



HÅLL DIG VAKEN

Rusmedel och festande

Festa så att du kan ta vara på dig själv!

- du vet vad du har gjort, sett och erfarit
- du ångrar inte det du gjort
- du kan ta vara på dig själv
- du riskerar inte att bli rånad eller sexuellt utnyttjad
- du vet vid behov hur man använder kondom och kommer ihåg hur typen vars telefonnummer du har i din ficka ser ut

Ta även vara på din kompis!

- lämna inte din kompis ensam
- skaffa hjälp åt din kompis om det behövs eller hjälp kompiserna att söka hjälp
- man kan också ta vara på sin kompis genom att uppmana kompiserna att minska användningen av rusmedel redan innan det gått för långt

Detta lyckas bäst utan rusmedel, nykter eller nästan nykter.

Sök hjälp vid behov. Det finns alternativ. Till exempel A-klinikstiftelsen, socialtjänsten, hälsovården och i skolorna skolhälsovårdarna och kuratorerna.

Du är den enda av ditt slag, så respektera dig själv.

Säg nej vid rätt tillfälle.

www.punainenristi.fi/festarityo

www.redcross.fi/tulemukaan/terveydenedistajaksi/paihdetyo/sv_SE/index/

Behöver din kompis FÖRSTA HJÄLPEN?

GÅR DET ATT VÄCKA KOMPISEN?

1. Om personen inte vaknar upp, ring genast nödnumret **112**. Bryt inte samtalet innan du fått tillstånd att göra det.
2. Skapa fria luftvägar genom att höja personens käke och böja huvudet bakåt. Lyssna efter och känn om det finns en luftström.

OM PERSONEN ANDAS

Vänd personen i sidoläge. Håll uppsikt över andningen och möjligt uppvaknande ända tills hjälp anländer. Berätta för hjälppersonalen det du vet om personen och rustillståndet.



OM PERSONEN INTE ANDAS

Inled hjärt-lungräddningen med rytmen 30 kompressioner och 2 inblåsningar.

OM PERSONEN HAR ETT SÅR SOM BLÖDER

- Stilla blödningen genom att trycka mot såret och förbind såret
- Om blödningen finns i en extremitet, stöd den i högläge

Röda Korsets första hjälpen- dejourerande finns på plats och hjälper till i många evenemang. Du kan lära dig första hjälpen på FRKs kurser i första hjälpen.

Undvik könssjukdomar

- kondom är det enda preventivmedlet som skyddar för könssjukdomar
- använd kondom under hela samlaget
- också en symptomfri person kan smitta könssjukdomar och de smittas också via oralsex
- det finns inte botemedel mot alla könssjukdomar
- i världen finns över 60 miljoner personer med hiv-infektion och 20 miljoner har dött i aids.

Bra sex upprör inte.

Man behöver inte ha sex om man inte har lust!

Undvik virusinfektioner

- hiv samt B- och C-hepatit smittar via intravenösa drogredskap (nålar, sprutor, blandningskoppar, filter, gemensamt vatten)
- undvik injektionsbruk eller använd i alla fall egna rena redskap
- de flesta virus anses försvinna efter ungefär 20 minuters kokning
- gör dig av med sprutor på ett tryggt sätt

Finlands Röda Kors riksomfattande hiv-rådgivningsnummer **020 327 000** (må-to kl 17-20) ger råd och stöder i frågor som gäller könssjukdomar, B- och C-hepatit samt hiv-smitta.

Brottsofferjouren / RIKU

- RIKU hjälper om du har hamnat ut för ett brott eller vittnat ett sådant.
- RIKUs hjälpande telefon **0203 161 16** kan man även ringa anonymt. Telefontider må-ti 13-21 och ons-fre 17-21, (sommartid 20.6-14.8 må-to kl. 17-21)
- Help Line **0203 161 18** är för brottsoffer med utländsk bakgrund, jour på finska och engelska mån-ons kl. 15-18. (1.-31.7 enbart ons kl. 15-18)
- råd och ytterligare information får du på adresserna www.rikunet.fi/se/rikunet eller www.riku.fi/fi/brottsofferjouren

Andra viktiga nummer

- Giftinformationscentralen **09 471 977** (reservnummer 09 4711)
- Våldtäktskriscentralen Tukinainens kristelefon **0800 978 99** juristjour **0800 978 95**
- Suomen Mielenterveysseura kristelefon **0203 445 566**
- Experthjälp och information om droger **0800 900 45**

Skriv namnen på dina närstående i din telefon med bostäverna ICE (In Case of Emergency) före namnet.

FRKs rusmedelsjourhavande ger dig mer information gällande rusmedel.

Bli medlem: <http://lahjoita.fi/sv>



Blandbruk

= samtidigt bruk av alkohol, droger och/eller mediciner, oavsiktligt eller med avsikt.

Verkan och risker

- medlen kan öka, minska eller förlänga varandras verkningar
- verkningarna kan vara oförutsägbara
- abstinensbesvären kan komma vid olika tidpunkter
- blandbruk kan orsaka samtidigt beroende av flera rusmedel

Samverkan beror på medlets innehåll, mängd och brukaren. Riskerna är individuella och det kan vara svårt att behandla symptomen.

Blandmissbruk kan bland annat orsaka illamående, aggressivitet, minnesförlust, rytmstörningar och allergiska reaktioner.

Kombinationen av alkohol och mediciner kan förlama det centrala nervsystemet och orsaka andningsförlamning.

Blandbruk kan också orsaka skador i de inre organen och i värsta fall förgiftning som leder till döden.

Vad kan man göra?

- lämna inte en omtöcknad person ensam, utan iaktta personens skick
- vänd en medvetslös person i sidoläge och ring alarmcentralen 112

Alkohol

= etanolhaltig dryck. En portion är 12 gram alkohol, det vill säga 4 cl sprit (40 %), ett glas vin eller en flaska mellanöl/cider. Förbränningshastighet i kroppen är ca 1g / timme / 10 kg kroppsvikt.

Verkan och risker

- lamslår det centrala nervsystemet
- förgiftning orsakas av för stor eller för snabb konsumtion
- symptom är uppkastning, uttorkning av kroppen och medvetslöshet
- våldsam engångskonsumtion kan orsaka skador i hjärnan
- orsakar beroende

Riskerna vid riklig långtidskonsumtion är exempelvis fettlever, sjukdomar i magsäcken, cancer i tjocktarmen och hjärtsvikt. Alkohol kan också förvärra mentalproblem.

Alkohol är särskilt farligt för foster.

Vad kan man göra?

- illamående och medvetslöshet kan leda till att man kvävs av uppkastning
- man ska alltid vända en medvetslös person i sidoläge, och personen får inte lämnas ensam
- ring alarmcentralen om personen inte vaknar upp, har länge varit i kyla eller har fått uppkastning i luftvägarna

Ecstasy

= MDMA är ett amfetaminderivat. Tabletterna i olika färger och former som säljs under namnet ecstasy kan innehålla flera slumpartade beståndsdelar.

Verkan och risker

- i verkningen förenas hallucinationer och energiskhet
- bruket kan medföra omtöckning, illamående, smärttillstånd, rörelsestörningar, aptitlöshet, uttorkning av kroppen, panikångest, depression samt tillfällig förstyrning av extremiteter och käk

I värsta fall kan bruket medföra paranoid psykos, oregelbunden rytm i hjärtat, kraftiga muskelkramper, humörväxlingar eller värmeslag.

Vissa kombinationer av ecstasy och antidepressiva medel är dödliga.

Långvarigt bruk av ecstasy har konstaterats förstöra nervsystemet. Hjärnskador kan vara bestående.

Vad kan man göra?

- lugna ner upphetsad eller ångestfylld person
- se till att personen får tillräckligt med vätska
- föra patienten till vård ifall personen har hjärtsymptom, hög feber, muskelkramper eller om personen inte vaknar

GHB / GBL

= Gamma, lakka, GBH, liquid ecstasy och liquid X. GBL är ett förstadium av GHB och ofta avsevärt starkare. De säljs ofta i vätskeformat, men även som pulver, gryn och kapslar.

Verkan och risker

- lamslår det centrala nervsystemet
- de är svåra att dosera och risken för överdos är stor
- kan orsaka kramper, illamående, sänkt kroppsvärme, hjärtsymptom och medvetslöshet

Det kan vara livsfarligt att blandbruka gamma och andra rusmedel eller mediciner.

Gamma löses lätt upp i drycker och det är svårt att märka. Det är färglöst och luktfritt.

Vad kan man göra?

- förgiftningssymptom är trötthet, sänkt medvetande och blodtryck, oregelbunden andning, kramper och låg puls. Det viktiga är att säkra och följa med andningen.
- en medvetslös person ska man alltid vända i sidoläge och sedan ringa 112
- medvetensnivån kan sjunka plötsligt och dramatiskt

Subutex

är Finlands vanligaste opiat bland rusmedel. En tablett som man snusar in eller tar intravenöst förlamar det centrala nervsystemet och andningen. Buprenorfinet är särskilt farligt tillsammans med alkohol och bensodiazepiner. Tabletterna orsakar också skador i blodädrorna.

Cannabis

= allmänbegrepp på preparat som producerats av hampa. Man röker det eller använder i vissa fall blandat i mat eller dryck.

Verkan och risker

- kan orsaka illamående, hosta, försvaga de motoriska färdigheterna, omtöckning och panikångest.
- kan främja att psykoser och schizofreni bryter ut
- långvarigt bruk ökar på samma sätt som tobak risken för cancer

Vad kan man göra?

- psykiska symptom så som panikångest eller rädsloitillstånd kräver vård särskilt om de fortsätter efter berusningen

Amfetamin

= kemiskt tillverkade narkotika som säljs som pulver, tabletter, kapslar och lösningar. Metafetaminet verkar längre och är livsfarligt redan i små portioner.

Verkan och risker

- stimulerar det centrala nervsystemet
- kan orsaka illamående, kramper, hjärtsymptom, hallucinationer och ångest

Vad kan man göra?

- en lugn omgivning kan underlätta tillståndet
- hjärtsymptom eller feber som amfetaminet orsakat kräver vård