

DIE MEES ALGEMEEN MISBRUIKTE DWELMS EN TIK

WAT IS DIT EN WAT DOEN HULLE?

Wat is 'n dwelm?

'n Dwelm is enige chemiese, natuurlike of mensgemaakte middel wat, as dit ingeneem word, 'n verandering teweegbring in die wyse waarop 'n persoon voel, optree of hom of haar gedra. Die feit dat sekere middels soos alkohol, nikotien of selfs oor-die-toonbank-medisyne nie gewoonlik as dwelms beskou word nie, verander niks aan hul neuro-fisiologiese uitwerking nie. Dus kan hulle ook as regte dwelms beskou word.

Weerstand

Die meeste dwelms kan na langdurige gebruik veroorsaak dat die liggaam vinnig by hul effek aanpas sodat meer van die middel ingeneem moet word om dieselfde psigo-aktiewe effek te bereik. Dwelms verskil egter in 'n groot mate wat betref hul potensiaal om weerstand op te bou.

Afhanklikheid

Daar word gewoonlik onderskei tussen sielkundige en fisiese [fisiologiese?] afhanklikheid. Sielkundige afhanklikheid verwys na 'n toestand waar die gebruiker 'n drang na of 'n preokkupasie met die middel ontwikkel. Die gebruiker kan gevoelens soos irritasie en angstigheid asook hoofpyne ervaar as die dwelm nie op gesette tye ingeneem kan word nie. Fisiese afhanklikheid kan al hierdie elemente insluit, maar die gebruiker ervaar ook 'n reeks onttrekkingsimptome wat matige of erge ongemak meebring, soos, bewing, 'n hoë koors of spierkrampe.

Oordosis

'n Oordosis dwelms kan beskryf word as die gebruik van 'n dosis bo die vlak waaraan die liggaam gewoon geraak het. Die gevolge kan wissel van matig (naarheid, vomering) tot lewensbedreigend - (asemhalingsgebrek, hartaanval).

DAGGA (CANNABIS, MARIJUANA)

Straatdagga bestaan gewoonlik uit die blare en skutblare (buiteblare) van die Cannabis Sativa-plant. Cannabis Sativa is 'n geharde struik wat byna enige plek sal groei maar wat floreer in warm, vogtige omstandighede soos in Transkei en KwaZulu-Natal. Dagga (Cannabis Sativa) bevat meer as 421 verskillende soorte chemikalieë. Die hoofgroep chemiese bestanddele staan bekend as cannabinoïede en verskeie hiervan is psigo-aktief.

Dagga en die brein

Die cannabinoïede in daggarook bereik die brein via die bloedstroom en kleef vas aan sekere plekke (reseptore) in die brein. Hierdie reseptore kom veral dig voor in die voorste cortex (die sentrum van oordeel, redenering en rasonale denke), die hippocampus (die sentrum vir lang- en korttermyngeheue) en die cerebellum (verantwoordelik vir koördinasie van beweging en liggaamspostuur).

Die korttermyneffekte

- 'n Warm, gloeiende gevoel van euforie en 'n verlies aan inhibisie
- Meer spraaksaam en uitgesproke
- Die persoon kan normale situasies snaaks vind en lag of giggel.
- Die konjunktiva (wit van die oog) word rooi.
- In die geval van hoër dosisse, kan die spraak onduidelik wees, soos wanneer 'n persoon onder die invloed van alkohol is.
- Persoon val gewoonlik aan die slaap wanneer sulke hoë dosisse gebruik word.

Wat is die risiko's wat gewoonlik met dagga verbind word?

Asemhalingstelsel

Daggarook veroorsaak 'n taaiërige teerafskeiding in die delikate longweefsel, wat vererger word vererger deurdat daggarokers die rook diep in hul longe inblaas en dit vir langer periodes inhou as sigaretrokers. Gereelde daggarokers het 'n hoë voorkoms van chroniese bronchitis, wat gepaard gaan met 'n chroniese hoes en oormatige slym.

Hart en bloedsomloop

Dagga verhoog bloeddruk en plaas ekstra druk op bloedvate. Dit kleef ook vas aan hemoglobien, wat die hoeveelheid suurstof wat deur die hartweefsel vervoer word verminder, en plaas dus so bykomende las op die hart.

Manlike voortplantingstelsel

By mans word strawwe daggarook verbind met verlaagde testosteroon- en semenvlakke asook 'n toename in die verhouding van sperm met 'n abnormale voorkoms.

Die immuunstelsel

Dagga onderdruk die immuunstelsel wat as vernaamste taak het die vernietiging van indringers in die liggaam. Die kombinasie van ingeasemde karsinogene en onderdrukte T-selfunksie kan die risiko van kanker vir daggagebruikers verhoog.

Watter uitwerking het dit op die brein?

Tot dusver is daar geen afdoende bewys dat dagga permanente skade aan die mens se brein veroorsaak nie. Dit is egter alombekend dat daggagebruik die breinfunksie belemmer. Sommige studies toon dat THC die vetmembrane in alle neurone verander en die normale funksie van hierdie breinselle belemmer, wat weer bringolf-aktiwiteit en geheue beduidend affekteer.

Afhanklikheid

Dit is bekend dat langdurige gebruik en groot dosisse 'n afhanklikheid veroorsaak, alhoewel onttrekkingsimptome hoofsaaklik beperk is tot sielkundige ongemak soos slaapstoornisse, verlies van eetlus, geïrriteerdheid, agitatie, angstigheid en rusteloosheid. Daggagebruikers kombineer dikwels die dwelm met Mandrax, wat meebring dat onttrekkingsimptome erger is weens bykomende fisiese en sielkundige komplikasies.

MANDRAX

Mandrax is die handelsnaam van 'n kalmeermiddel wat oorspronklik bestaan het uit 'n kombinasie van 250mg methaqualone en 25mg diphenhydramien, 'n antihistamien. Die presiese bestanddele van straat-Mandrax is egter onbekend. Hierdie tablette word in 'n verskeidenheid vorms en kleure en onder verskillende name verkoop: buttons, whites, pille, knopies, MX, originals, Barry whites, wit, vims. Die gewildste manier om Mandrax te gebruik is om die berugte witpyp (dagga gemeng met Mandrax) in 'n gebreekte bottelnek te rook.

Korttermyneffekte:

- Intense, lomerige euforie.
- Vertraagde reflekse en asemhaling.
- Tintelende sensasie in die uiterste gevalle.
- Naarheid, vomering, spuug (oormatige slym).
- Stadige, meganiese of onduidelike spraak.
- Seksuele opwekking.
- In hoër dosisse: paniekaanvalle, disoriëntasie, koudheid, abnormaal vinnige hartklop.

Watter risiko's word met Mandrax verbind?

Misbruik en langtermyngebruik kan die volgende veroorsaak:

- Abnormale hartritme.
- Beskadiging van lewerfunksie.
- Maagkrampe en bloeding van die maagwand.
- Erge hoofpyne.
- Psigotiese episodes, hoor van stemme, vreesagtigheid, disoriëntasie, paranoia.
- Versteurde slaappatrone, chroniese moegheid en geïrriteerdheid.
- Afhanklikheid

Chroniese gebruik van Mandrax kan beide fisiese en sielkundige afhanklikheid insluit. Onttrekkingsimptome kom voor een tot drie dae na die laaste dosis en kan rusteloosheid, geïrriteerdheid, slapeloosheid, angstigheid, hoofpyne, verlies van eetlus, naarheid en vomering, buikpyne, spiërsametrekkings en ligte bewing veroorsaak. Erger onttrekkingsimptome kan ook voorkom, wat gevaarlik hoë liggaamstemperatuur en potensieel dodelike aanvalle kan veroorsaak.

Sielkundige afhanklikheid word gekenmerk deur 'n drang na die sielkundige effekte van die dwelm en 'n oorweldigende behepthed met die dwelm wat alle ander aspekte van 'n persoon se lewe oorskadu.

ALKOHOL

Enkele populêre wanopvattinge oor alkohol en alkoholisme:

Alkohol stimuleer die brein om mense meer gesellig en uitgesproke te maak.

Verkeerd. Alkohol onderdruk breinfunksies. Deurdat die rasonale deel van die brein aan die slaap gesus word, word inhibisies vrygelaat, wat veroorsaak dat die persoon meer joviaal, impulsief en vrolik word.

'n Persoon wat 'n alkoholis is moet daaglik drink.

Verkeerd. Probleemdrinkers drink nie noodwendig daaglik of selfs gereeld nie. Trouens, baie probleemdrinkers weerhou hulle vir lang tye suksesvol van drank in 'n desperate poging om hul drinkery te beheer.

Alkohol kan vinniger uit die liggaam verwyder word deur fisiese oefeninge te doen.

Verkeerd. Die lewer breek alkohol teen 'n vaste tempo af en dit kan nie verander word deur strawwe fisiese oefening, swart koffie of 'n koue stort nie. Alhoewel mens agterna wakkerder kan voel, sal dit nie die bloedalkoholkonsentrasie (BAK) afbring nie.

Faktore wat die effek van alkohol op mense kan beïnvloed, sluit in:

- Konsentrasie alkohol in die drank. Hoe groter die alkoholinhoud in die drank, hoe vinniger word die alkohol geabsorbeer.
- Teenwoordigheid van voedsel in die liggaam. Voedsel verdun die alkohol wat ingeneem word en vertraag die absorpsie daarvan.

- Tempo waarteen gedrink word. As drank vinnig afgesluk word, lei dit tot 'n vinnige toename in BAK.
- Middele in die alkoholiese drank. Sommige dranksoorte, soos bier, bevat voedselbestanddele wat self absorpsie vertraag. Gekarboneerde alkoholiese drank, aan die anderkant, sal absorpsie bespoedig.
- Liggaamsgewig. 'n Persoon met 'n groot liggaamsmassa het gewoonlik meer bloed (water) en dus sal 'n gegewe hoeveelheid alkohol nie so gekonsentreerd wees as in die liggaam van 'n persoon met 'n laer liggaamsmassa nie.

Uitwerking van alkohol op die senuweestelsel

Alkohol onderdruk die sentrale senuweestelsel, dus sal dit die hele brein vertraag en uiteindelik aan die slaap sus. Teen matige en lae dosisse (1–2 drankies) word die frontale cortex verdoof, wat die persoon meer gesellig, spraaksaam en impulsief maak. Hoër dosisse affekteer progressief meer gesofistikeerde dele van die brein.

Hoe die liggaam van alkohol ontslae raak

Die liggaam raak op twee maniere van alkohol ontslae: eliminasië en oksidasie. Slegs 10% van die alkohol word deur die vel en longe uitgeskei. Die grootste deel van die alkohol word deur die lewer geoksideer (afgebreek) teen 'n redelik konstante tempo van ongeveer 0,015g/100ml per uur. Meer algemeen gesproke, kan ons sê dat die lewer alkohol afbreek teen 'n tempo van een standaard drankie per uur. Dit is die ekwivalent van:

- 1 blikkie (340ml) bier @ 5% per volume of
- 1 glas (120ml) wyn @ 12% per volume of
- 1 enkel sopie (25 ml) spiritus @ 43% per volume

Enkele mediese effekte van alkoholmisbruik:

Daar is nie 'n enkele stelsel of orgaan in die liggaam wat nie deur alkoholmisbruik geaffekteer word nie. Van die belangrikste organe is:

- Maag en spysverteringskanaal – Chroniese alkoholmisbruik kan maagswere en inflammasie en bloeding van die maagwand veroorsaak.
- Pankreas – Alkoholmisbruik veroorsaak versperrende uitgroeiëls in die pankreas, wat aanleiding gee tot pynlike inflammasie van die pankreas.
- Slukderm – Herhaalde braakpogings en vomering kan tot gleufvormige trane en erge bloeding in die slymvlieswant van die slukderm lei.
- Lewer – Chroniese alkoholmisbruik kan vetneerslae in die lewer veroorsaak, wat veroorsaak dat die lewer vergroot en wanfunksioneer. Met erge misbruik, kan lewersklerose, 'n potensieel dodelike toestand, ontwikkel.
- Hart – Alkoholmisbruik word verbind met verhoogde bloeddruk, onreëlmatige hartklop en spiersiekte/ (cardiomyopathy).

Wat is alkoholisme?

Alkoholisme is 'n behandelbare alkoholafhanklikheid. Die drinker gaan voort om te drink ten spyte van die voortdurende negatiewe effekte daarvan op die sy of haar gesondheid, verhoudings, finansies en ander lewensterreine. Gewoonlik word tussen die volgende soort drinkers onderskei:

Sosiale Drinkers

- Drink meestal by sosiaal aanvaarde sosiale geleenthede.
- Voel nie agterna berouvol, skaam of skuldig nie.
- Kan besluit om op te hou drink selfs al is daar nog baie drank oor.
- Het selde konflik met diegene na aan hulle oor hul drinkery.

Hoërisiko-drinkers

- Ervaar soms floutes (kort periodes van geheueverlies) na drinkery.
- Kan baie drink voordat hy of sy dronk raak.
- Sê of doen soms dinge wanneer hulle dronk is wat hulle agterna berou.
- Vind dat hulle naweke vol drinkgeleenthede is.

Probleemdrinkers

- Verskeie gevalle waar hul drinkery diegene rondom hulle in die verleentheid stel of kwaad maak.
- Drink dikwels om die gevolge van die simptome van 'n babalaas te verlig.
- Vertel leuens oor hul drinkery/geheime drinkery.
- Ervaar groot probleme in hul verhoudings.

KOKAIËNE

Kokaiëne is 'n fyn wit, reuklose maar bitter kristalpoeier wat verkry word van die blare van 'n kakaoplant, 'Erythroxylum coca', wat natuurlik groei in die warm, vogtige klimaat van Sentrale en Suid-Amerikaanse lande soos Bolivia, Ecuador, Chili en Peru. Dit is 'n kragtige stimulant en 'n duur en hoogs verslawende dwelm.

Hoe word dit gebruik?

Kokaiëne word gewoonlik gesnuif of gerook, maar dit kan ook ingespuut word. Kokaiëne wat gesnuif word, dring die bloedstroom binne via die slymvlieswande van die neusgange. Rookbare kokaiëne word ook Crack genoem en kom gewoonlik voor in die vorm van naaswit, gelerige korreltjies of brokkies. Crack word gemaak deur Kokaiëne met 'n ander chemiese middel te behandel. Omdat Crack 'n meer intense euforiese sensasie veroorsaak, kan dit die verslawingsproses verhaas.

Kokaiëne-dwelmroes (“high”)

- Intense euforie (“roes”)/stimulasie.
- Verhoogde harttempo, verhoogde bloeddruk.
- Vinniger asemhaling en verhoogde liggaamstemperatuur.
- Verhoogde bewustheid van omgewing.
- Verhoogde energie, motoriese aktiwiteit, spraaksaamheid.
- Swak eetlus.
- Tintelende gevoel in hande en voete.

Kokaiëne-laagtepunt

'n Kokaiëne dwelmroes is egter 'n kortstondige ervaring. Na ongeveer 15–25 minute neem die onmiddellike effekte af en word dit dikwels vervang met angsgevoelens, vermoeidheid, erge depressie, rusteloosheid en geïrriteerdheid.

Langtermyntekens van misbruik

- Loopneus.
- Slapeloosheid.
- Swak konsentrasie, geheue.
- Swak eetgewoontes, wanvoeding.
- Sere op mond, neus.
- Erge sielkundige verslawing.
- Angstigheid, onvermoë om te ontspan, vreesagtigheid.

Afhanklikheid

Kokaiëne is een van die mees sielkundig verslawende dwelms wat aan die mensdom bekend is. 'n Intense drang na die dwelm ontwikkel sodat die gebruiker hom of haar tot elke manier sal wend om 'n gereelde voorraad te verseker. Geldverkwisting, bedrog of diefstal kom algemeen voor. Onttrekkingsimptome sluit in gevoelens van intense depressie, moegheid, agitatie en versteurde slaappatrone.

Kokaiëne en alkohol

Wanneer kokaiëne en alkohol gelyktydig ingeneem word, produseer die lewer koka ethelien (coca ethylene) wat, na wat bevind is, die euforiese effekte van kokaiëne verhoog, die drang vererger en die risiko van 'n skielike hartaanval verhoog.

HEROÏEN

Heroïen (Diacetylmorfien hydrochloried) is 'n onwettige en erg verslawende depressiewe dwelm wat verkry word van die melksap van die Papaver Somniferum-plant wat in Suidoos-Asiatiese lande (Myanmar, Thailand, Vietnam) gekweek word, waarvan Afghanistan die grootste leweraar is. Suiwer heroïen kom voor in die vorm van 'n wit poeier of korrels. Die dwelm kan verskil in kleur en wissel van suiwer wit tot verskillende skakerings van bruin.

Hoe word dit gebruik?

Heroïen kan mondeling geneem, gerook en gesnuif word, maar dit word gewoonlik binne-aars (BA), binne-in die spiere (IM) of onderhuids (onder die vel/skin popping) ingespuut. Om die risiko van infeksie en oordosering te verminder, verkies gebruikers dikwels om die dwelm te rook (Chasing the dragon).

Korttermyn-effekte

Effekte begin met 'n gloeiende roes (intense ontspanning, (rush)) vir twee minute gevolg deur 'n dralende dwelmroes (warm, lomerige, knus toestand, (high)) wat vir 4-5 ure duur. Die eerste blootstelling aan die dwelm gaan dikwels met naardheid en vomering gepaard: Effekte hang af van die dosis, toedieningswyse en vorige blootstelling aan die dwelm. Ander onmiddellike effekte sluit in:

- Verlaagde fisiese aktiwiteit, stadige meganiese bewegings
- Slap ooglede
- Onduidelike spraak
- Jeukende, brandende sensasie op die vel
- Droë mond
- Stipstarende, puntige pupille (hoër dosisse)
- Moeilike asemhaling (hoër dosisse)
- Koue, blou, klammerige vel (hoër dosisse).

Onmiddellike en langtermyn-risiko's van Heroïengebruik

- Gedeelde naalde en onsuiverhede kan bloedvergiftiging (bakterië in die bloedstroom) veroorsaak wat met infeksie en/of absesse gepaardgaan.
- Bloedklonte kan ontwikkel vanweë skade aan die are, wat tot dodelike verstoppings in die slagare kan lei.
- 'n Dodelike oordosis is 'n werklike risiko: Wanneer gebruikers hulle vir verskeie weke weerhou het, verloor hulle vinnig hul weerstand teen die dwelm. Wanneer hulle die vorige dosis toedien, is 'n dodelike oordosis 'n baie groot moontlikheid.
- Binne-aarse inspuittings bied die risiko van siektes wat deur die bloed oorgedra word, soos hepatitis of MIV.
- Nierversaking veroorsaak deur verdunningsmiddel wat gebruik word om die heroïen te sny.

Afhanklikheid en onttrekking

Heroïen veroorsaak intense fisiese (nadelige fisiese simptome) en sielkundige (drang na die dwelm) afhanklikheid. Die eerste onttrekkingsimptome word gewoonlik ervaar binne 6-8 ure na die laaste gebruik en die simptome bereik 'n hoogtepunt binne 36–72 ure na die laaste gebruik. Onttrekking is selde lewensbedreigend en sluit in:

- Waterige oë, loopneus, gaap en sweet.
- Rusteloosheid, geïrriteerdheid, angstigheid, slaaploosheid, verlies van eetlus en konsentrasie.
- Bewing, erge genies, koudheid en hoendervleis.

KLUBDWELMS

Klubdwelms (ook bekend as dansdwelms) is middels wat dikwels by “rave” partytjies of by dansklubs gebruik word waar groot groepe mense feitlik aaneen dans op die maat van baie harde, polsende digitale musiek en skouspelagtige, spesiale ligeffekte. Middels wat gewoonlik in hierdie plekke gebruik word, sluit in Ecstasy, Khat, GHB, Rohypnol, Methamfetamien (Tik) en ander dwelms in die amfetamine-klas.

ECSTASY

Ecstasy (Methylenedioxymethamfetamien or MDMA) is 'n stimulant-dwelm wat beskikbaar is in 'n verskeidenheid pille, kapsules of poeiers van verskillende kleure en vorms. Welbekende motiewe (swaeltjies, duiwe) of korporatiewe logo's soos Rolex, VW, Toyota, Mitsubishi, ens., word gewoonlik op die tablette gedruk.

Korttermyn-effekte

Die dwelm word gewoonlik mondeling ingeneem en neem ongeveer 30 - 60 minute voordat dit 'n uitwerking het. 'n Hoogtepunt word 90 minute bereik. Die dwelm veroorsaak gevoelens van euforie, verlies van inhibisies, empatie, verhoogde sensoriese persepsie en motoriese aktiwiteit. Behalwe die gloeiende roes en klaarblyklik eindelose fisiese energie, maak gebruikers ook aanspraak op 'n gevoel van gesellige warmte en 'n verhoogde sensitiwiteit en omgee vir andere.

Spesifieke gevare:

- Dwelmmengsels en onsuiverhede
- Die suiwerheid van Ecstasy is altyd onder verdenking – die tablette kan 'n verskeidenheid ander dwelms of middels bevat soos LSD, ketamine, kaffeïene, aspirien of kryt. Vergiftiging en 'n oordosis is werklike risiko's.
- Hitteslag - Ecstasy affekteer die liggaam se termo-regulerende en bloedklontingstelsel. Verder dra die verhoogde fisiese aktiwiteit, die verhoogde sensoriese sensasies aangevuur deur bulderende en polsende musiek en die warm, vogtige atmosfeer in klubs by tot die risiko van hitteslag. Die inneem van oormatige water vir erge ontwatering het al baie sterftes onder Ecstasy-gebruikers veroorsaak.
- Verhoogde bloeddruk – Die verhoogde bloeddruk veroorsaak deur Ecstasy word vererger deur die warm, vogtige atmosfeer en kan tot gevaarlike hoë vlakke lei.

GAMMA – HYDROXYBUTYRATE (GHB)

Hierdie depressiewe dwelm word gewoonlik as 'n algemene verdowingsmiddel gebruik en is beskikbaar in die vorm van 'n wit poeier wat in water opgelos word wat helder bly maar 'n souterige smaak het.

Korttermyneffekte

Die korttermyneffekte is dieselfde as dié van alkoholbedwelming: verlies van inhibisie, 'n aangename staat van behaaglikheid en lomerigheid, verhoogde energie en spierontspanning. Met verhoogde dosisse lei hierdie effekte uiteindelik tot ongekoördineerdheid van die spiere, onsamehangende spraak, aangetaste asemhaling, verlies van reflekse, koma en dood.

Spesifieke gevare

- Risiko van oordosis – 'n opvallende eienskap van die dwelm is dat klein toenames in die dosis aanleiding gee tot heel dramatiese verhewiging van effekte wat die niksvermoedende gebruiker wat daarmee eksperimenteer voor 'n aansienlike risiko van 'n oordosis stel. Dus bevind die gebruiker hom of haar op die dun skeidslyn tussen aangename opwekking en 'n oordosis.
- Verkragting tydens afspraak (date rape) – Die souterige smaak van GHB word maklik verdoesel in koel drankies. Baie tieners is die slagoffers van ongewenste seksuele toenadering wanneer hulle deur hierdie dwelm onkapabel gemaak is.
- Afhanklikheid – Dit is bewys dat die dwelm met langdurige gebruik fisiese en psigologiese afhanklikheid veroorsaak. Onttrekkingsimptome sluit in slaaploosheid, spierkrampe, bewing en angstigheid.

KHAT, METHCATHINONE

Khat (*Catha edulis* Forsk, Celastraceae-familie) is 'n altydgroen boom wat op groot hoogtes groei wat strek vanaf Oos- tot Suidelike Afrika. Varsgeplukke Khat-blare is rooibruin en blink maar word geel-groen en leeragtig soos dit ouer word. Methcathinone is die sintetiese ekwivalent van cathinone, alhoewel dit baie gevaarliker is as sy natuurlike ekwivalent. Dit is beskikbaar in die vorm van 'n wit of naaswit poeier en kan gesnuif, gesluk of ingespuut word.

Wat is die effekte daarvan?

Die effekte van methcathinone is soortgelyk aan dié van methamfetamine maar baie meer eufories. Akute effekte wat gewoonlik van vier tot ses uur duur, sluit in:

- Verhoogde wakkerheid en selfvertroue.
- Oopgerekte pupille.
- Vinnige asemhaling.
- Verhoogde fisiese aktiwiteit.

Spesifieke gevare

Langdurige gebruik van Khat of methcathinone gee aanleiding tot verskeie nuwe-effekte insluitend:

- Erge suspisie, agitاسie
- Gemoedsveranderinge.
- Verhoogde bloeddruk.
- Hallusinasies en waanbeelde.
- Oormatige swetery.
- Stuiptrekkings.

METHAMPHETAMIEN (TIK)

TIK is die plaaslike naam vir die stimulant-dwelm, Methamfetamien. Dit kom gewoonlik voor in die vorm van wit of halfdeurskynende kristalle of poeier wat geringe kleurverskille kan hê. Die dwelm word dikwels in kort stukkie koel drankstrooitjies verkoop en dit kan gesnuif, ingespuut of mondelings ingeneem word. Die algemeenste manier waarop dit ingeneem word, is deur dit te rook in 'n gloeilamp waarvan die metaaltoebehore verwyder is of in 'n spesiaal gemaakte glaspyp wat 'n "lolly"-genoem word.

Die stimulerende effekte van Tik word oombliklik ervaar:

- Verhoogde wakkerheid en waaksaamheid en selfvertroue.
- Verhoogde fisiese aktiwiteit – rukkerige bewegings en vinnige reflekse
- Vinnig praat
- Geïrriteerdheid, aggressie en twisgierigheid.
- Verlies van eetlus.
- Droë mond
- Bewing

Effekte van chroniese gebruik en gesondheidsgevaar

Sommige van die langtermyn-effekte van Methamfetamien sluit in:

- Gewelddadige en aggressiewe gedrag
- Anhedonia (geen of min plesier uit voorheen aangename aktiwiteite)
- Longaandoenings.
- Gewigsverlies en wanvoeding.
- Absesse en gesig-/mondinfeksies
- Slaapafwykings
- Hartprobleme: inflammasie van hartwand, beskadigde bloedvate.
- Psigose: Intense paranoia, selfmoordgedagtes, waanbeelde (bv. die sensasie van insekte wat onder die vel kriel)
- Opsigtelike algemene fisiese agteruitgang.

Afhanklikheid en onttrekking

Tik-gebruik lei vinnig tot intense psigologiese verslawing gekenmerk deur erge drange en langdurige gemoedsafwykinge. Gebruikers wend hulle dikwels tot 'n verskeidenheid kriminele aktiwiteite om hul verslawing te onderhou en baie van hulle ervaar die volgende onttrekkingsimptome wanneer hulle probeer om op te hou:

- Erge depressie.
- Intense drange.
- Ineenstorting van from vermoënis.
- Slaapafwykings (slaaploosheid, ontstellende drome)
- Geïrriteerdheid.
- Abdominale krampe.
- Asemhalingsprobleme wat herinner aan 'n asma-aanval.
- Maagdermaandoenings

WAT SÊ DIE BYBEL?

Die meeste verslaafdes sal vir jou sê hulle verslawing het begin toe hulle die heel eerste keer met dwelms geëksperimenteer het. Waarom het hulle dit uitgetoets? Hulle was verveeld, gedwing deur hulle portuurgroep, ongelukkig, het gesukkel met stresvolle omstandighede of kon nie die ongelukkigheid en pyn langer verduur nie. Toe hulle alkohol of dwelms gebruik het, het hulle meer ontspanne, vrolik en selfversekerd gevoel om hul omstandighede te hanteer.

Sommige dwelms veroorsaak byna onmiddellike verslawing. Óf die mense het so goed gevoel dat hulle dit weer en weer probeer het en toe verslaaf geraak het daaraan. In 1 Korinthiers 3:16, 17 en 6:19, sê die Bybel dat ons God se tempel is en dat God se gees binne-in ons leef. Eer God dus met jou liggaam. Jou liggaam, God se tempel, is heilig omdat dit deur die bloed van Jesus gekoop is.

In Matteus 11:28 nooi Jesus almal uit wat hulp nodig het om na Hom toe te kom. “Kom na my toe, almal wat vermoeid en belas is, en ek sal julle rus gee.” Jesus nooi jou uit om jou sorg om Hom te werp. Hy sal jou help om jou laste te dra. As jy al reeds begin het om dwelms te gebruik, is dit nooit te laat om op te hou nie. Jesus is in staat om jou te help. Hy is gewillig om jou ongelukkigheid en pyn op Hom te neem. Hy is in staat om jou te help om die gewoonte te verbreek wat jou lewe kan vernietig. As Jy Jesus as your toevlug en skuiling aanneem, sal Hy jou versterk om enige verslawing die hoof te bied en enige versoeking te weerstaan.

Waar om hulp te kry

SANCA (WC) Bellville	021 945 4080
Athlone	021 638 5116
Atlantis	021 572 7461
Khayelitsha	021 364 6131
Mitchell's Plain	021 397 2196
Paarl	021 872 9671
Tygerberg	021 919 9557

Wat is TIK ?

TIK is 'n naam wat in die omgang gebruik word vir die stimulant-dwelm, Methamphetamien. Die dwelm is 'n baie meer potente weergawe van sy ouer-dwelm, amphetamien.

Dit staan ook bekend as speed, ice, crank, crystal straws, chalk of tjoef. Die dwelm lyk gewoonlik soos wit, of halfdeurskynende, kleurlose, bitter kristalle of poeier wat ligte kleurvariasies kan hê.

Gedurende die periode April 2006 tot Maart 2007 was 42% van die gevalle wat by SANCA (WC)-kantore in Kaapstad aangemeld is Tik-verwant, vergeleke met 27% alcoholgevalle en 17% daggagevalle.

Hoe word die dwelm gebruik?

Die algemeenste manier om die dwelm te gebruik is om dit te rook. Dit word gedoen deur 'n spesiaal gemaakte glaspyp te gebruik of deur die kristalle binne-in 'n gloeilamp te verhit en die digte reuklose rook in te asem. Aluminiumfoelie word ook vir hierdie doel gebruik. Die dwelm wat deur rook ingeneem word, bereik die brein in ongeveer 6 sekondes.

Tik kan ook gesnuif word, mondeling ingeneem word of onder die vel ingespuut word, maar laasgenoemde is 'n gevaarlike gewoonte wat pynlike absesse kan veroorsaak.

Korttermyn-effekte

Die effekte kan wissel afhangende van die hoeveelheid wat ingeneem is en hoe die dwelm ingeneem is. Gewoonlik, sluit die stimulerende effekte baie maklik waarneembare simptome in:

- Verhoogde wakkerheid en waaksaamheid
- Verhoogde fisiese aktiwiteit – rukkerige bewegings en vinnige reflekse
- Vinnig praat
- Geïrriteerd, aggressief en twisgierig
- Verlies van eetlus
- Droë mond
- Oop, starende oë met oopgerekte pupille
- Vals gevoel van selfvertroue en mag
- Herhalende maniëres soos skouers skud of vroetel aan hempsknoep

Die mins waarneembare, fisiese effekte sluit in: Hoë bloeddruk, verhoogde hartklop, oopgerekte pupille, droë mond en verhoogde liggaamstemperatuur.

Soos wat die “hoë” gevoel afneem, kan die gebruiker opmerkbare negatiewe effekte soos geïrriteerdheid, erge vermoeidheid, angs en aggressie ervaar.

Langtermyn-effekte

Dit is algemeen vir toevallige gebruikers om meer en meer van die dwelm te rook of hulself daarmee in te spuit ('bing') sodra die effekte besig is om af te neem.

Weerstand ontwikkel vinnig sodat die gebruiker die dosis moet vermeerder om dieselfde effek te ervaar. Aanhoudende gebruik is egter 'n doodloopstraat. Elke keer wat die gebruiker meer van die dwelm rook of inspuut, word 'n kleiner roes as die eerste keer ervaar totdat daar uiteindelik geen gloeiende roes en geen dralende dwelmroes meer is nie.

Langdurige gebruik bring intense psigologiese verslawing mee wat gekenmerk word deur 'n dwingende soeke na dwelms en dwelmgebruik, wat gepaardgaan met veranderinge in die chemiese samestelling van die brein.

Sommige langtermynneffekte van die gebruik van Methamphetamien:

- Gewelddadige en aggressiewe gedrag
- Anhedonia (min of geen plesier uit aktiwiteite wat voorheen aangenaam was)
- Tandbederf en sere in die mond
- Longsiektes
- Gewigsverlies en wanvoeding
- Slaapstoornisse
- Hartprobleme: inflammasie van die hartwand, beskadigde bloedvate
- Psigose: Intense paranoia, selfmoordgedagtes, waanbeelde (bv. Die sensasie van insekte wat onder die vel kriewel)
- Sere op die gesig, onaansienlike gelaat
- Merkbare algemene fisiese agteruitgang

Enige teken van skade aan die brein?

Navorsers berig dat soveel as 50% van die breinselle wat dopamien produseer na langdurige blootstelling aan relatief lae vlakke van hierdie dwelm beskadig kan word. Dopamien is 'n chemiese middel wat 'n belangrike rol speel in ons vermoë om aangenaamheid te ervaar. Sommige studies het bevestig dat hierdie selle weer gedeeltelik begin groei na weerhouding.

Onttrekking

Onttrekking van Tik begin gewoonlik stadig, met geen merkbare onmiddellike fisiese nood nie. Soms begin onttrekking eers 2 weke na weerhouding. Dit kan egter verskeie maande duur en word gekenmerk deur erge depressie, lae energievlakke, erge drange en anhedonia (onvermoë om enige plesier te ervaar).

Wenke vir werkgewers – wees op die uitkyk vir:

- Gebruikte, swart foelie of gloeilampe sonder die metaaltoebehore
- Gloeilampe wat uit geboue en voertuie vermis word
- Dwingende, sinnelose gedrag, bv. die aanhoudende skoonmaak van werkareas, die aftakeling en sortering van voorwerpe.
- Diefstal van klein waardevolle artikels
- Kort koeldrankstrooitjies in toilette, op fabrieksvloere of toesluitkamers
- Emosionele trauma, 'n hoë afwesigheidsyfer onder vroulike werknemers (moeders van Tik-gebruikers)

As jy dit nie kan beheer nie, bestuur dit:

- Stel 'n standpundokument op waarin jou maatskappy 'n voorstel vir 'n voorkomende en intervensiestrategie strategie uiteensit en sirkuleer dit.
- Oorweeg die instel van dwelmtoetse.
- Loods 'n algemene bewusmakingsveldtog deur middel van plakkaat en media-uitstallings.
- Loods Tik-opvoedingsprogramme vir werknemers.
- Hou 'n kort oriëntasiesessie oor die identifisering en bestuur van bedwelmdede, middelafhanklike werknemers.
- Reël met 'n eksterne diensverskaffer vir toetsing, assessering en verwysing.
- Oorweeg die instelling van 'n interne ondersteuningsgroep vir ouers van Tik-gebruikers of rehabiliterende Tik-gebruikers.

Vir praktiese riglyne oor enige van bostaande, kontak asseblief vir:

Tertius Cronje

Tel : 021 945 4080

E-pos : tertius@sancawc.co.za

Vir enige ander navrae, stuur 'n e-pos na:

SANCA : sanca@sancawc.co.za

Tel: : 021 945 4080.

Waar om hulp te kry

SANCA (WC) Bellville	021 945 4080
Athlone	021 638 5116
Atlantis	021 572 7461
Khayelitsha	021 364 6131
Mitchell's Plain	021 397 2196
Paarl	021 872 9671
Tygerberg	021 919 9557

Vir meer inligting oor 'n SANCA (WC)-berading- en voorkomende diens vir Tik en ander middels, besoek asseblief ons webwerf by

www.sancawc.co.za

Vertaal Deur



Telefoon: 0214818304

Faks: 0214818332

Webwerf: <http://www.afrikaans.com>