afar andleg, friðsæl og falleg.

Ketalar sem innheldur *ketamín* er notað enn í dag við svæfingar einkum hjá börnum. Það er alveg öruggt, virkar skjótt í réttum skömmum í stuttan tíma og eftirköstin eru engin.

En hverjir eru það þá sem nota lyfið? Og af hverju er aldrei minnst á það í fjölmiðlum? Ja, fyrir utan að Alfreð sálugi Hitchcock brúkaði það í **Family Plot**.

Jú, ástæðan er sú að neytendur eru flestir úr því sem kallast „efri stigar“ þjóðfélagsins. Þetta er yfirleitt vel menntað og vel efnað fólk, gjarnan úr heilbrigðisstéttum og vinir þeirra, enda lyfið auðfáanlegt þar sem það er fullkomlega löglegt. Og þessir neytendur hafa þekkinguna til að nota lyfið á ábyrgan og öruggan hátt. Að ekki sé nú talað um rétta skammtastærð af hreinu löglega framleiddu efni. Sem er áríðandi þar sem of stór skammtur af ketamíni getur framkallað slæmar og óþægilegar „ferðir“.



Ketamínkristallar og svo í vökvformi sem stungulyf. Ketamín hefur illt orð á sér sem nauðgunarlyf blandað í drykki.

Þetta er það sem ég er að meina um mismun á umfjöllun. Ef maður ber saman umfjöllun fjölmiðla um þessi tvö efni, PCP og ketamín, er maður eiginlega nauðbeygður til að komast að þeirri niðurstöðu að það sé ekkert mjög mikið að marka það sem fjölmiðlar fjalla um lyf. Þeir máluðu afar dökka mynd af PCP og kölluðu það djöflalyfið og kenndu því um alla óáran mannsins vegna þess hverjir notuðu það. Reiðir og örvaentingafullir unglingsar í fátækrahverfum þeldökkra innflytjenda með framtíð að baki og fátæktina framundan.

Ketamín, aftur á móti, er notað af velstæðu, rosknu fagfólki í góðri þjóðfélagsstöðu.

Ábendingar

1. Reyndu að komast hjá því að taka PCP án þess að ætla það. Jónur sem bragðast skrítilega og áhrif sem eru önnur en þú ert vanur/vön liggja undir grun um að vera kál eða annað grænt blandað PCP.
2. Ef þú tekur PCP varastu stóra skammta.
3. Eins og með flest önnur lyf er neysla gegnum munninn öruggari.
4. Ekki blanda PCP neyslu á róandi eða örванди lyfjum.
5. PCP breynglar skynjun og hreyfigetu svo ekki gera neitt undir áhrifum sem krefst fullrar athygli eins og að keyra.
6. Þar sem PCP getur valdið kvíða, fáti og erfiðleikum í tjáningu er það galið að taka það í kringumstæðum og með einhverjum sem geta aukið á vandamálin sem PCP getur valdið.
7. Ef þú tekur PCP reglulega og verður var við minnistap eða erfiðleika í hugsun, minnkaðu neysluna eða hættu alveg.
8. Ef svo ólíklega skyldi vera að einhver býður þér ketamín, hafðu þá í huga að það virkar næstum alveg eins og PCP.
9. Mundu að það er hægt að taka ketamín gegnum munn og ekki nauðsynlegt að sprauta því í æð eða vöðva.

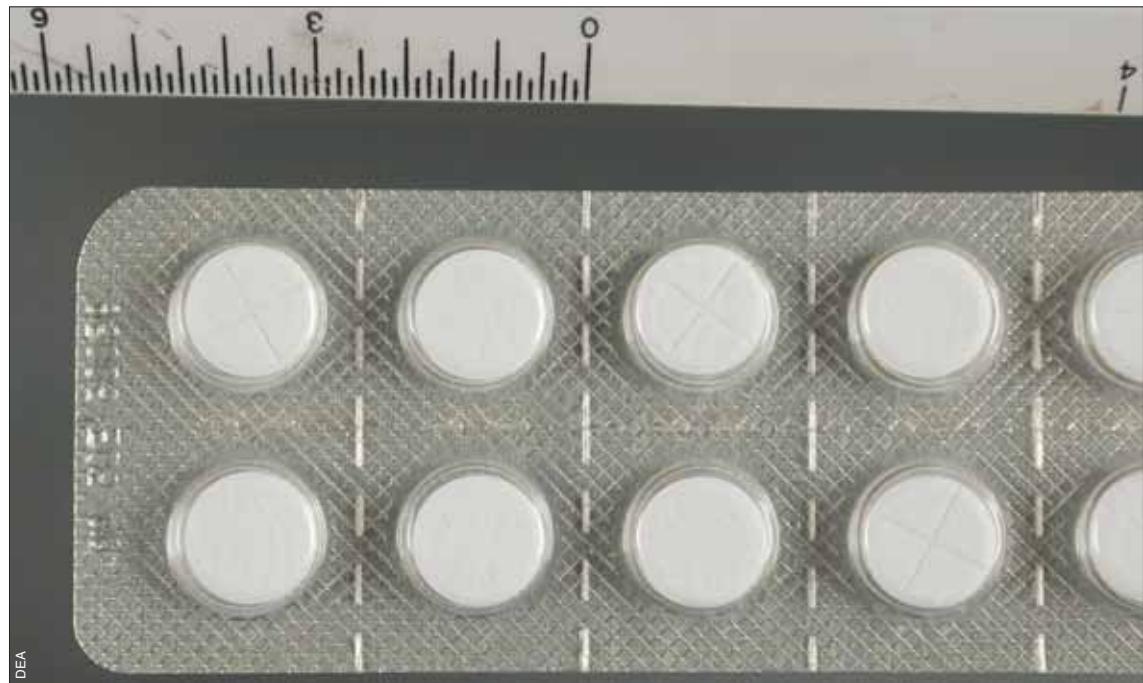
Rohypnol

Flunitrazepam ($C_{16}H_{12}FN_3O_3$) eins og þetta lyf heitir réttu nafni var fyrst búið til 1972 svo það er til-tölulega nýtt lyf á markaði. Það var markaðssett sem svefnlyf til notkunar við erfiðum tilfellum svefnleysis. Þessi lyfjaklokkur, *benzódíazepín*, inniheldur mörg kröftug og þekkt lyf og þekktast þeirra, fyrir utan rohypnol, er sennilega *díaseepam* eða *valium*.

Þeir eru sennilega fáir sem nota rohypnol til afþreyingar þar sem það veldur minnisleysi og oftast nær svefndrunga og/eða svefni. Lítið fjör að taka rohypnol ef maður er að skemmta sér og man ekki

neitt. Eina skiptið sem ég hef prófað rohypnol var þegar mér var gefið ein pilla fyrir stóra skurðaðgerð sem ég fór í á Landspítalanum í Fossvogi.

Í stuttu máli sagt man ég ekki rassgat frá því stuttu eftir að ég tók lyfið þar til ég vaknaði upp á gjör-gæslunni eftir aðgerðina. Ég er reyndar ekkert viss um að ég vilji neitt sérstaklega muna eftir aðgerðinni svo að því leyti virkaði það.



Hið alræmda nauðgunarlyf rohypnol. Reyndar hafa sumir framleiðendur sett í það litarefní til að koma í veg fyrir slíka notkun. Einnig slegið pillurnar afar harðar svo þær eru lengi að leysast upp.

Þessi eiginleiki lyfsins, að valda minnisleysi, hefur gert það að verkum að það er vinsælt sem svokallað nauðgunarlyf. Það er ekki fyrr en nú nýlega sem vísindamenn hafa fundið aðferð til að greina

rohypnol í líkamsvessum og hári seinna en áður var hægt. Fram að því var næstum útilokað að finna leifar rohypnols seinna en 72 tímum eftir inntöku og jafnvel þær aðferðir voru óáreiðanlegar og dýrar því lyfið skilst fljótt úr líkamanum. Þess vegna er það svo áriðandi fyrir þann sem hefur minnsta grun um að hann hafi verið misnotaður kynferðislega að láta taka þvagsýni hið fyrsta.

Það hefur verið reynt að setja litarefni í lyfið þannig að ef lyfinu er laumað út í drykk verður hann grænn. Þá er einnig farið að slá pillurnar mjög harðar þannig að þær leysist ekki upp nema við hita.

Rohypnol er að mínum dómi skítafylf nema fyrir það sem það er beinlínis hannað til og gefið undir eftirliti læknis á sjúkrastofnun. Þetta er sterkt lyf, það er ekki nema 1 mg af efninu í hverri pillu. Það er þannig auðvelt að drepa sig á því og lyfið kom við sögu í 16% tilfella sjálfsvíga í könnun sem birt var í Svíþjóð árið 2000.

Smjörsýra.

Smjörsýra eða *gammahydroxybutyrate* ($C_4H_8O_3$) finnst í miðtaugakerfinu í fjarska litlu magni í næstum öllum æðri dýratategundum en það var framleitt og markaðsett sem svæfingarlyf.

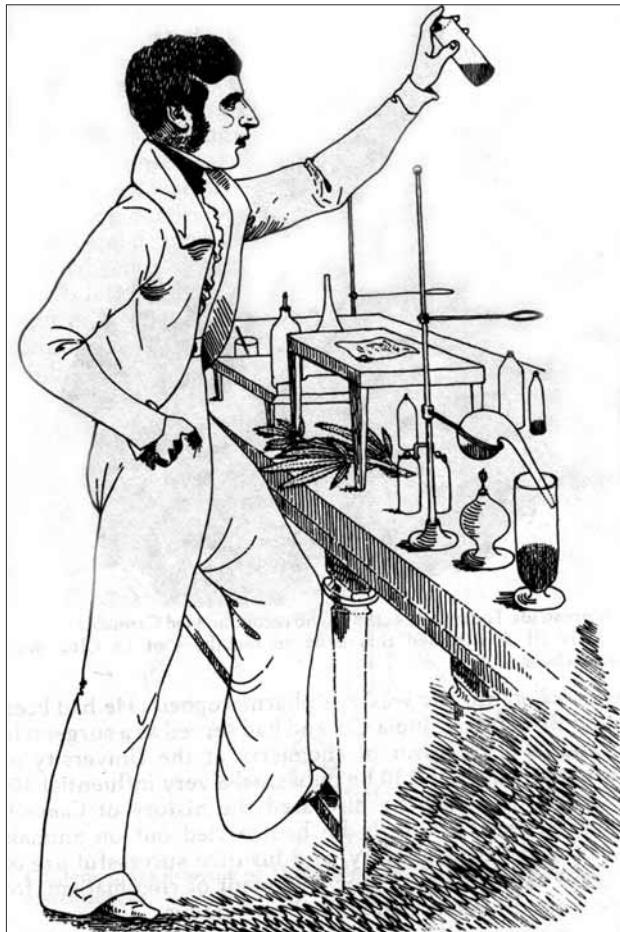
Ef lyfið er tekið með áfengi getur það verið stórhættulegt. Það er yfirleitt í duftformi og það er afar ódýrt og auðvelt í framleiðslu svo það er í flestum tilfellum framleitt í heimahúsum en ekki í ólöglegum verksmiðjum. Smjörsýra skilst mjög fljótt út úr líkamanum og það er erfitt að finna það 8-12 tímum eftir inn töku, nema í hári. Smjörsýra hefur oft



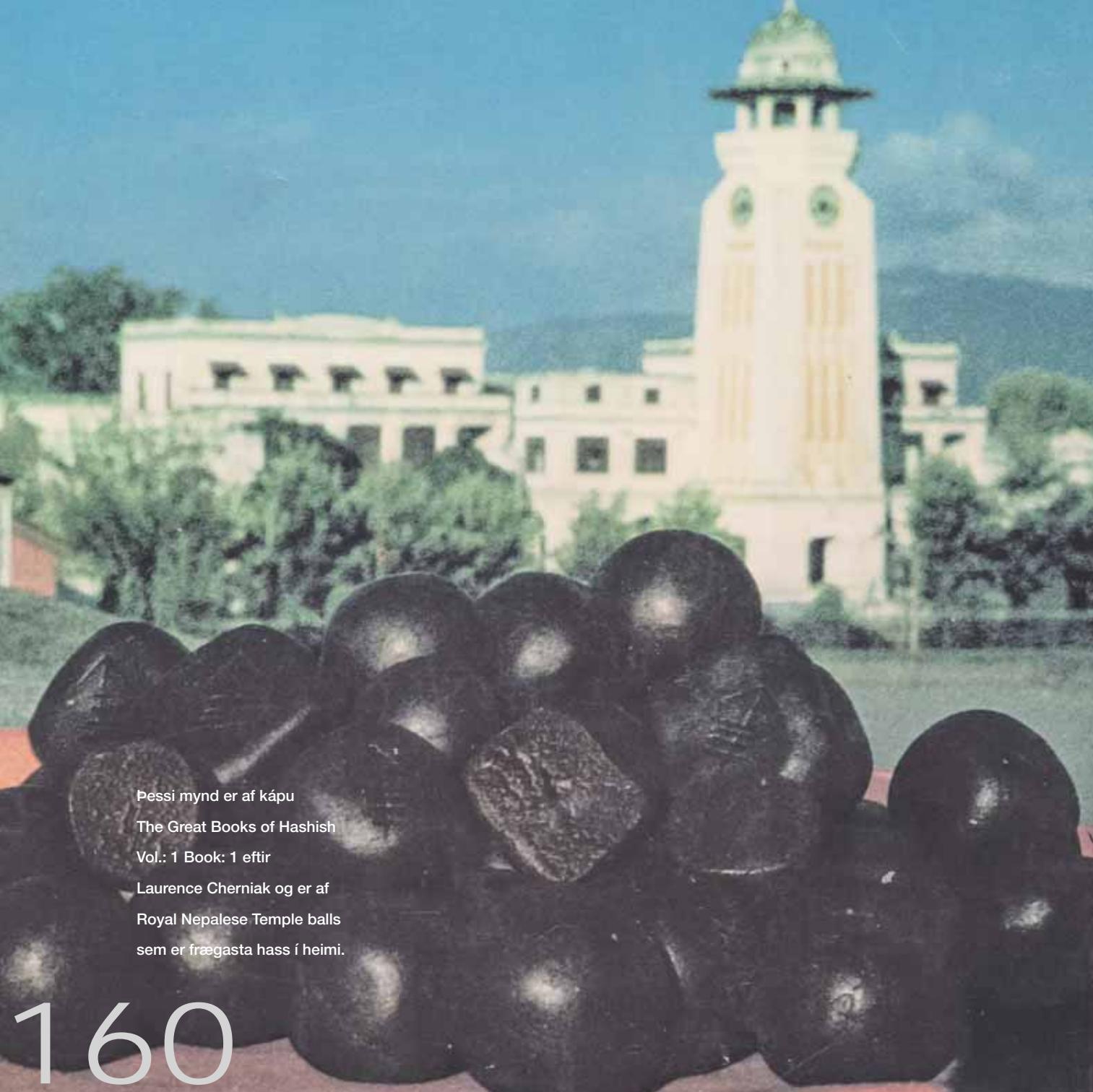
La Cara Salma

Smjörsýra

komið við sögu í kynferðisafbrotum en lyfið er einna vinsælast af nauðgunarlyfjunum. Eina ástæða þess að minnst er á þessi tvö lyf, róhypnól og smjörsýru hér, er vegna þess að samkvæmt fréttum virðast þau vera í umferð hér á landi. Þetta eru ekki lyf sem tekin eru til afþreyingar og/eða skemmtunar. Þetta eru lyf sem notuð eru til þess að fremja kynferðisafbrot af lúserum sem enginn lítur við.



William B. O'Shaugnessy við læknaháskólann í Kalkútta, var fyrstur vestrænna vísindamanna til þess að rannsaka kannabis og áhrif þess. Rannsóknir hans höfðu töluvert vægi við gerð skýrslu The Indian Hemp Commision (1894) en það var fyrsta stóra vísindalega könnunin á þessu umdeilda lyfi. Þessi rannsókn er svo yfirgripsmikil að með nokkrum rétti má segja að síðari rannsóknir hafi lítið gert annað en að staðfesta niðurstöður hennar. Samt er rúm öld síðan hún kom út!



Pessi mynd er af kápu

The Great Books of Hashish

Vol.: 1 Book: 1 eftir

Laurence Cherniak og er af
Royal Nepalese Temple balls
sem er frægasta hass í heimi.

Kannabis

Astæða þess að cannabis er sett í sérflokk er sú að lyfið er einstakt meðal áhrifavalda og hefur all nokkra sérstöðu. Þá er afstaða til þess víða að byrja að breytast. Í Bandaríkjunum hefur það nú verið lögilett í tveimur ríkjum, Colorado og Washingtonfylki. Þá hafa nokkur önnur fylki heimilað notkun til læknингa og nokkur hafa endurflokkat neyslu í þá átt að hún sé ekki lengur glæpur, „felony“, heldur sem „misdemeanor“ sem gæti líklega kallast smáafbrot svipað og stöðumælasekt. Það má velta því fyrir sér hvernig þróunin verður í framhaldinu.

Efnin sem eru í cannabis, en þau eru nokkur, líkjast ekki sameindum nokkurs annars lyfs. Aðal áhrifa-valdur efnisins er Δ^9 -THC (Delta 9 tetrahydrocannabinol C₂₁H₃₀O₂) og af því er mest í blómstrandí toppum kvenplöntunnar. Efnin í hampinum hafa líka þá sérstöðu að þau leysast ekki upp í vatni eins og flest önnur lyf sem fjallað hefur verið um. Hinsvegar eru efnin mjög uppleysanleg í feiti og olíum og alkóholi. Það gerir það að verkum að upptaka þeirra gegnum meltingafæri er nokkuð brokgeng eða ójöfn og þau safnast fyrir í fituvefjum líkamans þar sem þau geta verið allt upp í nokkrar víkur eftir neyslu.

Kannabis er gamalt lyf og hefur verið notað áður en sögur hófust í Gamla heiminum. Lyfið er fengið úr hampi (*Cannabis sativa*) sem notaður hefur verið til trefjaframleiðslu, kornframleiðslu, olíuframleiðslu og sem lyf. Þetta er all nokkuð hjá einni og sömu plöntunni en skýrir hvers vegna hún hefur verið verðmæt til uppskeru. Trefjar hampsins eru t.d. einna lengstu



Hampur, *Cannabis sativa*.

náttúrulegu plöntutrefjar sem finnast og afar sterkar. Í pappír eru þær verðmætar og þar af leiðandi pappírinn líka enda er hann t.d. notaður í finar bíblíur og peningaseðla. Hampklæðnaður er næstum óslítandi og fyrstu Levi's gallabuxurnar voru úr hampi en ekki bómull eins og þær eru nú.



Kanadadollar er prentaður á hamppappír og elstu Levi's gallabuxur sem fundist hafa eru úr hampi.

Hampurinn er sennilega upprunninn í Mið-Asíu en hefur svo lengi verið samofinn sögu mannsins að vafasamt er að hann finnist nokkurs staðar alveg villtur nema helst í afskekktum döllum Nepals og Tíbets og löndunum þar í kring. Talið er að til séu þrjú afbrigði af hampinum *C. sativa*, *C. indica* og *C. Ruderalis* og eru þau fremur ólík í vexti. Það kom reyndar í ljós við tilraun að hampur sem hafði ákveðið vaxtarlag á Ítalíu sýndi gjörbreyttan vöxt þegar fræ hans voru sett í ræktun í Kanada. Hann tók svo upp fyrra vaxtarlag þegar hann kom aftur til Ítalíu.

Hvað um það, það er nokkur fjöldi sem álítur hampinn fremur mildan sýngjafa en áhrifin eru mjög ólík áhrifum þeirra lyfja sem með réttu má kalla sýngjafa eins og LSD, meskalín og sveppi og áhrif hampsins þurfa ekkert endilega að vera neitt mild! Ofan í kaupið er hætta á misnotkun hampsins margfalt meiri en sýngjafanna. Það er vegna þess að hampinn er hægt að nota oft og mikil í daglega lífinu án þess að hann trufli beinlínis daglegar athafnir að ráði. Neytendur eru nokkuð lúnknir að komast gegnum daginn minnugir þess að æfingin skapar meistarann.

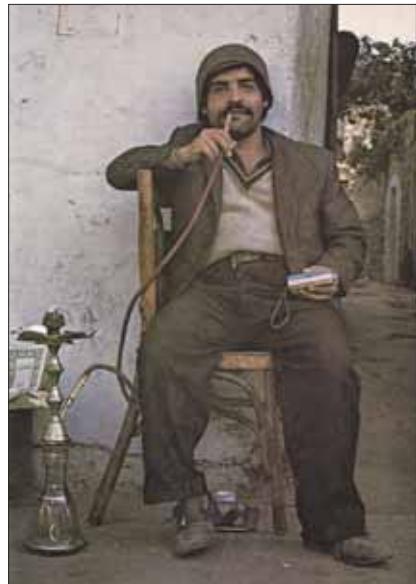


Sativa, *indica* og *ruderalis*.

Hampreykingar bárust sennilega til Vesturheims með svörtum braðlum í Brasilíu. Þaðan breiddist siðurinn svo út norður til Mexikó og að lokum til Bandaríkjanna en segja má að hampreykingar hafi hafist þar fyrir alvöru eftir fyrrí heimsstyrjöld. Þá voru það þó aðallega innflyttjendur frá Suður-Ameríku sem neyttu hampsins ásamt blökkumönnum í Suðurríkjunum. Það var svo á sjöunda áratug síðustu aldar sem hampurinn varð ein-kennis vímugjafi þeirra sem vildu gefa skít í kerfið, sérstaklega í háskólum. Síðan hefur hampneysla bara aukist og breiðst út um allar koppagrundir, eins og sagt er, og er nú vinsælasti og mest notaði ólöglegi vímugjafi í heimi.

Alveg frá þessum tíma, og jafnvel fyrr, hefur hampurinn valdið deilum sem lítil líkindi eru til að sjáist fyrir endann á í nánustu framtíð. En hvers vegna? Kannski vegna þess hverjur notuðu hann sem vímugjafa en það voru mestan part svertingjar og innflyttjendur frá Rómönsku Ameríku, hippar og róttæklingar. Prátt fyrir örliðið breytt viðhorf lítur hin ráðandi stétt á hampinn sem stórhættulegt lyf, hættulegra en bæði áfengi og tóbak og að neysla hans geti leitt til heróín ánaðar. Í þessu eldfima andrúmslofti eru umræður fremur á pólitískum nótum en að þær byggi á staðreyndum. Þess vegna er oft erfitt að finna áreiðanlegar upplýsingar um lyfið. Meirihluti þeirra rannsókna sem birtar eru er ætlað að styðja fyrirfram gefnar forsendur og margar þessara rannsókna er hrein tímaeyðsla að lesa.

Áhrifum kannabiss er erfitt að lýsa. Jú, jú vissulega vitum við eitt og annað um áhrifin. Örlítið hraðari hjartsláttur, munnþurkur og blóðhlaupin augu. Hampurinn þurkar slímhúð og það er afar mikil af henni í líkamanum, líka innan í lungum og æðakerfi. Hitatilfinning í húð og meiri og dýpri upplifun t.d. tónlistar, aukið bragðskyn og ánæggjulegra kynlíf. En áhrif kannabiss eru mjög háð umhverfi og kringumstæðum eins og er um svo marga vímugjafa en einnig eru frávik vegna eiginleika efnisins sjálfs.



Þessi er alveg arfaslakur. Libani með hassið sitt og transistortækið.

Þeir sem prófa kannabis í fyrsta skipti finna fæstir nokkra breytingu jafnvel þótt þeir noti stóra skammta. Líkt og með fleiri lyf þarf neytandinn að læra að þekkja áhrifin. Og það eru sumir sem geta aldrei lært það, finna sem sagt aldrei neitt, sama hversu mikils þeir neyta. Þegar hinsvegar neytendur hafa lært hverju við er að búast geta fyrstu skiptin verið býsna skemmti- og ánæguleg. Hversdagslegustu hlutir verða yfirmáta fyndnir og öll skynjun dýpri og athyglisverðari. Það teygist á tímaskyni og ofskynjanir geta átt sér stað. Með aukinni notkun hverfa þessi fyrstu ánægjulegu áhrif og neyslan verður ögn hversdagslegri. Neytendur verða frekar afslappaðir og félagsleg samskipti verða auðveldari og ánægjulegri án þess að neyslan hafi nein neikvæð áhrif á þau. Stórneytendur finna oftast lítil áhrif af lyfinu og nota það eiginlega eingöngu af vana.



Frá vinstri, C. ruderalis í garði í Amsterdam. Hampplanta og svo verkamaður í Afríku að reykja stuð.

Slæm áhrif hamps geta verið hræðsla sem auðvelt er að ráða bót á með því að fullvissa neytandann um að allt sé í lagi og að þetta gangi allt yfir um leið og áhrif lyfsins dvína. Áhrif kannabiss reykinga dvína verulega eftir u.b.b. klukkustund og hverfa á tveimur til þremur tínum. Einstaka segja frá því að eftir mikla neyslu fylgi þreyta í kjölfarið daginn eftir.

Suma neytendur örvar kannabis og heldur fyrir þeim vöku en aðrir nota hampinn sem svefnlyf. Hann á það til að gera neytandann pirraðan og dapran. Hugsanlega er það vegna mismunandi eiginleika sjálfrar plöntunnar, þ.e. ólík kvæmi, misjöfn áhrif. Þá hefur með kynbótum komið fram afbrigði hamps

sem eru jafn sterk og sterkasta hass og áhrif þess gætu valdið mikilli skelfingu óvanra neytenda.

Ef hampsins er neytt gegnum meltingarveginn, þ.e. etið en ekki reykt, eru áhrifin meiri, byrja seinna og endast lengur. Þau eru líka örliðið öðruvísi þar sem það virðist vera að sýrur meltingavegarins breyti THC (*tetrahydrocannabinol*) í *cannabidiol* og það er kannski ástæða þess að neytendur tala um að ef hampsins er neytt gegnum munninn séu áhrifin frá öxum og upp. Það er, laus við mörg líkamleg einkenni eins og leti og afslöppun. Á hitt ber að líta að það er erfiðara að ákvarða réttan skammt ef hampurinn er étinn. Það er þó auðvelt að setja hann í matvæli þar sem efnið leysist upp í bæði feiti og alkóhóli. Upplagt að blanda honum saman við súkkulaði, sá ég einhversstaðar á prenti. Þá er hægt að búa til konfekt og nota íblandað súkkulaði sem hjúp. Það er þó rétt að leggja áherslu á að gegnum munninn er hættan á ofskammti meiri. Ofskammtur er þó ekki hættulegur þótt óþægilegur geti verið. Það er heldur ekki sniðugt að blanda kannabis saman við önnur lyf þótt það virðist nokkuð algengt. Sérstaklega getur reynslan með áfengi verið óskemmtileg. Það þýðir æla, æla og meiri æla. Ekki skemmtilegt segja þeir sem hafa upplifað það.



Blómstrandi greinaendi kvenplöntu.

Þar sem hampurinn er langt í frá eins sterkur vímugjafi og flest önnur efni sem minnst er á í þessari bók þá er svo sem engin lyfja- eða læknisfræðileg hætta af því að blanda honum við önnur lyf en það segir ekki alla söguna. Þar sem upplifun neytanda er sérstaklega einstaklingsbundin gæti óvanur neytandi lent í óþægindum sem ekki var reiknað með. Það er nefnilega aldrei sniðugt að blanda saman vímugjöfum. Það breytir þó ekki því að það er ekki hægt að drepa sig á kannabis og hófleg notkun endrum og sinnum er sennilega ekki hættumeiri fyrir heilsu neytanda en kaffidrykkja. Kannabis er miklu hættuminna en tóbak og áfengi og laust við eitrunareinkenni.



Af hverju finnst mér eins og það sé ekki laust við að ofstæki skíni út úr þessum áróðursritum andstæðinga kannabiss. Eða er þetta bara auglysingamennska og gerð til að selja bækur?

Langtímaneysla getur á hinn böginn valdið ertingu í öndunarvegi og leitt til þurrs hósta. Aukinheldur er meiri tjara í hampreyk en í sígarettureyk og getur valdið öndunarfærasjúkdómum hjá þeim sem eru veikir fyrir. Þetta helst að sjálfsögðu í hendur við neyslu og hve lengi hún er stunduð. Fyrir utan þetta virðist neysla hamps líklega vera líkamlega skaðlaus. Segir þó ekkert um andann eða sálina. En rann-

sóknir á þjóðum, þar sem kannabisneysla er landlæg, hafa ekki fundið neitt sem hægt er með óyggjandi hætti að tengja heilsufarsvandamálum þessara þjóða. Hvorki andlegar eða líkamlegar. En það eru alltaf að koma nýjar rannsóknir og sú nýjasta, sem mér er kunnugt um, er faraldsfræðileg rannsókn frá Nýja Sjálandi sem tók 40 ár. Þar var skoðað hvort kannabis hefði áhrif á andlega getu og gáfur. Í ljós kom að 34 þeirra (af rúmlega 1000 þáttakendum) sem byrjuðu neyslu undir fimmtíð ára að aldri sýndu að meðaltali merki um örlítið minni gáfur fjörutíu árum seinna. Engin breyting fannst hjá þeim sem hófu neyslu eftir áttján ára aldur. Hversu sennilegar eru niðurstöðurnar þar sem ekki var tekið tillit til áfengisneyslu neytenda á tímabilinu og við vitum að áfengi stútar heilafrumum eins og iðnaðarmaður á uppmælingu? Eru þá arabar sem nota kannabis sem hluta af sinni menningu allir heimskari en við hvítингjarnir? Nei, líklega ekki, okkar afþreyingarlyf er áfengi. Reyndar fannst mér talsmaður samtaka um lögleiðingu kannabisefna á Nýja Sjálandi komast einna skemmtilegast að orði þegar hann bað menn vinsamlegast um að draga ekki kannabis niður á sama lága planið og áfengi! Það breytir þó ekki því að þegar maður skoðar rannsóknina sem finna má á vef Duke háskólans í Ameríku, kemur í ljós að fyrirsagnirnar í fjölmölnunum draga fram eitt umdeilt atriði sem selur. „Kannabis gerir fólk heimskara.“



Íslenderartagonist



Nærmynd og smásjámynd af kirtlunum sem framleiða THC

Geðhrifaáhrif kannabiss eru líka tilefni mikilla deilna. Andstæðingar efnisins benda á að leti og framtaksleysi sé gjarnan fylgifiskur neyslu. Einnig að efnið truflí minni og geðræna hæfni og vitsmuni. Það er engin spurning að hjá ungu fólk sem er stefnulaust er kannabis oft það lyf sem þessir einstaklingar nota í óhófi. Spurningin er aftur á móti hvort framtaksleysið stafi af mikilli kannabisneyslu eða hvort þessir einstaklingar notuðu einhver önnur vímuefni ef ekki væri fyrir kannabis og neyslan því afleiðing en ekki orsök. Hvað varðar áhrif á minni og vitsmuni þá er það alveg klárt að stórneytendur hafa talað um að þeir verði svolítið „fuzzy“ (ringlaðir, óskýrir) og efnið geti truflað minnið. Þessi áhrif virðast hverfa ef neysla er minnkuð eða henni hætt.



Fallegt blóm hampurinn og gagnlegur líka á margan hátt sem hrein og klár nytjaplanta

Þótt ánetjun/vanabinding geti vissulega átt sér stað að því leyti að neytendur nota efnið daglega eða jafnvel oft á dag þá er hún öðruvísi en af öðrum vímugjöfum. Þegar verst lætur byrja neytendur daginn á að fá sér reyk og enda hann á skammti til að geta sofið. Þetta mynstur er líkt og hjá tóbaksfíklum. En munurinn er sá að þegar neyslu er hætt koma lítil sem engin fráhvarfseinkenni og er það mikill munur ef miðað er við t.d. áfengi.

Polmyndun getur átt sér stað. Jafnvel kröftugasta stuð hættir að virka eins vel eftir að neytandi hefur notað það í nokkurn tíma. Þá þarf að reykja meira til að ná fram sömu áhrifum. Miklu skynsamlegra er að taka pásu í neyslunni því það er það eina sem þarf.



Coaster420

Hampur til lækninga, framleiddur í gróðrastöð bandarísku ríkisstjórnarinnar í Mississippi. Skrautleg nöfn á afbrigðum.

Þótt ávanabinding kannabiss sé að sönnu ekki eins erfið fyrir neytandann og annarra lyfja getur engu að síður verið erfitt að hætta neyslu. Sérstaklega ef hún hefur varað lengi og verið mikil. Ávana-binding kannabiss er afar lúmsk. Hún kemur ekki allt í einu eins og tóbaksfíkn eða á nokkrum vikum í tilfelli heróíns eða mánuðum í tilfelli áfengis, heldur byggist hún upp hægt og rólega án bess að neytandinn geri sér það ljóst. Fíknin og ávaninn byrjar um leið og neytandinn fer að mynda þol. Þá getur verið býsna erfitt að hætta.



Hampakur í Bekadalnum í Líbanon.

Jafnvel mikil neysla sem slík leiðir ekki til neyslu annara efna. Það er náttúrlega fullt af neytendum ýmissa vímugjafa sem hafa notað kannabis en það sem er þó næustum óumdeilt er að þótt heróín neytendur hafi notað kannabis, sumir hverjur, hafa þeir næustum undantekningarlaust notað áfengi og

oftast frá því að þeir voru mjög ungar. Það talar samt enginn um að áfengi leiði til notkunar sterkari efna. Eða heróínánauðar. Það er kannski vegna þess að áfengi er félagslega viðurkenndur vímugjafi en kannabis er „vont“ **eiturlýf**. Það hefur samt enginn eiginleiki verið fundinn ennþá við kannabis sem fær neytendur beinlínis til að hefja neyslu á öðrum vímugjafa og ekkert dauðsfall hefur verið hægt að rekja til kannabiss þó vitað sé um fjölgur dauðsföll vegna *Marinol* sem er efnafræðilega framleitt Δ9-THC.

Flest próf sýna svo ekki verður um deilt að kannabis skerðir líkamlega og andlega færni við ýmsar flóknar athafnir, til dæmis að keyra bíl. Þótt svo virðist að einstaka vanur neytandi geti og hafi keyrt, siglt, eða flogið undir áhrifum þá vill maður gjarnan að fólk sem stundar slíkt sé allsgáð. Að minnsta kosti ef maður er farþegi í slíku farartæki.



Blómstrandi toppur kvenplöntu.

En hvað segja þá aðdáendur efnisins? Hvað, ef eitthvað, er jákvætt? Jú, kannabis er nokkuð gott sem læknislyf við nokkrum sjúkdómum og kvillum. Enda hefur kannabis verið notað til lækninga um aldir og einstaka læknir ávísar nú lyfinu við ákveðnum einkennum. Það er þó víðast bannað að nota náttúrulyfið og læknar verða að notast við tilbúið kannabis. Þó er THC ennþá tiltækt til rannsókna og nokkur fylki í Bandaríkjunum hafa leyft kannabis til lækninga. Hvoru tveggja kannabis og THC er gott við ógleði og uppköstum. Þá hafa læknar með góðum árangri notað kannabis til að slá á aukaverkanir krabbameins lyfjameðferðar, sérstaklega við meðferð hvítblæðis. Kannabis getur létt astmasjúklingum andadráttinn, ekki þó með því að reykja það. Það mundi kosta hóstakast, en lyfið er líka notað við hósta þar sem það víkkar lungnaberkjur. Sannað þykir að kannabis sé gott lyf við gláku þar sem það dregur verulega úr þrýstingi á innra augað. Það hjálpar sjúklingum með spastísku lömun að slaka á stífum vöövum og hefur einnig verið gefið MS sjúklingum. Fyrir utan þetta hafa einstakir neytendur haldið því fram að kannabis gagnist við alls konar minni kvillum t.d. höfuðverk, tíðaverkjum og fleiru.



Ljóst hass frá Marokkó.



Líbansktt hass frá Bekadalnum.

Þar sem víðast er bannað að ávísá á jurtina sjálfa hafa lyfjafyrirtæki búið til lyf sem er mjög álíka og THC. Þessi synþetísku lyf eru miklu eitraðri en hampur. Það er reyndar athyglisvert að skráð eru fjögur dauðsföll vegna þessara lyfja eins og áður sagði. Finnst einhverjum öðrum en mér það galið að mega

ávísu eiturefni sem sannað er að hafi valdið dauða en ekki jurt sem er alveg laus við eitur og eitrunar-einkenni? Skrýtinn heimur. Breytir þó ekki því að ef þú hefur hugsað þér að nota hamp til lækninga skaltu hafa í huga að því sjaldnar sem þú neytir hans, því betur virkar hann sem slíkur.

Það sama á við ef þú hefur hugsað þér að nota hamp til afþreyingar. Því sjaldnar sem þú neytir hans, því ánægjulegri verður reynslan. Hafðu samt alltaf í huga að vegna þess hve hampurinn er milt vímuefni er hann sérlega lúmskur. Þér gæti fundist að hamp-neysla sé ekkert mál vegna þess hve vægur hampurinn er og einmitt þess vegna gæti-irðu verið orðin misnotandi áður en þú gerir þér grein fyrir því. Þar sem svo auðvelt er að sinna daglega lífinu undir áhrifum hamps gerir það að verkum að þú ert orðin/n mis-notandi áður en þú veist af. Þá hefur það ekki lítið að segja að þar sem eftirköst neyslu eru alveg laus við dramatík, engir timburmenn, ertu í miklu meiri hættu en ef þú þyrftir að greiða fyrir neysluna með verri líðan daginn eftir. Ef þú setur þér ekki reglur í upphafi um hvernig, hvar og með hverjum þú ætlar að reykja/neytu ertu líklegri til að nota kannabis meira en þú ættir að gera og er sennilega hollt fyrir þig.



Eftirlíking af hinu goðsagnakennda Royal Nepalese Temple

Balls sem samkvæmt kunnugum er það besta í heimi.

Nokkrar ráðleggingar vegna neyslu kannabiss

1. Settu þér ákveðnar neyslureglur og til hvers þú vilt nota kannabis. Ekki nota það bara vegna þess að þú hefur það handbært eða aðrir gera það. Gerðu þér líka grein fyrir að neysla er ólögleg.
2. Ef þér líkar við áhrifin þarfutu að gera ráðstafanir svo þau haldi áfram að vera ánægjuleg.

3. Takmarkaðu neyslu. Reglur eru nauðsynlegar til að neyslan verði ekki að vana.
4. Mundu að stjórn vélknúinna farartækja getur verið hættuleg.
5. Ef þér finnst kannabisáhrifin fara dvíndi, hættu þá neyslu. Ef þú vilt fá hámarksánægju út úr neyslunni þarf hún að vera sjaldan. Eins og máltaekið segir: Minna er meira (Less is more).
6. Ef þér finnst áhrifin hverfandi er það versta sem þú getur gert að auka neyslu eða leita að sterkara efni. Það eykur vandamálið ef vandamál skyldi kalla.
7. Veltu því alvarlega fyrir þér að nota kannabis án þess að reykja það. Hætta á ávana er minni.
8. Ekki blanda kannabisneyslu við neyslu annara vímugjafa, sérstaklega ekki sýngjafa. Áhrifin gætu orðið óútreiknanleg og afar óþægileg.
9. Veldu neyslustað og stund af kostgæfni, sérstaklega ef þú ert að prófa í fyrsta sinn.
10. Ekki nota kannabis í vinnu eða námi. Þú mundir ekki drekka áfengi í skólanum eða á vinnustaðnum svo bara þótt auðveldara sé að komast upp með kannabisneyslu samanborið við áfengi er ekki ástæða til að nota það.
11. Ef þú færð þurran hósta eða ferð að fá oftar lungnakvef en þú ert vöñ/vanur er hampurinn að skaða öndunarfærin. Hættu, minnkaðu neyslu eða taktu efnið gegnum munninn.
12. Ef þú færð á tilfinninguna að þú sért kannski að nota kannabis meira en þú ættir að gera, veltu því þá fyrir þér hvort efnið sé farið að stjórna þér og þú hafir ekki stjórn á því. Prófaðu að taka góða pásu. Ef það gengur ekki, fáðu þá hjálp frá fagaðilum.

Vandamál og lausnir



Sagt er að neytendur komi „aldrei niður“ eftir neyslu

Royal Nepalese Temple Balls.

Óvissan um skammt og gæði

Lögleg lyf sem keypt eru í apóteki eiga að vera hrein og ómenguð og eru það þótt í einstaka tilfelli geti litarefní eða fylliefni í lyfjunum valdið einhverjum angri eða óþægindum. Það eru smámunir miðað við það sem gerist á svarta markaðinum. Þar getur þú í fæstum tilfellum verið viss um hvað þú ert að kaupa. Hver pilla er annarri lík en þetta er kannski minna vandamál hérlandis þar sem læknadóp svokallað er líklega meirihluti dóps langt leiddra fíkla og þá er ég að tala um harðkjarnann sem sprautar sig.

Ef þú ferð á svarta markaðinn til að versla er þrennt sem getur gerst. Þú getur verið heppin/n og efnið sem þú kaupir getur verið það sem sagt er að það sé og það ekki þynnt með öðru en sterku eða mjólkursykri. Þú gætir verið smá óheppin/n og efnið kannski magnýl. Ef þú ert hinsvegar óheppin/n gæti það sem þú kaupir verið eitthvað sem virkilega getur skaðar þig og þú endað á bráðamóttökunni, eða líkhúsini.

Jafnvel kannabis getur verið falsað. Að ekki sé talað um sveppi. Ef þú þekkir ekki efnið á útlitinu og hefur nokkra vissu hver er að selja þér, þá er auðvelt að snuða þig. Og í því má segja að kristallist þau vandamál sem fylgja því að afla sér ólöglegra lyfja. Eiginlega það eina sem þú getur gert til að vera fullkomlega viss um að þú sért að reykja kannabis er að rækta það sjálf/ur. Fæstir nenna að leggja það á sig rétt eins og fæstir nenna að rækta tómata eða papriku til eigin neyslu.



Getur þetta ekki verið hvað sem er? Blóðþrýstingslyf, verkjalyf eða jafnvel vítamín? Hvernig geturðu verið viss?

Lyfjablöndun

Í fæstum tilfellum er vitað um afleiðingar þess að blanda saman lyfjum. Vissulega vitum við um afleiðingar þess að blanda saman róandi og svefnlyfjum með áfengi og deyfilyfjum og áfengi. Um annað greinir menn á enda getur útkoma þess að blanda saman neyslu ólíkra lyfja verið óútreiknanleg. Það fer meira eftir einstaklingnum og hvernig hann er upplagður að ógleymdum kringumstæðunum. Að blanda saman lyfjum gæti magnað vandamál hvers lyfs fyrir sig auk þess að skapa ný.

Kannabisneytendur neyta margir áfengis þegar þeir reykja en áhrifin eru margvísleg og virðist ekki vera nein regla á hvernig þau birtast og í hverju. Sumir verða hressir en aðrir verða syfjaðir og latir. Það segir okkur að hver og einn þarf að komast að því fyrir sjálfan sig hvernig það er að blanda saman neyslu ólíkra lyfja. Þær tilraunir og það nám ætti að fara fram með fullri gát því eins og segir í auglýsingunni, – **þú veist aldrei hvað skeður næst.**

Það er ekki þar fyrir að margir þeirra sem lenda í lyfjavandamálum hafa lengi blandað saman lyfjum. Slíkir vanar geta verið erfiðir viðureignar og þrálátir. Það er að nokkru leyti félags- eða menningarlega tengt, því í okkar þjóðfélagi er ekkert sagt við t. d. kaffi og sígó, kaffi og koníaki eða líkjör, kaffi og konfekti. Maður gæti alveg hugsað sér partý þar sem fólk drykki áfengi blandað kóladrykk, sniffaði kók, reykti hamp og gæddi sér á súkkullaði. Þetta er kannski ýkt dæmi en þar sem stærstur hluti þjóðarinnar elst upp við þá fyrirmund að lyfjablöndun sé allt í lagi, áfengi í kóla, kaffi og sígó, hugsar



Ölkranar á Silk Tork Delirium Café, Brussels.

fólk bara alls ekki út í það að það sé að blanda saman ólíkum efnunum á sama tíma. Þótt skammtarnir séu oftast litlir í þessum tilfelli er forritunin í heilanum alveg sú sama. Þar er sem sagt stigs- en ekki eðlismunur.

Pessir lyfjakokteilar þurfa ekki endilega að vera skaðlegir endrum og sinnum en þeir hafa tilhneigingu til að minnka umhugsun um eðli þess sem verið er að neyta.

Lyfjablöndun getur líka verið vandamál í lækningum. Sjúklíngar fá oft fjölda lyfja, frá heimilislækni, sérfræðingum og sjúkrastofnum og stundum er vitneskja ekki til staðar hjá heilbrigðisstarfsfólkum um hvaða lyf sjúklingurinn er að fá og hvernig þau vinna hvert með öðru. Sameiginlegar sjúkraskrár og gagnagrunnur um lyfjanotkun bak við hverja kennitölu mundi auðsjáanlega minnka þessa hættu niður í næstum ekkert.

Hvernig ólögleg vímuefni og læknislyf vinna saman hefur lítið verið rannsakað og þar af leiðandi er lítil vitneskja um það innan heilbrigðisgeirans. Þannig að ef þú ert að nota ólögleg vímuefni og færð læknislyf vegna veikinda hjá læknini skaltu hafa í huga að þau gætu unnið hvort á móti öðru og breytt virkni læknislyfjanna.

Heilsuvandamál

Ofskammtur og ofnæmisviðbrögð eru stærstu vandamálin vegna neyslu vímuefna. Vægir ofskammtar valda ógleði og uppköstum sem getur verið verulega óþægilegt en kannski ekki beinlínis hættulegt. En verulega **stórir ofskammtar geta valdið meðvitundarleysi, dáí og dauða**. Ef þú ert ein-



Dökkur bjór frá Lemke brugghúsinu.

hversstaðar þar sem manneskja í kringum þig missir meðvitund vegna lyfjaneyslu skaltu ýta til hliðar öllum hugsunum um lög og foreldra og **hringja í 112** eftir hjálp. Það er betra að vera skammaður af foreldrum og lenda í klandri við löginn heldur en að lifa með því að hafa ekki komið til aðstoðar þegar þú gast það. **Ekki reyna að gefa viðkomandi fleiri lyf, t.d. kaffi til hressingar.**

Þeir sem sprauta sig eru í mestri hættu. Eftir að lyf er komið í blöðið er ekkert hægt að gera nema bíða eftir því að líkaminn losi sig við það. Þetta getur líka átt við þá sem reykja eða gleypa. Hafðu í huga að ofskammtur getur verið fljótur að drepa neytandann svo ekki hika, **náðu í hjálp strax!**

Ofnæmisviðbrögð geta verið margvísleg allt frá kláða og bólgu til dauða vegna barkabólgu sem getur valdið köfnun. Alvarleg tilfelli ofnæmis eru mjög óutreiknanleg og geta stafað af íblöndunarefnum rétt eins og af lyfinu sjálfu. Ofnæmisviðbrögð geta líka komið hjá fólk sem aldrei hefur lent í neinu slíku áður af neyslu sama lyfs. Einkenni ofnæmisáfalls er kláði í hálsi og erfiðleikar við öndun. Hver sá sem sýnir slík einkenni **að fara á bráðavaktina eins og skot.**

Krónísk heilsuvandamál

Öll lyf sem tekin eru í langan tíma geta valdið skaða og veikindum. Ólík lyf erta mismunandi líkamshluta. Stundum eru þessi tengsl augljós eins og í tilfelli áfengis og skorpulifrar og tóbaks og lungnasjúkdóma og krabbameins. Í öðrum tilfellum er um getgáтур að ræða eins og í tilfelli kaffis og krabbameins í brisi.

Þeir sem sprauta sig þurfa að fást við önnur vandamál að auki sem fylgja aðferðinni sem notuð er við neyslu. Þar er um að ræða smit og sýkingar. Það er staðfest að t.d. lifrabólga fylgir oft sprautufíklum og það er líka staðfest að eyðni getur borist með sprautunálum milli manna.

Reykingar, hvað sem reykt er, ertir háls og kok, lungnaberkjur og lungu og getur hjá viðkvæmum valdið krónískum bronkítis. Að ekki sé minnst á krabbamein. Þá virðist það leiða auðveldar til ávana og vera eitraðara en að gleypa.

Að nota nefið og sniffa getur valdið skemmdum á slímhúð í nefi og laskað lyktarskyn. Jafnvel gleypt lyf geta valdið mikilli ertingu í meltingarfærum, t.d. áfengisneysla sem ertir vélinda og maga og mikil kaffidrykka sem getur leitt til þrálátra meltingartruflana og brjóstsviða.

Að síðustu má nefna að óhófsneytendur lyfja ástunda gjarnan mjög óheilbrigtr lífarni sem raskar reglulegum svefni, góðri næringu, þrifnaði og hreyfingu. Að auki geta lyfin sem neytt er rænt neytendur matarlyst, þurrausið líkamann af vítamínum og brenglað eðlilegan efnabúskap líkamans. Það þýðir að neytandinn verður miklu móttækilegri fyrir allskonar kvillum og sjúkdómum. **Par með talið geðsjúkdómum** og það er ekkert djók.

Lyfjaneysla á meðgöngu

Ófrískar konur sem neyta lyfja á meðgöngu eru að gefa ófæddu barninu sínu með sér. Fylgjan er ekki sérstaklega hönnuð til að sía frá lyf í blóðinu sem rennur til fóstursins. Rannsóknir hafa sýnt fram á að drykkja á fyrstu vikum meðgöngu hefur veruleg áhrif á fóstríð enda er það bara frumuhrúga allra fyrstu vikurnar og afar viðkvæmt. Þá eru áhrif reykinga á meðgöngu vel kunn en börn mæðra sem reykja á meðgöngu eru yfirleitt léttari og verr þroskuð miðað við börn mæðra sem ekki reykja á meðgöngu. Einnig eru fósturlát tíðari meðal kvenna sem reykja. Þá fæðast börn sprautufíkla með lyfjaávana og þurfa að eyða fyrstu dögunum eftir fæðingu í afeitrun. Afþreyingarlyf geta verið og eru alveg jafn varasöm á meðgöngu og læknislyf. Sérstaklega á fyrstu vikum meðgöngu. Svo þú ættir alls ekki að taka lyf nema samkvæmt læknisráði ef þú ert barnshafandi. Meira að segja það getur verið varasamt, eins og dæmið um hið „örugga“ róandi lyf *Thalidomide* sannar, en Thalidomide sem átti að vera fullkomlega óhætt að taka reyndist fóstrum afar hættulegt. Vísindamenn greinir á hvað gerðist en sú skoðun er þó ríkjandi nú að lyfið hafi komið í veg fyrir náttúruleg fósturlát á fyrstu dögum eða klukkutímum meðgöngu þannig að gölluð fóstur fæddust sem hryllilega vansköpuð börn.



Ætlar þú nokkuð að sukka smá með barniniu þínu? Helt ekki, enda eru fóstur viðkvæm fyrir lyfjaneyslu móður á meðgöngu.

Eins og þetta sé ekki nóg þá er það einnig vitað að mörg lyf skila sér með móðurmjólkinni til barna á brjósti svo mæður með börn á brjósti ættu að fara afar varlega í alla lyfjaneyslu og engin með fullu viti reykir yfir eða nálægt ungbörnum þar sem þau eru sérstaklega viðkvæm fyrir reyk.

Sálar- og geðvandamál

Algengasta hugræna vandamálið við lyfjaneyslu er ofsaþræðsla. Neytandi tekur lyf og verður hræddur, hræddur um að hann/hún sé að deyja eða að ganga af vitinu. Þessi viðbrögð eru sem betur fer ekki algeng hjá vönum neytendum en það geta þó allir lent í slíku, hvenær sem er og hversu vanir sem þeir eru. Þetta er algengara þar sem kringumstæður eru ókunnar og neyslufélagarnir líka. Þetta ástand getur auðveldlega magnast þar sem ótti annars eykur hræðslu hins. Það sem er þó verra, er að ef læknir stendur frammi fyrir svona vandamáli og veit ekki að um lyfjaneyslu er að ræða gæti hann freistast til að ráðast að vandanum með lyfjagjöf. Þá getur ástandið versnað og lyfjagjöfin dregið það á langinn. Fólk sem „panikkerar“ þarf á róandi andrúmlofti að halda og fullvissu um að ástandið gangi yfir og að allt sé í lagi. Þá er bráðavakt eða heilsugæslustöð kannski ekki besti staðurinn til að vera á. Umhverfið gæti auðveldlega magnað hræðsluna. Flest hræðsluköst er hægt að stoppa með því að tala við neytandann og róa hann niður. En rétt eins og ýmislegt fleira geta svona of safengin hræðsluköst sett á stað geðræna kvilla ef neytandinn er veikur fyrir. Það hafa t.d. verið leiddar að því líkur að kannabis neysla geti magnað eða jafnvel sett af stað undirliggjandi geðhvarfasýki. Sá sem lendir í einhverjum sálartengdum kvíllum við neyslu sem halda svo áfram eftir að áhrifum lyfsins lýkur, ætti að leita aðstoðar hjá fagfólki.

Þegar mikilli neyslu er hætt geta komið fram þunglyndiseinkenni sem verða að varanlegu þunglyndi, þetta er áberandi hjá stórneytendum kókaíns og fleiri örvari lyfja en getur einnig átt við áfengisneysslu og róandi lyf. Þá er **ofsóknarkennd** og jafnvel ofskynjanir stundum fylgifiskur mikillar neyslu ýmissa efna og er amfetamín og áfengi þar ofarlega á blaði. Ofan á þetta bætist að ef um er að ræða ólögleg lyf eykur það á tortryggninga og ofskynnaræðið.

Félagsleg vandamál

Lyfjaneysla, hvaða nafni sem hún nefnist, er líkleg til að valda núningi við yfirvöld, hvort heldur er skóla-yfirvöld, foreldra eða löggreglu. Sennilega er algengasta orsök slíks núnings milli foreldra og barna grunur, eða vissa, foreldra að afkvæmið sé farið að fikta við eða nota dóp. Þetta vandamál er það viðkvæmt að fæstir foreldra eiga auðvelt með að takast á við það á opinn og hreinskilinn hátt. Oft veldur það vantrausti og tortryggni í fjölskyldunni sem eittrar svo út frá sér. Þá er „vandamálið“ fljótt að verða óleysanlegt. Sem getur þá valdið því að barnið/unglingurinn sniðgengur fjölskylduna og hangir með neyslufélögnum. Þetta á ekki bara við um börn og foreldra. Þetta á alveg eins við um fullorðið fólk og getur valdið sambandsslitum ef annar aðilinn er á kafi í neyslu. Þeir sem misnota lyf enda oft með vandamál á öllum vígstöðum félagslífsins. Vinir, vinnufélagar, ef um þá er að ræða og fjölskylda hverfa og þeir enda einir með dópinu sínu sem þeir eru í vandræðum með að afla sér sökum minnkanandi tekna vegna atvinnumissis. Staðreyndin er sú að það er afar sjaldgæft að hitta misnotanda sem er ekki í einhverjum vandræðum félagslega.

Misnotendur ólöglegra lyfja eru sérstaklega illa settir. Þegar neyslan er mikil þarf mikið fé og þeir eru ófáir sem hafa safnað miklum skuldum hjá dópsalanum. En dópsalinn er í bisness en ekki að reka félagsþjónustu svo það kemur að skuldadögum. Handrukkarar er kannski fyrsta skrefið sem dópsalinn tekur. Ef það dugar ekki þá gæti verið að viðkomandi yrði sendur sem burðardýr eitthvert, kannski eitthvert það sem lögin eru miklu strangari og aðbúnaður í fangelsum slíkur að þar er fullt starf að lifa af. Svo hefur heyrst af því að neytendur séu sendir í vændi til að vinna af sér skuldina. Vist er að dópsalar gefa ekki neitt og neytandinn þarf alltaf að borga á einhvern hátt.

Þá má ekki gleyma því að það að blanda geði við aðra neytendur hefur líka ýmsa ókosti. Þú ert líklegri til að lenda í alls konar vandræðum og jafnvel hættum. Akstur undir áhrifum er kannski augljósasta hættan, hvort sem þú ert undir stýri eða farþegi. Það getur verið mjög erfitt að neita fari með vinum ef þér finnst þeir óhæfir til aksturs en það gæti samt sem áður bjargað lífi þínu og/eða forðað þér frá alvarlegu slysi.

Proskavandamál

Lyfjaneysla yngri og yngri neytenda er mjög ógnvekjandi í augum fullorðinna. Um fermingaraldurinn hafa mörg ungmenni gert tilraunir með afþreyingarlyfjaneyslu, sniff, áfengi, tóbak og jafnvel fleira. Þetta virðist ógnvekjandi þróun en sannanir fyrir skaðsemi fiktsins liggja ekki beinlínis á lausu. Það eru ýmsar getgáttar á sveimi en beinharðar sannanir eru fáar og langt á milli þeirra eins og sagt er. En það er að minnsta kosti rétt að taka þann pólinn í hæðina **að gera ráð fyrir** að lyfjaneysla ungmenna geti verið varasöm og kannski rúmlega það. Sálfræðingar og geðlæknar hafa bent á að á ungdómsárunum þurfa ungmenni að læra að takast á við það sem því fylgir að verða fullorðin/n og lyfjaneysla kemur í veg fyrir það. Sem sagt flótti frá lífinu sjálfu og því sem því fylgir. Á ungdómsárunum eru líka alls konar hormónabreytingar að eiga sér stað og lyf geta „fokkað“ því upp „bigtæm“ þannig að þessar breytingar úr unglung í fullorðna manneskju verða ennþá erfiðari. Annað sem þeir benda á er að ungmenni sem tileinka sér lyfjaneyslu til að losna við leiðindi og erfiðleika muni þróa með sér langtíma neyslumynstur sem leiði til misnotkunarvandamála síðar á lífsleiðinni.

Lagavandamál

Að vera tekin vegna neyslu ólöglegra lyfja getur verið hrikalegt. Í besta falli kostar það bæði tíma og peninga. Í versta falli fangelsi og stóran, ljótan blett á mannorðinu og sakavottorðinu. Við skulum ekki gleyma því að núverandi fíkniefnalöggjöf byggist á ótta og fordóumum þjóðfélagsins við efnin og mundi sjálfsgagt, í augum algjörlega hlutlauss og óháðs aðila, virka órókrétt, að ekki sé sagt galin. Í sumum löndum fá fíkniefnaneytendur harðari refsingu en bæði nauðgarar og ofbeldismenn, jafnvel morðingjar. En lögini eru eins og þau eru og þeim er fylgt eftir af lögreglu og dólmstólum. Ef þú notar ólögleg lyf skaltu hafa í huga að það er alltaf sú hætta fyrir hendi að verða handtekin/n. Og það er margt skemmtilegra en að standa fyrir framan dómarar. Ef þú lendir í „bösti“ skaltu fá þér lögmann strax og ekki reyna að tala þig út úr klípunni. Þú talar einfaldlega ekki við yfirvöld nema gegnum lögfræðing því málið er það að í langflestum tilfellum eru það neytendur sem láta fíknó í té þær uppýsingar sem þarf til sak-

fellingar. Af þeirri einu ástæðu að geta ekki haldið sér saman. „Só sjött ðe fökk öpp“ eins og skáldið sagði. Vertu samt kurteis, það er engin ástæða til annars og gæti talist þér til tekna þegar fram í sækir.

Neysla kannabisefna er lögbrot og ef þú neytir þeirra ertu að brjóta lög.

Ávani og fíkn

Pessi tvö orð ávani og fíkn sem eru notuð með fremur miklum losarabrag í t.d. fjölmíðlum þýða eiginlega það sama en samt er ákveðinn munur á. Einna líkast peningi, sín hvor hliðin á sama peningnum. Ávani er skilgreindur þannig að hann valdi líkamlegum breytingum, aukinni þolmyndun og fráhvarfseinkennum ef neyslu er hætt. Fíkn veldur engum eða litlum líkamlegum breytingum, engri þolmyndun og engum fráhvarfseinkennum. Þá er ekkert tillit tekið til sálrvænnar fíknar sem víssindamönnum þótti gráupplagt að bæta við til að hægt væri að sýna fram á fleiri neikvæða fleti.

En gallinn er sá að sálrvænn ávani er fremur óljóst hugtak. Ég meina, er eitthvað rangt við það að gera eitthvað aftur og aftur af því að það er ánægjulegt og veitir vellíðan ef það skaðar ekki á neinn hátt? Til dæmis kynlíf? Eða faðma þann sem manni þykir vænst um af öllum? Gleðja börnin sín? Hlusta á flotta tónlist? Ja, spry sá sem ekki veit.

Aðaleinkenni slæmrar umgengni við lyf er að geta ekki látið það eiga sig. Ávani er samt fremur algengur, sem dæmi má nefna kaffi og tóbak, og hann virðist vera meðfæddur. Og hann birtist í fleiru en lyfjaneyslu. Fólk getur vanið sig á allan andskotann jafnvel svo að úr verði fíkn. Ég vissi hérrna einu sinni um konu sem var fíkill á rauðan kóngabréfssykur frá Nóa. Hún tók hiklaust leigubíl í sloppnum utanyfir náttkjólnum til að afla sér „bess rauða,“ eins og hún sagði.

Fólk getur orðið háð líkamsrækt, að skokka, horfa á sjónvarp, versla, fjárhættuspílamennsku og að veðja og svo framvegis. Eðlilega er algengasta fíknin í mestu ánægjugjafana, – mat, lyf og kynlíf. Þar á eftir kemur líkamlegt erfiði sem getur gefið náttúrulega vellíðan vegna *endorfínmframleiðslu* í heila. Þegar maður skoðar þetta fær maður mjög sterkt á tilfinninguna að hneigð til ávana stafi fremur af erfðum og gerð en efnunum. Þegar sagt er að eitthvert efni hafi mikla ávanahættu erum við í rauninni að meina að það sé auðvelt fyrir fólk að ánetjast því.

Það sem er alvarlegast við ávana er það að hann takmarkar frelsi þitt. Auðvitað eru allir háðir mat, vatni og öðru fólk, engin getur nokkru sinni verið algjörlega frjáls og óháður. Ávani verður vandamál þegar hann er farinn að krefjast mikils tíma, fjár og orku, stjórna lífi, skapa sektarkennd og kviða. Verra er að það er auðveldara fyrir aðra að sjá hvernig komið er en fyrir neytandann sjálfan.

Hverskyns ávana getur verið erfitt að brjóta. Oftar en ekki skiptir fólk bara um efni eða athöfn eins og dæmið um nikótínpílastrana og nikótíntyggjóið sanna. Ég þekki dæmi um mann sem fór að reykja ofan í bæði plástra og tyggjó. Hinu má svo ekki gleyma að reykingamenn sem hætta að reykja og fara að hlaupa eru kannski alveg jafn ávanabundnir en þeir eru heilbrigðari og lifa lengur og það skyldi engin vanmeta það.

Ávani á lyf gæti hugsanlega verið skárr en ávani á einhverja athöfn. Þetta verða náttúrlega aldrei annað en gildisdómar eða hvort er skárra, – fallhlífarstökk eða kókaínneysla, sjálfssróun eða súkku-laðiát, slagsmál eða cannabis? Svörin hljóta að fara eftir gildismati hvers og eins.

Góð umgengni við lyf innifelur ekki í sér ávana. Þegar þú hefur einu sinni ánetjast lyfi er geðveikt erfitt eða ómögulegt að snúa til baka. Þegar þú ert orðin háð/ur tóbaki er afar erfitt eða ómögulegt að gerast „sósíalsmóker“ aftur. Eina ráðið er að hætta alveg. Gleymdu því að ætla bara að reykja þegar þú færð þér í glas. Það verður kannski bara til að þú ferð að drekka meira til að hafa afsökun fyrir að reykja. Sama gildir um alkóholista. Þeir hafa two kosti, halda áfram að drekka eða hætta alveg. Þar er enginn millivegur. Öruggasta leiðin til að verða aldrei háður lyfi er að nota það aldrei. Ef þú hefur hugsað þér að nota lyf og vilt forðast að ánetjast því þarfut að setja þér strangar reglur um umgengni og neyslu frá byrjun. Helst áður en þú byrjar.

Að komast hátt upp án lyfja

Eins og ég minntist á fyrr er ástæðan fyrir lyfjaneyslu líklega sú að fólk er að uppfylla þörf sína fyrir annars konar raunveruleika. Þessi þörf virðist vera meðfædd og við getum séð hana hjá ungmönnum sem gera ýmsar tilraunir til að breyta skynjun. Og þau geta verið býsna hugmyndarík. Það finnast líka fjölmörg dæmi hjá öðrum dýrum en manskepnunni. Fuglar, kettir, elgir, apar og fleiri dýr

hafa öll verið staðin að dópneyslu og ekki bara fylleri-i vegna gerjaðra aldina. En við erum ekki að fjalla um aðar dýrategundir, við erum að fjalla um neyslu *homo sapiens*.

Það hafa komið fram vísbendingar að annarskonar raunveruleiki sé jafnvel nauðsynlegur fyrir vellíðan mannsins og eru draumar teknir sem dæmi. Þeir sem læra að ná því sem kalla mætti „að vera hátt uppi“ án lyfja á uppbyggilegan og jákvæðan hátt virðast vera betur settir en lyfjaneytendur. Þeir eru heilbrigðari jafnt andlega sem líkamlega, meira skapandi og betri þjóðfélagsþegnar og þægilegri og skemmtilegri í umgengni. Gæti þessi þörf kannski skýrt hvers vegna draumar eru nauðsynlegir?

Hinsvegar táknaðar það að vera hátt uppi ekki að fólk þurfi endilega að vera vímað í tætlur. Augljóslega geta lyf komið neytendum upp en hvernig stendur þá á því að með aukinni neyslu glatar fólk hæfileikanum? Og hvernig stendur á því að fullt af fólkni nær því að komast upp aftur og aftur án þess nokkru sinni að neyta lyfja? Svarið við því hlýtur að vera að það eru ekki lyfin sem slík sem innihalda „hátt uppi eiginleikann“. Þetta ástand hlýtur að vera innbyggt í taugakerfi mannsins eða heila. Allt sem lyfin gera er að setja þetta ástand af stað eða gefa ástæðu til að taka eftir því. Það að geta ekki verið alltaf hátt upp er einn af „bömmumerum“ lífsins. Það virðist vera nauðsynlegt að vinna fyrir því eða nota utanað komandi tól til að upplifa það.

Ekkert lyf gefur þessi áhrif af sjálfu sér, neytandinn þarf að læra að þekkja áhrifin sem lyfin setja af stað. Ef neytandinn lærir það ekki fer hann ekki upp heldur verður bara lyfjaður og þetta er augljóst vandamál þeirra sem lenda í slæmum málum vegna lyfjaneyslu. Um leið og nýjabrumið fer að minnka eykst hættan á misnotkun. Það er nefnilega þannig að það er fullt af fólkni sem heldur að reynslan komi í pilluformi, í duftformi, drykk eða jónu. Og það er þessi misskilningur sem leiðir til misnotkunar.

Það að þessi hæfileiki til að komast upp liggur í okkur sjálfum en ekki í lyfjum gefur okkur von um að hægt sé að læra einhverjar aðferðir til að upplifa að vera hátt uppi. Ég reikna með að allir hafi upplifað það að hrökkva upp úr blús vegna lofs eða góðmennsku, jafnvel bara við það að heyra brandara. En þá má spryja, er það eitthvað skárra að komast hátt upp án lyfja en með? Svarið við því liggur kannski ekki í augum uppi og sumir mundu kannski setja samasem merki á milli. Eini „kosturinn“ við dóp er að það er fljótvirk og kröftugt. Aðalgallinn við dópið er hinsvegar að það ýtir undir og styrkir þá skoðun að ástandið sem neytandinn sækist eftir komi í formi efnis sem er utanaðkomandi. Pessi

hugmynd ýtir beinlínis undir misnotkun lyfja auk þess sem hún getur valdið minnimáttarkennd. Jafnvel þeir sem eru bara neytendur, ekki misnotendur, fá oft sektarkennd yfir því að reiða sig á lyf til að ná þessu ástandi eða hughrifum. Og það er slæmt að burðast með sektarkennd.

Auðvitað getur hegðun eins og að verða aftur og aftur ástfangin/n af nýjum og nýjum einstakling verið jafn hamlandi og dópneysla og valdið hliðstæðum erfiðleikum í lífi viðkomandi. Þá er það þekkt að hjá miklum líkamsræktarfríkum sem komast ekki á æfingar koma fram fráhvarfseinkenni.

Markmiðið hlýtur að vera að komast í vellíðunar „vímu“ án lyfja og á þann hátt að það sé ekki varasamt eða erfitt fyrir þá sem eru í kringum þig, kosti þig ekki hvítuna úr augunum eða endalausa orku.

Hugleiðsla og bænir geta virkað vel fyrir suma. Náttúruskoðun og útivera fyrir aðra. Jóga, tónlist eða sköpun fyrir enn aðra. En að komast í vellíðunarástand án lyfja er að sjálfsögðu ekki eins auðvelt og að gleypa pillu, fá sér í nös eða reykja jónu svo dæmi séu tekin og margir, kannski flestir, vilja því miður, frekar nota lyfjaaðstoð. Það er sjálfsagt vegna þess að mannskepnan er í eðli sínu löt og gefin fyrir að fá eitthvað fyrir ekkert. Gallinn er sá að það er ekkert ókeypis í lífinu og það er líklega það eina sem, að mínu mati, er rétt af því sem hagfræðingurinn Milton Friedman lét hafa eftir sér.

Hitt er svo annað mál að þeir sem ná því að komst í vellíðunarástand með athöfnum í stað lyfja. t.d. með hugleiðslu, jóga eða líkamsrækt segja að vellíðunin verði meiri og betri með tímanum og það er öfugt við það sem harðkjarna dópistar segja.

Staðreyndin er nefnilega sú að ef fólk virkilega vill, getur það sleppt afþreyingalyfjaneyslu og aldrei saknað þess að fá sér ekki að reykja, drekka, sniffa eða sprauta sig.

Lokaorð

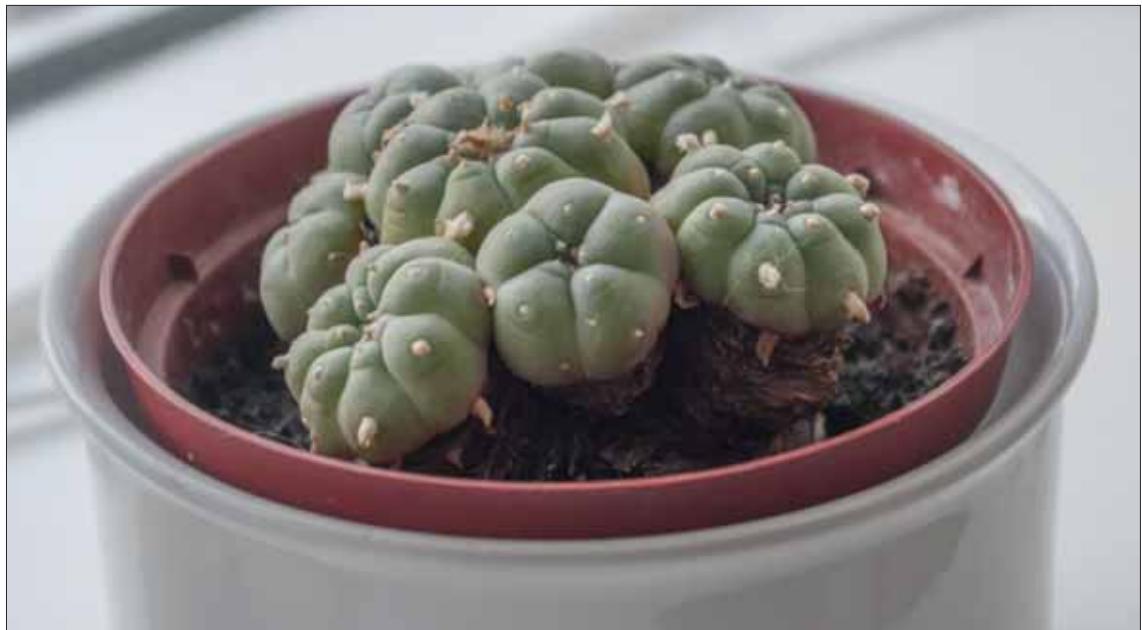
Þar sem þetta efni, lyfjaneysla, er vafið sterkum skoðunum og tilfinningum hjá fjölda mans, fer ekki hjá því að skítadreifararnir á blogginu fari í gang og þessi bók verði stimpluð sem kennslubók í dópneyslu og að hvatt sé til hennar. Við því er í raun og veru bara eitt svar fyrir utan „fókk já“.

Upplýsingar um lyf geta ekki valdið skaða. Umfjöllun getur móðgað þá sem viðkvæmir eru og vilja heldur vera með hausinn á ónefndum stað en hún getur ekki skaðað fólk. Á hinn bóginn geta rangar

upplýsingar leitt til skaða, bæði fyrir einstaklinginn og þá sem eru honum næstir. Ég er ekki að hvetja til lyfjaneyslu en ég er heldur ekki að fordæma hana. Sjálfur er ég lyfjaneytandi og misnotandi lyfja. Þau tvö lyf sem ég nota meira en mér er hollt eru nikótín og koffín. Ég veit það alveg að bæði þessi lyf eru ekki að gera nokkurn skapaðan hlut fyrir mig og ég væri betur settur án þeirra en ennþá hefur mér ekki tekist að hætta að reykja þótt með árunum hafi tóbaksnotkun mín minnkað stórlega frá því sem áður var. Kaffi hinsvegar finnst mér bara afar góður drykkur og þegar ég hef prófað að hætta neyslu, geng ég í svefn fram yfir hádegi. Ég hef meira að segja gengið á veggi og uppskorið mar í andlitið. Auðvitað gæti ég hætt þegar ég fer í sumarfrí eða skipti um umhverfi en til að svo megi verða þarf vilji að vera til staðar. Þegar viljann vantar verður alltaf minna úr framkvæmdum.

Ég sagði hér að framan að ég væri misnotandi á afþreyingarlyf og tiltók kaffi og tóbak sérstaklega í því samhengi. Þá hef ég tiundað hér á síðunum þau lyf sem ég fjalla um og ég hef prófað. Ég hef reyndar prófað fleiri vímuefni en kom fram hér að framan. Það var þegar ég var ungar og ódaudlegur eins og ungu fólk er tamt að hugsa. Pessu tilraunatímabili sem hófst 1969 lauk 1973. Pessar tilraunir og áhugi stafar af lestri einnar bókar. Hún er eftir bandarískan mannfræðing sem heitir *Carlos Castaneda* og bókin heitir *The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*. Mér virðist að ég hafi ekki beðið neinn skaða af þessari tilraunastarfsemi en enginn er svo sem dómarí í eigin sök og það getur vel verið að öðrum finnist ég stórlega brenglaður andlega.

Fyrir nokkrum árum fór ég og hitti geðlækni þar sem ég var plagaður af ættgengu þunglyndi. Hann réð bót á því snarlega með því að nýta aukaverkun lyfs sem gefið er flogaveikum og fullyrti jafnframt að ég hefði rangt fyrir mér þegar ég sagði honum að ég væri geðveikur. En þar sem ég bý ennþá á landinu við það stjórnarfar sem hér tilkast er ég satt að segja ekki viss um að hann hafi rétt fyrir sér. Nei, í alvöru, maður veit svo sem ekki hvaða áhrif lyfjatilraunir hafa og ekki beint gott að festa fingur á. Kannski er maður bara orðinn gamall og lélegur. Ég á t.d. peyotekaktus sem dafnar vel í stofuglugganum. Ég keypti hann á blómamarkaði í Amsterdam árið 1978. Planið var að uppskera og prófa þegar ég yrði fimmtugur. En þá var áhuginn ekki meiri en svo að kaktusinn lifir enn og ég hef frestað tilraunum með neyslu á honum þangað til ég er lagstur banaleguna og ekki aldeilis víst að ég verði í ástandi til tilrauna þá. Engan lækni hef ég fundið sem vill aðstoða mig við að prófa meskalín sem er



Umræddur sandkaktus *Lophophora williamsii* í stofuglugganum.

eina lyfið sem fjallað er um í þessari bók sem mig beinlínis langar til að prófa. Jú, kannski væri gaman að prófa örskammt af ketamíni. Það er nefnilega þannig að besta víman er sú náttúrulega og ég var að hugsa um það einhverntíma nýlega hvað væri besta víma sem ég hef prófað og mér datt fyrst í hug reynsla sem ég upplifði sex ára gamall í sveit norður í Skagafirði. Nú sperra sjálfsagt einhverjir upp glyrnurnar og æpa af hneykslan. Svo ég ætla að segja ykkur frá henni því ég man hana í smáatriðum rúnum 55 árum seinna.

Þannig var að á þeim tíma var dregið fyrir í Héraðsvötnunum og ég, sex ára guttinn, fékk að fara með og þægasti og elsti hesturinn var settur undir rassgatið á mér. Eftir vel heppnaða veiðiferð var lagt af stað heim að Viðvöllum. Þegar við vorum komnir yfir svokallaðar myrar og á heimatúnið máttum við strákarnir gefa klárunum lausan tauminn og hleypa þeim heim að bæ. Það var besta og minnis-

stæðasta víma sem ég hef upplifað. Finna hestinn hlaupandi undir sér og vindinn leika um hausinn. Það var í einu orði ólýsanlegt. Og ég er nokkuð sannfærður um að ef þú lesandi góður, hvort sem þú er lyfjanotandi eða ekki, hugsar málið finnur þú hliðstæður. Til dæmis fyrsta kossinn eða fyrsta kynlifið.

Næsta víma sem stendur upp úr er þegar ég fór í fyrsta skipti í einshreyfils flugvél, frelsistilfinningin var engu lík. Þegar ég fór að velta því fyrir mér komst ég að því að öll sú víma sem ég hef upplifað alsgáður tekur öllu öðru fram. Horfa á börnin sín koma í heiminn, verða ástfangin/n o.s.frv.

Eins og ég sagði í upphafi mun ungt fólk og fullorðið ákveða fyrir sig sjálft hvort það ætli að neyta lyfja og þá hverra. Ég mæli með því að fólk skoði alvarlega þann möguleika að nota aðrar aðferðir til að ná fram velliðan en lyf. Þá mæli ég líka með því að fólk kynni sér hvernig hægt er að nota lyf á öruggan hátt og setji sér reglur um notkun. Það minnkar stórlægum líkurnar á að verða misnotendur.

Fólk gerir upp hug sinn gagnvart öllu í kringum sig vegna þeirrar vitnesku sem það býr yfir. Því áreiðanlegri sem upplýsingarnar eru sem það hefur, því ábyrgari verður niðurstaðan. Ég hef reynt af fremsta megni að komast að áreiðanleika þeirra upplýsinga sem ég hef sett fram hér en ég er ekkert ólíkur öðrum að því leyti að ég er fullur af fordóum sem hafa síast inn í mig í áranna rás. Og það sem mér finnst liggja í augum uppi að hljóti að vera rétt þarf alls ekki að vera það. Ég rekst á upplýsingar, skoða þær og melti, kemst að niðurstöðu en niðurstaðan þarf ekki endilega að vera rétt fyrir einhvern annan. Við erum jú öll einstök.

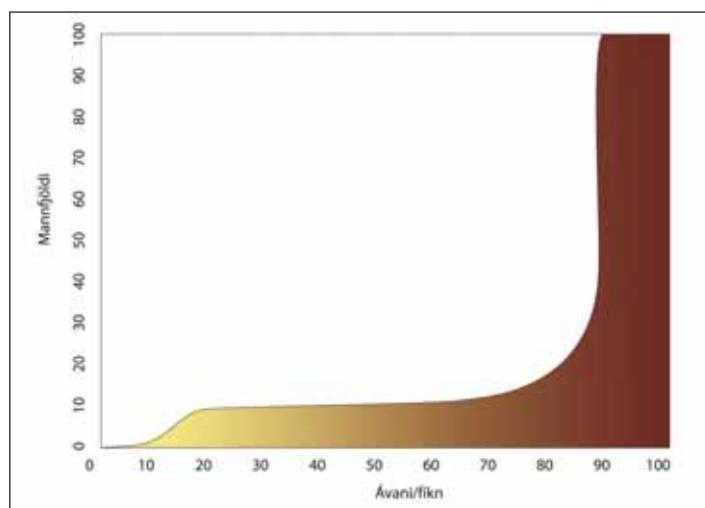
Þessi bók er búin að vera lengi í smíðum. Fyrstu drög voru lögð 1978 og síðan hef ég verið að viða að mér efni og oft verið að því kominn að gefast upp og spryja til hvers? Nú þegar ég er kominn vel inn á seinni hálffleik lífsins er afstaðan öðruvísi og mér finnst þetta eiga erindi.

Nú kann einhverjum samt sem áður að finnast að ég sé að draga taum einhverra efna eins og t.d. kannabiss, draga úr skaðasemi þess en það sem ég hef skrifat um efnið er byggt á þeim bestu vísindalegu gögnum sem ég hef getað fundið en ekki á tilfinningum eða bábilum. Enda hef ég ekkert farið í felur með það að efnið er varasamt með tilliti til ávana og ég endurtek það hér. Það er auðvelt að ánetjast kannabis því það er lúmskara en köttur á fuglaveiðum. Það er reyndar líka fremur auðvelt að hætta neyslu þess. Sem betur fer.

Þá hef ég líka reynt að benda á hættur viðurkenndra afþreyingalyfja eins og t.d. kaffis og þær

upplýsingar sem hér koma fram eru líka byggðar á vísindalegum gögnum. Gallinn er hinsvegar sá að vísindaleg gögn eru alltaf að breytast eftir því sem tækni og vitneskju fleygir fram svo óhætt er að full-yrða að það sem er viðurkennt í dag getur verið fordæmt á morgun. Þá eru vísindaleg gögn ekki sér-staklega og eingöngu miðuð við þig, heldur meðaljóninn. Aukinheldur sem ég hef áhyggjur af því að umburðarlyndi gagnvart löglegum og viðurkenndum afþreyingarlyfjum gæti leitt til þess að neyslu-mynstrið skili sér í neyslu ólöglegra og varasamari og vandmeðfarnari lyfja.

Í stuttu máli trúi ég því að þær upplýsingar sem hér eru að finna séu áreiðanlegar miðað við þá vitneskju sem við höfum nú og gætu aðstoðað einhvern við ákvarðanatöku varðandi lyfjaneyslu. Sem ætti þá að hjálpa til við að stemma stigu við ofneyslu áður en hún hefst. Og hugsanlega bjargað lífi einhvers. Það væri geðveikt næs.



Á þessu línuriti sést hvernig vísindamenn áætla ávana og fíkn mannskyns. Þetta er reyndar gert eftir tilfinningu og því sem mér hefur virst spekingar áætla. Tíu prósent manna er næstum alveg laus við fíkn eða ávana. Það mundi vera bindindisfólkid sem er í miklum minnihluta. Næstu áttatíu prósentin eru þeir sem mundu flokkast sem meðalmaðurinn. Þar er lítið um fíkn eða ávana, þó helst fíkn í mat og/eða kynlif. Hluti þessa hóps, um 20%, er þó með vissar tilhneitingar til fíknar. Þá koma

síðustu 10%. Það eru harðkjarnafíklarnir, fólk sem er fíklar í einu og öllu, fólkid sem er eiginlega ekki viðbjargandi. Fyrir þennan hóp snýst lífið um það eitt að svala fýsnum sínum og löngunum með öllum ráðum án tillits til hver líður fyrir það. Hvort heldur það eru ættingjar, vinir eða ókunnugir. Ef þessi tilfinningin míin er rétt eru um það bil 30.000 manns í áhættuhópi fíkla hér á landi. Flestir eru samt matarfíklarnir og þeim virðist fara fjölgandi

Heimildir og slóðir á vefnum

Það eru ýmsar upplýsingar sem finna má á vefnum og hér eru örfáar slóðir sem gaman og fróðlegt er að skoða. Sumar eru óttalegur og einhliða áróður en inn á milli eru slóðir sem eru fullar af upplýsingum. Sérstaklega er mikið af upplýsingum á Wikipedi og stóri kosturinn við leit að efni þar er að þar eru hlekkir á annað efni og í fjölmögum tilfellum leiddu þeir mig að óvæntum þekkingabrunnum. Þá er afar athyglisverð vefurinn frá LEAP (Law Enforcement Against Prohibition) en þar er margt fyrirmennið sem maður hefði aldrei látið sér detta í hug að hefðu þær skoðanir sem þar koma fram.

<http://www.wikipedia.org>
<http://www.leap.cc>
<http://www.norml.org>
<http://www.hightimes.com>
<http://www.everyonodoesit.com>

Hvað varðar ritaðar heimildir hef ég stuðst við margar bækur sem ég hef viðað að mér í gegnum árin og hef stolið ýmsum upplýsingum úr þeim. Þar sem betta rit er ekki vísindaritgerð hirti ég lítt um að halda heimildum til haga en þær bækur sem ég hef mest stuðst við eru:

High Times Encyclopedia of Recreational Drugs, ýmsir höfundar.
Psychedelics Encyclopedia eftir Peter Stafford.
Soma, The Divine Mushroom of Immortality eftir Robert Gordon Wasson.
The Forbidden Game eftir Brian English.
The Complete Guide to the Street Drug Game eftir Scott French.
Drugs eftir Peter Laurie.
Drugs in Perspective eftir Martin A. Plant.
In the Magic Land of Peyote eftir Fernando Benitez.
High Culture eftir William Novak.
The Healing Journey eftir Dr. Claudio Naranjo.
Marijuana Reconsidered eftir Dr. Lester Grinspoon M.D.
Chocolate to Morphine eftir Dr. Andrew Weil og Winifred Rosen.
Natural mind eftir Dr. Andrew Weil.
The Marrige of the Sun and Moon eftir Dr. Andrew Weil.
So you want to try Drugs? eftir Fiona Foster og Alexander McCall Smith.

Orðskýringar/Glossary

Þar sem afþreyingarlyfjaneysla er jafn algeng og hún er liggur það í augum uppi að kringum hana myndist ákveðinn „kúltúr“ með eigin tungumáli og eigin hagkerfi. Hægt er að skoða hluta þessa hagkerfis á vefnum ef maður gúggjar „headshop eða drug parapernelia“. Það er það sem er opinbert af þessum heimi þar sem einstaklingar hafa ákveðið að afla sér tekna með því að selja það sem til þarf til neyslu til betur staddra einstaklinga. Þetta eru bípur og viktar og allskonar dót sem dellufólk finnst sniðugt að eiga. Þá er heljarmikil útgáfa í tengslum við afþreyingalyf, bæði bækur og blöð og sum þeirra er hægt að fá í bókabúðum hér eins og t.d. blöð um vín. Þar er neyslan sett í fínan búning og fabúlerað um árganga og fleira sem þykir aegilega flott í vissum kreðsum. Þetta er samt bara neysla á afþreyingarlyfi þótt hún sé klædd í finan búning.

Hér fyrir neðan eru skýringar á nokkrum orðum sem koma fyrir í bókinni:

blood-brain-barrier	leið lyfs úr blóði til heila	hátt uppi	í mikilli vímu
bömmer	smááfall, erfiðleikar	húkkaður	ánetjaður
böst	að vera tekin fyrir fíkniefni	jóna	kannabis sígarettu
brútal	gróft, miskunnarlaust	psychedelics	geðhrifalyf oft ofskynjunarlyf
dóp	ólöglegt fíkniefni	sjittur	getur þytt hvort tveggja, hass eða vitleysa
fá sér í nös	sniffa kókaín eða amfetamín	sósíalsmóker	einhver sem reykir bara stundum
fíknó	Fíkniefnadeild löggreglunnar	sníffra	taka lyf gegnum nefið
flashback	endurlit, upplífun á einhverju	snjáldurskinna	facebook
freðinn/grýttur	mjög hátt uppi af lyfjaneyslu	speed	amfetamín eða annað örвandi
fríkað út	missa stjórn á sér	spíd	amfetamín
fuzzy	ruglaður, ringlaður	spídfrík	amfetamín neytandi
goof-balls	aulakúlur, svefnlyf	stuð	hass, kannabis
gras	kannabislauf eða toppar	stungulýf	lyf sem gefið/tekið er með lyfjasprautu
hæpa	tala eitthvað upp, hrósa	synþetískt	búið til með efnafæðilegum aðferðum

Atriðisorð/Index

- Δ9-THC 161
2,5-Dimethoxy-4-methylamphetamine 143
3,4-methylenedioxymphetamine 143
AA samtök 107
Absint 104
acetic acid 146
acetone 146
acetylsalicylic sýra 47
Adolf von Baeyer 111
adrenálín 44, 54, 131
adrenalkirtlarnir 54, 55
afar eldfimt 147
afeitrun 181
afréttari 105
afslöppun 165
aftökur 114
afþreyingalyfjaneysla 147
afþreyingarlyf 21, 68, 181
Afbreyingarnotkun 117
Albert Hofmann 48, 131, 137
Albertus Magnus 151
Aldous Huxley 35
ale 96
Alexandre Dumas 39
Alfreð Hitchcock 155
alkalóíðar 87, 142
alkar 17
alkóhól 77, 94, 111, 161
alkóhólið 17, 99, 105
alkóhólisti 99, 105, 106, 107, 186
alkóhólistar 100
allsgáður 171
alnæmisfaraldur 148
alpha-methylphenethylamine 69
alveg jafn varasöm á meðgöngu og læknislyf 181
Alzheimers 109
Amanita muscaria 139, 151
Amazon 130
Ameríka 81, 142
amfetamín 26, 46, 69, 86, 131, 182
Amy Winehouse 118
Amýl nítrat 148
Amýl nítrít 148
Amýl, bútýl og ísóbútýl nítrít 149
andagift 39
Andfélagsleg hegðun 127
andvökur 64, 88, 115
anti-depressant 45
arabica 60
areca hnetu 86
árgangsvín 99
Argyreia nervosa 136
arsenik 72, 79
asperín 47, 48
astma 45, 88
astmasjúklingar 172
atrópín 149
aukaverkanir 31, 109, 124, 172, 189
aukið bragðskyn 163
Aztecar 65
ábyrgðarleysi 133
áfallasteita 73, 88
áfengi 18, 22, 26, 94, 109, 126, 147, 163, 166, 171, 182
áfengisbann 24
áfengisbannlög 84
áfengisdauði 105
áfengisframleiðendur 109
áfengisneysla 180
áfengistegundir 109
Áhrif alkóhóls 101
ánetjaður 49
ánetjandi 65
ánetjast 125, 126, 127, 185
ánetjun 114, 125, 129, 130
ánetjunar 125, 129
ánaegeomulegra kynlíf 163
ánaegeomjustöðvar 70
árásargjarn 68
árvekni 131
ástarlyfi 143
ávaní 180
ávanaástand 115
ávanabindandi 65, 80, 170, 186
ávanahættu 185
ávaní og fíkn 185
ávaxtavín 96, 99
ávísa 114
bábiljur 24
Baltimore 148
Bandaríkin 135, 163
Banisteriopsis caapi 142
banvæn 105, 114
banvæn sprauta 114
barsmíðar 105
barbitúrsýrulyf 49, 111, 112, 115,

- 117, 126, 128
barbitúrfíkilinn 115
barbitúrneytandi 115
barbitúrsýrulyfajflokkurinn 113
basa 67
Basel 131
battered wife syndrome 118
Bayer 111, 124
Beijing 84
Bekadalur 170
bensedrín 115
benzene 146
Benzodiazepine 112
benzódiazepín 114, 156
berserkjasveppur 139, 151
Berthold Brecht 39
betel 86
betelneytendandi 86
Beyer 48
bindindi 107
bindindisheimili 107
bindindismaður 103
biorythmi 55
Bítlnir 39
bjór 95, 96
Bjórstræti 38
bjórtunnur 100
blásýrueitrun 148
bláedrú 41, 118
blindfullur 107
æðasamdráttur 68
blóðhlaupin augu 163
blood-brain-barrier 68
blý 79
boðefnaskipti 131
boðefni 54, 67, 76, 140
bómull 162
bráðamóttaka 177
bráðavakt 182
bragðvond 45
Brasilíu 163
Brasilíumenn 82
brennd vín 95
brennisteinn 82
brennivín 98
breyta skynjun 186
breyta vitundarástandi 31
brjóstsviði 180
Brown og Williamson 81
brútal 94
Búlgaría 151
burðardýr 183
bömmerum 187
böst 184
C. indica 162
C. Ruderalis 162
C. sativa 162
Cabernet Sauvignon 109
cannabidiol 165
Cannabis sativa 161
Carlos Castaneda 189
catechutannicsýru 91
Catha edulis 86
cathine 86
cathinone 86
Celestial seasoning 65
Charles Baudelaire 39
Charles Frederic Gerhardt 47
Chlordiazepoxide 43, 112
chloroform 146
choline 92
Cinnamomum cassia 73
Claviceps purpurea 131, 134
Coca Cola 83
cocalauf 84
cocnac 99, 109
Coleridge 39
Colin Wilson 99
Colorado 161
Contalgín 128
D-catechin 92
d-lysergic acid amide 137
d-lysergiðsýru diethílamíðsalti 131
D2 móttakari 70
dá 93, 154
dákenndur 105
Dans heilags Vitusar 48, 134
dapur 164
Datura stramonium 149, 150
daturlauf 151
dauði 89
dauðadríkkinn 107
dauðadá 28
dauðaskammtur 113, 152
dauðsföll 114
De vegetabilibus 151
DEA, bandaríksa lyfjalöggreglan 75
Delightfull poison 99
Deliriants 149
Delta 9 tetrahydrocannabinol 161
depurð 71, 88
dettur í það 101
deyflyf 48, 117, 120, 153
diacetylmorphine 124
dísepam 156
diethyl ether 146
Dimethyltryptamine 140
djöflar 151

- DMT (dimethyltryptamine) 45, 140
doði 36
dómgreind 27
dómstólar 184
dóp 22, 26, 183
dópamín 67, 70
dópistar 91
dópsalar 109, 128, 183
drafandi tal 104
dramtík 173
draumar 31
draumsóley 122
drukkið 33
drukkinn 103
drykkjuboltar 110
Duke háskólinn 167
Dunhill 80
dýralæknar 114
dýralækningar 120
E (ecstasy) 73
Echinopsis pachanoi 136
Edgar Allan Poe 39
Edgar Degas 104
Edgerton Y. Davies, Jr. 22
edikssýra 48
Edward Manet 96
efnafræðilega 111
efnafræðilegum aðferðum 43
efnasambönd 53
efnaverksmiðjum 147
Eftirmál 129
eggaldin 150
eimingartæki 99
eimuð 99
eitraðast 100
eitruð 60
eitrunaráhrif 105
eitrunareinkenni 152, 166, 173
eitur 99, 173
eiturlyf 171
eiturlyfjaneytandi 125
eiturlyfjaðogn 154
endógeniskt 43
endorfín 44, 185
endurlit 145
englaryk 153
ephedra 88
Ephedra sinica 88
ephedrine 89
epinephrín 54
eplahrat 112
epli 96
Equanil 116
erfðir 185
ergot 48, 134
ergótamín 48, 134
ergótamín eitrun 135
erting 166
Erythroxylum coca 68
estrógen 83
etanol 95
Eter 120
etersávani 120
ethanol 146
ether 35
ethyl acetate 146
Evrópa 97
eyðni 180
Epíópia 59
fá sér í nös 50
fæða guðanna 84
Family Plot 155
fangelsi 184
fát 154
félagsleg vandamál 183
fiflamjólk 122
fíkill 128, 185
fíkillinn 128, 129
fíkla 128
fíklakreðsur 115
fíklar 129
fíkniefnalöggjöf 184
fíkniefnaneytendur 184
fíknó 184
fitandi 113
fitubrennsluefní 91
fituvefir 161
fjölmíðlarnir 133
flashback 145
flog 89
Flunitrazepam 156
fordómar 24, 126
foreldrar 183
forheimskun 106
formalín 79
Forn-Grikkir 123
forvitni 32
fóstur 106
fósturlát 181
fósturskaðar 63
fræðsla 13
fráhvarf 126, 128
fráhvarfseinkenni 63, 87, 105, 125, 126, 128, 169, 188
framhjáhald 105
framtaksleysi 168
freðinn/grýttur 29
Freyr Njarðarson 129

- Friedrich Sertürner 123
fríkað út 134
frumbyggjar 107
fullir 121
fuzzy 168
fylleri 105
fyllibytta 99
fylliefni 177
fyri myndir 107
GABA (gamma-amínó-bútríc-acid) 44
gaddepli 149, 150
galdrar 130, 150
galdraiðkun 151
gammahýdroxýbútýrate 158
garðabréða 30
geðhrifaáhif 168
geðhrifalyf 45
geðhrif 113
geðhvafasýki 182
geðlæknar 184
geðlæknir 189
geðlækningar 73
geðræna kvilla 182
geðsjúkdómar 181
geðveiki 129
geðveikir 133
genever 109
Georgía 97, 100
gerjuð vínberjasaft 108
gerjun 99
gerlahland 94
gerlapiss 94
getuleysi 87
geymsluþol 87
Gin 109
Ginbraut 38
glæpagengi 74
glæpahneygð 154
gláka 172
Goof-Balls 115
götuneytandi 126
götuneytendur 114
götusalar 109, 144
gras 144
grænt te 84
grenjuskjóður 104
Grikkir 97
Grímsey 79
guanine 92
guarana 63, 65, 91
guaranaþykki 92
Gurjamuti 79
gyðingar 97
hækkaður blóðþrýstingur 68
hærri sársaukamörk 104
Hallucinogens 129
Hampakur 170
hampur 143, 161, 162
hamppappír 162
hampreykur 166
hampreykingar 163
hampurinn 173
handrukkarar 183
harðlífi 124, 125, 127
harmalín 142
harmín 142
Harvardháskóli 75
hass 39, 172
hátt uppi 31
hausverkur 89
Hawaíós 136
HDL kólesteról 90
heilablóðfall 89
heilaköngull 45
heilaskemmdir 28
heilastarfsemi 131
heilbrigðisstarfsfólk 127
heilsugæslustöð 182
heilsuspíllandi 147
heilsuvandamál 179
Helgi Hálfdanarson 101
Hemingway 39
Hernán Cortés 85
héroíafíklar 48
heróííkill 125
herón 22, 26, 48, 77, 124, 127, 128,
143
herón ánaud 163, 171
heróínfíklar 39
heróínistar 115
heyymæði 88
hindurvitni 24
hippar 163
hippocampus 70
hítæiningar 113
hitatilfinning 150, 163
hjartsláttartruflanir 56
hjartaáföll 89
hjartaöng (*angina pectoris*) 148
hjartsláttartruflanir 68
hland 112
hláturgas 35, 120, 121
höfuðverkur 172
holnál 123
hömlur 38
homo sapiens 187
Honoré de Balzac 61
hörgulsjúkdómar 66

- hormónar 54
 hormónabreytingar 184
 hornhimna 148
 hósti 166
 hóstakast 172
 hræðsluköst 182
 hráópíum 123
 hressandi 45
 húðerting 89
 hugræn atferlismeðferð 73
 húkkaður 49
 humall 96, 97
Humulus lupus 97
 hvítblæðimeðferð 172
 hvítvín 96
 hyoscýamín 149
 hypoxanthine mucilage 92
 hæpa 99
 I-Phenethylamine 70
I. tricolor 137
 íblöndunarefni 126
 iboga 130
 Ibogaine 140
 íbtóntsýra 151
 iðnaðarframleiðsla 99
Ilex paraguariensis 90
 indole 131
 innkirtlar 43
 innrænn 43
 Ínútar 23
Ipomoea tricolor, Hevenly Blue 137
Ipomoea violacea 137
Ipomoeaættin 137
 Íran 82
 íseiming 96
 isopropanol 146
 ísóprópíl alkóhól 95
 Ítalía 162
 Jack Kerouac 71, 72
 Jah-hei 141
 Jóhann Sebastian Bach 61
 Jóhimbí 87
 John Lilly 35
 John Pemberton 83
 jólabyrrir 90
 jólastreytingar 90
 jóna 141
 Judy Garland 114
 Junky 128
 jurtalyf 46
 jurtate 64
 kadmínum 79
 kaffi 18, 22, 37
 kaffi og koffindrykkir 26
 kaffialdin 62
 kaffidrycka 166, 180
 kaffifíkill 61
 Kaffikantatan 61
 kaffín 22
 Kaffipásur 37
 Kaffiplantan (*Coffea arabica*) 59
 kaffitegundir 60
 kakó 63, 85
 kakóaldin 65
 kakóbaunir 85
 kakómassi 85
 kali 82
 Kalkólitska tímans 100
 Kalkútta 159
 Kanada 140, 162
 Kanadadollar 162
 kanill 73
 kannabis 26, 147, 159, 161, 164,
 166, 168, 170
 kannabisefni 50
 kartöflur 150
 kattagras 30
 kava 37, 130
 Keith Richards 124
 Ketalar 154
 ketamín 35, 152, 154
 Khat 21, 86
 Kína 82
 kirsiber 96
 kláði 68
 klóróform 120
 Klúbbur Hassneytenda 39
 Kódín 123
 kódínlyf 124
 koffin 26, 59, 63, 90, 91
 koffindrykkir 64
 koffínríkur 91
 köfnunarefni (*Nitur*) 82
 kók 63
 kókablöð 37, 41
 kókaín 35, 47, 143
 kókaín hýdróklórið 66
 kókaínduft 46
 kókapásur 37
 kókarunni 66
 kokteilboð 37, 107
 kóla 64, 83
 kóladrykkir 63
 kólahneta 63, 83
 kólatré 63, 83
 kolefnisefnasamband 146
 kóma sjúklingur 28
 Kóraninn 60

- kóríander 76
kormdrjóli 48, 134
krabbamein 80, 180
krabbameini í brisi 63
krabbameins lyfjameðferð 172
krampi 154
Kringlan 90
kristnir 97
krónisk heilsuvandamál 180
króniskur bronkitis 180
Kubla Kahn 39
kúmenolía 99
Kurt Vonnegut 83
kvef 88, 127
kvenfyrirlitning 135
kviði 36
kviðaköst 133
kvíllar 172
kyngeta 87
kynhormón 83
kynhormónar 45
kynlífsléikföng 148
kynlöngun 87
kynbroaskaaldur 70
I-Phenylalanine 70
L. Ron Hubbard 71
lækka siðferðisþrökuld 38
læknislýf 172
lagavandamál 184
lageröl 96
Lagoon stjórnulþókan 95
lakk 147
Lance Armstrong 40
langtíma afleiðingar 77
Laudanum 123, 124, 126, 127
Laurence Cherniak 160
Lazar Edeleanu 69
LDL kólesterol 85, 90
leit 33
leti 165
Levi's gallabuxur 162
leysiefnasniff 147
leysiefni 146, 147
Libanon 170
Librax 43
Librium 43, 116, 117, 118
Life 138
lífræn leysiefni 146
lífrarbólga 180
lífravandamál 149
lífrur 147
lífsveiflur 55
líkamshiti 68
líkamsklukka 55
líkamsþurrrkur 89
líkhús 177
líkjör 95
líknardráp 114
listir 97
litarefni 177
litningar 134
lögreglu lyfjaávani 119
lögregla 183, 184
Lophophora williamsii 136, 142
lostavaki 87
lostavekjandi 101
Lou Reed 71, 72
Louis Pasteur 95
LSA 137
LSD 29, 35, 131, 132, 133, 136, 140, 143, 145, 162
lúmskt 170, 173
lungnaberjkjur 180
lungnakrabbi 79, 109
lungnaþemba 79
lungu 180
lyfjaafleiður 122
lyfjaáróður 118
lyfjaávani 181
lyfjablöndun 179
lyfjaður 187
lyfjaflókkur 114
lyfjafræðingar 48
lyfjagjöf 182
lyfjahneyksli 40
lyfjaiðnaður 36, 117
lyfjakokteill 92, 179
lyfjaneysla á meðgöngu 181
lyfjaneysla ungmenna 184
lyfjaneysla 37
lyfaplanta 123
lyfjarannsóknarstofa 43
lyfjasprauta 123, 124
lyfjasvefn 115
lyfjaverksmiðjur 43
lyfjaverslun 25
lyfjaþíhyrningur 109, 111
lyfseðill 55
lyktarskyn 180
Lysergic Acid Diethylamide 131
mace 73
maga 180
Magic 63
magnýl 177
Makbeð 101
Makduf 101
málmhylki 121
málstol 154

- marijuana 115
Marilyn Monroe 114
Marinol 171
Marokkó 172
martröð 29
Massachusetts 135
maté 65, 90
MDA 143
MDMA 73
MDMA kristallar 74
meðfædd 186
meðganga 106, 181
meðvitundarleysi 93
megrunarlyf 55, 70, 88
megrunarpillur 91
melatónín 141
melgresi 131
meltingafærí 161
meltingartruflanir 180
meltingarvegur 165
menning 97
Merck 123
meskalín 29, 47, 107, 136, 142, 143, 162
metanol 95, 146
methadone 12
methadonemeðferð 129
methylmorphine 123
Mexikó 140, 142, 163
miðtaugakerfið 27, 113
Milljón kvenna rannsóknin 109
milt vímuefní 173
Milton Friedman 188
Miltown 116, 119
minni dómgreind 104
minni kyngeta 106
minnisleysi 156
minnistap 106
minor tranquilizers 116
misdemeanors 161
misnota 11, 130
misnotaðir 128
misnotandi 173
misnotendur 12
misnotkun 21, 117, 187
misnotkunarvandamál 184
misnotkunaráhætta 162
misnotkunarlyf 50
Mississippi 169
mjöður 95
mjólkursykur 177
Mocca 60
móðurmjólk 182
Montezuma 84
morð 105
Morfeus 123
morphin 47, 48, 123
morphin ampúlur 124
morphínfíkill 123
morphínsúlfíð 127
mormónate 88
Morning thunder 65
Motörhead 71, 72
MS sjúklingar 172
Múhammeð 97
munnpurkur 163
músímól 151
múskarín 151
múskat 73, 91
múslimar 23, 97
mynda þol 70
N. rustica 81
N. tabacum 81
naglalakkseyðir 148
Naked Lunch 115
narkótisk lyf 126
narkótík 122
narkótíkfíkill 125
narkótisk lyf 122, 126, 129
narkótískum 126
Native American Church 107, 142, 145
náttúrulyf 132
nauðgun 105
nauðgunarlyf 155, 159
Neanderdalsmaðurinn 96
Neólitíski tíminn 100
Nepal 162
neyslan 173
neyslufélagar 182, 183
neyslufíkn 118
neysluhæft 45
neyslumynstur 107
neysluskammtar 133
neytendur 12, 115
Nicotiana tabacum 77
niðurgangur 56, 125
niðursveiflur 93
nikótín 77, 78
nikótínmagn 81
nikótímplástrar 186
nikótíntyggið 186
Njörður P. Njarðvík 129
noradrenalin 44, 54, 55
nörd 33
norepinephrin 54, 67, 70
nornafár 135
Novartis 71

201

- Nýja England 135
nýru 147
ofbeldi 135, 151
ofbeldisfullt 104, 154
ofhitnun 89
ofnæmi 28, 45, 68, 180
ofnæmisáfall 180
ófreskjur 151
ofsahræðsla 182
ofskammtur 126, 144, 154, 165
ofskynjanir 164, 182
ofskynjun 27, 88
ofskynjunarlýf 29
ofsóknarkennd 182
ofsóknarórar 68
ofþornun 76
ógleði 172
ólifur 103
Oliver Wendell Holmes 35
ólögleg 173
ölvun 22, 108
öndunarfærasjúkdóma 127
öndunarfærasjúkdómum 80, 166
öndunarfæri 147
ópiatar 35, 115, 125, 126, 127, 128, 129
ópiatafíkill 125, 128
ópiatamatóttakari 44
ópiatar 29, 122, 125, 127, 128, 129
ópiúm 39, 122, 123
ópiúmdraumur 39
ópiúmvalmúi 122, 144
óralyf 146, 149
orka 63
orkudrykkir 63
óróleiki 150
ósamhæfni 153
ósamhæfni hreyfinga 104
ósjálfráða taugakerfið 131
óútreiknanlegt 180
óviðeigandi hegðun 104
Pablo Picasso 104
panikkera 182
Papaver somniferum 122
paprika 150
Papúa Nýja-Gínea 86
Parke, Davis & Co 64
party 33
patentlausn 135
Paul Erdős 71
Paulinia cupana 91
Pausinystalia yohimbe 87
PCP 49, 143, 152, 153
Pemberton's French Wine Coca 84
penicillin/penisilín 28, 68
Pentothal 113
pepsi 63
Pernod 104
peyote 107, 142, 145
peyote hnappar 42
peyoteathöfn 145
peyotekaktus 142, 144
Phencyclidine 153
phenethylamine 84
pilsner 96
Piper betle 86
pirraður 164
pirringur 89
pißfullur 99
Plants of the Gods: Their Sacred, Healing, and Hallucinogenic Powers 137
Playboy 128
plómur 96
Póland 82
pólifenólar 108
Póllandi 81
polonium-210 79
popper 148
poppstjörnur 33
própanól 146
Prózac 36, 118
pseudoephedrine 89
Psilocybe mexicana 138
Psilocybe semilanceata 137, 139
psilocybin 137
psychedelics 129
psychotria 142
psylocybin 136
Quaalude 119
R. Gordon Wasson 151
Ram Dass 35
rauðvín 96
rave party 73
resveratról 108
reykpásur 37
reykingaklúbbar 78
reykingar 80
reykir 51
reykt 33
Rig Veda 151
Rítalín 71
róandi 94
Robert Gordon Wasson 138
robusta 60
Roche 91
rohypnol 156, 157, 158
rokjarn 146

- Rolling Stones 71, 124
 Rollingar 39
 Rómverjar 97
 romm 109
 rómversk-katólska kirkjan 23
 róttæklingar 163
 rotvarnarefni 96
 Royal Nepalese Temple balls 160, 176
 Rúmenía 151
 rústa lyktarskyni 68
S. bayanus 95
S. boulardii 95
 Saana lægðin 87
Saccharomyces cerevisiae 95
 sækkerakaffi 62
 sálar- og geðvandamál 182
 sálarkvilli 133
 Salem 135
 sálfræðingar 184
 sambandsslit 183
 sameindabygging 131
 samsæri 81
 Samuel Taylor Coleridge 126
 San Pedro kaktus 136
 sandkaktus 136, 142
 Sandoz 48, 131, 133
 saponin 92
 sársaukadeyfandi 123
 sassafrastré 73
 scópólamín 149
 Seconal 112
 serótónin 44, 67, 70, 141
 serótónínmagn 84
 set og setting 51
 Shakespeare 101
 Sherry 96
 Síbería 151
 siðferði 109
 sigarettta 80
 sigarettuframleiðandi 82
 sigarettureykur 166
 Sigmund Freud 35, 39
 sílósibín 137, 139
 sílósibínsveppir 145
 sílósín 137
 sjálfsíkveikja 147
 sjálfsmorð 129
 sjálfsmorðstóll 114
 sjálfsmorðsþriðjudagur 76
 sjálfsvitund 132
 sjálfsvorkun 104
 sjokk 28
 sjóntruflanir 132
 sjóveikiplástrar 151
 sjúkdómar 172
 sjúklingar 114
 skarfakál 66
 skjálfti 64, 89
 skjótvirkandi afbrigði 113
 skólayfirvöld 183
 skópólamín 150, 151
 skorpulifur 106, 127, 180
 skynörvunarlyf 45
 skyrbjúgar 66
 slagandi 103
 slímhúð 68
 slímhúð í nefi 180
 smáafbrot 161
 smit 180
 smjörsýra 158
 sniffa leysiefni 147
 sniffa lím 147
 sniffa 51
 snjáldurskinna 104
 sodium amytal 114
 soma 151
 sósíalsmóker 186
 spastic lömun 172
 speed kills 72
 speed 69
 spíð 26
 spídfrik 72
 sprauta 51
 sprautufíklar 50, 180, 181
 sprengihætta 121, 147
 staðalímynd 125
 staðdeyfilyf 67
 staðfest dauðsföll 152
 starandi augu 154
 steinefni 66
 sterkjá 177
 stöðumælasekt 161
 stoppa öndun 113
 stórmeytendur 106, 168
 stout 96
 STP 143
 streptókokkar 108
 stress 55
Stropharia cubensis 139
 strykni 126
 stuð 169
 stuðningur 107
 stupid 122
 stupor 122
 styttri draumtími 115
 súkkulaði 22, 63, 65, 83, 85
 svæfingalyf 112, 158

- svarti markaðurinn 113
svefnþrungi 156
svefnleysi 36, 68, 89
svefnlyf 111, 114, 115, 156, 164
svikult eðli alkóhóls 101
svimi 31, 89
sviti 89
synþetískt lyf 69
sýkingar 180
sykur 22
sýngjafaferð 141
sýngjafar 29, 129, 130, 144, 162
synþetískt 124, 143
Tabernanthe iboga 140
tannholdssjúkdómar 80
tannin 92
tapas 103
tapasbar 103
tapasréttir 103
taugaveiklun 89
te 64
Te og kaffi 65, 90
telítil dæmisagategundir 63
tengslarof 153
tetrahydrocannabinol 165
Thalidomide 181
THC 165
the businessman's trip 141
The Great Books of Hashish Vol.: 1 Book: 1 160
The Indian Hemp Commision (1894) 159
The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge 189
The Who 71
Theobroma cacao 85
theóbrómín/ theobromine 64, 84, 90, 92
theophylline 90, 92
Thomas De Quincey 126, 127
Tibet 162
tíðaverkir 172
tilfinningalaus 67
tilfinningaraskanir 145
tilfinningar 27, 126
tilraunadýr 15, 133
Tim Leary 35
timbonine 92
timbraður 105, 115
tjara 166
tóbak 22, 24, 26, 77, 78, 128, 163, 166, 180
tóbaksfíklar 52, 169
tóbaksfíkn 128
tóbaksfyrtæki 80
tóbaksakrar 81
tóbaksframleiðsla 82
tóbaksfyrtæki 81
tóbakshjallar 82
tóbaksplantan 77, 81
tóbaksreykingar 79
töfluform 124
töfralæknar 130
töfrasveppir 139
tómatur 150
Tour de France 40
tréspíri 95
trúarathafnir 60, 65, 107, 137, 142, 151
trúarbrögð 97
trúarhópar 107
trúariðkanir 130
Túnis 97
Tyrkland 81
umhverfisvænt 82
upphafsspjall 7
uppköst 89, 172
urea 112
úrefni 146
væg róandi 116
vændi 183
vænisýki 154
vætingar og kringumstæður 51
Valentina Wasson 138
Valeriana officinalis 30
Valerie Beral 109
Valium 49, 116, 118, 156
varanlegar taugaskemmdir 106
vélinda 180
vellíðan 70
vélrænar hreyfingar 154
verkjalyf 124
verksmiðjubúskapur 82
veruleikaskyn 150
Viet-Nam 52, 86
víkka sjáöldur 131
vímað 187
víma 91
vímugjafi 80, 83, 163, 170
vín 95, 96
Vin Mariani 84
vírámur 98, 100
vírandamagn 96
víンber 96
víñframleiðsla 109
víñkjallari 98
víñmenning 103
víñþrúgur 96

virkni 109
virknilengd 124
virkniskammtur 88
ví sindakirkjan 71
ví sindalegar sannanir 25
ví tamín 66, 116
vitundarástand 130, 144
vodka 109
Wall Street 141
Washington 148
Washingtonfylki 161
whiskey 99, 109
Wikipedia.org 47
William B. O'Shaugnessy 159
William Hogarth 38
William James 35
William S. Burroughs 35, 115, 128
Woodstock 40
Xanax 116
xanthine 92
Yagé 141
Yemen 87
Yemenar 87
yifivöld 183
Yohimbe 87
þol 113
þolmyndun 125, 126, 169
þriðjudagsblús 76
þroskavandamál 184
þunglyndi 36, 71, 88, 182
þunglyndiseinkenni 182
þunnur 105
þurrka slímhúð 163
þvagræsandi 105
þvagræsieiginleikar 64
þynnkueinkenni 122

æxlunarfæri 147
öl 95
örvandi 140
örvar 164
örvunarvaki 86

Lítið gamalt ævintýri frá miðausturlöndum

Fyrir langa löngu komu þrír ferðalangar til ókunnrar borgar. Þeir voru seint á ferð og búið var að loka borgarhlíðunum fyrir nóttina svo þeir komust ekki inn og sáu fram á að þurfa að hírast undir borgarvirkisveggjunum í kulda eyðimerkurnæturinnar til morguns og þótti það ekki fýsilegur kostur.

Þetta var ópíumisti, hassisti og fyllibytta.

Þeir fóru að ráða ráðum sínum um hvað til bragðs skyldi taka og ræddu málið fram og til baka og sýndist sitt hverjum.

„Brjótum helvítis hurðina,“ sagði fyllibyttan með miklum rosta svona rétt eins og fyllibyttum er tamt.

„Nei, ég veit,“ sagði ópíumneytandinn draumkenndri röddu. „Fórum gegnum skráargatið.“

„Hvað er að ykkur?“ spurði hassistinn. „Leggjum okkur bara til morguns. Hliðin verða opnuð í fyrramálið og þá komumst við inn.“

Mér hefur alltaf þótt þessi saga bæði fyndin og lýsandi fyrir hegðun þessara þriggja neysluhópa þó svo að mér vitanlega hafi ég aldrei í lífinu hitt ópíumneytanda. Hegðun fyllibyttunnar þekki ég þó vel eins og ég reikna með að flestir Íslendingar geri og einhverja hef ég hitt á lífsleiðinni sem hafa reynt hass.

Hvað er fíkn? Hvað er ávani? Ánetjun? Dóp? Hvað er áfengi í raun og veru? Kaffi? Kóladrykkir og súkkulaði? Hvernig, hvar, með hverjum, af hverju og hvenær?

Dóp! Notkun eða misnotkun er bók sem allir hafa hag af að lesa, hvort heldur þeir eru harðkjarnaneytendur afþreyingarlyfja eða að leggja af stað út í lífið.

Þær upplýsingar sem hér eru geta komið í veg fyrir ótímabært dauðsfall vegna neyslu auk þess sem gefin eru ráð til að komast hjá ánetjun fíkniefna.

Bókin er byggð á nýjustu og bestu fáanlegu upplýsingum og hér er fjallað um dópneyslu á hispurslausn og öðruvísí hátt.

Leyndardómunum er swift burtu og fjallað um efnafræðina og áhrifin af lyfjunum, hvernig þau eru notuð og hvað ber að varast.

Höfundurinn fer ótroðnar slóðir eins og í Villiarðinum. *Garðyrkjuhandbók letingjans*) sem kom út fyrir fimmtán árum.

Umsagnir:

„Framúrskarandi skemmtileg og fróðleg bók! Einstaklega þarf og fordómalaust framtak, sem á erindi við stóran hluta jarðarbúa.“

Bergur Gíslason BA í sálfræði

„Áhugavert rit og mikilvægt að brjóta upp hina einliti umræðu um ávana- og fíkniefni. Hef rennt yfir ritið og líst vel á – skemmtilegt myndaval.“

Helgi Gunnlaugsson Prófessor HI

Mæli eindregið með að allir lesi bókina. Vel upp sett og skilmerkileg yfirferð um fíkniheiminn. Auðveld og skemmtileg aflestrar, þótt verið sé að fjalla um „flókin efni“ í orðsins dýpstu meiningu.

Guðmundur Gunnarsson fv. form. RSÍ

„Hrikalega skemmtileg bók“

Svava Skúladóttir

ISBN 978-997972270-0



9 789979 722700



Bústna býflugan 2012