



Mis on uimastid ja kuidas need meie elu mõjutavad?

Nõuandeid
lastevanematele



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Sisukord

Uimastiennetus kui vanemate ülesanne	3
Mis on uimastid?	3
Miks inimesed tarvitavad uimasteid?	4
Kuidas uimasteid hangitakse?	4
Soovitused	5
Enimlevinud uimastid ja nende mõju	6
Alkohol	6
Amfetamiin	7
Ecstasy	8
Fentanüül	9
GHB	10
Heroiin	11
Kanep	12
Kokaiin	13
Liimid, lakid, lahustid	14
LSD	15
Rahustid ja uinutid	16
Seened	17
Tubakas	18
Esmaabi	19

Uimastiennetus kui vanemate ülesanne

Paljud vanemad muutuvad üha murelikumaks kuulates, kui levinud on noorte seas uimastitega katsetamine. Muretsemiseks on põhjust, sest sõltuvushaigusi ei esine enam vaid probleemsetes kodudes. Ka lapsed nendest peredest, kus kõik tundub korras olevat, ei suuda tihti uimastite kiusatusesele vastu panna. Seetõttu ei tohiks vanemad lasta turvatuks end uinutada. Millised võimalused on vanematel lapsi mõjutada? Mida nad saavad teha, et oma lapsi uimastite eest paremini kaitsta? Nendele küsimustele proovimegi siinkohal vastata.

Mis on uimastid?

Uimastid on ained, mis muudavad inimese enesetunnet, käitumist ja ümbritseva maailma tajumist.

Mõned uimastid, nagu kofeiin, tubakas ja alkohol, on seadusega lubatud ning osade uimastite, näiteks rahustite ja uinutite, kättesaadavus on piiratud. Suurem osa uimasteid on aga seadusega keelatud ehk illegaalsed. Neid nimetatakse ka narkootikumideks.

Uimastite tarvitamine ei pruugi alati halvasti lõppeda, kuid uimastid on siiski ohtlikud. Ka seadusega lubatud alkohol ja tubakas võivad tekitada niisama tõsiseid probleeme kui keelatud uimastid. Nende mõju sõltub paljuski sellest, kes seda tarvitab ja kuidas ta seda teeb.

Uimastite tarvitamine võib tõsiselt kahjustada vaimset ja kehalist tervist ning halvimal juhul lõppeda surmaga. Uimastite sotsiaalne mõju on väga suur - sõltlased kaotavad sageli huvi oma perekonna ja inimsuhete vastu, loobuvad õpingutest ja tööst ning hangivad raha aine ostmiseks sageli kurtegelikul viisil.



Miks inimesed tarvitavad uimasteid?

Probleemidega toimetulek

Paljud inimesed tarvitavad uimasteid üksinda, sooviga end tegelikkusest välja lülitada ja oma mured ajutiselt unustada. Uimastid võivad lühikeseks ajaks enesehinnangut tublisti tõsta ning sellisest emotsionaalsest dopingust võib tekkida sõltuvus. Paljud noored usuvad ka näiteks, et kofeiin, tubakas ja amfetamiin aitavad neil kehakaalu kontrolli all hoida ja nii vastavad nad paremini ühiskonnas levinud saledusenormile.

Meelelahutus

Paljude meelest on keelatud uimastid peol või ööklubis samasugune lõõgastusvahend nagu kellegi teise jaoks klaas veini. Sellised inimesed on enda arvates uimastite mõjuga hästi kursis, teavad oma piire ning sageli on neil väljatöötatud plaan mida ja millal võtta. Paljud uimastid on tihedalt seotud ka muusika- ja moemaailmaga ning on osa neid ümbritsevast subkultuurist.

Katsetamine

Teismelisi köidab sageli kõik, mis on meeliterutav ja salapärane. Keelatud uimastid on üha lihtsamini kättesaadavad ja järjest rohkem noori proovib uimasteid selleks, et kogeda midagi uut ja põnevat. Enamik selliseid noori katsetavad keelatud uimastitega vaid lühikest aega ning lõpetavad siis nende tarvitamise täielikult. Üldjuhul ei tekita selline paarikordne tarvitamine sõltuvust, kuid on ka inimesi, kes juba esmakordsel tarbimisel tekitavad oma tervisele suuri kahjusid.

Kaaslaste heakskiit

Mõnedes sõpruskondades on surve tarvitada uimasteid, sest tundub, et igaüks tarvitab neid. Teismeliste jaoks, kes alles tegelevad oma „mina“ leidmisega, võib uimastite tarvitamine olla mitte üksnes vahend seltskonda sobitumiseks, vaid ka protest oma perekonna või ühiskonna vastu.

Mõned uimastid on ühiskonnas aktsepteeritud

Seadusega lubatud uimasteid nagu energiajooke, sigarette ja alkoholi kujutatakse meedias sageli kui loomulikku osa ihaldusväärsusest ja lahedast elustiilist. Paljud alustavadki nende tarvitamist lihtsalt seepärast, et need tunduvad olevat head lõõgastusvahendid, või siis selleks, et täiskasvanulikum ja lahedam näida.



Kuidas uimasteid hangitakse?

Paljud noored teavad, kelle käest uimasteid hankida. Enamasti on see keegi nende eakaaslastest, kes liigub samas seltskonnas. Paljud uimastitarvitajad on ka valmis osa oma varudest sõpradele müüma. Seaduse silmis on uimasti müümine oluliselt tõsisem kuritegu kui selle omamine - see tuleks igale teismelisele hoolikalt selgeks teha. Täpsema info seaduste kohta leiab veebilehelt www.narko.ee.

Lisaks seadusega lubatud uimastitele on müügil ka muid ained, mida uimatitena tarvitatakse, näiteks liimid, lahustid või aerosoolid. Müüjal on küll alati õigus nende müümisest keelduda kui ta kahtlustab, et neid kasutatakse uimastitena, aga sellegipoolest on need kättesaadavad.

Soovitused

Iga lapsevanem peaks kindlasti oma lastega uimastitest rääkima. Paljud vanemad räägivad küll tubakast ja alkoholist, kuid keelatud uimastite puhul eelistatakse pigem pea liiva alla peita ja pimesi uskuda, et „meie peres seda ei juhtu“. Nii hangivad noored oma pahatihti vildakad teadmised tänavalt, sõpradelt või interneti vahendusel.

Lapsed õpivad palju jälgides ning matkides ja lapsevanema isiklik eeskuju on lapse hilisemate hoiakute kujunemisel äärmiselt oluline. Nii tuleks alkoholi juues lastele selgitada, miks täiskasvanud jooavad ning kuidas teha seda end kahjustamata. Kui lapsevanem suitsetab, võiks see olla ennekõike õppetund sõltuvuse ohtlikkusest. Ka avameelne vestlus täiskasvanu kogemustest keelatud uimastitega võib olla väärtuslik.

Teismelisi ei ole võimalik 24 tundi ööpäevas jälgida ja kui nad on mingil põhjusel otsustanud uimasteid tarvitada, siis nad seda reeglina ka teevad. Lapsevanema kohus on kehtestada piirid, mis on lubatud ja mis mitte ning millised on piiride ületamise tagajärjed. Õpetada oma tegude tagajärgede eest vastutama ei ole lihtne, kuid selged piirid, asjade omavahel läbiarutamine, aus info ja nõuanded aitavad sellele kaasa.

Näiteks alkoholi puhul tuleks noortele selgitada:

- Ära joo liiga palju ja liiga kiiresti.
- Peol või seltskonnas pea arvet selle üle, kui palju sa juba joonud oled.
- Ära joo eri tüüpi jooke läbisegi ning ära tarvita alkoholi koos muude uimastite või ravimitega. Selline kombinatsioon võib olla eluohtlik.
- Joo alkoholi üksnes turvalistes kohtades. Ära mine peo käigus kaasa inimestega, keda sa hästi ei tunne.
- Mõtle alati juba ette, kuidas hiljem ohutult koju tagasi jõuda.

Noortega uimastitest rääkides on väga oluline jääda rahulikuks ja sõbralikuks. Viha, süüdistused ja ähvardused ükskõik kummalt poolt ei vii reeglina kuhugi ja tekitavad üksnes trotsi. Neil teemadel vesteldes peab olema aega ja kannatust ka noorte arvamus ära kuulata. Kunagi ei ole mõtet vaielda purjus või narkouimas inimesega.

Abi võib olla järgmistest nõuannetest:

- Püüdke esmajärjekorras last mitte süüdistada. Tõenäoliselt tõuseb sellest riid ning kui teil pole õigus, võib see suhet lapsega tõsiselt rikkuda.
- Proovige vestluseks leida selline aeg, kus olete kindel, et suudate rääkida ilma, et peaksite vahepeal vestluse katkestama.
- Ärge püüdke alustada vestlust kui teil on kahtlus, et laps on parasjagu uimasti mõju all.
- Mõelge enne läbi kuidas kavatsete reageerida juhul, kui laps tõepoolest tunnistab, et on uimasteid tarvitanud.
- Paluge lastel oma seisukohti kirjeldada ning kuulake hoolikalt, mida neil öelda on. Noored ei pruugi alati aru saada, et narkootikumide kasutamine võiks olla probleem.
- Kui tekib kahtlus, et teile uimastite tarvitamise kohta valetatakse, püüdke jääda rahulikuks ja mitte vihastada.
- Näidake oma lastele, et muretsete eelkõige nende tervise ja heaolu pärast.
- Kinnitage, et nad saavad alati arvestada teie toetuse ja abiga.
- Tehke neile põhjalikult selgeks, missugune käitumine on lubatud ja missugune mitte.
- Püüdke mitte ähvardada karistusega - see võib tunduda kiire ja lihtne lahendus, kuid tõenäoliselt te nii soovitud tulemust ei saavuta.
- Noored peavad aru saama, et vastutavad nii oma tegude kui nende tagajärgede eest.

Enimlevinud uimastid ja nende mõju

Alkohol

Alkoholne jook on uimastava ja sõltuvust tekitava toimega etanooli sisaldav jook. Paljude arvates on alkoholi tarvitamine osa meie rahvuskultuurist, kuid kindlasti pole tegemist ohutu ainega, millest kõike juba teatakse. Alkohol mõjub ajule nagu tuimesti: mida rohkem juua, seda enam aju end „välja lülitab“.

Alkoholi sisaldavaid jooke on väga erinevaid ning sageli sisaldavad pudelites müüdavad segujoogid rohkem alkoholi kui näiteks õlu või siider. Täpsema informatsiooni alkoholi kohta leiab veebilehelt **www.alkoinfo.ee**.

Kuidas mõjub?

- Alkohol võimendab sageli seda meeleolu, milles inimene on enne jooma hakkamist.
- Alkoholil on lõdvestav toime, mõõdukal tarvitamisel võib see vähendada ärevustunnet ja tagasihoidlikkust.

6

Miks on kahjulik?

- Ühest liigsest joogist piisab, et enesekontroll kaoks. Kõne muutub segaseks, tekivad tasakaaluhäired ja oksendamise.
- Alkohol võib muuta inimese sõnakaks, vaidlushimuliseks ja agressiivseks. Kunagi ei ole võimalik ette teada, kes muutub juues ebameeldivaks.
- Pidev joomine kahjustab tõsiselt nii vaimset kui füüsilist tervist. Pikaajaline liigtarvitamine põhjustab näiteks maksatsirroosi, mitmesuguseid vähivorme ja südamehaigusi.
- Alkohol võib tekitada vaimset ja füüsilist sõltuvust. Mida rohkem ja sagedamini juua, seda suuremaks muutub järk-järgult ka alkoholi taluvus ning selleks, et purju jääda, on vaja rohkem alkoholi. Nii võib tunduda, et inimene kannab rohkem, kuid tegelikult on tegemist algava probleemiga.
- Liigjoomine võib viia alkoholimürgistuseni, millega võib kaasneda kooma või isegi surm.
- Alkoholitarvitamine on otseselt seotud paljude sotsiaalsete probleemidega, alates vägi-valdsetest kuritegudest kuni perevägivalla, vigastuste ja liiklussurmadeni.



Amfetamiin

Valge pulber, mille tarvitamist on väga raske järele jätta.

Kuidas veel kutsutakse?

Spiid, amff, kiirus, ants, A.

Kuidas välja näeb?

Hallikasvalge või oranžikas-kollakas pulber või tabletid.

Kuidas tarbitakse?

Tablette neelatakse. Pulbrit suitsetatakse, tõmmatakse ninna või juuakse jookide hulka segatuna. Lahustatud pulbrit ka süstitakse. Mõju algab umbes 20 minuti pärast ja kestab mitu tundi.

Kuidas mõjub?

Kasutajad tunnevad nagu oleks neil rohkem energiat ja tegutsemisindu, neile meeldib palju rääkida.

7

Miks on kahjulik?

- Amfetamiin tekitab tugevat sõltuvust. Sõltlane ei suuda ilma aineta elada ja vajab enda hästi tundmiseks üha uusi koguseid.
- Palju müüakse ebapuhas amfetamiini, mis võib põhjustada tugevat mürgitust.
- Pikaajalised kasutajad jäävad enamasti impotendiks või frigiidseks.
- Need kasutajad, kes amfetamiini ninna tõmbavad, kahjustavad tõsiselt oma nina ja lõhnataju.
- Kasutaja võib olla väga halvas tujus, rahutu ja segaduses. Samuti võivad tekkida hirmuhood ning tunne, et teda jälitatakse. Lisaks esinevad palavikuhood ja tal võib minna süda pahaks.
- Kui uimasti toime hakkab lõppema, ollakse sageli väga väsinud ja masenduses, samas on väga raske magama jääda.
- Kasutamiskorrast toibumine võib võtta mitu päeva, sel ajal on inimene sageli närviline ja ärritunud.
- Pikaajaline kasutamine on ajule ja südamele kahjulik ning võib tappa.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- silmaavad on laienenud;
- heaolu ja õnnetunne;
- energiline, närviline ja rahutu;
- seksuaalsus võib kasutamise alguses kas märgatavalt suurenedä või vastupidi, väheneda.

Ecstasy

Tabletid, mis tunduvad kahjutud, kuid mille kasutamine võib kehvasti lõppeda.

Kuidas veel kutsutakse?

E, kumm, ketas, ratas. Mõnel tabletil on hüüdnimi sellele oleva pildi järgi.

Kuidas välja näeb?

Eri kuju ja värviga tabletid, millel on sageli peal mõni pilt. Vahel harva on ecstasy ka kapslitena.

Kuidas tarbitakse?

Neelatakse alla. Mõju algab umbes 20 minuti kuni tunni pärast ja kestab mitu tundi.

Kuidas mõjub?

Ecstasy annab kasutajale tunde, nagu oleks tal rohkem energiat, see peletab une ja teravdab meeli. Tekib rahulolu- ja ühtsustunde teistega.

8

Miks on kahjulik?

- Ecstasy tekitab sõltuvust - tarvitaja tahab seda üha uuesti ja ei suuda selle kasutamisest loobuda.
- Sageli müüakse tablette, mis ei ole puhtad ja milles on mürgiseid lisaaineid. Selliseid tablette süües võib saada ränga mürgituse.
- Selle tarvitajatega juhtub õnnetusi, sest nad ei taju õigesti oma ümbrust ega tegude tagajärgi.
- Ecstasy viib kehast vee välja ja see on ohtlik. Enamikul inimestel, kes on surnud ecstasy kasutamise tagajärjel, on surma põhjuseks veekaotus, ülekuumenemine ning südameatakk.
- Ecstasy põhjustab tahtest sõltumatuid liigutusi ja krampe.
- Peale kasutamist tekib masendus ja väsimus.
- Pikaajalised kasutajad võivad jääda vaimuhaigeks, saada südame-, maksa- või ajukahjustusi, mõned teevad depressiooni tõttu enesetapu.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- rahutu, kõne on kiire ja vahel segane;
- silmaava on laienenud;
- palavik, vahel väga kõrge;
- mõnel tekivad nägemused ning krambid – eriti omased on löuakramp ja hammaste krigistamine.

Fentanüül

Fentanüül ehk valge hiinlane on heroiinist veel sadu kordi kangem väga ohtlik narkootikum.

Kuidas välja näeb?

Peeneteraline kristalliline valge pulber.

Kuidas tarbitakse?

Süstitakse, suitsetatakse või tõmmatakse ninna.

Süstides algab mõju peaaegu kohe ja kestab umbes 4-6 tundi.

Kuidas mõjub?

Kasutajal tekib tunne, et teda haarab tugev õnnelaine koos soojustunde ja unisusega.

Talle tundub, et ta on eemal igasugustest muredest.

Miks on kahjulik?

- Fentanüül tekitab kiiresti väga tugevat vaimset ja füüsilist sõltuvust. Sõltlane ei suuda uimasti tarvitamisest loobuda ning vajab ainet mitu korda päevas, et end hästi tunda. Sellisest sõltuvusest on äärmiselt raske vabaneda.
- Et saada samasugust mõju, läheb vaja järjest suuremaid fentanüüli koguseid.
- Fentanüül on väga kange uimasti. Et ostetud aine kangust ei ole võimalik kindlaks teha, sureb väga palju kasutajaid liiga suure annuse tõttu.
- Kui pidev kasutaja ei saa mõne tunni pärast järgmist annust, tekivad tal tugevad võõrutusnähud: valud liigestes, sülje- ja pisaratevool, unehäired, krambid ja külmahood.
- Kaob huvi varasemate tegevuste ja sõprade vastu, kogu elu keskendub ainult järgmise annuse hankimisele.
- Pikaajaline kasutamine põhjustab impotentsust.
- Pidev fentanüüli tarvitamine nõuab palju raha, paljudest sõltlastest saavad seetõttu ka kurjategijad.
- Süstimisel kellegagi süstalt jagades on väga suur võimalus nakatuda HI-viirusesse. Süstalde jagamisel levivad ka muud nakkushaigused, näiteks hepatiit.
- Oskamatult süstides võib ennast tõsiselt vigastada ja isegi tappa.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- silmaterad on kokku tõmbunud;
- hingamine aeglane;
- rahulik ja heas tujus;
- kerged kõnehäired;
- väsinud, isutu, uimane;
- süstimisjäljed käsivartel või mujal kehal;
- pärast uimasti toime möödumist loid ja pahur.



GHB

GHB ehk korgijook tundub süütu märjuke, mille joomisel võib aga kergesti tekkida üledoos.

Kuidas veel kutsutakse?

Geebekas, kork, korgijook, laks.

Kuidas välja näeb?

Värvusetu ja läbipaistev, mõnikord siirupitaoline vedelik. Pidel müüakse sageli GHB-d korgitäite kaupa.

Kuidas tarbitakse?

Juuakse. Mõju algab 10 minuti kuni tunni pärast ja kestab 2-3 tundi. Jääknähud võivad kesta kuni 10 tundi.

Kuidas mõjub?

Kasutaja tunneb ennast purjus, umbes nagu alkoholi juues. Ollakse energiline, õnnelik ja jutukas. Paljudel suureneb seksuaalenergia.

Miks on kahjulik?

- GHB-d ostes ei saa kontrollida selle puhtust ja kangust. Ebapuhas narkootikum sisaldab sageli leelist ja tekitab suus söövituskahjustusi.
- Liiga kange GHB tekitab pettekujutelmi, teadvuse hägunemist, iiveldust, krampe ja hingamishäireid.
- Väga sageli juuakse GHB-d kogemata liiga palju. See tekitab tõsiseid kõrvalnähtusid, nagu unehäired, uimasus, peavalu, mälukaotus ja oksendamine. Kasutaja võib kaotada kontrolli oma lihaste üle ning ka teadvuse.
- Peale mõju lahtumist jääb kasutaja sageli paariks tunniks magama ning ärghates võib tal olla suuri raskusi selle meenutamiseks, mis juhtus enne GHB võtmist ja selle mõju ajal.
- On olnud juhuseid, kus inimesele on GHB-d jõudetud vastu tema tahtmist, et teda seksuaalselt ära kasutada.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- tundub purjus, kuid ei lõhna alkoholi järele;
- rahulolutunne;
- itsitab, on jutukas;
- suurenenud puudutuste tundlikkus;
- lihaste lõtvus.



Heroiin

Väga kange ja ohtlik uimasti, millest jääb kiiresti väga tugevasse sõltuvusse.

Kuidas veel kutsutakse?

Hero, triip, smack.

Kuidas välja näeb?

Hallikasvalge või pruunikas pulber, tavaliselt pisikestes paberümbrikes või kilekotikestes.

Kuidas tarbitakse?

Süstitakse, suitsetatakse või tõmmatakse ninna. Süstides algab mõju peaaegu kohe ja kestab umbes 4-6 tundi.

Kuidas mõjub?

Kasutajal tekib tunne, et teda haarab tugev õnnelaine koos soojustunde ja unisusega. Talle tundub, et ta on eemal igasugustest muredest.

11

Miks on kahjulik?

- Heroiin tekitab kiiresti väga tugevat vaimset ja füüsilist sõltuvust. Heroiinisõltlane ei suuda uimasti tarvitamisest loobuda ning vajab ainet mitu korda päevas, et end normaalselt tunda. Sellisest sõltuvusest on ülliraske vabaneda.
- Et saada samasugust mõju, läheb vaja järjest suuremaid heroiinikoguseid.
- Kui pidev kasutaja ei saa mõne tunni pärast järgmist annust, tekivad tal tugevad võõrutusnähud: valud liigestes, sülje- ja pisaratevool, unehäired, krambid ja külmahood.
- Kaob huvi varasemate tegevuste ja sõprade vastu, kogu elu keskendub ainult järgmise annuse hankimisele.
- Pikaajaline kasutamine põhjustab impotentsust.
- Pidev heroini tarvitamine nõuab palju raha, paljudest sõltlastest saavad pahatihti kurjategijad.
- Heroiini süstimisel kellegagi süstalt jagades on väga suur võimalus nakatuda HI- viirusesse. Süstalde jagamisel levivad ka muud nakkushaigused, näiteks hepatiit.
- Oskamatult süstides võib ennast tõsiselt vigastada ja isegi tappa.
- Et ostetud uimasti puhtust ei ole võimalik kindlaks teha, sureb Eestis igal aastal kümneid inimesi, kes on kogemata süstinud liiga palju heroini.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- silmaterad on kokku tõmbunud;
- hingamine aeglane;
- rahulik ja heas tujus;
- kerged kõnehäired;
- väsinud, isutu, uimane;
- süstimisjäljed käsivartel või mujal kehal;
- pärast uimasti toime möödumist loid ja pahur.

Kanep

Narkootikum, mida paljud peavad kahjutuks. Sõltuvalt tootmisviisist saab kanepitaimest marihuaanat või hašiit. Marihuaana on kanepitaimede kuivatatud ning peenestatud ladvad ja õisikuosad. Hašiit saadakse kanepitaimede vaigutaolisest eritistest. Seda eritist kuivatatakse ja saadud mass pressitakse kokku.

Kuidas veel kutsutakse?

Marihuaana: mari, rohi, ganja, dope, dõup, joint, kannabis, savu, trava, õis.

Hašiit: haš, vaik, kivi, tükkk.

Kuidas välja näeb?

Marihuaana sarnaneb rohekaspruuni tubakaga. Hašiit on tavaliselt väikeste pruunide kangikeste kujul, aga võib olla ka mustjas või tumeroheline kamakas.

Kuidas tarbitakse?

Kanepit suitsetatakse kas puhtalt või tubakaga segatult isetehtud sigaretina, kanepipiibus või vesipiibus. Mõnikord kasutatakse marihuaanat ka toidu valmistamisel, seda lisatakse näiteks küpsistesse või kookidesse ning süüakse.

Marihuaana suitsetamisel algab mõju umbes 10-30 minuti pärast ja kestab tavaliselt 2-6 tundi. Süües algab mõju umbes tunni aja pärast, selle kestvus võib olla väga erinev.

Hašiit toime ja kasutamise tagajärjed on samasugused nagu marihuaanal, aga kuna hašiit on tunduvalt kangem, on tema mõju tugevam ja kasutatavad kogused palju väiksemad.

Kuidas mõjub?

Kanep muudab inimesed rahulikuks ja sõbralikuks. Tarvitajat ajavad kõik asjad naerma ja ta tahab palju rääkida. Värvet ja muusikat tajutakse erksamana.

Miks on kahjulik?

- Võib tekitada vaimset sõltuvust, kasutaja ei suuda enam kanepitarvitamisest loobuda.
- Kanepisuits sisaldab oluliselt rohkem vähkitekivavaid aineid kui tubakasuits, see põhjustab hingamisteede vähki, südamehaigusi ja muid tõbesid.
- Kanepit sageli tarvitades võivad tekkida paanika- ja hirmuhood.
- Kanepi mõju all liigeldes on suur võimalus õnnetustesse sattuda, näiteks ülekäiguradadel ning ratast või autot juhtides.
- Kanepit sageli tarvitades riskib inimene mitmete vaimsete häirete avaldumise või võimendumisega, nagu skisofreenia, ärevushäired, psühhoos, tahtetuse sündroom jt.
- Enamikul kanepisuitsetajatel tekivad mäluhäired ja keskendumisraskused, mõnikord ka unehäired. Paljud, kes üritavad kanepitarvitamisest loobuda, ei suuda seda just tugevate unehäirete tõttu.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- punased silmavalged, silmaveresooned on hästi näha;
- silmaavad on laienenud;
- naeruhood ja seosetu jutt;
- kuivav suu;
- suurenenud söögiisu;
- mõnikord tekib suur väsimus.

Kokaiin

Kokaiin on ohtlik uimasti, mille kasutamine põhjustab tugevat sõltuvust. Kokaiini tehakse kokapõõsa lehtedest.

Kuidas veel kutsutakse?

Koka, lumi, coke, triip, valge.

Kuidas välja näeb?

Valge pulber, mis koosneb tillukestest säten-davatest kristallidest. Tavaliselt pisikeses paberümbrikes või kilekotikestes.

Kuidas tarbitakse?

Tõmmatakse ninna või süstitakse. Ninna tõmbamisel algab toime mõne minuti pärast ning kestab umbes 40 minutit. Süstimisel algab toime mõne sekundi jook-sul ja kestab umbes 20 minutit.



13

Kuidas mõjub?

Kokaiinitarvitajad tunnevad ennast enesekindla, tugeva ja energilisena.

Miks on kahjulik?

- Kokaiin tekitab tugevat sõltuvust, nii vaimset kui füüsilist. Kokaiinisõltlane tahab ainet üha uuesti ja ei suuda ilma selleta end hästi tunda. Pärast toime lahtumist tekib sageli ängistus ja depressioon ning suur kiusatus võtta uus annus.
- Kokaiin vigastab tõsiselt nina limaskesta, põhjustab pidevat nina tilkumist ja verejookse.
- Pidev kasutamine põhjustab umbusku ja luulusid. Kasutaja on närviline ja erutunud, tema meeleolu on kõikuv, tal esineb mälukaotusi ja unetust.
- Mõnedel kasutajatel suureneb huvi seksi vastu, aga pidevad kasutajad jäävad tavaliselt impotendiks.
- Töövõime ja enesetunde parandamiseks hakatakse kokaiini mõnikord tarvitama väga tihti, ka tööajal. Nii süveneb sõltuvus veelgi. Lisaks tekivad tõsised rahaprobleemid, sest kokaiin maksab väga palju.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- laienenud silmaterad;
- aine mõju all väga heas tujus, elevil ja püsimatu;
- kiire ja väga pinnapealne hingamine;
- kohati seosetu kõne.

Liimid, lakid, lahustid

Liimid, lakid, lahustid ja vedelgaas on mürgine koduskeemia, mille kasutamine on väga ohtlik.

Kuidas veel kutsutakse?

Igal koduskeemiasainel on oma nimetus.

Kuidas välja näeb?

Tavalistes koduskeemipakendites, liimituubides.

Kuidas tarbitakse?

Hingatakse sisse, gaase pihustatakse ka suhu.

Mõju algab mõne minuti pärast ja kestab 15-60 minutit.

Kuidas mõjub?

Tekitavad kiiresti purjus tunde. Kasutajatel võib olla hea tuju, nad naeravad ja räägivad palju. Koduskeemia mõju all nähakse ka nägemusi.

Miks on kahjulik?

- Liimid ja lakid on väga mürgised, nende sissehingamine on kehale väga kahjulik ning tihti surma põhjustav.
- Paljudel kasutajatel läheb süda pahaks, tekib tugev peavalu ja nad võivad muutuda agressiivseks.
- Kasutajad tunnevad tugevat peapööritust, nad võivad ootamatult kukkuda, auto ette astuda või muud meeleolu ennast vigastada.
- Pidevatel kasutajatel tekivad pöördumatud ajukahjustused.
- Mõned tarvitajad lämbuvad plastkotis, millest liimi hingatakse.
- Mõned kasutajad on minestanud ja siis omaenda okse sees uppunud.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- silmaavad on väikesed;
- süda lööb kiiresti ja hingamine on katkendlik;
- käitub imelikult, kõne on segane;
- käitumine on ettearvamatut, ta võib olla agressiivne ja vägivaldne;
- võivad tekkida krampid.

LSD

Olemasolevatest kõige tugevamaid meelepeteid ja kujutelmi tekitav narkootikum.

Kuidas veel kutsutakse?

Ruut, hape, acid, reis, trip, mark, paber, plaaster.

Kuidas välja näeb?

Väikesed paberitükid, millel võivad olla erinevad pildid.

Kuidas tarbitakse?

Paberitükki imetakse ja neelatakse alla.

Mõju algab umbes poole kuni pooleteise tunni pärast ja kestab vähemalt 8 tundi.

Kuidas mõjub?

LSD moonutab tugevalt taju - maailm kasutaja ümber muutub, tundub, et asjad hakkavad liigutama, kõik näib kiirenevat või aeglustuvat. Nähakse kummalisi nägemusi, kuulatakse häälti.

15

Miks on kahjulik?

- Võib tekitada vaimset sõltuvust, kasutaja tahab LSD mõju üha uuesti tunda.
- Tarvitamise tagajärgi ei ole võimalik ette ennustada - mõnigi kord nähakse huvitavate elamuste asemel õudusnägemusi. Kuna LSD mõju kestab kaua, tunnevad need inimesed tundide viisi paanikat ja kohutavat hirmu.
- Kasutaja võib hakata vägivaldsemaks, tal võib tekkida tunne, et keegi jälitab teda.
- On juhtunud tõsiseid õnnetusi, sest kasutaja ei suuda enam vahet teha tegelikkusel ja oma meelepetetel.
- Pikaajalised kasutajad võivad jääda vaimuhaigeks.
- Päevi, nädalaid või isegi aastaid peale LSD kasutamist võib ootamatult tekkida meelepetete kordumine.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- silmaavad on laienenud;
- palavik;
- segane jutt ja arusaamatu käitumine;
- üliaktiivsus;
- pulss kiireneb;
- mõnikord külmavärinad ja oksendamine.

Rahustid ja uinutid

Narkootikumidena kasutatakse erinevaid rahusteid ja unerohutusi, mis ilma arsti kontrollita pruugituna on ohtlikud ja tekitavad sõltuvust.

Kuidas kutsutakse?

Igal uimastina kasutataval ravimil on oma tootenimi: Diazepam, Diazipeks, Radetorm, Nitrozepam, Rivotril, Xanax, Imovan jt.

Kuidas välja näeb?

Erineva värvi ja kujuga tabletid või kapslid.

Kuidas mõjub?

Rahustid muudavad inimese lõdvestunuks ja rahulikuks, tekitavad eufooriat ja leevendavad pinget. Sageli võetakse rahusteid näiteks heroini toime suurendamiseks või narkojoobe tagajärgede leevendamiseks.

Kuidas tarbitakse?

Neelatakse alla või süstitakse.

Miks on kahjulik?

- Suures koguses rahustite tarvitamine tekitab sõltuvust - nende tarvitamisest ei suudeta loobuda ning tarvitajad vajavad enda hästi tundmiseks uusi ja üha suuremaid koguseid.
- Võivad tekkida tõsised unehäired ja kasutaja ei suuda ilma tablettideta enam üldse magama jääda.
- Põhjustavad sageli peavalusid ning ajavad oksendama.
- Tarvitaja kaotab sageli huvi elu vastu, muutub uimaseks ja loiuks.
- Oskamatu süstimine võib tõsiselt vigastada või isegi tappa.
- Suur kogus rahusteid võib olla surmav.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- väga heas tujus;
- kõnehäired;
- tundub purjus, aga ei lõhna alkoholi järele;
- võib olla agressiivne ja käituda ohjeldamatult;
- normaalsed silmaavad, mis reageerivad valgusele aeglaselt;
- lõdvad lihased ja aeglased refleksid.

Seened

Teatud liiki seened mõjuvad üsna samamoodi kui LSD.

Kuidas välja näeb?

Värsked või kuivatatud väikesed seened.

Kuidas tarbitakse?

Süüakse. Mõju algab umbes poole kuni pooleteise tunni pärast ja kestab sõltuvalt tarvitatud kogusest 4-12 tundi.

Kuidas mõjub?

Mõju on sarnane väikese koguse LSD-ga. Maailm kasutaja ümber muutub, kõik näib kiirenevat või aeglustuvat. Nähakse kummalisi nägemusi, kuulatakse häält. Mõju sõltub muuhulgas sellest kui palju seeni on söödud.

Miks on kahjulik?

- Tihti korjatakse kogemata teist liiki seeni, millest loodetud mõju asemel saab tugeva mürgituse.
- Sarnaselt LSD-le võivad seened tekitada vaimset sõltuvust.
- Keha harjub seentega, sama mõju saamiseks peab järgmisel korral sööma juba palju rohkem seeni.
- Seente söömine tekitab mõnikord paanikahoogusid, hirmutavaid nägemusi, rahutust ja ängistust. Pikaajalised kasutajad võivad jääda vaimuhaigeks.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- silmaavad on laienenud;
- palavik;
- segane jutt ja arusaamatu käitumine;
- üliaktiivsus;
- pulss kiireneb;
- mõnikord külmavärinad ja oksendamine.



Tubakas

Tubakas on taim, mis kasvab enamikus maailmajagudes ning mille kuivatatud lehtedest tehakse sigareid, sigarette, piibutubakat, vesipiibutubakat, närimistubakat ja nuusktubakat. Tubakas sisaldab nikotiini, mis on võimas närvimürk. Nikotiin põhjustab sõltuvust ning muudab meie organismi tegevust samamoodi nagu teisedki uimastid. Tubakas sisaldab enam kui 4000 erinevat kemikaali. Nende seas on vähki, pärilikke muutuseid ja loote väärarenguid põhjustavad ained, radioaktiivsed ained, vingugaas ning tõrv.

Kuidas mõjub?

Suitsetamisel on palju erinevaid mõjusid. Ennekõike tuleks meeles pidada, et tubakas sisalduv nikotiin tekitab ülimalt kergesti nii füüsilist kui vaimset sõltuvust, millest on pärast väga raske vabaneda.

Miks on kahjulik?

- Juuksed hõrenevad, nahk läheb kortsuliseks. Suitsetaja vananeb kiiremini.
- Tekib nn suitsetaja kõha.
- Väheneb lõhnataju.
- Maitsmismeel ei funktsioneerib enam nii hästi kui enne.
- Väheneb kopsu maht, mistõttu nõrgeneb ka füüsiline vorm ja vastupidavus.
- Hingamine on raskem ning tekib sagedamini õhupuudus.
- Suitsetaja vereringe jäsemetes aeglustub, mistõttu tema käed ja jalad on külmad.
- Suitsetaja on igasugu haigustele, nagu näiteks gripile ja nohule vastuvõtlikum, kuna suitsetamine kahjustab immuunsüsteemi, mis kaitseb organismi bakterite eest.

Kuidas kasutajat ära tunda?

- suitsetaja hambad ja keel muutuvad kollaseks;
- tema riietel, juustel, nahal ja hingeõhul on ebameeldiv lõhn;
- nahk, sõrmeotsad ja küüned muutuvad kollakaks ja rabedaks.





Esmaabi

Kui kahtlustad, et keegi on tarvitanud uimasteid ja vajab abi, on kõige olulisem mitte sattuda paanikasse. Paljudel juhtudel piisab ka tema rahustamisest ja julgustamisest.

Kui inimene on rahutu, närviline või paanikas:

- räägi temaga rahustavalt ja vaikse häälega ning kinnita, et kõik on hästi;
- kui ümberringi on palju lärmi ja ere valgus, vii ta kuhugi vaiksemasse kohta;
- palu tal aeglaselt ja rahulikult hingata;
- paku talle lonkshaaval vett juua. Muud joogid, nagu kohv, tee või alkohol võivad asja ainult hullemaks teha.

Kui inimene tundub väga uimane või on väga purjus:

- ära pane teda pikali, nii võib ta oma okse sisse lämbuda. Pane ta külili põrandale, painuta pea veidi taha ning veendu, et hingamisteed oleksid avatud;
- kui inimese hingamisrütm muutub aeglaseks või ebakorrapäraseks, tema käitumine on väga kummaline või ta langeb koomasse, tuleks kindlasti helistada numbril 112 ja kutsuda kiirabi;
- kui inimese ümber on midagi, mis võib olla seotud tema uimastitarvitamisega, korja see hoolikalt kokku ja anna arsti või kiirabi saabudes neile edasi.

Paljud vanemad muutuvad üha murelikumaks kuulates, kui levinud on noorte seas uimastitega katsetamine. Muretsemiseks on põhjust, sest sõltuvushaigusi ei esine vaid probleemsetes kodudes.

Välja antud narkomaania ennetamise riikliku strateegia aastani 2012 raames.



Rohkem infot:
www.narko.ee