

MDMA



OPPLEVER DU PROBLEMER
KNYTTET TIL RUSBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER
OG FORHOLDSREGLER.



HVA ER MDMA?

MDMA (ofte kalt ecstasy, Molly, Emma eller X) er et syntetisk rusmiddel med både sentralstimulerende og psykedeliske effekter.

Det selges vanligvis som tabletter eller krystaller/pulver (knuste krystaller).



INNTAKSMÅTER OG DOSERING

MDMA finnes som tabletter, kapsler, krystaller og pulver. Det vanligste er å svelge det – enten som en pille, eller ved å pakke pulver i papir (kalt «bombe» eller «droppe»). Noen blander det også i drikke eller sniffer det.

En vanlig dose er 50–125 mg ren MDMA. Har du ikke brukt det før, bør du holde deg under 70 mg.

Vær oppmerksom på at én tablett ikke er én brukerdose. Det kan være flere brukerdoser i én tablett.

Å ta mer MDMA når du føler at første dose har begynt å gå ut (såkalt redosering) øker risikoen for bivirkninger. Når kroppen allerede har MDMA i systemet, kan en ny dose gi mye sterkere virkninger enn forventet. Mange undervurderer også hvor mye som fortsatt er i kroppen, fordi rus-effekten kjennes svakere etter noen timer.



HVORDAN VIRKER MDMA?

Hvordan rusen oppleves varierer fra person til person, og påvirkes blant annet av dose, styrke, situasjon og hvordan du føler deg fra før.

Rusen begynner som regel 20–60 minutter etter at du har tatt det, men det kan ta opptil 90 minutter hvis du har spist. Effekten varer vanligvis i 4–6 timer. Noen kan oppleve lettere ettervirkninger i et par timer ekstra.

MDMA gjør at hjernen slipper ut mye serotonin, et signalstoff som påvirker humøret. MDMA øker også nivået av noradrenalin, og i mindre grad dopamin.

Rusen beskrives ofte som sterk lykke, økt våkenhet og forsterkede sanseinntrykk. Mange blir mer åpne, pratsomme og sosiale. Flere opplever også tydelige følelser av nærhet og empati.

Vanlige fysiske reaksjoner er høy puls, store pupiller, økt kroppstemperatur og tørste. Hvis du er veldig aktiv i et varmt miljø, for eksempel på et dansegulv, øker risikoen for overoppheting. Dette kan være farlig.



MEDISINSK BRUK

På 1970-tallet ble MDMA brukt av enkelte terapeuter som støtte i psykoterapi. På 1980-tallet ble stoffet forbudt, noe som stoppet mye av forskningen som foregikk da. I dag ønsker noen forskere igjen å undersøke om MDMA kan være en del av behandlingen for psykiske lidelser, blant annet PTSD (posttraumatisk stresslidelse).



BIVIRKNINGER, RISIKO, AVHENGIGHET OG OVERDOSE

Vanlige fysiske bivirkninger:

- Høy puls, tør munn, svetting.
- Større pupiller, kvalme, hodepine, svimmelhet.
- Dårlig matlyst.
- Kjevespenninger, tanngnissing og stive muskler.
- Overoppheting.

Vanlige psykiske bivirkninger:

- Angst, uro, paranoia og forvirring.
- Panikkfølelse eller en opplevelse av å miste kontroll.
- Negative følelser kan bli sterkere – spesielt hvis du allerede er stresset eller i dårlig form.

Risiko ved høye doser og redosering:

- Doser rundt 200 mg eller mer gir mye høyere risiko for akutte fysiske og psykiske reaksjoner.
- Økt fare for alvorlig forvirring og psykotiske symptomer.
- Kan føre til impulsive, utrygge eller ukontrollerte handlinger.

Etter rusen går ut er det vanlig å føle seg sliten, tom eller nedstemt. For noen varer det flere dager. Mange blir også urolige og får problemer med å konsentrere seg. Dette kalles «*nedtur*», og skyldes at kroppen og hjernen trenger tid til å hente seg inn igjen etter rusen.

Nedturen kan bli sterkere hvis du har brukt MDMA flere ganger tett på hverandre, spesielt over flere døgn med lite søvn. Hos noen kan dette da utvikle seg til en mer tydelig depressiv tilstand.

MDMA, væskebalanse og overopphetning

Kroppstemperaturen blir alltid litt høyere når du bruker MDMA, og den kan stige ekstra mye hvis du beveger deg eller er i et varmt rom. Da kan du bli overopphetet, noe som kan være svært farlig.

Tegn på overoppheting kan være:

- At du føler deg unormalt varm.
- At du er svimmel, kvalm eller forvirret.
- At du får hodepine, høy puls eller muskeltrekninger.
- At svetten stopper.
- At du får mørk urin, eller at du slutter å tisse.

Hvordan unngå heteslag

- **Drikk jevnlig**, men ikke overdrevent. Vann er ikke en motgift mot MDMA, og for mye vann kan gi vannforgiftning.
- **Velg drikke med elektrolytter**: For eksempel sportsdrikk. Dette hjelper kroppen med å holde balansen av salter og mineraler.
- **Unngå alkohol** – Det øker risikoen for både dehydrering og overoppheting, og gjør det vanskeligere å merke faresignaler.
- **Ta pauser og kjøøl deg ned**: Slutt å danse om du blir veldig varm. Gå ut i frisk luft eller hell kaldt vann over kroppen.

Ved alvorlige symptomer, søk hjelp hos noen du stoler på, eller kontakt 113.

Langtidseffekter og psykisk helse

Bruk av MDMA over tid kan påvirke både kroppen og psyken. Mange får dårligere søvn, blir slitne, får mindre motivasjon og problemer med konsentrasjon og hukommelse.

Du kan også få angst eller bli nedstemt, spesielt hvis du bruker MDMA ofte eller allerede sliter psykisk. Noen merker også redusert sexlyst.

Lengre pauser mellom hver gang du bruker, gir kroppen og hodet tid til å hente seg inn igjen, og kan gjøre at du blir mindre plaget av bivirkninger.

BROSJYREN ER UTARBEIDET
MED STØTTE FRA
HELSEDIREKTORATET.

RUSinfo

www.rusinfo.no
tlf. 915 08 588

KORUS



Oslo



FORHOLDS- REGLER OG TRYGGERE BRUK

All bruk av MDMA innebærer en risiko. Hvis du likevel velger å bruke det, er det viktig å ta forholdsregler.

Start med lav dose: Begynn med en dose på 50-70 mg første gang, og ikke øk dosen før du vet hvordan du reagerer. Du kan aldri vite hvor mye virkestoff en tablett inneholder. Noen velger å starte med en liten del, for eksempel en fjerdedel, for å se hvordan kroppen reagerer. *Det er bedre å ta litt for lite enn litt for mye.*

Skriv ned dosen og tidspunktet så du alltid har kontroll og ikke mister oversikten. Det er lett å miste begrep om tiden når du er påvirket eller i festlige omgivelser.

Vær tålmodig: Det kan ta 60 minutter før du merker noe særlig effekt, og noen ganger kan det ta enda lengre tid (spesielt hvis du har spist før inntak). Ikke ta en ny dose, selv om du ikke kjenner noe med en gang.

Unngå å bruke MDMA sammen med andre rusmidler! Det kan gi uforutsigbare og farlige reaksjoner. Noen legemidler skal heller ikke brukes med MDMA.

Test stoffet: Tester du stoffet med et test-kit får du en bedre indikasjon på hva du har. Det finnes også rusmiddelanalysetjenester. Det er tjenester som lar rusmiddelbrukere få sjekke innholdet i rusmidlene de har.

Ikke bruk MDMA ofte, og spesielt ikke flere dager på rad. Vent minst én måned, helst flere, mellom hver gang du bruker det. Lengre pauser gir kroppen og hjernen tid til å komme seg.

Vær i trygge omgivelser: Bruk MDMA sammen med folk du stoler på, og sørg for at minst én person ikke har tatt noe rusmiddel, så de kan hjelpe hvis noe går galt.



GRAVIDITET OG AMMING

Å bruke MDMA når du er gravid påvirker både deg og barnet. MDMA kan påvirke utviklingen av hjernen og blodforsyningen hos fosteret. Det er også funnet økt risiko for enkelte misdannelser, som klumpfot og enkelte hjertefeil.

Det finnes lite forskning, men MDMA ser ut til å gå over i morsmelk. Du bør derfor ikke amme når du har tatt MDMA, eller rett etter bruk.



MDMA OG ANDRE RUSMIDLER

MDMA og alkohol: Begge virker vanndrivende og kan føre til dehydrering og overoppheting – særlig hvis du er aktiv og svetter mye. MDMA kan også gjøre at du kjenner deg mindre full, og derfor drikker mer enn du tåler. I verste fall kan du få alkoholforgiftning.

MDMA og andre stimulerende stoffer (amfetamin, kokain): Belaster hjerte og blodkar kraftig og øker faren for overdose, overoppheting, høyt blodtrykk, hjerteproblemer eller hjerneblødning.

MDMA og dempende stoffer (alkohol, opioider, benzodiazepiner, GHB): Hvis du blander MDMA (stimulerende effekt) med dempende stoffer, kan MDMA gjøre at du ikke merker den dempende effekten like godt. Det kan føre til at du tar større mengder av det dempende stoffet enn du egentlig tåler. Når virkningen av MDMA går ut, kan effekten av det dempende stoffet plutselig bli mye sterkere, og det kan føre til at du mister bevisstheten eller i verste fall får pustestans. Vær spesielt oppmerksom ved bruk av Tramadol (opioid), som kan gi serotonergt syndrom.

MDMA og antidepressiva (SSRI og SNRI): Kan dempe selve rusopplevelsen, men ikke kroppens fysiske reaksjoner. Noen tar da mer for å få effekt, noe som øker risikoen for bivirkninger og overdose.

MDMA og MAO-hemmere: Må ikke kombineres med MDMA. Dette kan gi en alvorlig reaksjon som kan utvikle seg til serotonergt syndrom.

MDMA og litium: MDMA sammen med litium kan gi farlige reaksjoner, inkludert kramper og symptomer som ligner serotonergt syndrom.

Er du usikker på om medisinerne dine kan påvirke MDMA? Snakk med legen som skriver ut medisinen.



BLOD-, SPYTT- OG URINPRØVER

Hvor lenge MDMA kan påvises avhenger av hvor mye og hvor ofte du bruker det, individuelle forskjeller og hvilken test som brukes.

- Blod: Vanligvis opptil 1-2 døgn.
- Spytt: Vanligvis opptil 1-2 døgn, i noen tilfeller litt lengre.
- Urin: Som regel 2-4 døgn, lengre ved store doser eller hvis du bruker ofte.



MDMA OG LOVGIVNING

MDMA står på narkotikalistene og er forbudt i Norge. Det er ulovlig å kjøpe, bruke, oppbevare, selge, produsere eller ta med seg MDMA over grenser.

Små mengder til eget bruk straffes som regel med bot. I noen tilfeller kan du få fengsel i inntil seks måneder. Større mengder, gjentatte lovbrudd eller salg og smugling, kan gjøre at du får strengere straff – i grove saker flere års fengsel.

Trenger du hjelp med rusbruk?

Opplever du problemer fordi du ruser deg, 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.

Avhengighet og toleranse

Det er ikke vanlig å bli fysisk avhengig av MDMA, men du kan bli psykisk avhengig. Mange kan få lyst på stoffet igjen («craving»), særlig hvis de føler seg tomme, slitne eller nedstemte etter bruk. MDMA regnes som mindre avhengighets-skapende enn amfetamin, kokain og alkohol, men risikoen øker hvis du bruker det ofte.

Kroppen kan raskt utvikle toleranse. Etter noen få ganger kan du trenge større doser for å få samme effekt. Jo oftere du bruker MDMA, jo høyere blir toleransen. Dette kan gjøre at noen tar mye mer enn før, og det øker risikoen for ubehag og bivirkninger.

Hvis du tar lange pauser mellom hver gang du bruker, reduseres risikoen for skade, toleranse og psykisk avhengighet.

Uforutsigbar styrke og innhold

MDMA-tabletter kan inneholde veldig ulike mengder virkestoff. Noen er svake, mens andre kan være så sterke at de er farlige. Enkelte tabletter kan også inneholde andre stoffer enn MDMA. Fordi du ikke kan vite hva en tablett faktisk inneholder, kan selv en «vanlig» dose gi sterke bivirkninger eller overdose.

Overdose og forgiftning

Høye doser MDMA kan utløse serotonergt syndrom – en potensielt livstruende tilstand der MDMA overstimulerer serotonin-systemet.

Tegn på forgiftning

- Uro eller forvirring.
- Kraftig svetting og feber.
- Muskelrykninger, skjelvinger og/eller kramper.
- Diaré og kvalme.

I alvorlige tilfeller kan forgiftning føre til bevisstløshet, organsvikt og død.



MDMA OG FØRERKORT

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

Bruk av MDMA 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 helse-skade 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 MDMA ikke er forenlig med helsekravene for førerkort.

Hva gjør du hvis noen kollapser etter bruk av MDMA?

- **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.
- **Hvis personen er veldig varm, prøv å kjøle ned kroppen mens du venter på hjelp.** Flytt dem til et kjøligere sted, løsne klær og fjern varme plagg, og bruk kald luft eller en våt klut for å kjøle ned.
- **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 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!

