



CRYSTAL

Infos . Gefahren . Risikoreduktion .

Crystal – Substanz und Wirkung

Crystal (Methamphetamin, „Meth“ oder „Kristall“) wird 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 ein als bei Speed (Amphetamin).

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 ab:

- > von der Dosis
- > vom Reinheitsgrad
- > wie oft und wie lange du es nimmst
- > von deiner körperlichen und psychischen Verfassung
- > von der Umgebung und der Konsumart

Crystal wird häufiger gesnieft („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 macht Crystal mit deinem 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
- > dein Durst-, Hunger-, Schmerz- und Müdigkeitsempfinden wird unterdrückt
- > du hast einen starken Bewegungsdrang
- > Schwitzen, Mundtrockenheit, Anspannung (Grimassieren, Zähneknirschen), Zittern, Muskelkrämpfen
- > es besteht die Gefahr von Herzrhythmusstörungen und Schlaganfällen!

Was macht Crystal mit deiner Psyche?

- > kurze Zeit Euphorie
- > dein Selbstwertgefühl ist übersteigert, deine Kritikfähigkeit reduziert
- > Enthemmung, gesteigerter Rededrang, erhöhter Sexualtrieb, erhöhte Risikobereitschaft (zB. zu ungeschütztem Geschlechtsverkehr)
- > möglicherweise verhältst du dich aggressiv
- > Gedankensprünge, Unruhe, Nervosität, Angstzustände, Wahnvorstellungen, gestörtes Zeitempfinden, sinnlose Tätigkeiten (zB. zwanghaftes Putzen)

Wie erkenne ich eine Überdosierung?

- > Herzrasen, Überhitzung (roter Kopf, Fieber),
sehr starkes Schwitzen, starke Kopfschmerzen
- > Übelkeit und Erbrechen
- > Schwindelgefühle
- > Lähmungserscheinungen
- > psychotisches Erleben („Filme schieben“,
„Verfolger“ ...)
- > Atemnot bis hin zur Atemlähmung
(sehr flache Atmung)
- > Zittern und Krämpfe
- > plötzlicher Blutdruckabfall
- > Bewusstlosigkeit
- > Herzstillstand

Wie handle ich bei einer Überdosierung?

**UNBEDINGT SOFORT
DIE RETTUNG RUFEN! 144!**
wenn bei jemandem
die angeführten Symptome auftreten,
**BEI IHM/IHR BLEIBEN
UND ERSTE HILFE LEISTEN!**

**Bei Realitätsverlust (Wahnvorstellungen)
bzw. Selbstmordabsichten:
BERUHIGEN UND RETTUNG RUFEN!**

**RECHTZEITIGES HANDELN
KANN LEBEN RETTEN!**

Bedenke! Stark erhöhtes Risiko bei:

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

Runterkommen nach Rauschwirkung

Kann mehrere Tage bei einmaligem Konsum und Wochen bis Monate bei Langzeitkonsum dauern und ist sehr unangenehm! - Merkmale sind:

- > extrem lange Wach- und Schlafphasen
- > Erschöpfung und Katerstimmung
- > Interesselosigkeit, depressive Verstimmung
- > Gereiztheit, erhöhte Ängstlichkeit
- > Schlafstörungen, Halluzinationen
- > 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 enorm gemindert. Daraus folgt eine zunehmende Unfähigkeit angenehme Gefühle ohne Crystal zu verspüren und das manchmal auch länger als 6 Monate! Dies erschwert dir das Aufhören!

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

Wie ausgeprägt die Schädigungen sind, hängt von deiner Konsumart ab, dh. von der Dauer, Häufigkeit und Einnahmeform.

Körperliche Auswirkungen

- > Magenschmerzen
- > starker Gewichtsverlust, aber wieder schnelle Zunahme nach Abstinenz
- > Hautentzündungen (durch zwanghaftes Pickeldrücken)
- > Schäden an der Nasenscheidewand
- > Herzrhythmusstörungen
- > Störungen des Monatszyklus bei Frauen (Ausbleiben der Periode)
- > langfristig beeinträchtigte Konzentrations- und Merkfähigkeit
- > Infektionen wie Hep C und HIV (bei gemeinsamen Gebrauch von Snief Röhrchen/ Spritzen und ungeschütztem Sex)
- > Infektionsanfälligkeit (durch Stress, Mineralstoff- und Vitaminmangel)
- > Zahnausfall
- > Nieren-, Leber- und Lungenschäden
- > erhöhtes Risiko an Parkinson zu erkranken

Psychische Auswirkungen

- > starke Unruhe, Schlafstörungen
- > Depressionen
- > hohes Risiko einer psychischen Abhängigkeit
- > seelisches Abstumpfen, Gefühlskälte
- > Zwangsgedanken, Angstzustände, Panikattacken
- > Paranoia bis hin zur Psychose, Halluzinationen
- > Essstörungen

Soziale Auswirkungen

- > aggressives Verhalten gegen dich selbst und andere
- > Konflikte, Beziehungsabbrüche, Isolation
- > Arbeitsplatzverlust
- > strafrechtliche Probleme

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 und 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 des Durstgefühls zu Austrocknung kommen kann.
- > Versuche Konsumpausen einzulegen und auf nährstoffreiche Nahrung zu achten, um deinem Körper bei der notwendigen Regeneration zu helfen.

Wie kann ich mein Risiko reduzieren?

- > Schütze dich vor einer ungewollten Schwangerschaft und vor übertragbaren Krankheiten, indem du Kondome verwendest (schützen vor übertragbaren Krankheiten und Schwangerschaft) und andere nicht-hormonelle Verhütungsmittel (schützen vor ungewollter Schwangerschaft). 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. Snief Röhrchen. Beim Teilen von diesen Utensilien besteht die Gefahr der Ansteckung mit HIV bzw. Hepatitis-C.

Professionelle Unterstützung

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

x-dream Steyr

Bahnhofstraße 8, 4400 Steyr

Tel: 07252/53413, Fax: 07252/53413-15

x-dream@promenteooe.at

Mo: 14 - 17 h, Mi: 10 - 12, 14 - 17 h,

Do: 10 - 11 h

x-dream Kirchdorf

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

Tel: 07582/63598, Fax: 07582/63598-20

x-dream.kirchdorf@promenteooe.at

Di: 14 - 16 h, Do: 15 - 17 h

Drogenambulanz Wagner-Jauregg Linz

Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz

Tel: 050554/62-26531

Mo - Do: 7:30 - 15:30 h, Fr: 7:30 - 12 h

Notrufnummern

Rettung 144

Ärztenotdienst 141

Psychosozialer Notdienst 0732/651015

Mehr Infos

Links zu Substanzinfos/safer use:

www.crystal-meth.at

www.praevention.at

www.checkyourdrugs.at

www.saferparty.ch



Impressum:

Medieninhaber: flow akut Netzwerk; gefördert von der Stadt Steyr; 2. überarb. Auflage 2015;

Redaktion: Eichinger Eva, Gaier Manuel, Herber Elke, Hönlinger Stefan, Zöttl Robert.

Herstellung: print-it, Leonding.