

CRYSTAL

The background of the entire page is a blue and black halftone pattern. A diagonal line runs from the top right towards the center. There are several large, dark, irregular shapes scattered across the page, resembling ink splatters or damage to the original document.

Infos, Gefahren & Risikoreduktion

Crystal – Substanz und Wirkung

Crystal (Methamphetamin, „Meth“ oder „Kristall“) ist künstlich hergestellt und wirkt in erster Linie aufputschend. Es wird in kristalliner- bzw. pulveriger Form angeboten und ist gesetzlich verboten. Die nervenschädigende Wirkung und Abhängigkeitsentwicklung tritt wesentlich schneller als bei Speed (Amphetamin) ein. Es besteht **erhöhte Gefahr einer Überdosierung wegen hohem Reinheitsgrad!** Die **Wirkung dauert zwischen 6 und 48 Stunden an**. Das **Runterkommen kann tagelang dauern**, auch bei sehr geringen Mengen. **Das Suchtpotential ist sehr hoch!**

Konsumarten und Risiken

Die Wirkung hängt von der Dosis, dem Reinheitsgrad, wie oft und wie lange du es nimmst, deiner körperlichen und psychischen Verfassung (auch die Umgebung spielt eine Rolle) und wie du es nimmst, ab. Crystal wird häufiger gesniffelt („gezogen“), seltener geschluckt. Besonders riskant ist das Rauchen und Spritzen, da es hier schnell zu Überdosierungen kommt und – wie auch beim Ziehen – Nervenzellen im Gehirn kaputt gehen. Auch die Lunge wird beim Rauchen stark angegriffen! (Vernarbungen).

Was bewirkt Crystal im Körper?

- Hohe Ausschüttung der körpereigenen Botenstoffe Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin und Serotonin ► dein Körper steht unter Dauerstress.
- Überschätzung deiner Kräfte!
Dein Puls, deine Atmung, dein Blutdruck und deine Körpertemperatur erhöhen sich. Es besteht die Gefahr von Herzrhythmusstörungen und Schlaganfällen!
- Dein Durst-, Hunger-, Schmerz- und Müdigkeitsempfinden wird unterdrückt.
- Starker Bewegungsdrang, Schwitzen, Mundtrockenheit, Anspannung (Grimassieren, Zähne Knirschen), Zittern, Muskelkrämpfe.

Was bewirkt Crystal in der Psyche?

- Kurze Zeit Euphorie, übersteigertes Selbstwertgefühl, reduzierte Kritikfähigkeit.
- Enthemmung, gesteigerter Rededrang, erhöhter Sexualtrieb ► erhöhte Risikobereitschaft (zB. zu ungeschütztem Geschlechtsverkehr).
- Möglicherweise aggressives Verhalten!

- Gedankensprünge, Unruhe, Nervosität, Angstzustände, Wahnvorstellungen, gestörtes Zeitempfinden, sinnlose Tätigkeiten (zwanghaftes Putzen).

Wie erkenne ich eine Überdosierung durch Crystal?

- Herzrasen, jedes psychotische Erleben („Filme schieben“)
- Überhitzung (roter Kopf, Fieber), sehr starkes Schwitzen, starke Kopfschmerzen
- Schwindelgefühle, Lähmungserscheinungen
- Atemnot bis hin zur Atemlähmung (sehr flache Atmung)
- Übelkeit und Erbrechen
- Zittern und Krämpfe, Plötzlicher Blutdruckabfall
- Bewusstlosigkeit

Bei Überdosierungen durch Crystal kann es im schlimmsten Fall zum Herzstillstand kommen! Unbedingt sofort die Rettung (144) rufen wenn bei jemandem die oben angeführten Symptome auftreten, bei ihm/ihr bleiben und notfalls Erste-Hilfe leisten. Bei Realitätsverlust (Wahnvorstellungen) bzw. Selbstmordabsichten beruhigen versuchen und ebenfalls die Rettung rufen. Rechtzeitiges Handeln kann Leben retten!

Bedenke! – Stark erhöhtes Risiko bei:

- Vorbelastungen im Herz-Kreislaufsystem
- PatientInnen nach Schlaganfall
- Schilddrüsenüberfunktion
- Nierenfunktionsstörungen
- Diabetes
- Psychischen Vorbelastungen

Das Runterkommen ...nach dem Abklingen der Rauschwirkung

Kann mehrere Tage bei einmaligem Konsum und mehrere Wochen bis Monate bei Langzeitkonsum dauern! Merkmale sind Erschöpfung und Katerstimmung, depressive Verstimmung, Freudlosigkeit, Trägheit, Interesselosigkeit, Gefühllosigkeit, Gereiztheit, erhöhte Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Halluzinationen, Heißhunger und Fressattacken.

Langzeitauswirkungen von Crystal

Crystal hat eine massive nervenschädigende Wirkung: Nervenzellen und Speicherorte für Glücksgefühle im Gehirn werden stark angegriffen und in ihrer Zahl und Funktion stark gemindert.

Daraus folgt eine zunehmende Unfähigkeit angenehme Gefühle ohne Crystal zu verspüren und das manchmal auch länger als 6 Monate nach Beenden des Langzeitkonsums! Wie ausgeprägt die Schädigungen sind, ist immer auch im Zusammenhang mit der Dauer, Häufigkeit und der Einnahmeform zu sehen.

Bei Dauergebrauch kommt es sehr häufig zu gravierenden Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie zu einem Selbstwertverlust.

Körperliche Auswirkungen

- Starker Gewichtsverlust, aber wieder schnelle Zunahme nach Abstinenz!
- Hautentzündungen (durch zwanghaftes Pickeldrücken)
- Schäden an der Nasenscheidewand
- Zahnausfall
- Herzrhythmusstörungen
- Erhöhung des Risikos an Parkinson (Schüttellähmung) zu erkranken
- Nieren-, Leber- und Lungenschäden
- Langfristig beeinträchtigte Konzentrations- und Merkfähigkeit
- Störungen des Monatszyklus bei Frauen (Ausbleiben der Periode)
- Infektionen wie Hep C und HIV (bei gemeinsamen Gebrauch von Snieföhrchen/Spritzen und ungeschütztem Sex)
- Infektionsanfälligkeit (Stress, Mineralstoff- und Vitaminmangel!)

Psychische und soziale Auswirkungen

- Depressionen beim Runterkommen/Versuch längerfristig ohne Crystal auszukommen
- Seelisches Abstumpfen, Gefühlskälte
- Hohes Risiko einer psychischen Abhängigkeit
- Zwangsgedanken, Angstzustände, Panikattacken
- Paranoia bis hin zur Psychose (Sehen und Spüren von Insekten auf der Haut), Halluzinationen
- Essstörungen
- Starke Unruhe, Schlafstörungen
- Aggressives Verhalten gegen sich selbst und andere
- Soziale und strafrechtliche Probleme: Konflikte, Beziehungsabbrüche, Arbeitsplatzverlust
- Isolation, Gewaltdelikte

Wie kann ich mein Risiko reduzieren?

Solltest du trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Hinweise Crystal konsumieren, gibt es einige Verhaltensregeln, um die Risiken zu reduzieren:

- **Achte darauf, dass Menschen in deiner Umgebung sind, die Hilfe rufen können, für den Fall dass es dir schlecht gehen sollte.**
- **Wenn du etwas konsumiert hast, lenke kein Verkehrsmittel!
Lass dich von jemandem, der nüchtern ist heimbringen oder rufe ein Taxi.**
- **Verständige bei Überdosierungen von FreundInnen unmittelbar die Rettung 144!**
- **Versuche geringere Dosen oral (über den Mund) zu nehmen.**
Beim Schlucken tritt die Wirkung verzögert ein, hält etwas länger an als beim Sniefen.
- **Vermeide Mischkonsum mit anderen Substanzen - insbesondere Alkohol!**
Die Wirkung von Alkohol wird von deinem Körper nach Crystal-Konsum nicht wahrgenommen - es droht eine Alkoholvergiftung!

Bei gleichzeitiger bzw. nacheinander erfolgter Einnahme von dämpfenden Substanzen (Benzos, Schlafmittel, Heroin, Alkohol) bzw. auch Antidepressiva oder Blutdrucksenker besteht die Gefahr eines Kreislaufzusammenbruchs bzw. einer Atemlähmung und es können lebensbedrohliche Komplikationen auftreten.

- **Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (0,3 bis 0,5l Wasser in einer Stunde),** da es aufgrund der Unterdrückung von Durst zu Austrocknung kommen kann.
- **Versuche Konsumpausen einzulegen und auf nährstoffreiche Nahrung zu achten,** um deinem Körper bei der notwendigen Regeneration zu helfen.
- **Schütze dich vor einer ungewollten Schwangerschaft und vor übertragbaren Krankheiten, indem du Kondome (schützen vor übertragbaren Krankheiten und Schwangerschaft) und andere nicht-hormonelle Verhütungsmittel (schützen vor ungewollter Schwangerschaft) verwendest.**
Crystalkonsum kann die empfängnisverhütende Wirkung der Pille abschwächen!
- **Verzichte während der Schwangerschaft und Stillzeit auf den Konsum,** denn Crystal gelangt über die Plazenta und Muttermilch in den Organismus des Kindes.
- **Verwende saubere und unbenützte Spritzen bzw. Sniefröhrchen.**
Beim Teilen von diesen Utensilien besteht die Gefahr der Ansteckung mit HIV bzw. Hepatitis - C.

Wenn du mit Crystal aufhören willst bzw. Unterstützung bei Veränderungen suchst, kannst du dich an die unten angeführten Beratungsstellen bzw. Einrichtungen wenden.

Professionelle Unterstützung

x-dream Steyr

Bahnhofstraße 8 | 4400 Steyr

Tel.Nr. 07252/53413 | Fax: 07252/53413-15

x-dream@promenteooe.at

Mo 14–17 Uhr, Mi:10–12/ 14–17 Uhr, Do: 10–11 Uhr

x-dream Kirchdorf

Dierzerstraße 2/8 | 4560 Kirchdorf a.d. Krems

Tel.Nr. 07582 63598

x-dream.kirchdorf@promenteooe.at

Di: 14–16 Uhr, Do:15–17 Uhr

Drogenambulanz Wagner-Jauregg Linz

Wagner-Jauregg-Weg 15 | 4020 Linz

Tel.Nr. 050554/62-26531

Mo–Do 7:30–15:30 Uhr, Fr 7:30–12:00 Uhr

Notrufnummern

Rettung 144

Ärztendienst 141

Psychosozialer Notdienst (bei psychischen Krisen) 0732/651015

Internet-links zu Substanzinfos/safer use:

www.praevention.at (Rubrik Thema Sucht/Substanzen)

www.checkyourdrugs.at

<http://www.saferparty.ch>

Impressum:

Medieninhaber:



(gefördert von der Stadt Steyr)

Verfasst von: *E. Eichinger, D. Wagner, T. Zauner, S. Hönlinger, M. Gaier*
Herstellung: *Druckwerkstatt Steyr*