
SANNHETEN OM
CRYSTAL METH
og metamfetaminer
Ice
Tina
Chrissy
Speed
Tweak
Meth
Glass
neitilstoff.org



HVORFOR DETTE HEFTET BLE LAGET

Det prates mye om stoffer verden over – på gaten, i skolen, på Internett og på TV. Noe av det er sant, noe er ikke sant.

Det du kanskje ikke vet er at mye av det du hører om stoff faktisk kommer fra langerne. Tidligere langere har sagt at de ville si hva som helst for å få et salg.

Du trenger de virkelige faktaene og sannheten om stoff slik at du kan ta en informert beslutning om det. Det er grunnen til at vi lagde dette heftet – for deg.

Tilbakemelding fra deg er viktig for oss, så fortell oss hva du mener om dette heftet. Besøk oss på **NeiTilStoff.org** og send oss en e-post på **info@drugfreeworld.org**.

Hva er Crystal Meth?

Crystal meth er forkortelsen for *crystal methamphetamine*. Det er en form for *metamfetamin*, et kraftig og sterkt vanedannende stimulerende middel.

Crystal meth brukes ofte som et «klubbstoff», som tas mens man fester på nattklubber eller på ravepartyer.

Virkningen av crystal meth er svært konsentrert. Dets virkninger er intense, og noen brukere rapporterer at de blir avhengige etter å ha brukt det bare én gang.

«Jeg prøvde det en gang og BANG! Jeg var avhengig», sa en meth-avhengig som mistet familie, venner, karrieren som musiker og endte opp på gata som hjemløs.

Det er et av de verste stoffene å avvenne folk fra. En studie fant at nesten to av tre personer som gikk gjennom stoffrehab, gikk tilbake til meth-bruk innen et år.



Hva er metamfetamin?

Metamfetamin er et ulovlig stoff i samme klasse som kokain og andre sterke gatestoffer. Det har mange kallenavn, inkludert *meth*, *crank*, *chalk* og *speed*. Folk tar det gjennom munnen, sniffer det, røyker det eller injiserer det. Meth oversvømmer hjernen med dopamin, et naturlig kjemikalium assosiert med fornøyelse, og skaper en falsk følelse av lykke, velvære, selvtillit og sterke følelser av energi og hyperaktivitet. Rusen av meth kan vare i opptil 12 timer.



Brukere prøver ofte å opprettholde rusen ved å ta mer av stoffet, noe som fører til overstadig bruk hvor de kanskje ikke spiser eller sover på flere dager.

Meth virker som et kraftig sentralstimulerende middel. Men fordi det også er en gift, begynner stoffet samtidig som personen blir høy, å ødelegge kroppen systematisk.

Meth-bruk er forbundet med alvorlige helsetilstander som hukommelsestap, aggresjon, psykotisk oppførsel, og potensielle hjerte- og hjerneskader. Meth-bruk tapper kroppens ressurser og kan skape en ødeleggende avhengighet som kun kan avhjelpes ved å ta mer av stoffet.



Meth-bruker i 2002



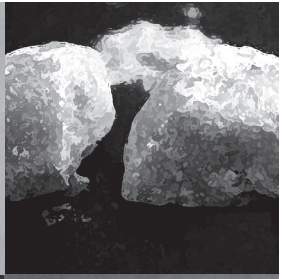
... og 2,5 år senere

Jeg begynte å bruke crystal meth mens jeg gikk på videregående skole. Før mitt første semester på college tok slutt, ble meth et så stort problem at jeg ble nødt til å slutte på skolen. Jeg så ut som om jeg hadde vannkopper etter å ha stirret på meg selv i speilet og plukket på meg selv i timevis. Jeg brukte all tiden min enten på å ta meth eller forsøke å få fatt i det.»

– Anne Marie

Hvordan ser metamfetamin ut?









Metamfetamin kommer vanligvis i form av et krystallinsk hvitt, blått, gult eller brunt pulver som er luktfritt, smaker bittert og som lett løses opp i vann eller alkohol.

Crystal meth ser ut som små biter av glass eller skinnende blå-hvite steiner, og blir vanligvis kalt *ice* eller *glass*. Denne formen er renere enn methamphetamin i pulverform og har mer intense og langvarige virkninger.

Crystal meth røykes ved bruk av en glasspipe eller oppløses og injiseres.



GATENAVN FOR METAMFETAMIN

Metamfetamin og crystal metamfetamin har mange navn.

METH

- Bennies
- Chalk
- Chicken feed
- Cinnamon
- Crank
- Crink
- Crypto
- Get go
- Go-fast
- Meth
- Methlies Quik
- Mexican crack
- Pervitin (Tsjekkia)
- Redneck cocaine
- Speed
- Tick tick
- Tweak
- Wash
- Ya Ba eller Yaba (Sørøst-Asia)
- Yellow powder

CRYSTAL METH

- Batu
- Blade
- Cristy
- Crystal
- Crystal glass
- Glass
- Hot ice
- Ice
- Quartz
- Shabu
- Shards
- Stove top
- Tina
- Ventanas

Hva lages meth av?

Metamfetamin er en menneskeskapt kjemikalie, ulikt kokain, for eksempel, som kommer fra en plante.

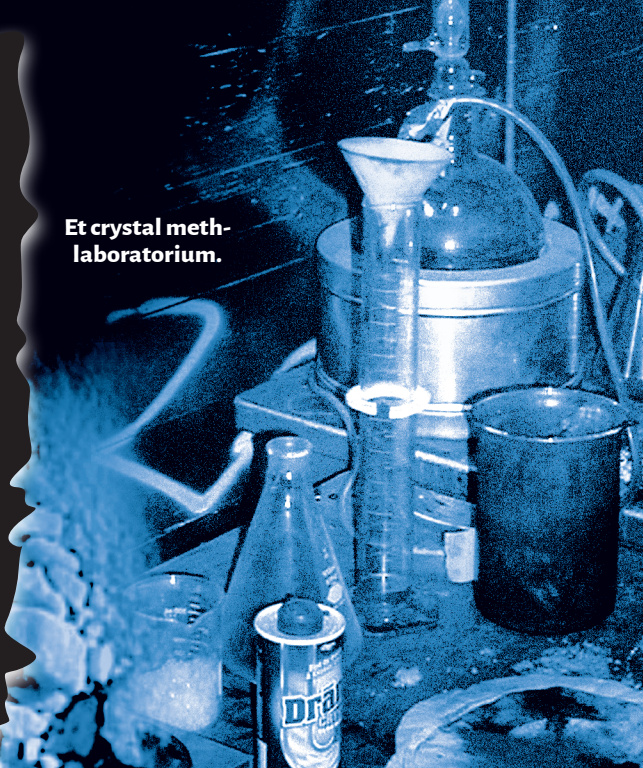
Meth blir vanligvis laget i ulovlige, skjulte laboratorier ved å bruke forskjellige former for amfetamin (stimulerende middel) eller derivater av det, blandet med andre kjemikalier for å øke dens effekt. Forkjølelsespiller benyttes ofte som basis for produksjonen av stoffet. Meth-«kokker» ekstraherer de aktive ingrediensene i disse pillene og kombinerer substanden med kjemikalier som batterisyre, avløpsrens, malingstynner, litium (fra batterier), jod, lampeolje og frostvæske for å øke styrken. Meth kan inneholde opptil 32 forskjellige kjemikalier som ikke er ment for menneskelig inntak.

Kjemikaliene som brukes til å lage meth er farlige og kan eksplodere mens de blir «kokt». Slike ulykker setter andre i nærliggende hjem og bygninger i fare. Meth-kokker, ofte selv avhengige, kan bli kraftig brent, vansiret eller drept av eksplosjoner.

Meth-laboratorier produserer også giftig avfall – å skape en kilo metamfetamin resulterer i over to kilo avfall som kan sive inn i jorden og grunnvannet. Folk som utsettes for dette avfallsmaterialet kan bli forgiftet og syke.

Trygden var ikke nok for å betale for vår meth-avhengighet og å oppfostre sønnen vår, så vi gjorde vår leide bolig om til en meth-lab. Vi lagret de giftige kjemikaliene i kjøleskapet vårt uten å vite at giftstoffene ville trenge inn i maten i fryseren.

Da jeg gav vår tre år gamle sønn litt ost å spise, var jeg ikke klar over at jeg gav ham forgiftet mat. Jeg var for høy på meth til å legge merke til det før det var gått 12 timer, og sønnen min var dødelig syk. Men da var jeg så stein at det tok meg to timer å finne ut hvordan jeg skulle få ham til sykehuset åtte kilometer unna. Da jeg endelig kom til akutten, **BLE SØNNEN MIN ERKLÆRT DØD**; dødsårsaken var ammoniakkforgiftning – et av de kjemiske stoffene brukt til å lage meth.» – Melanie



Et crystal meth-laboratorium.

En verdensomspennende avhengighetsepidemi

De forente nasjoners kontor for stoff og kriminalitet anslo at omtrent 27 millioner mennesker verden over bruker sentralstimulerende midler av amfetamin-typen (inkludert metamfetamin).

Bruken av meth i USA er et betydelig problem. Dødsfall knyttet til meth steg fra 5526 per år til 15 489 – en økning på omtrent 180 prosent.

Den amerikanske regjeringen rapporterte at på ett år brukte omtrent 2 millioner amerikanere i alderen 12 og oppover metamfetamin, med 184 000 som prøvde det for første gang. Rundt en million mennesker i alderen 12 og oppover lider av meth-avhengighet.

I Tsjekkia er meth kjent som *Pervitin* og blir viden misbrukt. Selv om bruken av det primært er inne i landet, blir Pervitin også eksportert til europeiske land. Tsjekkia, Tyskland, Slovakia og Tyrkia står for 90 prosent av folk

som ber om behandling for metamfetaminmisbruk i Europa.

I Sørøst-Asia er de vanligste formene for metamfetamin crystal meth (kalt *Shabu* på Filippinene) og en liten pille kalt en *Ya Ba* i Thailand.



Meths giftige ingredienser fører til alvorlig tannråte kjent som *meth-munn*, hvor tennene blir svarte, flekkete og råtne. Tennene blir ofte så skadet at man må trekke dem, tannkjøttet ødelegges fra innsiden og røttene råtner bort.

De dødelige virkningene av meth

Korttids- og langtidsvirkningene på individet

Å ta meth og crystal meth skaper en intens falsk følelse av velvære, og får brukere til å presse kroppene sine utover naturlige grenser. Etter at virkningene avtar, kan meth-brukere oppleve et alvorlig krasj eller fysisk og mentalt sammenbrudd. Siden den vedvarende bruken av stoffet minsker den naturlige sultfølelsen, kan brukere gå ekstremt ned i vekt. Negative virkninger kan også omfatte forstyrrede søvnmønstre, hyperaktivitet, kvalme, vrangforestillinger om makt, aggressivitet og irritabilitet.

Andre alvorlige virkninger kan inkludere forvirring, søvnløshet, hallusinasjoner, engstelse og paranoia.* I noen tilfeller kan bruken forårsake kramper som kan lede til døden.



De fryktelige virkningene av crystal meth vises på de arrete og for tidlig gamle ansiktene til de som misbruker det.

VARIG SKADE

Med tiden kan bruken av meth forårsake skader som ikke kan rettes opp: økt puls og blodtrykk; ødelagte blodkar i hjernen som fører til slag; eller uregelmessige hjerteslag og som i sin tur kan forårsake kollaps av hjerte- og karsystemet † eller føre til døden. Meth-avhengige vil også sannsynligvis lide skade på leveren, nyrene og lungene.

Brukere kan også lide skade på hjernen som kan forårsake hukommelsestap og svekkede tankeprosesser. Meth-avhengige under tilfriskning opplever ofte huller i hukommelsen og ekstreme humørsvingninger.

* paranoia: ekstrem og urimelig mistanke, mistro eller frykt for andre mennesker, uten bevis eller berettigelse
† hjerte og kar: relatert til hjertet og blodårer
‡ Alzheimers sykdom: en sykdom som rammer noen eldre mennesker og ledsages av hukommelsestap

Meth-skader

KORTTIDSVIRKNINGER

- Tap av appetitt
- Økt puls, blodtrykk, kroppstemperatur
- Utvidete pupiller
- Forstyrrede søvnmønstre
- Kvalme
- Merkelig og uberegnelig oppførsel
- Avhengighet
- Overdoser kan føre til kramper, slaganfall og død

LANGTIDSVIRKNINGER

- Blodkarene i hjertet og hjernen blir permanent skadet
- Høyt blodtrykk som fører til hjerteanfall, slag og død
- Lever-, nyre- og lungeskader
- Ødeleggelse av vevet i nesen hvis det sniffes
- Hvis det røykes, kan man få problemer med pusten
- Infeksjonssykdommer og byller, hvis det injiseres
- Underernæring, vekttap
- Alvorlig tannråte
- Desorientering, apati, forvirret utmattelse
- Sterk psykologisk avhengighet
- Psykose
- Syns- og hørselshallusinasjoner
- Hyperanspenthet
- Irritabilitet
- Vrangforestillinger (så som følelsen av at insekter kryper under huden)
- Depresjon
- Hukommelsestap
- Paranoia (kan føre til tanker om drap eller selvmord)
- Aggressiv eller voldelig oppførsel
- Skader på hjernen som minner om Alzheimers sykdom‡ og epilepsi

Hvordan metamfetamin påvirker folks liv

Bruk av meth kan ta over liv på forskjellige måter. Det finnes tre hovedsakelige nivåer av misbruk.

LAVINTENSITETS-METH-MISBRUK: Lavintensitetsmisbrukere svelger eller sniffer metamfetamin. De ønsker den ekstra stimulansen metamfetamin gir så de kan være våkne lenge nok til å fullføre en oppgave eller en jobb, eller de vil ha den appetitthemmende virkningen for å gå ned i vekt. De er ett skritt unna å bli binge*-misbrukere.

BINGE-METH-MISBRUK: Binge-misbrukere røyker eller injiserer metamfetamin. Dette gir dem en mer intens dose av stoffet og de opplever et sterkere «rush» som er psykologisk avhengighetsskapende. Fortsatt bruk setter en person på nippet til å gå over til høyintensitets-misbruk.

HØYINTENSITETS-METH-MISBRUK: Høyintensitetsmisbrukeren er de meth-avhengige. Hele deres eksistens fokuserer på å unngå krasjet, den vonde nedturen som følger rusen av stoffet. For å oppnå det ønskede «rushet» fra stoffet må de ta mer og mer av det. Men som med andre stoff blir hver etterfølgende rus mindre enn den foregående, og driver meth-misbrukeren inn i en mørk og dødelig spiral av avhengighet.

* binge: overdreven eller ukontrollert bruk av et stoff i en konsentrert tidsperiode



Stadiene i meth-«opplevelsen»

1 Rushet – Et *rush* er den første responsen misbrukeren føler når han røyker eller injiserer metamfetamin. Under rushet slår hjertet til misbrukeren fort, og stoffskiftet*, blodtrykket og pulsen går opp. Ulikt rushet som forbindes med crack-kokain, som varer omtrent to til fem minutter, varer metamfetaminrushet opptil 30 minutter.

2 Highen – Rushet følges av å være high, noen ganger kalt *skulderen*. Mens han er high, føler misbrukeren seg ofte aggressivt smartere og blir kranglete, avbryter ofte andre folk og fullfører setningene for dem. Vrangforestillingene kan resultere i at brukeren blir intenst fokusert på en ordinær eller betydningsløs ting som for eksempel gjentatte ganger å vaske det samme vinduet i flere timer. Highen kan vare 4–16 timer.

* stoffskifte: prosessene i kroppen som omdanner mat til energi

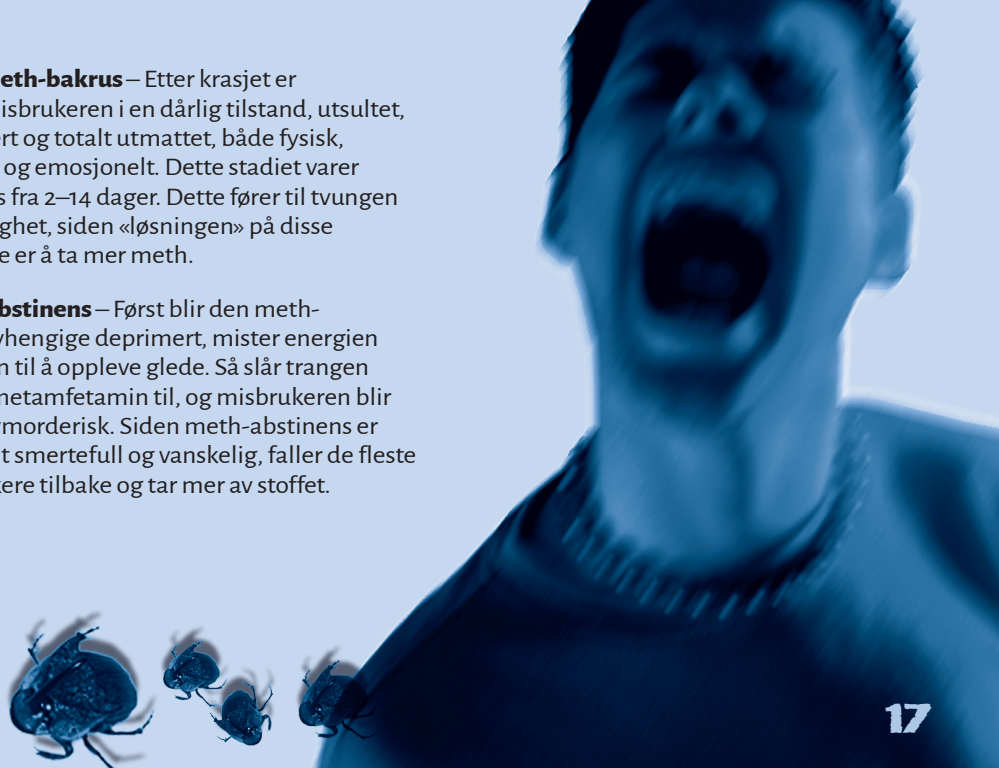
3 Binge – En *binge* er en ukontrollert bruk av et stoff eller alkohol. Det refererer til misbrukerens trang til å opprettholde den høye tilstanden ved å røyke eller injisere mer metamfetamin. En binge kan vare i 3–15 dager. Under denne perioden blir misbrukeren hyperaktiv både mentalt og fysisk. Hver gang misbrukeren røyker eller injiserer mer av stoffet, opplever han et nytt, men mindre rush, inntil det til slutt ikke er noe rush og heller ingen high.

4 Tweaking – En metamfetaminmisbruker er på sitt farligste når han opplever fasen i avhengigheten som kalles *tweaking* – en tilstand som nås ved slutten av en stoff-binge når metamfetaminet ikke lenger gir noe rush eller high. Ute av stand til å lette de forferdelige følelsene av tomhet og trang, mister en misbruker sin identitetsfølelse. Intens kløe er vanlig og brukeren kan bli overbevist om at det kravler insekter under huden hans. Ute av stand til å sove i dagevis, er misbrukeren ofte i en totalt psykotisk tilstand, lever i sin egen verden og ser og hører ting som ingen andre kan sanse. Deres hallusinasjoner er levende og synes virkelige. Da de er frakoblet fra virkeligheten, kan brukere bli fiendtlige og farlige for seg selv og andre. Faren for at han påfører seg selv skade er stor.

5 Krasjet – For en binge-misbruker skjer krasjet når kroppen kollapser fordi den er ute av stand til å hamle opp med virkningen av stoffet som overvelder den. Dette resulterer i en lang periode med søvn. Selv den verste og mest voldelige misbrukeren blir nesten livløs under krasjet. Krashet kan vare i 1–3 dager.

6 Meth-bakrus – Etter krasjet er misbrukeren i en dårlig tilstand, utsultet, dehydrert og totalt utmattet, både fysisk, mentalt og emosjonelt. Dette stadiet varer vanligvis fra 2–14 dager. Dette fører til tvungen avhengighet, siden «løsningen» på disse følelsene er å ta mer meth.

7 Abstinens – Først blir den meth-avhengige deprimert, mister energien og evnen til å oppleve glede. Så slår trangen til mer metamfetamin til, og misbrukeren blir ofte selvmorderisk. Siden meth-abstinens er ekstremt smertefull og vanskelig, faller de fleste misbrukere tilbake og tar mer av stoffet.



Historien om metamfetamin

Metamfetamin er ikke et nytt stoff, selv om det i de siste årene har blitt kraftigere etter hvert som produksjonsteknikkene har utviklet seg.

Amfetamin ble første gang laget i 1887 i Tyskland, og metamfetamin, som er kraftigere og lettere å framstille, ble utviklet i Japan i 1919. Det krystallinske pulverets evne til å løse seg opp i vann gjorde det egnet til injeksjon.

Under andre verdenskrig ble metamfetamin viden brukt av begge sider for å holde troppene våkne. Høye doser ble gitt til japanske selvmordspiloter før deres selvmordsoppdrag. Etter krigen ble intravenøst metamfetaminmisbruk utbredt da militære forsyninger ble tilgjengelige for den japanske offentligheten.

På 1950-tallet ble metamfetamin ordinert som et slankemiddel og til å bekjempe depresjon. Det var lett å få tak i og ble brukt som et ikke-medisinsk sentralstimulerende middel av college-studenter, lastebilsjåfører og idrettsfolk, hvilket førte til utbredt misbruk.

Dette mønsteret endret seg betydelig på 1960-tallet med den økte tilgjengeligheten av det injiserbare metamfetaminet, som forverret problemet.

I 1970 gjorde den amerikanske regjeringen de

fleste bruksområder av metamfetamin ulovlig. Etter det tok amerikanske motorsykkelgjenger kontroll over mye av stoffets produksjon og distribusjon.

På 1990-tallet satte meksikanske narkotikaorganisasjoner opp store meth-laboratorier i California. Disse enorme laboratoriene kunne produsere 23 kg meth i løpet av en enkelt helg, mens mindre private laboratorier dukket opp på kjøkkener og i leiligheter og gav stoffet kallenavnet *stove top*. Meth spredde seg deretter over hele USA og inn i Europa. I dag blir det meste av meth tilgjengelig i Asia produsert i Thailand, Myanmar og Kina.



Selvmordspiloter fikk metamfetamin før selvmordsoppdragene sine.

Sannheten om Stoff

Stoff er grunnleggende sett gift. Hvor mye som tas avgjør virkningen.

En liten mengde virker stimulerende (øker aktivitet). En større mengde virker som et beroligende middel (undertrykker aktivitet). En enda større mengde virker som en gift og kan ta livet av en.

Dette er sant for ethvert stoff. Bare mengden som trengs for å oppnå den ønskede virkningen varierer.

Men mange stoff har enda en ulempe: de påvirker sinnet direkte. Dette kan forvrenge brukerens oppfatning av hva som skjer rundt ham. Som et resultat kan en persons handlinger virke merkelige, ufornuftige, upassende og til og med destruktive.

Stoff avskjærer alle følelser, de ønskverdige så vel som de uønskede. Så, mens de gir hjelp med lindring av smerte for en kort tid, utsletter de også evner og årvåkenhet og gjør tankene uklare.

Medisiner er substanser som har til hensikt å øke eller senke hastigheten, eller forandre noe med hensyn til hvordan kroppen din fungerer for å prøve å få den til å fungere bedre. Noen ganger er de nødvendige. Men disse er fortsatt narkotiske midler: De fungerer stimulerende eller beroligende, og for mye kan ta livet av deg. Så hvis du ikke bruker medisiner slik de er ment å brukes, kan de være like farlige som ulovlige stoffer.


Det virkelige svaret er
å få faktaene og ikke ta
stoff i første omgang.

HVORFOR BRUKER FOLK STOFF?

Folk bruker stoff fordi de ønsker å endre noe i livet sitt.

Her er noen av grunnene unge mennesker har angitt for å ta stoff:

- For å passe inn
- For å slippe vekk eller slappe av
- For å ikke kjede seg
- For å virke mer voksne
- For å gjøre opprør
- For å eksperimentere

De tror stoff er en løsning. Men til sist blir stoff problemet.

Skjønt det kan være vanskelig å se ens problemer i øynene, er følgene av å bruke stoff alltid verre enn det problemet man prøver å løse med dem. Det virkelige svaret er å få faktaene og ikke ta stoff i første omgang.



Millioner av eksemplarer av hefter som disse har blitt delt ut til folk verden over på 20 språk.



Når nye stoff dukker opp på gaten, og mer informasjon om deres virkninger blir kjent, blir eksisterende hefter oppdatert og det blir lagd nye.

Heftene blir utgitt av Foundation for a Drug-Free World (Stiftelsen for en Stoffri Verden), en allmennyttig organisasjon med hovedkontor i Los Angeles i California.

Stiftelsen skaffer til veie undervisningsmaterialer, råd og koordinerer sitt internasjonale nettverk til forebygging av stoffmisbruk. Organisasjonen arbeider med unge, foreldre, lærere, frivillige organisasjoner og myndigheter – alle som er interessert i å hjelpe mennesker til et liv uten stoffmisbruk.

REFERANSER:

For kildematerialet som ble brukt til å sette sammen dette heftet, gå til NeiTilStoff.org/refs.

FOTO: side 2: Corbis; side 3: istock.com, Lou Oats; side 5: Faces of Meth; side 6: DEA (nederst til høyre: crystal meth); side 12: gitt av Attorney General's Office, Taswell County, Illinois (til høyre: meth-bruker 1998–2004)

FAKTA DU TRENGER Å VITE

Dette heftet er ett i en serie med publikasjoner som inneholder fakta om marihuana, alkohol, fentanyl, syntetisk narkotika, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth og metamfetamin, sniffestoffer, heroin, LSD og misbruk av reseptpliktige legemidler. Utstyrt med denne informasjonen kan leseren ta beslutningen om å leve et liv uten stoff.

For å gjøre gratis online-kurs eller for å komme i kontakt med en Stoffri Verden-avdeling i ditt område, gå til NeiTilStoff.org

Foundation for a Drug-Free World
NeiTilStoff.org • info@drugfreeworld.org
1 888 668 6378 • 1 818 952 5260

Skann her for å laste ned dette heftet

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Alle rettigheter forbeholdt. Truth About Drugs og The Foundation for a Drug-Free World-logoen er varemerker eid av The Foundation for a Drug-Free World, og brukes med dens tillatelse. #S001562 - NORWEGIAN