

GHB



OPPLEVER DU PROBLEMER
KNYTTET TIL RUSBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER
OG FORHOLDSREGLER.



HVA ER GHB?

GHB (gammahydroksybutyrat) er et stoff som virker dempende på kroppen. Det finnes naturlig i små mengder i hjernen. Der er det trolig med på å styre søvn og hvordan hjernecellene sender signaler til hverandre.

Når GHB brukes som et rusmiddel, er det laget syntetisk. Det selges som regel som en klar væske, men kan også komme som pulver eller i kapsler. Noen bruker det som rusmiddel for å føle seg mer sosial eller avslappet. Men stoffet har høy risiko, og det er lett å ta for mye uten at du merker det før det er for sent.

Hva er GBL og 1,4-BD?

GBL (gamma-butylolaktone) og 1,4-BD (1,4-butandiol) er kjemikalier som omdannes til GHB i kroppen. De ligner på GHB i virkning, men oppfører seg litt forskjellig. GBL tas opp veldig raskt og kan gi en brå og kraftig rus, mens 1,4-BD virker saktere og kan gi en mer uforutsigbar og lengre rus. I begge tilfeller er det lett å ta for mye før effekten merkes, noe som øker risikoen for overdose, bevisstløshet og pustestans.



HVORDAN VIRKER GHB?

GHB påvirker systemer i hjernen som regulerer både våkenhet og ro. I små mengder kan stoffet gi en lett oppkvikkende effekt med mer pratsomhet og færre hemninger, noe mange sammenligner med alkoholrus. Etter hvert blir virkningen mer dempende, og kroppen kan bli sløv og trøtt.

Rusen kommer gjerne etter 15-30 minutter og varer i 3-5 timer. Hvor kraftig virkningen blir, varierer mye og avhenger blant annet av dose, renhet, inntaksmåte og om det kombineres med andre rusmidler.



FORHOLDS- REGLER OG TRYGGERE BRUK

Dersom du velger å bruke GHB, finnes det noen tiltak som kan redusere risikoen for alvorlige skader og overdose:

- **Start med lav dose, og mål nøyaktig** med medisinsprøyte – aldri med kork eller øyemål.
- GBL og 1,4-BD er sterkere enn GHB. Ikke ta mer enn **2 ml GHB**, eller **1 ml GBL/1,4-BD**.
- **Rist flasken** godt før bruk for jevn fordeling.
- **Drikk aldri GHB rett fra flasken** – det kan gi etseskader.
- **Ikke bland med alkohol eller andre dempende stoffer** – faren for overdose og pustestans øker kraftig.
- **Effekten kommer etter 15-30 minutter – vent minst én time** før du vurderer å ta mer.
- Ved ny dose: **Ta maks halvparten** av den første – stoffet er fortsatt i kroppen.
- **Unngå bruk rett etter å ha spist**, da det kan påvirke virkningen og gjøre dosering vanskeligere.
- **Bruk aldri alene** – ha noen edru til stede som kan hjelpe ved behov.



GHB OG ANDRE RUSMIDLER

Det er særlig risikabelt å bruke GHB sammen med andre rusmidler – de fleste forgiftningene og dødsfallene skjer på grunn av blandingsbruk. Sammen med alkohol, opioider eller benzodiazepiner (som Xanor, Valium, Sobril eller Rivotril) kan selv små doser føre til bevisstløshet, pustestans og i verste fall død. Det finnes ingen motgift mot GHB, og blandingsbruk gjør behandling vanskeligere.

Å blande GHB med stimulanter som amfetamin, MDMA eller kokain, kan gi en falsk trygghet, fordi man føler seg mer våken enn man egentlig er. Det øker risikoen for overdose når stimulantens effekt forsvinner. Kombinasjonen kan også gi hjerteproblemer, uro og hallusinasjoner.



Bivirkninger, risiko og overdoser

GHB kan gi mange ulike bivirkninger, både kort tid etter inntak og ved langvarig bruk. Risikoen øker dersom dosen er høy, eller det blandes med andre rusmidler.

Vanlige akutte bivirkninger kan være:

- Kvalme og oppkast.
- Svimmelhet og sløvheter.
- Trøtthet og nedsatt koordinasjon.
- Forvirring og sløret tale.
- Muskelrykninger eller kramper.
- Hodepine, skjelvinger, uro og hallusinasjoner.
- Hukommelsestap (såkalte «blackouts»).
- Diaré.

GHB kan inneholde lut og andre etsende stoffer. Dette kan føre til alvorlige skader i munn, hals og spiserør – særlig hvis man drikker rett fra flasken eller ikke blander ut væsken godt nok.

Overdose

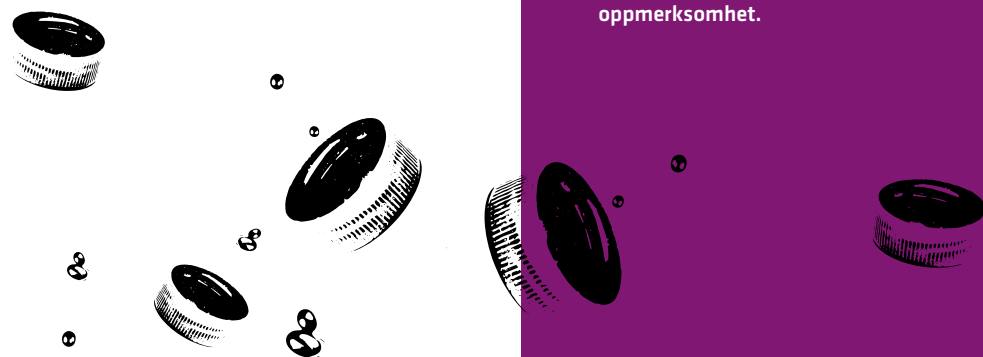
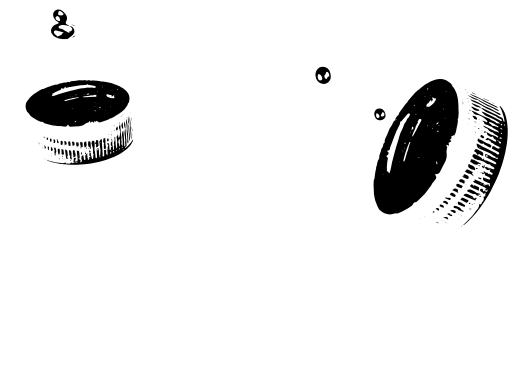
Ved overdose kan man raskt miste bevisstheten og havne i dyp koma. Andre symptomer kan være:

- Pustebesvær.
- Lav hjerterytme og lavt blodtrykk.
- Ufrivillig vannlating.
- Kramper.
- I verste fall: Pustestans og død.

Bevissthetsnivået kan svinge raskt. Noen kan våkne opp forvirret og aggressive. Risikoen for alvorlige komplikasjoner øker mye hvis GHB kombineres med alkohol eller andre dempende stoffer, på grunn av faren for bevisstløshet og pustestans.

Langvarig bruk

Langvarig bruk av GHB kan føre til flere psykiske og kognitive plager. Mange opplever økt angst, depresjon og søvnproblemer – både under bruk og i abstinensperioder. Det kan bli vanskelig å sovne, søvnen blir lett avbrutt, og man føler seg ikke uthvilt. Hukommelsen kan svekkes, særlig korttidshukommelsen, og mange får problemer med konsentrasjon og oppmerksomhet.





GRAVIDITET OG AMMING

Det finnes lite sikker kunnskap om hvordan GHB påvirker fosteret, men forskning antyder økt risiko for spontanabort og misdannelser. GHB går gjennom morkaken og kan påvirke utviklingen av barnets nervesystem. Derfor frarådes bruk av GHB under graviditet.

Ved amming kan små mengder GHB overføres til morsmelken. Dette kan påvirke barnets søvn og våkenhet. Ammende bør derfor unngå bruk av GHB.

Hva gjør du hvis noen kolliderer etter bruk av GHB?

- Ring 113 med en gang – Få profesjonell hjelp raskt.
- Sjekk pust og puls
 - Ved GHB-overdose kan pustestans komme plutselig.
 - Puster personen? Legg i stabilt sideleie.
 - Puster ikke? Start hjerte- og lungeredning og få veiledning fra 113.
- Ikke gi drikke til en bevisstløs person – det kan føre til kvalning.
- Informer helsepersonell: Si hva personen har tatt – om du ikke vet så beskriv symptomene.
- Ikke gå fra personen: Selv om situasjonen kan føles skummel, er det viktigste å skaffe hjelp. Helsepersonell har taushetsplikt.

Det er alltid bedre å ringe 113 én gang for mye enn én gang for lite!

Trenger du hjelp med rusbruk?

Hvis du opplever utfordringer knyttet til rusmidler, er det lurt å snakke med noen. Du kan kontakte fastlegen din eller rustjenesten i kommunen for råd og oppfølging.

Har du spørsmål og ønsker å være anonym, kan du kontakte RUSinfo på telefon 915 08588 eller via chat på www.rusinfo.no.



DOSERING OG INNTAKSMÅTER

Det er lett å ta for mye GHB. Små forskjeller i mengde kan gi mye kraftigere effekt enn forventet, og det skal lite til før det blir farlig. Effekten kan også variere, selv om du tror du tar samme dose hver gang, fordi styrken på stoffet kan være ulik fra gang til gang.

En vanlig brukerdose for personer uten toleranse er **1–2 gram tørt stoff** eller **1–2 milliliter ren væske**, men dette forutsetter at man vet nøyaktig hvor sterkt stoffet er – og det gjør man sjelden.

GBL og 1,4-BD er mye sterkere enn GHB. Derfor må dosen være lavere – **maks 1 milliliter**, særlig hvis du ikke vet styrken. Mange oppdager ikke hvor sterkt det er før det har fått alvorlige konsekvenser.

GHB tas vanligvis gjennom munnen, ofte oppløst i annen væske. Drikk aldri ublandet GHB rett fra flasken – det kan inneholde lut og gi alvorlige etseskader.

Viktig med nøyaktig måling: Dosen må alltid måles opp med medisinsprøyte eller millilitermål, ikke med bruskork, lokk eller øjemål. Små forskjeller i mengde kan gi mye kraftigere effekt enn forventet.

Hvis flasken har stått en stund, bør den ristes godt, siden stoffet kan samle seg i bunnen.



MEDISINSK BRUK

Selv om GHB er kjent som et rusmiddel, brukes det også som legemiddel under navnet natriumoksybat (Xyrem). Det gis til personer med narkolepsi, en søvnsykdom der man plutselig kan miste muskellkraft.



BLOD-, SPYTT- OG URINPRØVER

Påvisningstidene kan variere betydelig fra person til person, avhengig av dosering og individuelle forskjeller. GHB brytes raskt ned i kroppen, og er derfor vanskelig å påvise etter noen timer.

- **Urin:** GHB kan vanligvis påvises i 6–12 timer etter inntak, og sjeldent lenger enn 12 timer.
- **Blod:** Påvisningstiden er svært kort – ofte bare noen få timer, og sjelden lenger enn 6–8 timer.
- **Spytt:** Påvisningstiden er omtrent som for blod, men vanligvis noe kortere.



GHB OG LOVGIVNING

GHB, GBL og 1,4-BD står på narkotikalistene og er forbudt i Norge. Det er ulovlig å kjøpe, bruke, oppbevare, selge, produsere eller ta med seg disse stoffene over landegrensene. Små mengder til eget bruk straffes som regel med bot. I noen tilfeller kan du få fengsel inntil seks måneder. Større mengder, gjentatte lovbrudd eller salg og smugling, kan gjøre at du får strengere straff – i grove saker flere års fengsel.

Førerkort og bilkjøring

Å kjøre bil når du er ruspåvirket av GHB, GBL eller 1,4-BD regnes som promillekjøring. Du risikerer bot, å miste førerkortet – og i noen tilfeller fengsel. Disse stoffene kan påvirke reaksjonsevne, dømmekraft og koordinasjon i flere timer, og det er umulig å vite nøyaktig når det er trygt å kjøre. Det sikreste er å la bilen stå hele dagen etter bruk.

Bruk av GHB, GBL eller 1,4-BD som rusmiddel kan gjøre at du ikke oppfyller helsekravene for å ha førerkort – selv om du aldri kjører påvirket. Leger, psykologer og optikere har meldeplikt hvis de mener rusbruken din gir helseskade og økt risiko i trafikken. Det betyr at bruken påvirker helsen så mye at den svekker evnen til å kjøre trygt, både når du er påvirket og når du ikke er det. Det finnes ingen klar grense, men i praksis vurderer mange at selv sporadisk bruk av disse stoffene ikke er forenlig med helsekravene for førerkort.