



Upplýsingar og ráðgjöf

Kannabisefni, amfetamín og ecstasy (e-tafla)

upplýsingar um áhrif, einkenni vímu og misnotkunar

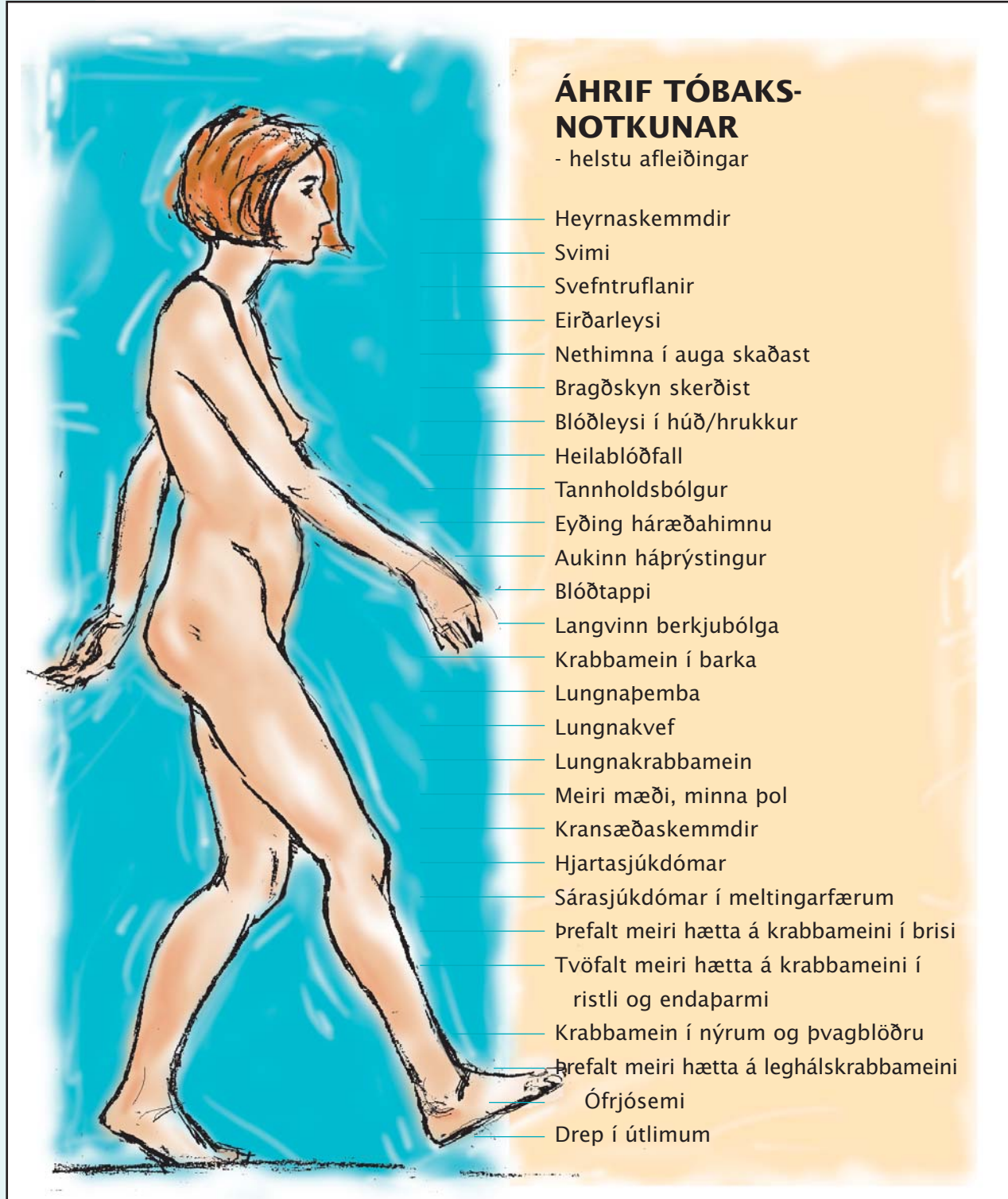
Flokkur	Útlit	Áhöld til neyslu	Þekkt vímuáhrif
<p>Kannabisefni</p> <p>-Marijúana</p> <p>-Hass</p> <p>-Hassolía</p>	<p>Marijúana: Líkist tóbaki eða telaufi.</p> <p>Hass: Yfirleitt í svörtum, brúnum eða grænleitum bitum.</p> <p>Hassolía: Beiskur, seigfljótandi svargrænn vökví.</p>	<p>Venjulegar tóbakspípur með vírsiu (sían er oft eins og kranasía eða vírspírall búinn til úr pípuhreinsara sem búið er að brenna).</p> <p>Beinar pípur með gati í miðjunni (Chillumpípur). Henni er haldið lópréttri þegar reykt er úr henni.</p> <p>Ýmis reykjartól (vatnspípur, klósettrúlluhólkar, pennahulstur, gosdósir, plastflöskur).</p> <p>Litlar bréfavogir.</p> <p>Hnifar með sótugu blaði, notaðir til að skera niður efnin (hnífsegginn er hituð svo auðveldara sé að skera hassið).</p>	<p>Hegðun: Óstjórnleg kátina, málgleði, ruglað tímaskyn, skert dómgreind og sjálfsgagnrýni, skert einbeitingarhæfni (námsgeta minnkar), hlátursrokur, fjarhygli (eins og viðkomandi sé í öðrum heimi).</p> <p>Líkamleg einkenni: ósamhæfni í hreyfingum, aukin matarlyst, brenglað svefnmynstur, stórir augasteinar, blóðhlaupin augu, hraður hjartsláttur og hækkaður blóðþrýstingur, munnpurrkur, þvoglumæli, ógleði og jafnvel uppköst, doði.</p> <p>Vímuáhrif vara yfirleitt í 1-4 klukkustundir eftir magni og inntökuáferð.</p>
<p>Amfetamín og skyld efni</p> <p>-Amfetamín (spítt)</p> <p>-Ecstasy (MDMA)</p>	<p>Amfetamín: Hreint amfetainsúlfat er hvítt, næstum lyktarlaust duft en mikið af því amfetamíni sem lagt er hald á er óhreint og rakt (köglað) og syktar sterkt af leysiefnum. Oft gulleit en litirnir eru mismunandi.</p> <p>Ecstasy (e-tafla): Hvítt duft en oftast á markaði í pilluformi. Þær eru oft skreyttar ýmsum sakleysislegum myndum eða táknum.</p>	<p>Sprautur og áhöld tengd sprautunotkun. Litlir speglar, rakvélablöð og litlar skeiðar eða rör til þess að sníffa efni.</p>	<p>Hegðun: Eirðarleysi, kátina, æsingur, kvíði og tortryggni.</p> <p>Líkamleg einkenni: Skarpari skynjun, minni svefnþörf, minni matarlyst, aukinn hjartsláttur og aukinn líkamshiti, örari öndun, blóðsykur hækkar, hægist á meltingu, dómgreind brenglast, aukin kynhvöt í upphafi en hún dofnar við stöðuga notkun. Áberandi útlitseinkenni eru stórir augasteinar (útþanin sjáöldur), eirðarleysi og samhengislaust tal. Neytendur eru oft uppstökkir og sýna öfgakennda framkomu, jafnvel ofsóknaræði. Þeir sem nota amfetamín að staðaldri eru auk þess yfirleitt horaðir. Stórir skammtar valda auk þess höfuðverk, uppköstum og stundum krampa. Stundum fylgja blæðingar úr nefi.</p> <p>Vímuáhrif vara mismunandi lengi eftir því hvaða efni er notað. Áhrif venjulegs skammts af amfetamíni vara yfirleitt í 2-4 klukkustundir; Áhrif ecstasy geta varað í 8-12 klukkustundir eða jafnvel lengur; Áhrif ecstasy eru svipuð og af öðrum amfetamínskyldum efnum en einkennast einnig af verulegum rangskynjunum.</p>

Vímuefni eru samheiti lyfja og efna sem valda ávana og fíkn og breyta starfsemi miðtaugakerfisins þannig að skynjun mannsins á umhverfinu og viðbrögð við því breytast. Þessu ástandi fylgir oftast, en þó ekki alltaf, sérstök vellíðan. Sumir vímogjafar geta valdið rangskynjunum sem felast í því að skynja eitthvað sem ekki er eða öðruvísi en það er eða skynja eitthvað með öðru skynfæri en venjulega. Flest ávana- og fíkniefni eru vímogjafar en þó ekki öll.

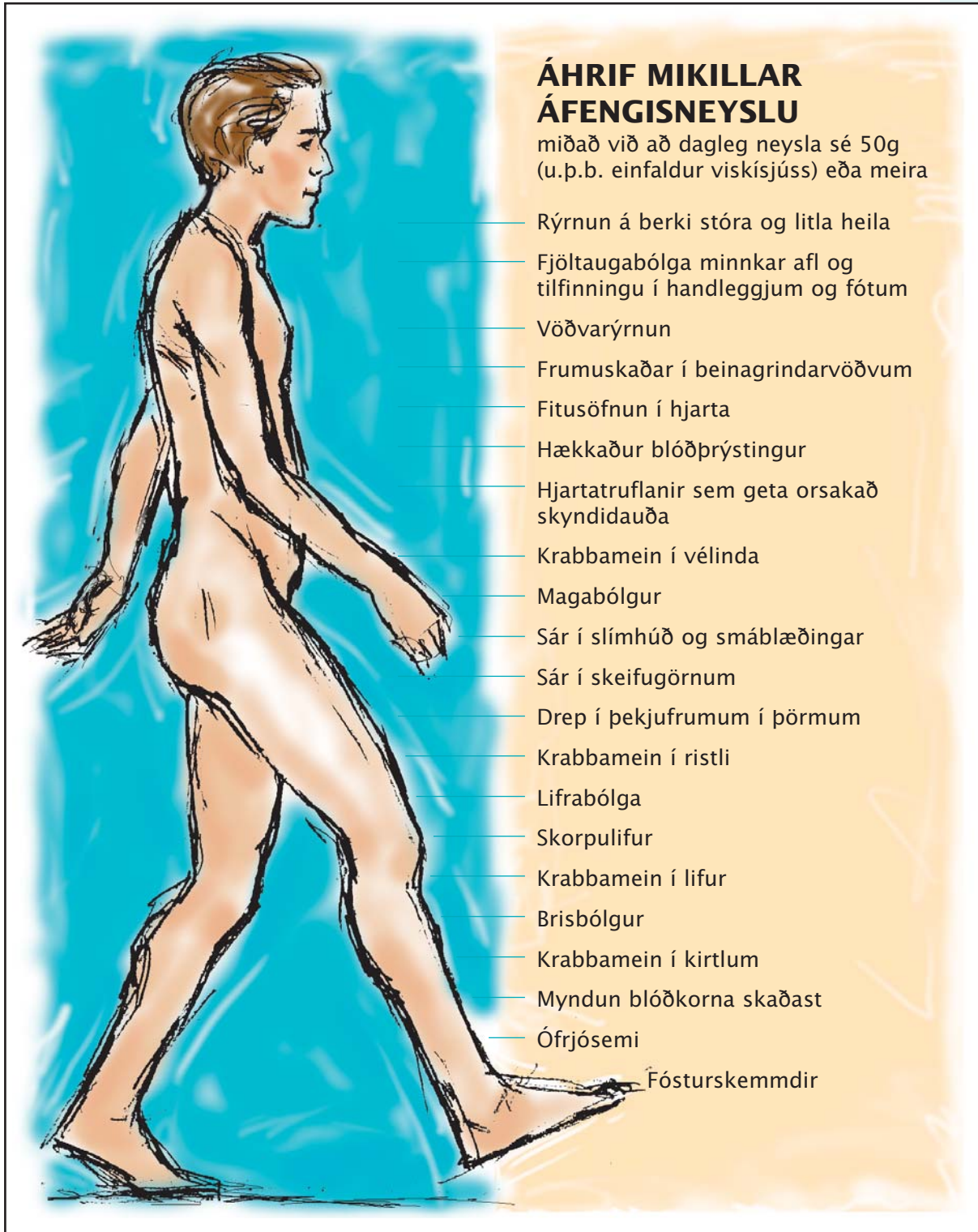
Áhrif langvarandi notkunar	Þynnka/ fráhvarfseinkenni	Inntaka	Flokkur
<p>Þol fylgir stöðugri neyslu. Vitað er að kannabisreykingar auka hættu á ýmsum sjúkdómum. Mótstaða slímhúðar við sjúkdómum í nefi og munni minnkar og aukning verður á sýkingum í nefi, hálsi og lungum. Magn tjöru í kannabisefnum er margfalt meira en í tóbaki. Hætta á krabbameini er veruleg og er enn meiri en við tóbaksreykingar. Hækkaður blóðþrýstingur og veruleg hætta á hjartaáfalli og blóðtappa hjá þeim sem haldnir eru hjarta- og blóðrásatruflunum.</p> <p>Truflun í tíðahring kvenna og veldur kyndeyfð og getuleysi hjá báðum kynjum. Í alvarlegum tilfellum getur orðið um ófrjósemi að ræða.</p> <p>Á meðgöngu berast kannabisefni í gegnum fylgjuna til fóstursins og auka líkur á vansköpun, minni fæðingarþyngd og jafnvel fósturláti. Hjá karlmönnum getur dregir úr framleiðslu sæðisfruna og líkur aukast á gölluðum sæðisfrumum.</p> <p>Eðlileg þróun tilfinningalífs og þroski getur staðnað ef neytandinn er stöðugt undir áhrifum kannabisefna (THC). Kannabisneytendur fá oft kvíða- og ringlunarköst ásamt tilhneigingu til ofsóknaræðis. Með langvarandi notkun geta þessi einkenni þróast upp í alvarlegar geðtruflanir á borð við geðklofa. Langvarandi neysla kannabisefna getur leitt til heilaskemmda.</p> <p>Hefjist kannabisneysla á unglingsaldri versnar allt þetta ástand til muna.</p>	<p>Truflað svefnmynstur, lystarleysi, eirðarleysi, sviti, kalda, ógleði, vöðvakrampar, skjálfti, niðurgangur, magakrampi, o.fl.</p>	<p>Marijúana: Vafið í vindlinga, reykt í pípu eða blandað í mat.</p> <p>Hass: Blandað í tóbak og reykt, reykt í pípu, hassmolar hitaðir (eða brenndir) og reyknum andað að sér.</p> <p>Hassolía: Yfirleitt dreypt í tóbak eða strokið á sigarettur.</p>	<p>Kannabisefni</p> <p>-Marijúana</p> <p>-Hass</p> <p>-Hassolía</p>
<p>Stórir skammtar amfetamíns auka smám saman þolið og neytandinn neyðist til að taka æ stærri skammta til að fá sömu áhrif. Ávanabinding er mikil. Við stöðuga notkun dregur úr vellíðunarkennd vegna vinnunnar og bilið í geðveikikennt ástand styttest. Það einkennist meðal annars af ofsóknaræði (paranoia), kvíða og ofsóknartilfinningu. Truflanir af þessu tagi geta jafnvel komið í ljós nokkrum vikum eftir síðustu neyslu efnisins. Þunglyndi er mjög alvarlegur fylgikvilli neyslu amfetamíns og skyldra efna. Mikil hætta á smitun lifrabólgu fylgir því að sprauta sig með amfetamíni.</p> <p>Ecstasy getur valdið alvarlegum skemmdum á lifur, hjarta, heila og nýrum. Efníð getur einnig valdið heilablæðingu og hjartaáfalli. Vitað er að litlir skammtar af MDMA geta valdið bráðadauða hjá hjartveiku fólki og alvarlegum eitrunum eða dauða með hækkuðum líkamshita t.d. samfara dansi.</p>	<p>Þunglyndi, þreyta, skortur á einbeitingu, órólegur svefn, hungur, deyfð og pirringur.</p>	<p>Amfetamín: Amfetamín er stundum gleypt með því að setja það í eldhúsrúllu-pappír; einnig sett undir tunguna og látið leysast upp. Efníð er einnig blandað í vökva og drukkið.</p> <p>Ecstasy (e-tafla): Efníð er yfirleitt í pillu- eða töfluformi og er gleypt.</p>	<p>Amfetamín og skyld efni</p> <p>-Amfetamín (spitt)</p> <p>-Ecstasy (MDMA)</p>

Nánari upplýsingar um einkenni og áhrif vímuefna er að finna í eftirtöldum ritum sem þessi samantekt er byggð á: Almennar upplýsingar um fíkniefni. Upplýsingarit útgefið af félagi íslenskra lögreglumanna 1996. Ávana- og fíkniefni og áhrif þeirra á miðtaugakerfið. Þorkell Jóhannesson. Útgefandi: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum 1999.

Skaðleg áhrif tóbaks á mannlíkamann



Skaðleg áhrif áfengis á mannslíkamann



Orðskýringar helstu hugtaka

alkóhól = etanól, áfengi, áfengur drykkur; drykkur með meira en 2,25% vínanda að rúmmáli; löglegur vímugjafi; skiptist í bjór (öl), vín, styrkt vín og brennd vín. Vatnsblanda alkóhóls er nefnd spritt.

alkóhólismi = áfengissýki, drykkjusýki; sjúklegt ástand sem einkennist af því að menn eru líkamlega háðir áfengi þar sem allt líf þeirra snýst um áfengisvímuna. Menn greinir á um það hvort um sé að ræða meðfæddan sjúkdóm eða áskapað ástand sem á sér djúpar rætur í umhverfi og persónuleika. - ástand sem skapast við langvarandi misnotkun áfengis; lýsir sér m.a. með lystarleysi, magabólgum, breytingu á persónuleika, líffærabreytingum (t.d. skorpulífur), taugabólgu, heilaskemmdum, vitglöpum, titurvillu og krampa.

amfetamín = tilbúinn vímugjafi sem verkar örvandi á miðtaugakerfið; slævir þreytu og hungur; hefur lengi verið notað sem örvandi lyf og megrunarlyf; leyft sem lyf í fáeinum tilvikum en fellur annars undir ávana- og fíkniefni; oft kallað spitt.

áfengi = alkóhól, etanól; áfengur drykkur; drykkur með meira en 2,25% vínanda að rúmmáli; löglegur vímugjafi; skiptist í bjór (öl), vín, styrkt vín og brennd vín.

áfengisdauði = þegar menn hafa drukkið svo mikið áfengi að þéttni þess í blóði/miðtaugakerfi er slík að menn sofna eins og um svæfingu sé að ræða.

áfengiseitrun = brátt lífshættulegt ástand sem stafar af neyslu mikils vínandamagns; lýsir sér með djúpu meðvitundarleysi; kemur fram þegar vínandaþéttni í blóði er orðin meiri en 3‰.

áfengissýki = alkóhólismi, drykkjusýki; sjúklegt ástand sem einkennist af því að einstaklingur er líkamlega og andlega háður áfengi þar sem allt líf hans snýst um áfengisvímuna. Menn greinir á um það hvort um sé að ræða meðfæddan sjúkdóm eða áskapað ástand sem á sér djúpar rætur í umhverfi

og persónuleika. - ástand sem skapast við langvarandi misnotkun áfengis; lýsir sér m.a. með lystarleysi, magabólgum, breytingu á persónuleika, líffærabreytingum (t.d. skorpulífur), taugabólgu, heilaskemmdum, vitglöpum, titurvillu og krampa.

áfengisvarnir = hverjar þær aðgerðir sem miða að því að draga úr þeim skaða sem áfengisneysla veldur einstaklingum og samfélagi, sjá forvarnir.

áhættuhegðun = hver sú hegðun sem hefur í för með sér aukna hættu á að ánetjast ávana- og/eða fíkniefni.

áhættuhópur = einstaklingar eða þjóðfélagshópur sem er hættara en öðrum að ánetjast fíkniefnum vegna aðstæðna sem þeir búa við, s.s. þunglyndi, alkóhólisma í fjölskyldu, skert tilfinningatengsl við foreldra o.s.frv.

áhættuþáttur = aðstæður eða eiginleikar sem auka líkur á að einstaklingur ánetjist fíkniefnum, s.s. brottfall úr skóla, alkóhólismi í fjölskyldu, skert tilfinningatengsl við foreldra, að byrja snemma að prófa eða fíka með vímuefni o.s.frv.

ávanaefni = hvers kyns efni sem verka þannig á miðtaugakerfið að menn geti með áframhaldandi töku þeirra vanist á að nota þau í óhófi þannig að heilsu þeirra sé stefnt í hættu. Ef um lyf er að ræða kallast þau ávanalyf.

ávana- og fíkniefni = deyfandi eða örvandi efni sem geta valdið ávana og fíkn og fráhrarfseinkennum ef dregur úr neyslu þeirra eða henni er hætt. Varsla og meðferð ólöglegra ávana- og fíkniefna er óheimil á íslensku yfirráðasvæði og varða brot sektum, varðhaldi eða fangelsi allt að tíu árum. Skv. íslenskum lögum falla undir ávana- og fíkniefni m.a. ópíum og efni unnin úr því s.s. (morfin) og heróín, kannabisefni, kókaín, LSD, meskalín og psílósýbín. Auk þess heyra undir ávana- og fíkniefni amfetáin og barbitúrsýrur.

ávani = ávanabinding; óhófleg löngun í ávana- og/eða fíkniefni; ávani er nokkurs konar forstíg fíknar; sjá fíkn.

bindindi = að neyta ekki áfengis.

bindindismaður = einstaklingur sem neytir ekki áfengis.

dóp = slanguryrði yfir ólögleg ávana- og fíkniefni.

e-tafla = alsæla (á ensku: ecstasy); efni leitt af amfetamíni, skammt. MDMA. Reynt sem geðlyf á sjötta áratugnum en notkun varð takmörkuð vegna ýmissa hjáverkana. Viðast hvar tengist neysla efnisins skemmtistöðum sem spila jafnvel sérstaka tegund tónlistar (Techno, House, Garage), þar er dansað linnulítið og því stundum talað um MDMA sem „dance drug“. Venjulegast er MDMA hvítt duft og því hefur verið dreift í í töfluformi í mismunandi útfærslum. Efnið hefur gengið undir ýmsum öðrum nöfum en nefnd voru hér að framan, s.s. „love pill“, „Eve“, „Adam“. MDMA hefur blandaða verkun, að hluta amfetamínlika (örvandi) og að hluta lýsergíðlika (LSD sem veldur rangskynjunum). MDMA veldur hækkuðum líkamshita og getur valdið langvarandi truflunum í starfsemi miðtaugakefisins og er einn vafasamasti vímugjafi sem nú þekktist.

eiturlyf = í raun rangnefni á fíkniefnum og fíknilyfjum. Þessi efni eru ekki eiturlyf því að eitur er efnasamband sem notað er til að drepa lífandi frumu en lyf er efnasamband sem notað er til þess að fyrirbyggja eða lækna sjúkdóma eða sjúkdómseinkenni í mönnum og dýrum.

etanól = alkóhól, vínandi; lífrænt efnasamband úr hópi alkóhóla; litlaus rokgjarn vökví; suðumark er 78,3°; oftast framleitt með gerjun en einnig efnafræðilega; sjá áfengi.

félagsleg notkun = einkum notað um áfengisnotkun; notkun til hressingar eða skemmtunar (veislur); notkun skv. venju (með mat); notkun vegna streitu, álags eða sjúkdómseinkenna (sjálflyfjun).

fíkill = einstaklingur sem hefur ánetjast fíkniefni þannig að sjúkleg fíkn hefur

myndast í efnið. Hann er orðinn líkamlega háður því að neyta efnisins, sem getur verið áfengi eða ólögleg fíkniefni, og nánast allt hans líf snýst um að útvega sér þau efni sem hann þarf til að viðhalda vímuástandi og komast hjá fráhrarfseinkennum. Algegnara er að nota orðið yfir þá sem hafa ánetjast ólöglegum fíkniefnum.

fíkn = ávanabinding, fíkníavani; sjúkleg löngun í vímugjafa; einkennist af ákafri og oft vaxandi löngun í tiltekið efni samfara sterkri ónotakennd ef efnið fæst ekki. Oft snýst líf neytandas vart um annað en að afla þeirra efna eða lyfja sem um er að ræða. Segja má að fíkn sé eins konar hástíg ávana.

fíkniefni = efni eða lyf sem veldur fíkn; hugtakið nær í raun til allra ávana- og fíkniefna, jafnt ólöglegra sem löglegra, s.s. áfengis, tóbaks, hass, amfetamíns, heróíns, kokaíns, LSD o.fl.; sjá fíkn.

fíknivarnir = sjá áfengisvarnir, forvarnir.

forvarnir = hvers kyns aðgerðir eða ráðstafanir sem miða að því að koma í veg fyrir þann skaða sem neysla fíkniefna veldur og koma í veg fyrir slíka neyslu meðal barna og ungmenna. Aðgerðum í áfengis- og fíkniefnamálum er gjarnan skipt í þrennt. Forvarnir eru aðgerðir á fyrsta stigi, á öðru stigi er ihlutun og því þriðja meðferð.

fráhrarf = ástand sem kemur fram þegar hætt er að taka lyf eða fíkniefni sem lýsir sér í margvíslegum kvillum og óþægindum; sjá fráhrarfseinkenni.

fráhrarfseinkenni = einkenni sem koma fram þegar (langvarandi) notkun vímuefnis eða lyfs, t.d. morfíns eða áfengis, er hætt. Helstu fráhrarfseinkenni eru kviði, svitaköst, aukinn hjartsláttur, krampar, kviðverkir og skjálfti.

gras = slanguryrði yfir maríhúana, sjá maríhúana.

hass = sigtuð, pressuð og mulin kvoða (harpix) úr kannabispöntu (hampjurt); efnið er yfirleitt reykt í sérútbúnum pípum en stundum blandað í te og jafnvel sælgæti. Efnið telst til ólöglegra fíkniefna.

hassolía = dökkur olíukenndur vökvi sem fæst með því að leysa tetrahydrókannabinól og aðra kannabínóíða úr fræjum kannabis-plöntunna með lífrænum leysiefnum. Þetta eykur styrkleika hins vímuefandi efnis. Hassolía er oft blönduð tóbaki og reykt. Hassolía telst til ólöglegra fíkniefna.

hampjurt = kannabisplanta; einær, runn-kennd planta af humlaætt, með fingruð, tennt blöð. Upprunnin í Íran og Mið-Asíu; ræktuð víða í ýmsum afbrigðum vegna vímuefna sem safnast í kvenjurtina og er hún ýmist þurrkuð og söxuð ein sér eða blómin líka (maríhúana). Kvoða er hreinsuð úr blómunum til hassframleiðslu. Hassolía er unnin úr fræjum hampjurtarinnar og úr trefjum hennar er búinn til hampur í snæri og kaðla.

heróín = verkjastillandi og mjög vanabindandi efni, unnið úr morfíni. Efnið telst til ólöglegra fíkniefna hér á landi. Algengast er að efninu sé sprautað í æð; sjá morfín.

hönnuð efni = (á ensku: designer drugs) samtengd efni sem búin eru til í rannsóknastofum, oft afleidd af öðrum fíkniefnum, s.s. amfetamíni. Slík efni eru oft framleidd (hönnuð) með það að markmiði að komast fram hjá gildandi lögum og reglum. Oft eru það ólöglegar efnafræðistofur sem standa að framleiðslunni og gæðaeftirlit er takmarkað ef þá nokkurt. Þessi efni hafa sjaldan læknisfræðilegt gildi.

íhlutun = aðgerðir sem miða að því að draga sem mest úr hugsanlegum eða yfirvofandi vanda sem hlýst af neyslu fíkniefna. Vandamálið er þá ekki endilega neyslan sjálf heldur það samhengi sem neyslan fer fram í, s.s. neysla barna og ungmenna, neyslu þungaðra kvenna, neyslu við stjórn ökutækja og óhófleg neysla. Íhlutun er annars stigs aðgerð samkvæmt þrískiptingu aðgerða í áfengis- og fíkniefnamálum, sjá forvarnir; meðferð.

kannabis = tetrahydrókannabinól og skyld efni (kannabinóíð), unnin úr kannabis-plöntu (hampjurt). Hefðbundinn vímuegjafi frá fornu fari í Austurlöndum fjær. Barst til

Miðausturlanda á miðöldum en var lítið notað í Evrópu fyrr en á seinni hluta 20. aldar. Neysla kannabis veldur skynvillu og er það víðast flokkað sem ólöglegt fíkniefni. Kannabis er vímuefandi efni plöntunnar.

kókaín = ólöglegt fíkniefni unnið úr blöðum kókaplöntunnar sem vex í Perú, Bólivíu og víðar. Indíánar í þessum löndum hafa tuggið kókablöð sér til hressingar og örvunar í aldaðir. Kókaín slævir hungur- og þreytutilfinningu og veldur vímu og örvun; er notað til staðdeyfingar í litlum mæli; yfirleitt tekið í nös eða því sprautað í æð; sjá einnig krakk.

krakk = (á ensku: crack) ólöglegt fíkniefni; nærri hreint kókaín blandað natroni ætlað til reykinga; mjög vanabindandi og hættulegt þar eð það berst mun greiðlegar til heila en venjulegt kókaín. Krakk (nafnið er dregið af eins konar brothljóði sem heyrist þegar reykt er) er að jafnaði gráhvítir eða gulleitir litlir molar. Þeir eru reyktir í sérútbúnum pípum.

landi = heimabruggað áfengi; ólögleg framleiðsla; sjá áfengi; alkóhól.

lífræn leysiefni = stór flokkur efna, efnafræðilega mismunandi að gerð. Sameiginlegir eiginleikar þessa efnaflokks eru tengdir viðtækri notkun þeirra í iðnaði og á heimilum. Þessir eiginleikar eru að geta haldið fljótandi og leyst upp fitur, olíur, vöx, málningu, litarefni. lökk, gúmmi og mörg önnur efni. Lífræn leysiefni verka á miðtaugakerfið þegar gufu þeirra er andað að sér (að snefa eða sniffa). Verkunin er slævandi/róandi, í stórum skömmtum svefn og mjög stórum meðvitundarleysi og jafnvel dauði. Ef tekst að endurlífga einstakling við slíkar aðstæður geta komið fyrir alvarlegar heilaskemmdir vegna súrefnisskorts. Alkóhól telst til lífrænna leysiefna.

LSD = lýsergið, kallað sýra á slangurmáli. Ólöglegt fíkniefni sem unnið er úr korn-drjöla, sveppi sem vex á korni. Var fyrst notað við sálfræðirannsóknir og geðlækningar en vegna háverkana, s.s. geðveikikenndra viðbragða, var notkun þess hætt. Efnið

veldur ýmsum rangskynjunum enda kallað skynvilluefni.

lyf = efni eða efnasambönd sem ætluð eru til lækninga, fróunar eða varnar gegn sjúkdómum eða sjúkdómseinkennum í mönnum eða dýrum; ennfremur efni notuð til sjúkdómsgreiningar, svæfingar eða deyfingar, getnaðarvarna eða til að auka frjósemi.

lýsergíð = sjá LSD.

marihúana = þurrkuð blóm og/eða blöð kannabíplöntunnar. Blöðin og blómin eru mulin og blönduð tóbaki og síðan vafin í sérútbúinn vindling og reykt; kallað gras á slangurmáli.

meðferð = viðbrögð við neyslu sem farin er að hafa afgerandi áhrif eða stjórna lífi neytenda sem eru þá orðnir háðir einum eða fleiri vímuþörfum. Neytendum sem komnir eru á þetta stig er boðin meðferð sem hefur það að markmiði að fá þá til að hætta neyslu. Meðferð er aðgerð á þriðja stigi skv. skiptingu aðgerða í áfengis- og fíkniefnamálum í þrjú stig; sjá forvarnir; íhlutun.

metadón = morfínylf unnið úr ópíumsvalmúa; sjá morfín. Oft notað við meðferð heróínfíkla til að draga úr fráhrarfseinkennum.

miðtaugakerfi = afmarkaðir líkamshlutar sem gerðir eru úr taugafrumum ásamt bandvefsfrumum. Efst eru þessir líkamshlutar fólgnir í höfuðkúpunni en neðar í hryggsúlu. Mænan er neðst og er hún umlukin hryggsúlu. Þar næst er mænukólfur, síðan heilabru, þá miðheili og milliheili. Þessir hlutar miðtaugakerfisins eru inni í höfuðkúpunni. Aftast og neðst í höfuðkúpunni er litli heili en stóri heili er efst og fremst í höfuðkúpunni. Stóri heili er gerður úr tveimur helftum eða hvelum og eru þau kölluð hægra og vinstra heilahvel. Miðtaugakerfið samhfir starf taugakerfisins og hefur með höndum yfirstjórn þess.

misnotkun = öll ólögleg notkun eða röng notkun vímuþörf; áfengisneysla á ávanastigi telst t.d. misnotkun sem og stjórn öku-

tækis undir áhrifum áfengis. Notkun lyfja umfram ráðlagða lækningsskammta (til að komast í vímu) telst einnig misnotkun.

morfín = efni/lyf unnið úr ópíumsvalmúa sem einkum er ræktaður í Austurlöndum, s.s. í Tyrklandi, Laos, Burma og Tælandi. Ef skorið er í fræhús blómsins vætla út hvítur vökvi sem kallast hráópíum. Úr því er unnið ópíum í lyf aðallega til verkjadyfingar. Þau helstu eru morfín og kódein. Morfín verkar deyfandi á miðtaugakerfið og er mjög ávanabindandi. Því er sprautað í æð. Heróín sem er ólögleg fíkniefni er framleitt úr morfíni.

nikótín = efni sem er að finna í tóbakspöntunni sem upphaflega óx í Ameríku. Hreint nikótín er fljótandi efni og er það meðal eitruðustu efna sem þekkjast; sjá tóbak.

nikótíneitrun = eitrun af völdum nikótíns. Væg nikótíneitrun orskast oftast af tóbakreykingum og einkenni eru m.a svimi, höfuðverkur, aukið munnvatnsrennsli, ógleði, sviti, ör hjartsláttur og almenn vanlíðan. Alvarleg nikótíneitrun veldur oft meðvitundrleysi og öndunarlömun og getur leitt til dauða. Fyrir kemur að börn fá nikótíneitrun þegar þau gleypa sígarettustubba.

ópíum = efni unnið úr ópíumsvalmúa notað í verkjadyfandi lyf. Hefur verið þekkt og notað um aldir til lækninga og verkjadyfingar. Ópíumreykingar hafa tíðkast í Austurlöndum um aldir; sjá morfín.

róandi lyf = lyf sem valda róun í hæfilegum lækningaskömmtum.

skynvilluefni = efni sem veldur skynbrenslunum og rangskynjunum, s.s. brennguð tíma- og fjarlægðarskyni, brennguðri heyrn og sjón á t.d. liti, útlit, form o.fl. Dæmi um skynvilluefni er LSD (lýsergíð) og efnin meskalín og psílócín sem finna má í sveppum sem vaxa m.a. í Mexíkó. Kannabís getur einnig leitt til skynbrenslana.

slævandi lyf = lyf/efni sem verka deyfandi á miðtaugakerfið.

snefun = að anda að sér gufum lifrænna

leysiefna til að komast í vímu; einnig kallað að sniffa; sjá lífræn leysiefni.

sniffa = so; snefun; innöndun lífrænna leysiefna til að komast í vímu; sjá lífræn leysiefni.

spítt = slanguryrði yfir amfetamín, tekið úr ensku (speed).

sprautufíkill = sjá fíkill; einstaklingur sem haldinn er fíkn í tiltekinn vímuþjafa og tekur efnið inn með því að sprauta því í æð.

sterar = steralyf (á ensku: anabolic steroids); lyf gert úr karlkynshormóninu testósteroni sem ætlað er að byggja upp vöðva. Fyrst framleitt á fimmta áratugnum sem lyf til að nota til styrkingar og uppbyggingar eftir stórar aðgerðir. Sterar eru ólöglegir hér á landi nema í lækisfræðilegum tilgangi. Fram til ársins 1993 voru sterar flokkaðir sem lyf en frá þeim tíma hefur fíkniefnadeild lögreglunnar lagt hald á umtalsvert magn af sterum, mest árið 1995, eða um 47 þúsund stykki. Engar athuganir hafa verið gerðar á umfangi steramisnotkunar hér á landi. Hins vegar er ljóst að notkun stera tengist í mörgum tilfellum vaxtaræktaríþróttinni. Það eru einkum ungir karlar sem stunda vaxtarækt, sem taka inn stera í of stórum skömmtum til að flýta fyrir uppbyggingu vöðva. Hæfilegir skammtar samkvæmt lækisráði duga ekki til að fá fram þessi áhrif. Því er ávallt um ofskömmun að ræða. Sterar hafa ekki eingöngu líkamleg áhrif á neytandann heldur einnig sálræn. Þau lýsa sér helst í því að honum finnst hann ósigrandi og óstöðvandi og fullur sjálfstrausts. Þegar hins vegar töku lyfjanna lýkur (kúrnum lýkur) koma í ljós fráhrifseinkenni sem lýsa sér í angist, svefntruflunum og þunglyndi.

sveppir = sveppir af tegundinni *Psilocybe semilanceata* vaxa hér á landi (m.a. í Reykjavík) og í þeim finnst svoltið af vímuþgefandi efni *psilocýbíní*. Því er hugsanlegt að menn geti komist í vímu af því að neyta þessara sveppa.

taugungur = taugafruma

tetrahydrókannabínól = vímuþgefandi efni

kannabíoplöntunnar (hass og maríhúana), skammst. THC; sjá kannabís.

THC = sjá tetrahydrókannabínól.

titurvilla = (á ensku: delerium tremens); alvarlegustu einkenni alkóhólfráhrvarfs eftir mikla og langvarandi áfengisneyslu sem lýsa sér m.a. í krömpum, rangskynjunum og miklum skjálfta. Titurvilla er alvarlegt ástand sem þarfnast meðferðar á sjúkrahúsi. Ómeðhöndluð titurvilla getur leitt til dauða.

tóbak = misjafnlega unnin afurð tóbaksplöntunnar; í tóbaki og tóbaksreyk eru þúsundir efna auk nikótíns. Tóbak er notað í mismunandi formum, sigarettur eru algengasta formið, reyktað (píputóbak), vindlar, neftóbak og munntóbak. Indíánar í Ameríku notuðu tóbak fyrir 2000 árum en til Evrópu barst það á 16. öld.

tóbaksvarnir = allt starf og aðgerðir sem miða að því að koma í veg fyrir tóbaksneyslu og draga úr tóbaksneyslu og því heilsutjóni sem hún veldur.

víma = ástand af völdum ávana- og fíkniefna eða lyfja sem verður til vegna áhrifa á starfsemi miðtaugakerfisins og veldur því að skynjun umhverfisins og viðbrögð við því breytast. Oft er sérstök vellíðan samfara þessu ástandi en þó ekki alltaf. Vímuástandið fer eftir því hvort vímuþjafinn sem notaður hefur verið hefur róandi (slævandi) verkun eða örvandi.

vímuefni = lyf eða efni sem veldur vímu, sjá víma.

vímuefnavarnir = allt starf og aðgerðir sem miða að því að koma í veg fyrir hvers kyns neyslu vímuþfna; sjá forvarnir, áfengisvarnir.

vímuþjafi = efni eða lyf sem veldur vímu, sjá víma.

þol = fyrirbæri sem felur í sér að verkun lyfja/efna minnkar með áframhaldandi notkun, þ.e. líkaminn myndar þol gegn efniinu og þarf þá að jafnaði stærri skammta í einu til að ná fram sömu verkun eða áhrifum.

ölvun = neysla áfengis að því marki að ölv-

unareinkenna verði vart. Þessi einkenni eru m.a. að slaga í gangi, þvöglumæli og ósamræmi í hreyfingum.

ölvunarakstur / akstur undir áhrifum = stjórnun vélknúns ökutækis undir áhrifum áfengis. Ef vínandamagn í blóði manns er 0,5‰-1,20‰ telst hann ekki geta stjórnað ökutæki örugglega og sætir refsingu og réttindasviptingu. Ef vínandamagn í blóði manns er 1,20‰ eða meira telst hann

óhæfur til að stjórna vélknúnu ökutæki og missir ökuleyfi í minnst eitt ár.

ölvunareinkenni = truflun í starfi taugafrumumóta í miðtaugakerfi af völdum áfengis sem lýsir sér í ósamræmi í hreyfingum, menn slata í göngulagi og verða þvöglumæltir.

örvandi efni = efni eða lyf sem verkar örvandi á starfsemi miðtaugakerfis.

Ensk-íslensk þýðing nokkurra hugtaka

abstainer = bindindismaður

abstinence = bindindi

abuse = misnotkun

abstinence syndrome/symptoms = frá-hvarfseinkenni

addict = fíkill

addiction = ávanabinding, fíkn

alcohol = áfengi, alkóhól

alcoholism = áfengissýki; áfengisfíkn, alkóhólismi

amphetamine = amfetamín

anabolic steroids = sterar, steralyf

cannabis = kannabis

cocain = kókaín

crack = krakk

delerium tremens = titurvilla

designer drugs = hönnuð (fíkn)efni

dope = dóp

drug = 1. lyf; 2. fíkniefni, vímugjafi; 3. lyfjaefni

drug addict = fíkill

drunk = drukkinn; fylliraftur

drunk driving = ölvunarakstur

drunkard = drykkjumaður, fyllibytta

ecstasy = e-tafla, alsæla

habituation = ávanabinding

hallucinogenics = skynvilluefni

hashish = hass

heroin = heróín

intervention = ihlutun

intoxicant = vímugjafi, einkum áfengi

intoxication = áfengisvíma

marihuana = maríhúana

narcotics = ólögleg fíkniefni; róandi og svæfandi lyf

nicotine = nikótín

opium = ópíum

prevention = forvarnir

risk behavior = áhættu hegðun

risk factor = áhættuþáttur

risk group = áhættuhópur

sniffing = að snefa/sniffa

solvents = leysiefni

tobacco = tóbak

tolerance = þol

treatment = meðferð

Skrá yfir lög og reglugerðir í fíkniefnamálum

- Almenn hegningarlög nr. 19/1940, sbr. lög nr. 71/1995, 173. gr. a. og b.
- Lög um loftferðir nr. 34/1964.
- Lög um meðferð ölvaðra manna og drykkjusjúkra nr. 39/1964.
- Áfengislög nr. 82/1969, sbr. lög nr. 94/1995, 16/1998 og 75/1998.
- Lög um ávana- og fíkniefni nr. 65/1974.
- Lög um tóbaksvarnir nr. 74/1984, sbr. lög nr. 101/1996.
- Umferðarlög nr. 50/1987.
- Lög um verslun með áfengi og tóbak nr. 63/1969.
- Tollalög nr. 55/1987.
- Lög um fangelsi og fangavist nr. 48/1988.
- Lög um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991.
- Lög um aukatekjur ríkissjóðs nr. 88/1991.
- Lög um vernd barna og ungmenna nr. 58/1992, sbr. lög nr. 22/1995.
- Lög um matvæli nr. 93/1995.
- Lög um gjald af áfengi nr. 96/1995.
- Lögræðislög nr. 71/1997.
- Lög um áfengis- og vímuvarnaráð nr. 76/1998.

Sum þessara laga hafa sætt breytingum og er það tiltekið í einstaka tilvikum.

- Reglugerð um forvarnasjóð, 361/1999.
- Reglugerð um viðvörunarmerkingar á tóbaki nr. 433/1995.
- Reglugerð um framleiðslu, heildsölu og innflutning áfengis í atvinnuskyni nr. 176/1999.
- Reglur um innkaup og sölu áfengis og skilmálar í viðskiptum við birgja nr. 75/1998.
- Reglur um tóbaksreykingar um borð í skipum nr. 124/1993.
- Reglugerð um bann við áfengisauglýsingum nr. 62/1989, sbr. reglugerð nr. 317/1991.
- Reglugerð um löggæslu á skemmtunum og um slit á skemmtunum og öðrum samkvæmum nr. 587/1987.
- Reglur um tóbaksvarnir á vinnustöðum nr. 487/1985.
- Reglugerð um sölu og meðferð ávana- og fíkniefna nr. 390/1974.
- Reglugerð um sölu og veitingar áfengis nr. 177/1999.

ÖNNUR LÖG OG REGLUGERÐIR SEM TENGJAST MÁLAFLOKKNUM

- Lög um grunnskóla nr. 66/1995.
- Lög um umboðsmann barna nr. 83/1994.
- Reglugerð um nemendaverndarráð í grunnskólum nr. 388/1996.

(Skráin er ekki tæmandi)

Vandi vegna fíkniefna Hvert má snúa sér?

A. HVERT SNÚA FORELDRAR SÉR Í VANDA? LISTI YFIR AÐILA OG STOFNANIR SEM LEITA MÁ TIL:

- **Heilsugæslustöðvar**

Heilsugæslustöðvar um allt land eru mikilvægur hlekkur í því öryggisneti sem allir landsmenn eiga að njóta. Auk læknisfræðilegrar þjónustu geta þær veitt mikilvægar upplýsingar og verið tilvísunaraðili þegar leita þarf sérfræðiaðstoðar utan stöðvarinnar. Hægt er að fá efnamælingu í gegnum heimilislækni.

- **Grunnskólinn: Skólastjóri, námsráðgjafi, skólasálfræðingur, skólahjúkrunarfræðingur**

Börn eða ungmenni á grunnskólaaldri verja miklum tíma í skólanum. Því er starfsfólk skólans oft í lykilaðstöðu til að greina hugsanlegan vanda þeirra. Farsælt samstarf foreldra og starfsfólks skólans getur oft leyst úr vanda. Ef um djúpstæðari vandamál er að ræða geta ofangreindir aðilar innan skólans vísað á sérfræðinga utan skólans.

- **Vímulaus æska – foreldrasamtök**

Samtökin veita foreldrum ráðgjöf með ýmsu móti. Þau starfrækja foreldrasíma sem er opinn allan sólarhringinn. Með rekstri símans hafa myndast tengsl við foreldra sem eiga börn í vímuefnaneyslu. Til að liðsinna þessum foreldrum hafa samtökin sett Foreldraráðgjöfina á laggirnar þar sem boðið er upp á einstaklings- og hópráðgjöf fagaðila. Samtökin sjá einnig um framkvæmd námskeiða fyrir börn alkóhólista sem kallast Börn eru líka fólk.

- **SÁÁ**

Á vegum SÁÁ er rekin fræðslu- og leiðbeiningarstöð þar sem hægt er að fá aðstoð og ráð hjá fjölskylduráðgjöfum og öðrum sérmenntuðum aðilum. Þar er m.a. boðið upp á meðferð fyrir aðstandendur áfengis- og/eða vímuefnafíkla.

- **Fjölskyldumiðstöð**

Fjölskyldumiðstöð er starfrækt í húsakynnum Heilsuverndarstöðvarinnar við Barónsstíg í Reykjavík.

Að Fjölskyldumiðstöðinni standa Reykjavíkurdéild Rauða kross Íslands, Félagsþjónustan í Reykjavík, félagsmálaráðuneytið og heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið. Ráðgjafar miðstöðvarinnar eru jafnframt starfsmenn Félagsþjónustunnar, Barna- og unglingsgeðdeildar, Stuðla og meðferðarheimilisins Teigs á Landspítalanum.

Fjölskyldumiðstöðin býður foreldrum ráðgjöf og stuðning þeim að kostnaðarlausu.

- **Félagsmálastofnanir**

Félagsmálastofnanir eru starfræktar í flestum stærri sveitarfélögum landsins. Þar eru starfandi félagsráðgjafar og/eða sálfræðingar sem geta liðsinnt fjölskyldum í vanda eða þá vísuð annað. Barnaverndarnefndir eru í tengslum við félagsmálastofnanir þar sem þær eru.

- **Barnaverndarnefnd**

Barnaverndarnefndir eru starfandi í öllum sveitarfélögum samkvæmt lögum um vernd barna og ungmenna. Nefndirnar eiga að fenginni heimild hlutaðeigandi sveitarstjórna að ráða sérhæft starfslíð. Miðað er við að hægt sé að veita foreldrum, forráðamönnum barna og stofnunum sem annast uppeldi viðhlítandi ráðgjöf, fræðslu og leiðbeiningar.

- **Barnaverndarstofa**

Starfar samkvæmt lögum um vernd barna og ungmenna. Henni er ætlað að vinna að samhæfingu og eflingu barnaverndarstarfs. Hún annast daglega stjórn barnaverndarmála, veitir barnaverndarnefndum ráðgjöf og hefur eftirlit með störfum þeirra auk þess sem hún hefur yfirumsjón og eftirlit með heimilum og stofnunum sem ríkið rekur eða styrkir og eru fyrir börn og ungmenni og hefur umsjón með vistun barna og ungmenna á þessum heimilum og stofnunum. Umsóknir um greiningu og meðferð þurfa að koma frá barnaverndarnefnd eða starfsmönnum hennar og berast til Barnaverndarstofu sem hefur umsjón með innritun á öll meðferðarheimili á vegum ríkisins.

- **Barnahús**

Barnahús er rekið í tengslum við Barnaverndarstofu. Barnahús veitir barnaverndarnefndum leiðbeiningar og ráðgjöf um meðferð og úrlausn kynferðisbrotamála. Jafnframt veitir Barnahús börnum, foreldrum og öðrum þeim sem afskipti hafa af málefnum barna og ungmenna upplýsingar og ráðgjöf í slíkum málum. Í Barnahúsi starfa sérfræðingar og þar er vinnuafstaða fyrir starfsmann barnaverndarnefndar, lögreglu og lækna.

- **Stuðlar – Meðferðarstöð fyrir unglunga**

Hlutverk Stuðla er þrjúþætt: 1) Skammtímavistun í bráðatilvikum, 2) sérhæfð greining og meðferð og 3) eftirmeðferð að lokinni vistun. Foreldrar unglunga sem eru í meðferð taka þátt í foreldradagskrá. Foreldrastarf heldur áfram í eftirmeðferð. Rúm er fyrir átta unglunga í meðferð og fjóra í skammtímavistun.

- **Barna- og unglिंगageðdeild Landspítalans (BUGL)**

BUGL er hluti af geðdeild Landspítalans. Hún skiptist í göngudeild fyrir börn og unglunga, legu- og dagdeild barna og legudeild unglunga. BUGL sinnir einnig bráðapjónustu. Barnaverndarnefndir og foreldrar geta leitað til deildarinnar eftir ráðgjöf og meðferð vegna geðrænna erfiðleika hjá börnum og unglungum.

- **Fjölskyldulína Geðhjálp og RKÍ**

Ef foreldrar verða varir við einkenni sem geta verið vísbending um geðheilsuvandamál geta þeir hringt í fjölskyldulínuna. Aðstandendur svara aðstandendum.

- **Landspítalinn – háskólasjúkrahús – Geðdeild**

Teigur er hluti af geðdeild Landspítalans. Þar er boðin meðferð og ráðgjöf fyrir börn og unglunga í vímuefnavanda. Þjónustan fer einkum fram á göngudeild en nokkur rúm eru fyrir lengri vistun.

- **Kvennaathvarfið**

Húsaskjól og aðstoð fyrir konur sem beittar hafa verið ofbeldi í heimahúsum eða orðið fyrir nauðgun. Opíð allan sólarhringinn.

- **Kvennaráðgjöfin**

Ókeypis félags- og lögfræðileg ráðgjöf fyrir konur.

- **Stígamót**

Ráðgjafar- og fræðslumiðstöð fyrir konur og börn sem hafa verið beitt kynferðisofbeldi.

- **AA samtökin**

Sjálfs hjálparhópar óvirkra alkóhólista. Starfandi eru hópar um allt land.

- **Al-Anon**

Samtök aðstandenda alkóhólista. Ráðgjöf og sjálfs hjálparhópar.

- **Eitrunarupplýsingastöð**

Ef grunur er um að barn eða unglings hafi tekið inn lyf, fíkniefni eða annað má leita ráða hjá stöðinni.

- **Fjölskylduþjónusta kirkjunnar**

Þjónusta fyrir hjón, fólk í sambúð, fjölskyldur og einstaklinga sem eiga í samskiptavanda við sína nánustu og finna sjálfir ekki lausn. Viðtöl, ráðgjöf og fræðsla. Fjölskyldur eða fjölskyldu-meðlimir geta komið og rætt sín mál við sérmenntað fólk í fjölskylduráðgjöf. Gert er ráð fyrir að fólk komi saman en menn geta líka komið einir. Ekki er um langtímaaðstoð að ræða. Fjölskylduþjónustan þjónar öllu landinu. Prestar um allt land hafa líka sérstaka viðtalstíma fyrir söknað börn sín.

- **Ýmsir ráðgjafar/sálfræðingar, sjá t.d. gular síður í símaskrá**

B. HVERT SNÚA UNGLINGAR SÉR Í VANDA? LISTI YFIR AÐILA OG STOFNANIR SEM LEITA MÁ TIL:

- **Rauðakrosshúsið**

Neyðarathvarf fyrir börn og unglings af öllu landinu sem er opíð allan sólarhringinn. Veitt er alhliða skyndihjálpar þeim sem eru í vanda vegna fíkniefnaneyslu eða af öðrum persónulegum eða félagslegum ástæðum.

- **Barnahús**

Barnahús veitir börnum, foreldrum og öðrum þeim sem afskipti hafa af málefnum barna og ungmenna upplýsingar og ráðgjöf í kynferðisbrotamálum. Barnahús veitir barnaverndarnefndum leiðbeiningar og ráðgjöf um meðferð og úrlausn slíkra mála. Í Barnahúsi starfa sérfræðingar.

- **Neyðarmóttaka vegna nauðgana**

Þeir sem hafa orðið fyrir nauðgun geta leitað til neyðarmóttökunnar. Þar er boðið upp á læknisfræðilega rannsókn/skoðun og áfallahjálp.

- **Áfallahjálp**

Fyrir þá sem hafa orðið fyrir meiri háttar áfalli.

- **Heilsugæslustöðvar**

Heilsugæslustöðvar um allt land eru mikilvægur hlekkur í því öryggisneti sem allir landsmenn eiga að njóta. Auk læknisfræðilegrar þjónustu geta þær veitt mikilvægar upplýsingar og veitt tilvísanir þegar leita þarf sérfræðiaðstoðar utan stöðvarinnar.

- **Kirkjan – prestar**

Sóknarprestar geta með viðtölum og ráðgjöf liðsinnt einstaklingum sem eiga við vanda að stríða. Þeir geta einnig vísað á aðra gerist þess þörf.

- **Umboðsmaður barna**

Gætir réttar barna og ungmenna upp að 18 ára aldri. Telji börn sig misrétti beitt eða á sér brotið með einhverjum hætti geta þau leitað til umboðsmanns.

Aðsetur: Laugvegur 13, 101 Reykjavík, sími 552 8999, fax 552 8966. Ópið 9–15.

Grænt símanúmer: 800 5999.

- **Stígamót**

Ráðgjafar- og fræðslumiðstöð fyrir konur og börn sem hafa verið beitt kynferðisofbeldi.

- **Námsráðgjafar og annað starfsfólk skóla**

Nemendur í grunn- og framhaldsskólum sem eiga við vanda að stríða geta leitað til námsráðgjafa, læknis eða hjúkrunarfræðings skólans til að fá aðstoð eða ráð. Kennarar geta líka liðsinnt nemendum í vanda.

Fræðslumiðstöð í fíknivörnum – FRÆ

Fræðslumiðstöð í fíknivörnum var stofnuð 5. nóvember 1993. Markmið með starfrækslu miðstöðvarinnar er að styrkja og efla fíkniefnavarnir í landinu með fjölbættu, faglegu upplýsinga- og fræðslustarfi.

HLUTVERK OG HELSTU VERKEFNI FRÆ ERU:

Öflun upplýsinga og gagna um áfengis- og fíkniefnamál með sérstaka áherslu á forvarnir. Skráning upplýsinga og gagna og starfræksla gagnasafns. Þjónusta við þá sem leita eftir upplýsingum um þessi mál með persónulegri aðstoð og aðgangi að safninu auk aðgangs að interneti og heimasíðu FRÆ.

Að vinna úr ýmsum upplýsingum, s.s. niðurstöðum rannsókna og taka þær saman í aðgengilegt form. Gera samantekt á mati á árangri fíknivarna hér á landi og erlendis og skoða þróun í námsefnisgerð á þessu sviði.

Upplýsingamiðlun með útgáfu, samantektum, skýrslugerð, námskeiðahaldi og fyrirlestrum. Sérstök skýrsla um áfengis- og fíkniefnamál gefin út annað hvert ár. Sú fyrsta kom út 1998. Tímaritið Áhrif gefið út. Gerð fræðslu- og námsefnis fyrir skóla og almenning.

Ráðgjöf í forvörnum til sveitarfélaga, skóla, félagasamtaka og annarra. Sú ráðgjöf er byggð á rannsóknum, reynslu og mati á árangri verkefna hér á landi og erlendis.

Að stuðla að samstarfi þeirra sem vinna að áfengis- og fíkniefnamálum með afmörkuðum verkefnum.

Að stuðla að samræmdri stefnumörkun um áfengis- og fíkniefnamál, með þátttöku stjórnvalda, stofnana, félagasamtaka og annarra sem vinna að málaflokknum. Markmiðið er að leggja drög að áherslum og forgangsröðun aðgerða í málaflokknum.

Að vera í alþjóðlegum tengslum og fylgjast með straumum, stefnum og reynslu annarra þjóða í gegnum virk tengsl við erlendar stofnanir og samtök sem vinna að áfengis- og fíkniefnamálum.

ÞEKING, FORSENDA FORVARNA

Nauðsynlegt er að stilla saman krafta samtaka, almennings og stofnana sem vinna að framkvæmd forvarna. Samhæfa verður krafta þeirra og nýta þannig betur fjármagn sem varið er til málaflokksins. Oft eru forvarnaverkefni afmörkuð og tímabundin og án tengsla við önnur hliðstæð verkefni, s.s. í heilbrigðismálum, menntamálum og löggæslu. Leggja verður áherslu á forvarnaverkefni til lengri tíma og aukna áherslu á árangursmat og þróunarstarf. Forvarnastarf þarf að taka mið af og þróast í takt við samfélagsbreytingar.

Forvarnir verða að byggjast á þekkingu, þekkingu á því hvaða leiðir eru líklegastar til árangurs og þekkingu á því hvernig meta má árangur forvarnastarfs. Gagna- og upplýsingaöflun, úrvinnsla rannsóknaniðurstaðna, áætlanagerð og þróunarstarf eru undirstaða skynsamlegra forvarna og mikilvægt er að byggja upp sérhæfingu í forvörnum.

Með ofangreint að leiðarljósi leitast Fræðslumiðstöð í fíknivörnum við að bjóða heildstæða þjónustu við forvarnastarf í landinu sem byggir á bestu þekkingu á hverjum tíma og yfirsýn yfir málaflokkinn í heild.



**gagnasafn
ráðgjöf
upplýsingar
fræðsla**

www.forvarnir.is

**þekking
í þágu
forvarna**

Höfundar



Aldís Yngvadóttir

Menntun: Próf í afbrotáfræði og uppeldisfræði frá Stokkhólmsháskóla 1986. Uppeldis- og kennslufræði til kennsluréttinda frá Háskóla Íslands 1988.
Starfsferill: Kennsla við Grunnskóla Bolungarvíkur 1981-82. Starfsmaður við útteild Félagsmálastofnunar Kópavogs 1986. Starfsmaður framkvæmdanefndar ríkisstjórnarinnar til þess að samhæfa aðgerðir í baráttunni gegn útbreiðslu og notkun ávana- og fíkniefna 1986-87. Námsstjóri í fíknivörnum í menntamálaráðuneyti 1987-92. Verkefnisstjóri Lions-Quest frá 1992. Fræðslustjóri hjá Fræðslumiðstöð í fíknivörnum 1997-1998.

Núverandi starf: Ritstjóri hjá Námsgagnastofnun, ábyrgðarsvið m.a. lífsleikni (Lions-Quest).



Árni Einarsson

Menntun: Stúdentspróf frá Menntaskólanum við Tjörnina 1975. Kennsluréttindapróf frá Háskóla Íslands 1982. BA-próf í uppeldisfræði frá Félagsvísindadeild HÍ 1988. Ýmis námskeið í uppeldis-, fræðslu- og bindindismálum. Réttindi til að kenna námsefnið „Að ná tökum á tilverunni“ 1989. Þátttaka í fjölda ráðstefna og námstefna erlendis um æskulýðsmál og uppeldis- og vimeufnamál. Unnið við forvarnastarf frá 1980.

Starfsferill: Starfsmaður Áfengisvarnaráðs 1980-1989. Starfsmaður heilbrigðisráðuneytis 1990 um átak í vimeuvörnum. Ýmis verkefni í vimeuvörnum fyrir samtök og stofnanir 1991-1993. Framkv.stj. Fræðslumiðstöðvar í fíknivörnum frá 1993.

Núverandi starf: Framkvæmdastjóri Fræðslumiðstöðvar í fíknivörnum.



Árni Guðmundsson

Menntun: Fjölbrotarskólinn í Breiðholti. Félagsmálafræðingur með 80 einingar (Fritidsledare) Fritidsledarskolan í Gautaborg, útskrifaður 1982. Barna- og unglingsálarfræði og uppeldisfræði til 40 eininga frá Gautaborgarháskóla 1982-1983. Auk þess sótt fjölda námskeiða í gegnum árin.
Starfsferill: Starfsmaður Æskulýðsráðs Reykjavíkur í Félagsmiðstöðinni Fellhelli samhliða skóla. Starfsmaður á Unglingaheimili ríkisins 1978-1979. Forstöðumaður Félagsmiðstöðvarinnar Ársels frá 1983 til 1987. Æskulýðs- og tómsundafulltrúi í Hafnarfirði frá 1987

Núverandi starf: Æskulýðs- og tómsundafulltrúi í Hafnarfirði.



Ása Guðmundsdóttir

Menntun: Dipl. Psych.

Starfsferill: Starfaði sem skólasálfræðingur við Fræðsluskrifstofu Vestfjarða 1980-82, sem klínískur sálfræðingur og við áfengisrannsóknir á Geðdeild Landspítalans frá 1983. Stundakennari í sálfræði við Námsbraut í sjúkrahjálfun frá 1984 og Læknadeild H.Í. frá 1997. Rekstur eigin sálfræðistofu frá 1992.

Núverandi starf: Yfirsálfræðingur við Geðdeild Landspítala.



Áskell Örn Kárason

Menntun: Sálfræðingur. Próf frá Háskólanum í Lundi 1979. Löggilding starfsleyfis sama ár.

Starfsferill: Forstöðumaður sálfræðideildar skóla á Norðurlandi eystra 1979-1985. Forstöðumaður sálfræðideildar skóla á Suðurlandi 1985-1986. Sálfræðingur á Unglingaheimili ríkisins 1987-1993. Forstjóri Unglingaheimilis ríkisins 1993-1994. Forstöðumaður Stuðla - meðferðarstöðvar fyrir unglínga 1994-1998.

Núverandi starf: Sálfræðingur barnaverndarnefndar Reykjavíkur og sjálfstætt starfandi.



Bryndís Benediktsdóttir

Menntun: Læknapróf frá Háskóla Íslands 1977. Sérfræðingur í heimilislækningum frá Svíþjóð 1984.

Starfsferill: Ýmsar læknastöður á Íslandi og Svíþjóð í tengslum við sérfræðinám 1977-1987, þ.á.m. lækni heilsugæslu stúdenta við Háskólann í Uppsöllum í Svíþjóð 1986-1987, heimilislækni í Garðabæ frá 1987, skólalækni Fjölbrotaskólans í Garðabæ frá 1988, dósent í heimilislækningum við læknadeild HÍ frá 1991, sérfræðingur við svefnrannsóknastofu Landspítala, frá 1996.

Núverandi starf: Sérfræðingur svefnrannsóknarstofnunar LSP. Dósent, læknadeild HÍ.



Einar Gylfi Jónsson

Menntun: Sálfræðingur - cand. psych. frá Árósháskóla 1979.

Starfsferill: Áfengisdeildir ríkisins, félagsmálastofnanir Kópavogs og Reykjavíkur, forstjóri Unglingaheimilis ríkisins, deildarstjóri Forvarnadeildar SÁÁ, sjálfstæður stofurekstur. Unnið að meðferð, ráðgjöf og fræðslu einkum á sviði uppeldis- og vimeufnamála.

Núverandi starf: Sálfræðingur hjá Þeli - sálfræðipjónustu.



Helga Hannesdóttir

Menntun: Stúdentspróf frá M.R. 1962. Kandidatspróf frá læknadeild H.Í. 1969. Doktorsnám í barna- og unglingageðlækningum við Háskólann í Turku, Finnlandi, frá 1997-2001. Sérfræðinám í geðlækningum við Háskólann í Rochester, N.Y., U.S.A. frá 1971-1974. Sérfræðingur í barna- og unglingageðlækningum 1980 og í fullorðinsgeðlækningum 1998.

Starfsferill: Hefur starfað á Landspítala frá 1974. Starfaði sem sérfræðingur við Barna- og unglingageðdeild Landspítala fram til 1995. Starfaði á Vogu sjúkrahúsi SÁÁ 1995 - 1997.

Núverandi starf: Geðlæknir á geðdeild Landspítala, Háskólasjúkrahúsi Fossvogi frá 1997. Vinnur á Lækninga- og sálfræðistofunni, Skipholti 50 C í hlutastarfi.



Helgi Gunnlaugsson

Menntun: Doktorspróf í félagsfræði frá Missouriháskóla í Bandaríkjunum 1992. Sérfræðingur í afbrotapræði og félagsfræði laga.

Starfsferill: Kennir m.a. afbrotapræði í Félagsvísindadeild H.Í.

Núverandi starf: Dósent í félagsfræði við Háskóla Íslands.



Hermann Guðmundsson

Menntun: Lögfræðingur frá Háskóla Íslands 1982.

Starfsferill: Skrifstofustjóri og síðar yfirlögfræðingur tollgæslunnar og staðgengill tollgæslustjóra frá 1982 til 1990; þá yfirlögfræðingur og síðar forstöðumaður við ríkistollstjóraembættið.

Núverandi starf: Forstöðumaður lögfræði- og tollgæsludeildar ríkistollstjóra.



Hildigunnur Ólafsdóttir

Menntun: Dr. philos. frá Háskólanum í Osló.

Starfsferill: Yfirfélagsfræðingur á geðdeild Landspítalans við Hringbraut frá 1981 til 2000. Hefur ritað fjölda greina á sviði áfengis- og vímuefnarannsóknna og afbrotapræði í erlend og innlend tímarit. Bók hennar Alcoholics Anonymous in Iceland. From Marginality to Mainstream Culture kom út árið 2000.

Núverandi starf: Hjá ReykjavíkurAkademíunni.



Hrunn Sigurbjörnsdóttir

Menntun: B.A. í ensku Háskóla Íslands og uppeldis- og kennslufræði til kennsluréttinda frá sama skóla.

Starfsferill: Hjá Útflutningsráði 1988-1989. Kennari við Breiðholtsskóla 1990-1995. Frá 1995-1998 fræðslustjóri Krabbameinsfélags Reykjavíkur.

Núverandi starf: Kennari í Noregi.



Ingileif Ólafsdóttir

Menntun: Hjúkrunarfræðiskóli Íslands 1978. Uppeldis- og kennslufræði frá KHÍ 1991 og BS-próf í hjúkrunarfræði frá HÍ 1997.

Starfsferill: Hjúkrunarfræðingur á Borgarspítala og Landakoti. Starfaði mikið að forvörnum og fræðslustarfi gegn reykingum sem fræðslufulltrúi og hjúkrunarfræðingur hjá Krabbameinsfélagi Reykjavíkur og Heilsuverndarstöðinni í Reykjavík. Formaður Reykjavíkurdeildar Hjúkrunarfélags Íslands árið 1992. Ingileif lést árið 1999.



Óli H. Þórðarson

Menntun: Próf frá Samvinnuskólanum í Bifröst 1964.

Starfsferill: Sölustjóri og síðan aðalbókari Áburðarverksmiðjunnar í Gufunesi 1964-1970. Skrifstofustjóri Hraðfrystistöðvarinnar í Reykjavík 1970-1978.

Núverandi starf: Framkvæmdastjóri Umferðarráðs frá 1978.



Ómar Smári Ármannsson

Menntun: Stúdent frá Flensburg. Lögregluskóli ríkisins. Skóli FBI í Bandaríkjunum.

Starfsferill: Afleysingalögreglumaður í Lögreglunni í Reykjavík frá (almenn deild). Skipaður lögreglumaður í lögreglu ríkisins 1980 (almenn deild lögreglunnar í Reykjavík). Annaðist kennslu í Lögregluskólanum 1980-1989. Skipaður rannsóknarlögreglumaður í lögreglu ríkisins 1980 (rannsóknadeild lögreglunnar í Reykjavík). Skipaður aðalvarðstjóri 1987 (umferðardeild lögreglunnar í Reykjavík). Settur aðstoðaryfirlofgreipjónn 1988 (forvarnadeild lögreglunnar í Reykjavík). Skip-

aður aðstoðaryfirlögregluþjónn í lögreglu ríkisins 1989 (forvarnardeild og 1997 í rannsóknadeild). Aðstoðaryfirlög-
regluþjónn í auðgunarbrotadeild og fíkniefnadeild frá 1. júlí 1997 til 1. jan. 1998. Bæjarfulltrúi í Hafnarfirði á árun-
um 1994-1998.

Núverandi starf: Aðstoðaryfirlögregluþjónn í Reykjavík



Rannveig Þórisdóttir

Menntun: B.A. í félagsfræði frá Háskóla Íslands 1996.

Starfsferill: Rannsóknastofnun uppeldis- og menntamála 1996-1998.

Núverandi starf: Sérfræðingur hjá lögreglunni í Reykjavík, Forvarna- og fræðsludeild.



Sigrún Ólafsdóttir

Menntun: BA í félagsfræði frá Félagsvísindadeild Háskóla Íslands 1998.

Núverandi starf: Í framhaldsnámi við Indianaháskólann í Bandaríkjunum.



Sigrún Stefánsdóttir

Menntun: Doktorspróf í fjölmiðlafræði frá Minnesotaháskólanum í Bandaríkjunum árið 1987.

Lauk áður BA og MA námi frá sama háskóla. Stundaði auk þess nám við Blaðamannaskólann í Oslo og Íþróttakennaraskóla Íslands.

Starfsferill: Hefur starfað sem fréttamaður, m.a. hjá Morgunblaðinu, Íslendingi og hjá Ríkisút-
varpinu, Sjónvarpi. Bar ábyrgð á vinnslu dagskrár af fjölbreyttum toga á annan áratug hjá Sjón-
varpi. Vann að uppbyggingu og þróun námsbrautarinnar Hagnýt fjölmiðlun við Háskóla Íslands,
alls 8 ár. Starfaði sem rektor hjá Norrænu endurmenntunarstofnun blaðamanna í Árósum í 2 ár.

Núverandi starf: Yfirmaður upplýsingadeildar Norrænu ráðherranefndarinnar og Norðurlandaráðs í Kaupmannahöfn.



Sigurlína Davíðsdóttir

Menntun: B.A. próf í sálfræði frá Háskóla Íslands. M.A. próf í félagssálfræði frá Loyolaháskóla í Chicago, Bandaríkjunum og Ph.D. gráða frá sama háskóla.

Starfsferill: Skipuleggjandi hjá Almannavörnum ríkisins 1980-1983. Áfengisráðgjafi hjá SÁÁ að Staðarfalli 1983-1988. Grunnskólakennari að Laugum, Dalasýslu. Háskólakennari við Loyola háskóla frá 1993-1995.

Núverandi starf: Stundakennari við Háskóla Íslands.



Soffía Gísladóttir

Menntun: BA í Uppeldis- og menntunarfræði 1994.

Starfsferill: Starfsmaður hjá Kaupþingi hf. 1986 - 1991, Félagsmálastjóri frá 1995.

Núverandi starf: Félagsmálastjóri Þingeyinga, forstöðumaður Félags- og skólaþjónustu Þingey-
inga.



Sölvína Konráðs

Menntun: BA í sálfræði við Háskóla Íslands 1983. MA í sálfræði frá Minnesotaháskóla 1985.

Doktorspróf frá Minnesotaháskóla árið 1987.

Starfsferill: Unnið við kennslu í HÍ frá 1986 - 1994. Námsráðgjafi við Menntaskólann við Hamra-
hlið frá 1987 - 1990. Sálfræðingur á Svæðisstjórn málefni fatlaðra 1990 - 1992. Rekur sjálf-
stæða sálfræðistofu frá 1992 og stundar rannsóknir, kennslu og ráðgefandi vinnu heima og
erlendis. Stofnaði 1999 fyrstu hópanna fyrir alkóhólískar konur samkvæmt aðferðafræði Women
for Sobriety (Konur á batavegi). Hefur birt fjölda greina í ritstýrdum tímaritum og bókum.

Núverandi starf: Sjálfstætt starfandi sálfræðingur.



Sæmundur Hafsteinsson

Menntun: Útskrift úr HÍ 1982 með BA-próf í sálfræði, embættispróf í félagsráðgjöf, próf í uppeldis-
og kennslufræðum til kennsluréttinda, aukánám í stjórnmála- og félagsfræði. Embættispróf í
sálfræði (M.Sc.) frá Háskólanum í Lundi, Svíþjóð, 1987. 1991-92 lauk framhaldsnámi í fjölskyldu-
fræðum frá HÍ (endurmenntun). Auk þess fjöldi námskeiða og styttri námskeiða gegnum árin.

Starfsferill eftir próf í sálfræði: Barnaverndarráð Íslands 1987-1992, Keflavíkurbær (Reykjanes-
bær) 1993-1995, félagsmálastjóri í Bessastaðahreppi 1995-1998, sálfræðingur í Reykjanesbæ

1998-1999. Sjálfstætt starfandi samhliða öðrum störfum, t.d. rekstur á eigin stofu. Frá ársbyrjun 2000 forstöðumaður Félagssþjónustunnar í Hafnarfirði.

Núverandi starf: Forstöðumaður Félagssþjónustunnar í Hafnarfirði.



Vilhjálmur Árnason

Menntun: 1978 B.A. próf í heimspeki og bókmenntum frá Háskóla Íslands. 1979 kennsluréttindi í heimspeki og bókmenntum frá HÍ, 1980 M.A. próf í heimspeki frá Purdue University, West Lafayette, Indiana, Bandaríkjunum og doktorspróf frá sama háskóla árið 1982. 1993 rannsóknarstyrkþegi Alexander von Humboldt Stiftung, Freie Universität og Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin.

Starfsferill: Íslenskukennari við Gagnfræðaskólann í Neskaupstað 1976-1977. Stundakennari í heimspeki við Menntaskólann við Sund 1977-1978. Aðstoðarkennari við Purdue háskóla í Indiana, Bandaríkjunum, 1978-1982. Gistiprófessor við Pacific Lutheran University, Tacoma, WA, Bandaríkjunum, 1989. Stundakennari við HÍ 1983-1988. Starfsmaður Framkvæmdanefndar um framtíðarkönnun á vegum forsætisráðherra 1985-1987. Lektor í heimspeki við HÍ 1990-1991. Ritstjóri Skírnis, Tímarits hins íslenska bókmenntafélags 1987-1994. Aðalmaður í Barnaverndarráði Íslands 1987-1992. Varamaður frá 1993. Dósent í heimspeki við HÍ 1991-1996. Í Siðaráði Landlæknis frá 1993. Formaður frá 1998. Formaður stjórnar Siðfræðistofnunar frá 1997. Ritstjóri Lærðómsrits Hins íslenska bókmenntafélags frá 1997.

Núverandi starf: Prófessor í heimspeki við Háskóla Íslands.



Vilhjálmur G. Skúlason

Menntun: Lyfjafræðingaskóli Íslands 1949-1952. Konunglegi danski lyfjafræðingaskólinn 1952-1954. Háskólinn í Norður-Karólínu, Chapel Hill 1959-1963. Cand. pharm. 1954, M. Sc. 1963, Ph. D. í lyfjaefnafræði 1964.

Starfsferill: Sérfræðingur Raunvísindastofnunar Háskólans 1967-1969. Dósent í Háskóla Íslands 1969-1972. Prófessor í lyfjaefnafræði í HÍ 1972-1997. Fulltrúi Íslands í Evrópsku lyfjaskrárnefndinni frá 1975.

Núverandi starf: Prófessor emeritus.



Vilhjálmur Rafnsson

Menntun: Læknapróf frá Háskóla Íslands 1973, sérfræðingur í heimilislækningum 1979 og sérfræðingur í atvinnusjúkdómum 1981. Doktors-próf frá Gautaborgarháskóla 1981.

Starfsferill: Aðstoðarlæknir við ýmis sjúkrahús í Reykjavík og í Gautaborg á námstíma. Heilsugæslulæknir í Ólafsvík í tvö ár. Yfirlæknir við Vinnueftirlit ríkisins 1982 til 1998. Lektor í heilbrigðisfræði 1987, Læknadeild Háskóla Íslands, dósent í heilbrigðisfræði 1990, Læknadeild Háskóla Íslands, prófessor í heilbrigðisfræði 1997, Læknadeild HÍ.

Núverandi starf: Prófessor í heilbrigðisfræði, Læknadeild Háskóla Íslands.



Wilhelm Norðfjörð

Menntun: BA sálfræði frá Háskóla Íslands 1976. Cand. Psyk embættispróf í sálfræði Árhús Universitet 1980. Nám í fjölskyldu- og hjónameðferð 1982-1984. Sérhæfing í samskiptafræðum 1986-1988. Sjálfsvígsfræði í Kanada 1993 og Færeyjum 1995. Sjálfsvígsrannsóknir á vegum Landlækniseimbættisins 1992-1998.

Starfsferill: Kennaraháskóla Íslands 1980 - 1983. Sálfræðingur á BUGL sumarið 1981-1982. Sálfræðideild skóla Tjarnargötu 1981 - 1993. Forstöðumaður sálfræðideildar skóla Austurlandi 1983-1986. Styrktarfélag vangefinna 1986 - 1988. Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins 1988-1991. Heilsugæslustöðin Seltjarnarnesi 1991 - 1996. Sjálfstætt starfandi síðan 1996.

Núverandi starf: Sálfræðistörf við heilsugæslustöðvar, skóla og leikskóla. Námskeiðahald.



Þorkell Jóhannesson

Menntun: Læknir.

Starfsferill: Læknisstörf og rannsóknastörf.

Núverandi starf: Prófessor, forstöðumaður Rannsóknastofu í lyfjafræði.



Þórólfur Þórlindsson

Menntun: Doktor í félagsfræði frá háskólanum í IOWA í Bandaríkjunum 1977.

Starfsferill: Lektor í Félagsvísindadeild Háskóla Íslands frá 1976-1980. Prófessor við sömu deild frá 1980. Formaður Áfengis- og vímuvarnaráðs frá 1999.

Núverandi starf: Prófessor í félagsfræði við Háskóla Íslands.

Ritnefnd



Aldís Yngvadóttir

Starfaði um tíma hjá Fræðslumiðstöð í fíknivörnum og hefur unnið að forvarnastarfi frá 1986. Er ritstjóri hjá Námsgagnastofnun og hefur m.a. umsjón með námsefni í lífsleikni og fíknivörnum.



Árni Einarsson

Hefur starfað að forvarnamálum frá 1978. Lengst hjá Áfengisvarnaráði. Er nú framkvæmdastjóri Fræðslumiðstöðvar í fíknivörnum.



Guðni R. Björnsson

BA í uppeldisfræði frá Háskóla Íslands. Hefur unnið við forvarnastarf frá 1984 bæði hjá Áfengisvarnaráði og Krabbameinsfélagi Reykjavíkur. Starfar sem fræðslustjóri hjá Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.



Dr. Hafrún Friðriksdóttir

Er doktor í lyfjafræði og starfar hjá lyfjafyrirtækinu Omega-Farma.



Ólafur Hlynur Steingrímson

Prentari að mennt. Starfar hjá prentsmiðjunni Odda og er þar framleiðslustjóri.



Dr. Þorsteinn Njálsson

Er doktor í heimilislækningum og starfar sem læknir hjá Íslenskri erfðagreiningu. Formaður Tóbaksvarnanefndar.

Myndskreytingar



Anna Gunnlaugsdóttir

Grafískur hönnuður og myndlistarmaður.

Til minnis

Til minnis

Til minnis

Til minnis

Til minnis

Til minnis

Til minnis
