

KETAMIN



OPPLEVER DU PROBLEMER
KNYTTET TIL RUSBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER
OG FORHOLDSREGLER.



HVA ER KETAMIN?

Ketamin er et bedøvelsesmiddel som brukes i helsevesenet, for eksempel ved operasjoner eller som smertelindring. Det brukes også i noen tilfeller for å behandle alvorlig depresjon.

Som rusmiddel har ketamin blitt mer vanlig både i Norge og resten av Europa.

I små doser kan det gi en lett rus som føles både stimulerende og avslappende. I større doser kan du føle deg mer utenfor deg selv, få endret virkelighetsoppfatning eller oppleve hallusinasjoner – altså at sanseinntrykk kan bli forvridd, eller at du ser og opplever ting som egentlig ikke er der.

Slangbetegnelser på ketamin kan være K, Special K, Kit Kat, jet, supersyre og kattedalium.



HVORDAN VIRKER KETAMIN?

Virkingen av ketamin kommer an på hvor mye du tar og hvordan du tar det. I små mengder kan du føle deg avslappet, selv om kroppen blir mer aktiv, og du tenker mindre kritisk og handler mer spontant.

Når dosen øker, blir opplevelsene sterkere. Tankene kan bli rare, sanser kan føles feil, og det kan være vanskelig å snakke eller bevege seg normalt. Noen opplever at de «forlater kroppen» og ser alt litt utenfra. Rusen varer vanligvis 1-2 timer.

Ketamin påvirker også kroppen på flere måter. Hjertet slår raskere, blodtrykket øker, du puster fortere, og luftveiene åpner seg mer. Du kan også få mer spytt i munnen, høyere kroppstemperatur og stive muskler. Koordinasjonen blir ofte dårligere, og det er lett å miste balansen.

Ketamin skiller seg fra andre bedøvelsesmidler fordi det virker dissociativt. Det betyr at du kan føle deg løsrevet fra både kroppen og omgivelsene. Noen får rare tanker, eller opplever at ting har en spesiell betydning. Mange beskriver det som om de føler at verden ikke er helt ekte. At de har en følelse av å se alt fra utsiden, som en observatør. Du kan oppleve at tiden stopper opp, eller bare føle deg veldig fjern. Kroppen kan kjennes lett og vektløs ut, og du kan føle at armer og bein har feil størrelse. For noen kan dette være en behagelig opplevelse, for andre kan det være skummelt og vanskelig å kontrollere. Den dissociative effekten blir mer tydelig ved større doser.

- **Lave doser** gir en mild rus med lettere humør. Du kan få litt endret oppfatning av ting rundt deg, men er fortsatt ganske til stede.
- **Moderate doser** gjør at du kan føle deg «løsrevet» fra kroppen, og oppleve drømmelignende eller rare tanker. Sanseinntrykk kan føles forvridd, og det kan være vanskelig å snakke eller bevege seg normalt.
- **Høye doser** gir kraftig forvirring og en sterk følelse av å være utenfor kroppen. Dette kalles gjerne for et «K-hole», hvor tiden går sakte, tankene blir usammenhengende, og man mister kontroll over kroppen. Du kan bli så frakoblet at du ikke lenger reagerer på det som skjer rundt deg. Selv om du ikke klarer å bevege deg eller svare, fortsetter kroppen vanligvis å puste som normalt.

Hva gjør du hvis noen kollapser etter bruk av ketamin?

- **Ring 113 med en gang** – Få profesjonell hjelp raskt.
- **Sjekk pust og puls**
 - 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 kvelning.
- **Informer helsepersonell:** Si hva personen har tatt – om du ikke vet så beskriv symptomene.
- **Ikke gå fra personen:** Selv om situasjonen kan føles skummelt, 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!



BIVIRKNINGER OG AVHENGIGHET

Bivirkninger ved korttidsbruk

Ketamin kan gi flere ubehagelige reaksjoner mens du er ruset. Du kan oppleve at du ser eller hører ting som ikke er der, og det kan gjøre deg både forvirret og utrygg. Du kan også bli veldig urolig eller engstelig, fordi tankene kan bli rotete og sanseinntrykkene virker rare. Når du ikke klarer å vurdere ting ordentlig, kan du dessuten komme i situasjoner som er ubehagelige eller farlige.

Mange opplever at ketamin gir mer angst og forvirring enn LSD og fleinsopp. Flere beskriver også en følelse av å «miste seg selv», trekke seg bort fra andre eller bli litt følelsesmessig flat.

Kroppen kan også reagere. Mange blir svimle og kvalme, og noen kaster opp. Du kan bli ustø, miste koordinasjonen, eller begynne å snøvle. Etter bruk er det vanlig å slite med søvn og merke at hukommelsen føles dårligere en stund.

Ketamin i seg selv stopper vanligvis ikke pusten, men å ta det sammen med alkohol, GHB eller opioider kan være farlig. Disse stoffene kan dempe pust og bevissthet, og kombinasjonen kan være livstruende – spesielt hvis dosene er høye.

Bivirkninger ved langvarig bruk

Hvis du bruker ketamin mye eller ofte over tid, kan det påvirke både hjernen og kroppen på måter som merkes i hverdagen. Store og gjentatte doser kan skade hjernen, spesielt hos unge under 25 år som fortsatt har en hjerne i utvikling. Mange får problemer med hukommelsen, lærer ting saktere og opplever at det er vanskeligere å ta gode valg. Noen blir mer frakoblet, nedstemte eller deprimerede, og enkelte kan få vrangforestillinger eller miste kontakt med virkeligheten i perioder.

Langvarig bruk kan også skade blæren. Det skjer fordi ketamin både skader blæreceller direkte, og fordi bruk kan føre til betennelse i blæreveggen. For personer som bruker små doser sjelden, går dette vanligvis over av seg selv. Bruker du mye eller ofte, kan derimot skadene bli varige og kreve behandling. Gå til legen hvis du merker at du tisser mye oftere enn vanlig, får blod i urinen, eller har vondt eller krampesmerter i magen etter å ha brukt ketamin.

Avhengighet

Det er ikke vanlig å bli fysisk avhengig av ketamin, men noen kan utvikle en psykisk avhengighet. Det betyr at du får lyst til å bruke det oftere, selv om du vet at det kan skape problemer for deg.

Toleransen øker raskt. Hvis du bruker ketamin ofte, vil derfor kroppen venne seg til det, og du trenger større doser for å få samme effekt som før. Dette kan gjøre det lettere å havne i et mønster der du bruker mer og oftere enn du egentlig hadde tenkt.

DOSERING OG INNTAKSMÅTER

Ulovlig ketamin er som oftest et hvitt pulver, og sniffing er den vanligste måten å ta det på. Det kan også svelges, røykes eller injiseres.

I helsevesenet brukes ketamin stort sett som en væske, som gis med sprøyter eller neseppray.

Når ketamin sniffes er det vanlig å ta rundt 10–50 mg. Noen tar større mengder fordi de ønsker en sterk dissociativ virkning, men det øker også risikoen for ubehag og K-hole.

Injisering og røyking gir kraftigere og mer uforutsigbare virkninger, og er generelt mer risikabelt enn sniffing eller svelging.



BLOD-, SPYTT- OG URINPRØVER

Ketamin kan vanligvis påvises i urin i 5–6 dager etter bruk, og noen ganger lenger hvis du har brukt mye eller ofte. I spytt kan det spores i opptil én uke, men vanligvis kortere. I blod forsvinner det raskere, og er som regel ikke målbart etter omtrent ett døgn.



KETAMIN OG GRAVIDITET

Ketamin går gjennom morkaken, så barnet i magen blir også påvirket. Det finnes tegn på at ketamin kan forstyrre utviklingen av fosterets hjerne, spesielt tidlig i svangerskapet. Derfor anbefales det å ikke bruke ketamin om du er gravid.

Ketamin blir allikevel ofte brukt ved fødsler, for eksempel ved keisersnitt. Det er imidlertid stor forskjell på å få ketamin én gang i forbindelse med en operasjon, og å bruke det som rusmiddel mange ganger i løpet av graviditeten.

FORHOLDS-REGLER OG TRYGGERE BRUK

Dersom du velger å bruke ketamin, finnes det noen råd og tiltak som kan redusere risikoen for alvorlige skader og overdose.

- **Start med en lav dose.** Styrken kan variere. En for stor dose kan bli skremmende og gjøre deg ute av stand til å ta vare på deg selv.
- **Ikke bruk ketamin sammen med dempende stoffer,** som alkohol, GHB eller opioider. Kombinasjonen kan bli livsfarlig fordi pust og bevissthet kan dempes kraftig. Alkohol kan også gjøre at du slurver med doseringen og glemmer å være forsiktig.
- **Vent med å ta mer.** Effekten kan komme forsinket, spesielt hvis du svelger det.
- **Unngå å stå eller gå om du er veldig påvirket.** Ketamin gir dårlig balanse og øker risikoen for at du faller og skader deg.
- **Bruk ketamin i trygge omgivelser og med folk du stoler på.** En feildosering kan gjøre deg ute av stand til å ta vare på deg selv. Da er det greit å ha noen som kan passe på deg, og om nødvendig kontakte lege.



KETMIN OG ANDRE RUSMIDLER

Når du blander ketamin med andre rusmidler, blir effekten mye mer uforutsigbar, og risikoen for ubehag og skader øker.

Dempende stoffer. Alkohol, GHB og opioider senker bevisstheten og pusten. Sammen med ketamin kan effekten bli mye kraftigere enn du regnet med. Det kan føre til at du besvimer eller slutter å puste.

Sentralstimulerende stoffer. Kokain, MDMA, og amfetamin øker puls og blodtrykk. Sammen med ketamin blir belastningen på hjertet større. Dette er spesielt risikabelt om du har hjerte- eller blodtrykksproblemer fra før.

Lystgass har også en dissociativ virkning. Hvis du bruker lystgass sammen med ketamin kan denne virkningen bli veldig sterk, slik at du risikerer å miste kontrollen.

Cannabis, spesielt i store doser, kan føre til forvirring og angst. Bruker du cannabis sammen med ketamin øker sjansen for ubehagelige opplevelser.



KETAMIN BRUKT MEDISINSK

I helsevesenet brukes ketamin både til bedøvelse under operasjoner og til å dempe sterke smerter. Ketamin skiller seg fra mange andre bedøvelsesmidler ved at pasienten ikke nødvendigvis sovner helt. Man kan være våken i hodet, men samtidig ikke oppfatte smerte eller det som skjer rundt på en vanlig måte.

De siste årene har ketamin også blitt tatt i bruk i behandling av alvorlig depresjon. Dette gjelder pasienter hvor vanlig behandling med medisiner og samtalerterapi ikke har hatt særlig effekt. Da gis ketamin i nøye kontrollerte doser, og pasienten følges tett av helsepersonell gjennom hele behandlingen.



KETAMIN OG LOVGIVNING

I Norge er ketamin et reseptbelagt legemiddel (reseptgruppe A), men det står ikke på narkotikalistens. Det betyr likevel at det er ulovlig å kjøpe eller bruke ketamin dersom du ikke har resept fra lege.

Noen stoffer som ligner på ketamin (såkalte ketaminanaloger, for eksempel 2-fluordesklor-ketamin) er derimot ført opp på narkotikalistens og regnes som narkotika.

Ketamin og bilkjøring

Å kjøre bil når du er ruspåvirket av ketamin regnes som promillekjøring. Du risikerer bot, å miste førerkortet – og i noen tilfeller fengsel.

Ketamin svekker 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 ketamin 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 ketamin ikke er forenlig med helsekravene for førerkort.

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 08 588 eller via chat på www.rusinfo.no.