

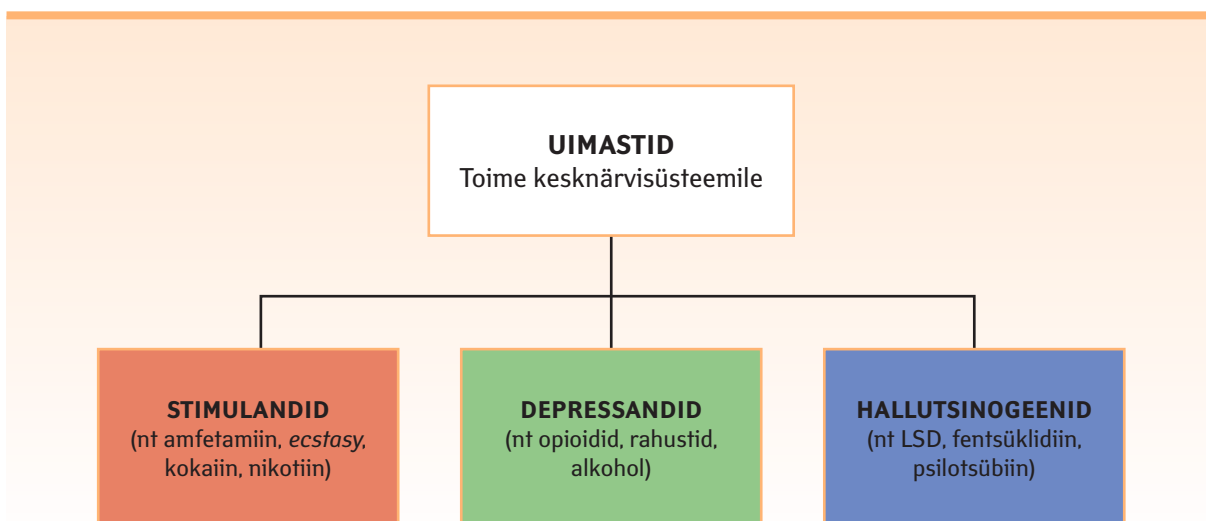
IV UIMASTID JA UIMASTISEOTUSE ASTMED

4.1. Uimastid

Uimastiteks ehk **psühhoaktiivseteks aineteks** nimetatakse aineid, mida kasutatakse psüühika mõjutamiseks. Selliste ainete hulk on väga suur. Osa neist on kasutusel ilma piiranguteta (kohv), mõne kättesaadavust piiratakse (vanuseline piir tubaka ja alkoholi puhul) ning mõne kasutamist kontrollitakse rahvusvahelisel või riiklikul tasandil (kanepitooted, opioidid).

Laiemalt võttes on uimasti iga aine, mida saab **kuritarvitada**, sõltumata asjaolust, kas selle aine kasutamist reguleeritakse seadustega või mitte. Psühhoaktiivseid aineid, mille käitlemine on seadusega keelatud, nimetatakse **narkootikumideks**.

Uimasteid võib klassifitseerida mitmeti. Enim levinud on nende eristamine **toime järgi kesknärvisüsteemile**.



Joonis 7. Toime järgi kesknärvisüsteemile jagunevad uimastid kolme rühma.

NB! Erinevatel uimastitel on erinev toime ja erinevad joobetunnused. On oluline teada, et sarnased joobetunnused võivad esineda ka mitmete haigusnähtude korral ega anna otsest alust diagnoosida uimastijoovet.

Eristatakse psüühilist ja füüsilist sõltuvust uimastitest. **Psüühiline sõltuvus on vastupandamatu tung ainet hankida ja kasutada.** Üldjuhul on tung seotud uimasti mingi subjektiivselt meeldiva toimega (nt eufooria, ergutamise, rahunemine, hallutsinatsioonid, joove). See on tunne, mida tahetakse korduvalt ja teadlikult, sagedamini aga alateadlikult läbi elada. Tung uimastit tarvitada võib olla äärmiselt tugev. Uimastite toimega harjunult kasutatakse neid ka selleks, et igapäevaelu reaalsusega toime tulla.

Füüsiline sõltuvus on organismi kohanemine uimasti toimega. Uimasti toime möödumisel või tarvitamise katkestamisel tekivad **võõrutusnähud**. Need psüühilised ja füüsilised vaevused on enamasti

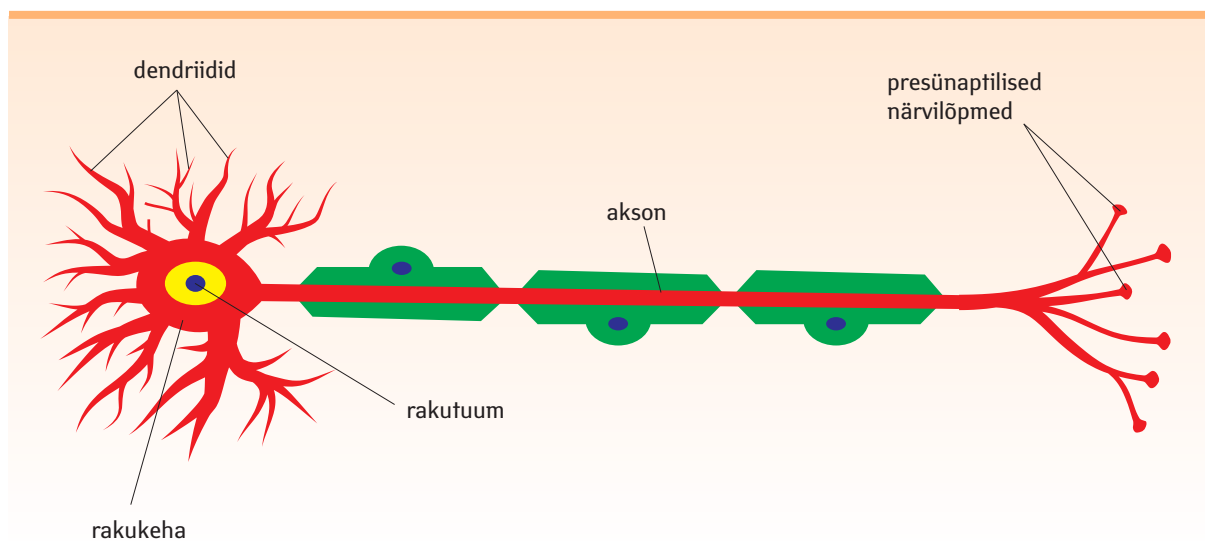
vastupidised uimasti enese toimeilmingutele: näiteks stimulantide puhul unisus ja depressiivsus, depressantide puhul unetus, ärevus, motoorne erutus ja krambid.

Võõrutusnähud kaovad uimasti järjekordsel manustamisel. Seetõttu kasutatakse uimastit mitte enam subjektiivse rahuldustunde saamiseks, vaid võõrutusnähtude ärahoidmiseks ja kõrvaldamiseks.

Taluvuse ehk **tolerantsuse tõus** uimasti suhtes on olukord, kus uimasti esialgsed annused ei anna enam subjektiivset rahuldustunnet ega kõrvalda võõrutusnähte. Annust tuleb suurendada, et saavutada esialgne toime. Tolerantsuse suurenemine on organismi kaitse- ja kohanemisreaktsioon uimastile, mis aitab organismil säilitada sisemist tasakaalu ning võimaldab funktsioneerida uimasti poolt muudetud sisekeskkonna tingimustes.

4.2. Uimastite toime neurofüsioloogia

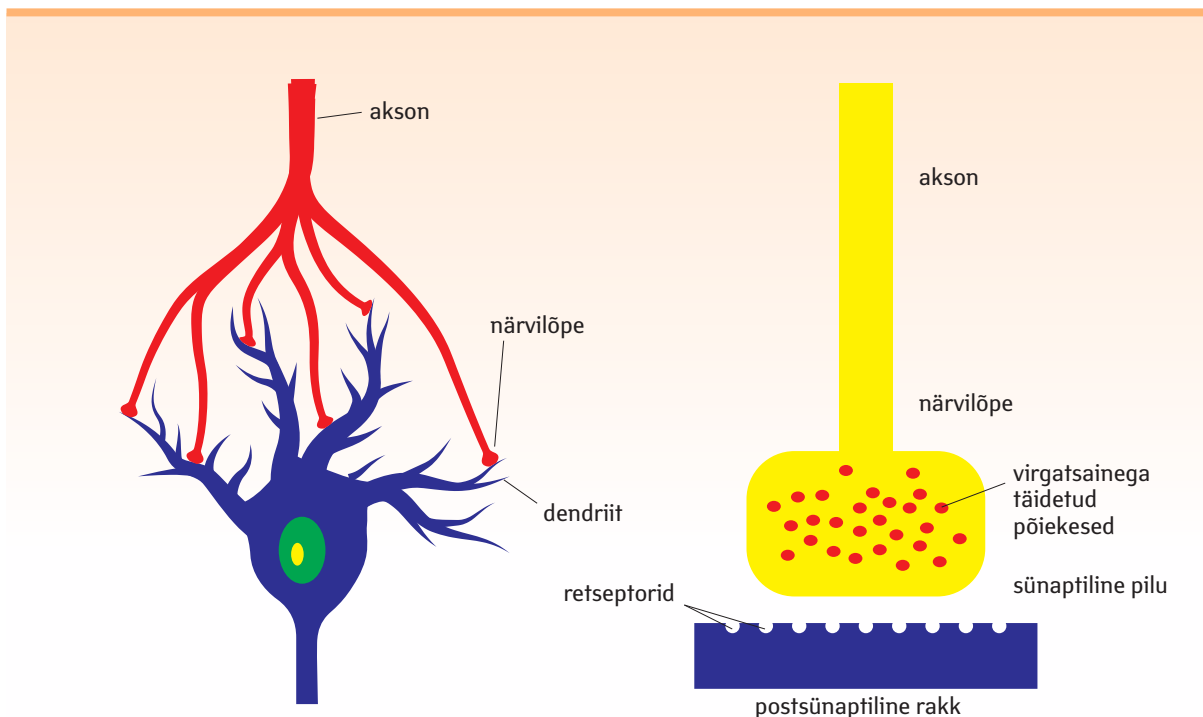
Selleks et mõista, kuidas uimastid aju mõjutades inimese käitumist muudavad, tuleb enne tutvuda närvisüsteemiga. See koosneb pea- ja seljaajust ning närvidest. Inimese käitumise kõrgeim juhtorgan on peaaaju. Aju koosneb miljarditest närvirakkudest e neuronitest, millest igaüks koosneb rakukehast, dendriitidest, aksonist ja närvilõpmetest. Närviimpulsi levik ühe raku piires toimub elektriliselt – närvirakke ümbritsev rakumembraan on polariseeritud, st membraani sise- ja välispinna vahel on elektriline potentsiaalide vahe.



Joonis 8. Näviraku ehitus.

Dendriidid kannavad närvierutust rakukeha poole, akson aga viib närvierutuse teiste nävirakkudeni närvilõpmete kaudu. Närvilõpmed on aksoni hargnemused teiste nävirakkudeni. Tavalisel nävirakul on ühendus tuhandete teiste nävirakkudega. Seda omavahelise kontakti kohta nimetatakse **sünapsiks**. Sünaps koosneb presünaptilisest närvilõpmest, sünaptilisest pilust ja postsünaptilisest rakust, mis võib olla kas närvi- või lihaskrak. Presünaptilises närvilõpmes sisalduvad säilituspõiekesed, milles talletatakse keemilist ülekande- e virgatsainet e transmitterit. Närviimpulsi jõudmisel ühe näviraku närvilõpmetesse vabaneb virgatsaine rakkudevahelisse ruumi ja seondub teise näviraku membraanil paiknevate

retseptoritega – valkudega, mis seovad virgatsaine molekule, muutes seejärel rakumembraani elektrilisi omadusi või käivitades rakus signaali edastamiseks biokeemiliste protsesside ahela. Sellist närviimpulsi ülekannet kutsutakse sünaptiliseks. Virgatsained põhjustavad teise närviraku talitluse muutuse, edastades sõnumeid, mis võivad olla kas erutavad või pidurdavad. Esimesel juhul teine närvirakk ergastub, teisel juhul aga hoitakse see ära. Virgatsaine toime teisele neuronile lõpeb, kui virgatsaine on lammutatud või närvilõpmesse transportmolekulide poolt tagasi haaratud.



Joonis 9. Sünapsi ehitus.

Närvirakkude virgatsainetest suhtlusvahendeid on mitmeid ning igäühel neist on mitmeid psüühilisi funktsioone. Uimastid sekkuvad närvirakkude omavahelisse suhtlemisse, mõjutades närvirakkude vahelist sünaptilist ülekannet. Selline mõjutamine võib toimuda mitmel moel: uimastid võivad blokeerida virgatsainele tundlikud retseptorid (nagu näiteks kofeiin) või hoopis suurendada retseptori tundlikkust virgatsaine suhtes (rahustid ja uinutid). Psühhoaktiivne aine võib virgatsaineid asendada, nende retseptoreid ise stimuleerides (oopiumi ja kanepitoodete toimeained), või suurendada virgatsaine vabanemist ja niiviisi vastavat närviülekanne ahelat tugevdada (amfetamiin ja *ecstasy*). Uimasti sekkumine närvirakkude suhtlusele ja sellest tingitud muutused ajus võivad olla pikaajalised ja püsivad tagajärgedega. Näiteks põhjustab *ecstasy* korduval manustamisel serotoniinineuronite taandarengut ning ühes sellega impulsiivsust, meeleoluhäireid ja mälu halvenemist edaspidises elus.

Järgnevas tabelis on toodud näiteid uimastitest ja nendega seotud virgatsainete funktsioonidest. Oluline on teada, et uimastid iseenesest ei algata inimese ajus mingit senitundmata ja senitoimumata protsessi, vaid sekkuvad närvirakkude igapäevatoösse, sundides neid mingeid protsesse võimendama või pidurdama.

Tabel 2. Uimastite poolt mõjutatud virgatsainete süsteemid aju ja nende funktsioonid

Uimasti	Mõjutatud virgatsaine süsteem	Näide vastavast funktsioonist
Nikotiin	Atsetüülkoliin	Õppimine, mälu, ärkvelolek
	Noradrenaliin	Tähelepanu, ärksus
Ecstasy Amfetamiin	Serotoniin	Meeleolu, impulsikontroll, uni
	Dopamiin	Üldine motiveeritus, edasipüüdlikkus
Alkohol	Noradrenaliin	Tähelepanu, ärksus
	Glutamaat	Universaalne erutusvirgatsaine, õppimisvõime
	Gamma-aminovõihape	Universaalne pidurdusvirgatsaine
	Dopamiin	Üldine motiveeritus, edasipüüdlikkus
GHB	Serotoniin	Meeleolu, impulsikontroll, uni
	Gamma-aminovõihape	Universaalne pidurdusvirgatsaine
Opioidid (heroiin, fentanüül)	Endopioidid	Valu mahasurumine, sotsiaalne lähedustaju
	Dopamiin	Üldine motiveeritus, edasipüüdlikkus
LSD	Serotoniin	Meeleolu, impulsikontroll, uni

4.3. Eestis enamlevinud uimastite iseloomustus

- Kesknärvisüsteemi stimulandid
- Kesknärvisüsteemi depressandid
- Hallutsinogeenid e psühhedeelikumid

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
KESKNÄRVISÜSTEEMI STIMULANDID on uimastid, mis mõjuvad organismile ergutavalt. Enamasti põhjustavad siia rühma kuuluvad uimastid südame löögisageduse kiirenemist, kehatemperatuuri ja vererõhu tõusu, pupillide laienemist, erutust ning väsimuse vähenemist, võimalikud on koordinatsioonihäired.				
Amfetamiin (slängis jää, amf, spid, A, ants, valge alfabeet, kiirus)	Süntetiline uimasti, levib valge, kergelt kollaka või hallika pulbrina ja tablettidena. Võetakse suu kaudu, tõmmatakse ninna, suitsetatakse või süstitakse. Mõju kestab 2–4 tundi.	Füüsilised: higistamine, unetus, püsivus, suurte annuste puhul võivad esineda krampid. Psüühilised: närvilisus, rahutus, hüplev mõtlemine, seosetu kõne, elevus.	Eufooria, suurenenud jutukus, püsivus ja enesekindlus. Söögitsu väheneb. Pidurdusmehhanismid nõrgenevad, võimalik agressiivne käitumine teiste ja enda suhtes. Võimalikud südame- ja veresoontõrked. Suuremate annuste puhul stereotüüpne käitumine (samu liigutusi korratakse mitmeid kordi). Manustamisel korduvalt mitme päeva jooksul võib areneda amfetamiinipsüühos: ilmnevad nägemis- ja kuulmismeelepeetted, tagakiusatusmõtted ja agressiivne käitumine. Kiiresti tekib tolerantsuse suurenemine aine suhtes, mistõttu manustatavad annused suurenevad mitmekordseks.	Amfetamiini ja tema teiseid pikaajalise tarvitamise tulemusena võib kõhnuda, hambad võivad hakata kiiresti lagunema. Tekivad emotsionaalne tasakaalutus ja impulsivne käitumine, taandub loomulik teel saadud naudingutunne, võivad tekkida mäluhäired. Suureneb võimalus jääda südame- ja veresoontõrke haigustesse. Pikaajaline suurte annuste tarvitamine põhjustab närvirakkude taandarenemist.
Metamfetamiin (slängis jää, kristall, ice)	Amfetamiini kangem ja tugevama mõjuga teisend, mis levib valge pulbri või kristalise läbipaistva aienena. Manustatakse peamiselt suitsetades, aga ka süstides ja suu kaudu.	Sarnane amfetamiinile.	Sarnane amfetamiini toimega, kuid kestab kauem.	Korduv tarvitamine võib põhjustada raskeid psüühilisi, neuroloogilisi, südame-veresoontõrke või seedekulgla talitluse häireid.
Ecstasy (slängis tablett, E, ADAM, küpsis, biskviit, korm, ketas)	Peamine koostisaine on amfetamiin. Seda võetakse sisse erinevat värvi ja erikujuliste tablettide või kapslitena. Võib esineda ka pulbri kujul. Valmistatakse sageli põrandaalustes laborites, pulbrid ja tabletid võivad sisaldada sünteesi vaheprodukte.	Füüsilised: üliaktiivsus, hammaste krigistamine. Psüühilised: kasvav avatus ja heasoovlikkus, suurenenud empaatiavõime, võimalikud paamikahood ja meeltesegadus.	Eufooria ja erutatud, suurenenud jutukus, püsivus ja enesekindluse suurenemine. Pidurdusmehhanismid nõrgenevad. Tekib rahulolu ja ühtsusutunne teistega. Suureneb empaatia. Suurtes annustes tarbimine võib esile kutsuda hallutsinatsioonid, võivad tekkida krampid.	Pikaajaline tarvitamine põhjustab närvirakkude hävimist, võimalikeks tagajärgedeks püsivad meeleoluhäired, ärevus ja impulsivne käitumine. Taandub loomulik teel saadud naudingutunne, võivad tekkida mäluhäired. Pideval tarvitamisel võib kujuneda psüühiline sõltuvus.
Kokaiin (slängis koka, lumi, triip)	Saadakse Lõuna-Ameerikas ja Kagu-Aasias kasvava kokapõõsa lehtedest valmistatud kokapastast. Levib pulbri kujul, võetakse suu kaudu, tõmmatakse ninna või süstitakse veeni. Toime püsib umbes pool tundi.	Füüsilised: kiire pindmine hingamine, kinnine nina, püsivus, naha kratsimine. Psüühilised: eufooria, hüplev mõtlemine, kõnehäired, ebaadekvaatsed reaktsioonid.	Söögitsu vähenemine, jutukus, püsivus, kõrgenenud meeleolu, kõrgenenud eneseusaldus ja seksuaalhuvi tõus. Suurte annuste manustamisel võivad tekkida krampid, jälitusmaania, hirmutunne ja agressiivsus. Võimalik ülitundlikkusest tingitud mürgistus.	Korduval tarvitamisel võib esile kutsuda südame rütmihäireid, südamelihase verevarustuse häireid ja infarkti. Võib häirida aju verevarustust, sest ahendab veresoone. Tekivad nina limaskesta kahjustused (mis võivad põhjustada ninaverejookse), söögitsu vähenemine ja kehakaalu langus, unehäired, keskendumisraskused, närvilisus ja kerge ärrituvus. Kiiresti areneb psüühiline sõltuvus.

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
Crack (slängis kräkk)	Crack on kokaïni vaba aluseline vorm, suitsetamiseks kasutatav variant.	Sarnased kokaïnijoobe tunnustega.	Sarnane kokaïni toimele.	Sarnane kokaïni toimele, krooniline kõha.
Kofeiin	On kohvis, tees, kakaos, karastus- ja energijookides, šokolaadis, kättesaadav ka tablettidena. Inimesed reageerivad kofeiinile erinevalt, suuremates annustes tarbimine tekitab üldiselt ebameeldiva tunde.	Joobetunnuksid ei kirjeldata.	Unisus ja väsimus vähenevad, keskendumisvõime, reaktsioonikiirus, tähelepanu ja mälu paranevad. Hingamine kiireneb, urineeritus suureneb.	Pikaajalise tarvitamise tagajärjel võivad tekkida keskendumisraskused, unehäired ja kerge ärrituvus, organismis väheneb kaltsiumisisaldus. Võimalik on psüühiline ja füüsiline sõltuvus. Järsul tarvitamise lõpetamisel tekib võrutussündroom (peavalu, uimasus, väsimus, keskendumisraskused, võimalik ärevus, depressioon ja oksendamine).
<p>Energiajook on gaseeritud jook, mis sisaldab kofeiini ja palju suhkrut, mille eesmärgiks on tõsta energiarude hulka ning pakkuda kesknärvisüsteemi või ainevahetuslikku stimulatstooni. Lisaks on energijoois teisi toimeaineid, sealhulgas B-grupi vitamiine, tauriini, kreatiini, glükuronolaktooni, hölmikpuu (ehk ginkgo), ženšenni ja piimohakaekstrakti. Energiajooi tarvitamine võib tekitada püsimatust ja mõtlemis- ning keskendumishäireid. Lisaks võivad tekkida unehäired, selle tagajärjeks on väsimus ja unisus päeval. Energiajoois sisalduv suur kogus suhkrut lõhub hambaid ning rikub söögiisu. Tulemuseks on ebaterve toitumine. Suhkur on energijoois ainus tegelik energia allikas, kofeiin mõjub ergutavalt, kasutades ära organismis juba olemasolevaid energiaressursse. See aga kurnab organismi ja tekitab hiljem veelgi suuremat väsimust. Energiajookide pideva tarbimisega kasvab taluvus nende suhtes ja tarvitatud jookide kogus suureneb. Probleemiks energijooi ohutuse hindamisel on asjaolu, et ei ole piisavalt andmeid energijooi koostisosade koostoime kohta ning teatakse liiga vähe selle pikaajalisest mõjust noorele organismile. Energiajooke ei tohiks juua südamehaiged, lapsed, lapseootel naised ja rinnaga toitvad emad.</p>				
Nikotiin	On tubakatoodetes, mida suitsetatakse sigarettidena ja piibus, kuid ka näritakse ja tõmmatakse ninna.	Joobetunnuksid ei kirjeldata. Sõltuvalt tarbijast ja olukorrast on nikotiinil kas ergutav või rahustav toime.	Veresoonte ahenemine, kehatemperatuuri langus, ärevuse vähenemine. Võib parandada keskendumisvõime ja mälu. Võimalik iiveldustunne.	Pikaajalise tarvitamise võib tekitada hingamisteede haigusi ja maohaavu, samuti südame-veresoonkonna haigusi. Oluliselt suureneb hingamisteede-, seedetrakti- ja emakaelalavähi oht.
<p>Närimis- või huule tubakat müüakse plekktoosis parajateks annusteks pakituna. Ka nuusktubakat turustatakse sarnastes toosides, annuse saab nina tõmbaja ise valida. Snuff on nimetus, millega kutsutakse pulbriks jahvatatud valmistubakat, mis mõeldud nina tõmbamiseks. Nii närimistubakal kui ka nuusktubakal on ühine kokkuleppeline nimetus: snus. Tubaka närimisel fõuseb nikotiinisisaldus veres aeglasemalt kui tubaka suitsetamisel. Tubaka närija saab mitmeid vähkitekitaavaid aineid, mis suurendavad riski haigestuda suuõõnekasvajatesse. Tubakanärjail võib täheldada ka igemete eemalõmbumist hammastest ning seal hakkavad elutsema bakterid. Tubaka nimmatõmbamine põhjustab nina limaskesta kahjustusi.</p>				
<p>Elektrooniline ehk e-sigaret on akutoitel töötav seade, millega simuleeritakse tubakasigaretit suitsetamist. E-sigaret sisaldab vedelikuseguga kapsliit ning kuumutuselementi, mis muudab vedeliku auruks, aidates sel jõuda suitsetaja hingamisteedesse. Suitsetatavad seguvedelikud võivad olla nii nikotiiniga kui ka ilma. Lisaks sisaldavad need mitmeid keemilisi ühendeid nagu propüleenglükool, glütserool ning erinevad maitse- ja lõhnaained. E-sigaret on uus ja vähe kasutuses olnud toode ning selle pikemaajalise toime kohta teadmised puuduvad. Samuti pole piisavalt uuritud, kuidas e-sigaretis sisalduvad keemilised ained omavalhelses koosmõjus ning koosmõjus nikotiiniga organismis reageerivad. Sellepärast on terviseriskide vähimiseks mõistlik e-sigaretit tarbimisest hoiduda. Eestis on nikotiini sisaldavate kapslite müük alaealistele keelatud, samuti on alaealiste seadusega keelatud suitsetamine, suitsuuvaba tubakatoote ja tubakatooteiga sarnaselt kasutatava toote tarvitamine.</p>				

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
KESKNÄRVISÜSTEEMI DEPRESSANDID on uimastid, mis mõjuvad organismile rahustavalt. Enamasti põhjustavad siia rühma kuuluvad uimastid lõõgastustunde, uimasuse ning reaalsustaju nõrgenemise, tekivad kõne- ja orientatsioonihäired. Hingamine ja südame löögisagedus aeglustuvad, vererõhk alaneb, refleksid aeglustuvad.				
Alkohol	Saadakse käärimise tulemusena toorainest, mis sisaldab suhkruid või täiust. Alkohoolsetes jookides sisalduv alkohol on etanool . Levinuim uimasti, mille oskamatu ja liigne tarvitamine põhjustab rohkesti õnnetusi, haigusi ning nendest tingitud suurt sotsiaalset ja majanduslikku kahju.	Füüsilised: ähmane pilk, liigutuste ebaühtlus, võimalik iiveldus. Psüühilised: pidurdusmehhanismide kadu, eufooria või emotsionaalsus, vali ja segane kõne, suurte koguste tarvitamisel unisus, võib tekkida teadvusekaotus.	Madal vere alkoholisisaldus avaldub meeleolu fookus, lõdvestus- ja heaolutundes, enesekindluse fookus, jutukuses ja enesekontrolli vähenemises. Koordinaatsiooni häirub ja tähelepanu hajub. Alkoholisisalduse fookusisel veres ilmneb närvisüsteemi pidurdumine: liigutuste ja kõndimise kohmakus, takerdud ja vali kõne, aeglustunud reaktsioonid ja nõrgenenud vaimsed funktsioonid (mõtlemine, mälu jne). Vere alkoholisisalduse fookuses häguneb teadvus ja võivad tekkida mäluhäired.	Pikaajaline ja rohke tarvitamine kahjustab peaaegu kõiki organismi elundeid ja soodustab luuhõrenemist. Rikub organismi hormonaalset tasakaalu ja mõjub pärssivalt nii mehe kui naise viljakusele. Suureneb risk haigestuda suupiirkonna-, söögitoru-, maksa- ja jämesoolevähki. Suureneb tõenäosus sahtuda õnnetustesse. Võib tekkida psüühiline ja füüsilise sõltuvus. Kannatab vaimne tervis. Pikaajalise ja rohke tarvitamise tulemusena tekivad isiksusemuutused, kahjustub identiteet.
Alkoholi toime organismile sõltub paljudest teguritest, sealhulgas kehakaalust, mao täituvusest, väsimuse astmest ja psüühilisest seisundist. Ühesugune kogus mõjub erinevatele inimestele erinevalt. Joobe avaldumine sõltub eelkõige vere alkoholisisaldusest, viitame omakorda sõltub joodud alkoholikogusest ja alkoholi imendumisest. Alkohol mõjutab kõiki kesknärvisüsteemi funktsioone, kuid erinevad funktsioonid on alkoholi toime suhtes eri tundlikkusega. Nii on näiteks tasakaalutaju tundlikum kui kuulmistaju. Mida keerukamad on funktsioonid, seda enam nad häiruvad. Ka väike kogus võib näiteks autojuhtimist, mis nõuab jagatud tähelepanu ja eri meelte samaaegset valvsust. Sama suur kogus alkoholi mõjutab mehi ja naisi erinevalt, mõjudes naistele enamasti intensiivsemalt. Seda võib seletada naiste üldjuhul väiksema kehakaaluga – nii tekib neil veres suurem alkoholisisaldus. Samuti võib see oleneda meeste ja naiste rasvkoe, vedeliku hulga jne erinevusest. Ka on enamiku naiste seedetraktis vähem alkoholi lõhustavat ensüümi, mistõttu kahjustab alkohol naisi kiiremini kui mehi. Lastel on alkoholi lõhustavat ensüümi organismis eriti vähe, mistõttu on nemed ka eriti haavatavad.				
Eriti ohtlik on alkoholi manustamine kombineerituna rahustite, kanepi ja amfetamiinidega. Mõju võib olla ettearvamatu ja eluohtlik.				
Opioidid	Opioidideks nimetatakse nii oopiiumist pärinevaid alkaloidide (n morfiin) kui ka neile samase struktuuri ja toimega ühendeid (herooin, fentanüül). Endopioideks nimetatakse organismi enda poolt sünteesitud ühendeid, mis sarnaselt opioididele toimivad opioidireseptoritele. Opioidide suhtes areneb kasutajal kiiresti tolerantsus – endise efekti saavutamiseks peab annuseid oluliselt suurendama. Kui aine organismist kaduma hakkab, tekib võõrutussündroom, mida iseloomustab suurenenud ärrituvus, agressivsus, unetus, haigutamine, palavik, higistamine, pisaratevool, liigesevalu, iiveldus, kõhulahtisus ja kanaanahk. Kaasneb suur tung uue annuse järele. Võõrutusspordid kestavad umbes kümme päeva. Uus annus kaotab võõrutusnäht kiiresti. Opioididest muutuvas kasutajad kiiresti nii psüühiliselt kui ka füüsiliselt sõltuvaks.			
Herooin (slängis H, hero, horse, must)	Sünteesitakse puhtast morfiinist või tooroopiiumist. Puhtusastmest, valmistusviisist ja lisaainetest sõltuvalt kõigub värvus valgest kuni tumepruunini. Heroini lõhn võib olla hapukas. Tänavatel levib tuhkshukru, tärklise, piimapulbri või muude sarnaste ainetega segatuna. Tavalisim manustamisviis on süstimine.	Füüsilised: ahenenud pupillid, klaasistunud pilk ja rippuvad silmalaud, probleemid jalgaladel püsimisega, oht kokku vajuda, süstimisjärgel käsivartel või mujal kehal. Psüühilised: ükskõiksus, unisus, suure annuse korral ka teadvuse kadumise oht. Väheneb valutundlikkus.	Sügav heaolu- ja õnnetunne, väheneb valutundlikkus. Tarvitajad muutuvas tuimaks ja äraolevaks, halvenevad aja- ja ruumitaju, kõne muutub segaseks ja liigutused aeglustuvad. Üleannustamise korral on võimalik kiire mürgistus, mis tekitab hingamiseldunde halvatus ja lõpeb surmaga.	Pikemaajalise tarvitamise tulemusel muutub vähetoimivaks organismi immuunsüsteemi talitlus, mis omakorda (koos tõenäolise süstimise mittesteriilsusega) suurendab hepatiiti ja HI-viirusesse nakatumise ohtu. Tekivad isutus ja kõhukinnisus. Tarvitamine viib kiire psüühilise ja füüsilise sõltuvuseni, muutuvas tarvitaja isiksuseomadused.

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
Fentanüül (slängis valge hiimlane)	Väga tugevatoimeline sünteetiline aine, mille mõju sarnaneb heroüümi omale. Peeneteraline kristalliline valge pulber, mida manustatakse tavaliselt süstimise teel; võimalik ka suitsetada ja ninna tõmmata. Mõju kestab 4–6 tundi.	Sarnased heroüümi joobe tunnustega.	Sarnane heroüümi toimele.	Sarnane heroüümi toimele.
Inhalandid	Mitmesugused sissehingatavad kemikaalid: liimid, olmekeemia, lakid, aerosoolid, bensiin ja lahustid.	Füüsilised: ähmane pilk, liigutuste ebaühtlus, iiveldus, pööritus, kõhimine. Psüühilised: unisus, võib tekkida teadvusekaotus.	Eufooria ja kõikvõimsustunne, vähenevad valutunne ja söögiisu, tekkida võivad hallutsinatsioonid. Uimastav toime kestab umbes pool tundi, mõju hajudes järgnevad üldiselt meeoleolu langus ja rahutus. Sagedased õnnetused (lämbumisoht, tule- ja plahvatusoht).	Pikaajalisel tarvitamisel võivad suu ja nina ümbruses tekkida haavandid. Tekib krooniline kõha, halveneb mälu, süvenevad keskendumisraskused. Kaduda võib närvide aistmisvõime, kahjustuvad aju, maks ja neerud. Võib tekkida tugev psüühiline sõltuvus.
Rahustid, uinutid	Ravimid, millel on oma tootenimi (nt Diazepam, Diazipeks, Radetorm, Nitrozepam, Rivotril, Xanax, Imova). Rahusteid ja uinuteid kuritarvitatakse sageli koos alkoholiga. Niimoodi manustamisel nende toime süveneb ja pikeneb. Joobest väljatulek muutub raskemaks, selline kombinatsioon võib olla eluohtlik. Tarvitatakse ka narkojoobe tagajärgede leevendamiseks.	Füüsilised: lihaste lõtvus, võimalik teadvusekadu. Psüühilised: loidus ja unisus, segane ja aeglane kõne.	Unisus. Suuremate koguste tarvitamise korral on võimalikud ka teadvuse ja hingamishäired.	Pikemaajalisel tarvitamisel võivad kaduda oma tundeid juhtida, tekkivad mäluhäired, keskendumisraskused, väsimus, apaafia, ärritus ja lihaskõhivus.
GHB e gamma-hüdrok-sübutüraat (slängis geebekas, gamma, korgijook, limonaad, kork)	Iseloomuliku soolase maitselise plastrudelitesse või ampullidesse pakendatud pulber või siirupitaoline vedelik. Tihti kasutatakse GHBd koos teiste uimastitega nende toime tugevdamiseks. Juues ilmneb selle mõju 15–30 minuti jooksul pärast tarvitamist ja kestab 2–3 tundi.	Füüsilised: lihaste lõtvus, krambid, võimalik oksendamise ja teadvusekadu. Psüühilised: loidus ja unisus, itsitamise, jutukus, seosetu kõne.	Heaolutunne ja eufooria, joobele võib järgneda uni, mäluauatud. Suur annus võib põhjustada teadvuse kao ja hingamise seiskumise. Manustamine koos alkoholiga suurendab raske mürgistuse ohtu.	Pikaajaline kasutamine võib põhjustada psüühilist sõltuvust.

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
Kanepitooted				
Marihuana (slängis rohi, puru, kanep, mari, õis, kama, muru, roheline, savu, gras)	Kanepitaimede kuivatatud ja purustatud lehtede, varretükkide, latvade ja õisikuosade segu. Sisaldab 2–8% THKd. Võib esineda ka pressitud, erineva suuruse ja kujuga tükkidena. Värvus varieerub kollakasrohelisest pruunikani. Marihuanaat suitsetatakse, harilikult sigarettides või piibus, nii puhtalt kui tubakaga segatult. Seda manustatakse vahel ka suu kaudu, küpsetatuna kookide või küpsiste sees.	Füüsilised: pumased silmavalged, laienenud pupillid, kiire pulss, seedefunktsiooni aeglustumine, võimalik halb enesetunne. Psüühilised: eufooria, ebaadekvaatsed reaktsioonid, muretus, kohatu naermine, muutunud ajataju, meeltesegadus.	Naeruhood ja jultukus, kõrgeenenud enesehinnang ja vähenenud kriitikavõime. Tekivad tajuhäired ning ebaadekvaatsed reaktsioonid. Suureneb söögiisu, eriti magusa jääre. Valuvaigistav toime. Aeg tundub kulgevat aegsemalt, meeleline tajutavneb. Suurte koguste tarvitamisel võivad tekkida hallutsinatsioonid. Osa tarvitajatest kogeb reaalsuse ja mina-terviklikkuse kadumist. Võimalikud on paanika- ja ärevushood.	Pikaajalisel tarvitamisel tekib pidev väsimus, kaob huvi ümbritseva vastu. Tekivad keskendumisraskused, nõrgeneb tähelepanu ja lühiajaline mälu. Lõpetamisel võimalik võõrutussündroom (püsiv, kõrgeenenud ärrituvus, unetus, iiveldus ja lihastõmbused). Võib tekkida psüühiline sõltuvus. Võib esile kutsuda vaimuhaiguse episoodi, kui selleks on eelsoodumus.
Hašiš (slängis plastiin, hass, kivi, tükk)	Valmistatakse kanepitaimede õite vaigutaoilisest eritistest, mis kuivatatakse pressitakse erikujulisteks tükkideks. Sisaldab 10–20% THKd. Suitsetatakse ja ka süüakse. Sarnaselt marihuanaale eritab suitsetamisel spetsiifilist imalmagusat lõhna.	Sarnane marihuanaa joobe tunnustega, tugevatoimelisem.	Sarnane marihuanaa toimele, tugevatoimelisem.	Sarnane marihuanaa toimele.
Spice (slängis K2, AK-47, valekanep, skunk, moon rocks)	Taimede purustatud segu. <i>Spice</i> i tootepakendi info kohaselt on see valmistatud 14 taimsest koostisainest. On leitud sisalduvat sünteetilisi kannabinoide, mida pakendil pole märgitud. Müüakse väikestes hõbedastes kotikestes, manustatakse suitsetades.	Sarnane marihuanaa joobe tunnustega.	Toime sarnaneb marihuanaa toimega. Võimalikud on ärevus, krampid, oksendamine, tugev higistamine, kontrollimatud spasmlised liigutused, kõrgeenenud vererõhk ja suurenenud südame löögisagedus. Võivad tekkida paranoia ja hallutsinatsioonid.	Pole teada.

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
HALLUTSINOGEENID	on uimastid, mis muudavad taju ning põhjustavad erinevaid meelepeiteid (nägemis-, puute-, haistmis- ja kuulmishallutsinatsioonid).			
LSD e lüsergiin-happe di-tüülamiid (slängis reis, trip, paber, dots, hape, acid, ruut, plaaster, L)	LSD on looduslikult tungalteras leiduv aine. Tänapäeval kasutatakse sünteetilist LSDd. Toimivad psühhoose tekitavad annused inimesel on väga väikesed – mikrogrammides mõõdetavad. Müüakse läbiimmutatud postmargitaoliste paberitükkidena või mikrotabletidena, mis keele alla pannakse. Joove tekib umbes poole tunni möödudes, mõju kestab kuni 12 tundi.	Füüsilised: laienenud pupillid, kiirnenud pulss ja kõrgenenud vererõhk. Tekkida võivad iiveldus, peavalu ja külmavärinad, halvaneb koordineerimisvõime, käitumine muutub ebaadekvaatseks. Psüühilised: sagedased meeleolumuutused, nägemis-, puute-, haistmis- ja kuulmishallutsinatsioonid, ebaloogiline ja fragmentaarne mõtlemine, ängistus, võimalik hirm hulluksminemise ees.	Toime on väga subjektiivne ning seda üldistada on raske. Taju muutub, ümbritsevad nähtused ja helid on moonduvad. Meeled lähevad segi, nii võib heldis tajuda pihtidena, lõhnu aga käega katsuda. Meeleolud vahelduvad kiiresti, aja kulgu muutuvalt oluliselt. Mõtted on ebaloogilised ja pidetud, kasutaja siiski teab, et temaga toimuv on tingitud manustatud LSDst. Mõnikord põhjustab LSD sündroomi, mis on kasutajale väga ebameeldiv (<i>bad trips</i>). Meelepeited muutuvad ähvardavaks, kaasnedes võivad tagakiusatusmõtted. Lisanduda võib hirm isiksuse lahustumise ees ja üleüldine kontrolli kadumise tunne.	Tarvitamisel võib tekkida <i>flashback</i> . See on nähtus, mille puhul hallutsinatsioonid taastuvad spontaanselt nädalaid, kuid või isegi aastaid hiljem, ilma uuesti ainet manustamata. Korduvalt tarvitajatel võib tekkida püühiiline sõltuvus.
PCP e fent-sükliidiin (slängis inglitolm, tolm, gorilla biskviit)	Valge pulbriline aine, mis levib kapslites või lahusena ja mida manustatakse tavaliselt suitsutades koos tubaka või marihuanaaga. Seda tarbitakse ka süstides, nuusutades või kapslitenä sisse võttes. Joove kestab 4–6 tundi.	Füüsilised: aimitine klaasistunud pilk, hingamishäired, kiirnenud pulss ja kõrgenenud vererõhk. Koordineerimisraskused, võivad tekkida krambid ja teadvusekaotus. Puudub valuastsiing. Psüühilised: mõtlemishäired, võimalik agressiivne või passiivne käitumine, kõne muutub aeglaseks ja ebaselgeks, tekivad meeltesegadus ja ärritus.	Segasusseisund ja meelepeited, tajuhäired, keskendumisraskused, väheneb valutundlikkus, oma keha tajumine moonduv (nt käed näivad ülisuured ja pikad), tekib tugev üksindustunne, eufooria või rahulolematu, umisus ja apaatia. Võib tekkida amneesia (käitumist ei mäletata). Võimalik üleannustamine, mille tagajärjed võivad olla surmavad.	Pikaajalisel tarvitamisel kahjustub tarvitaja isiksus, tekkida võib ka <i>flashback</i> -sündroom. Võib tekkida psüühiline sõltuvus.
Psilo-tsübiin	Psilotsübiini (psühedeelne aine) sisaldavad mõned seemned, millest osa kasvab ka Eestis (terav paljak, värvikud, koppelseen, tulimutt, sitaseen), neid süüakse toorelt ja keedetult. Toime kestab umbes neli tundi.	Füüsilised: laienenud pupillid, kõrgenenud kehatemperatuur ja suurenenud südame löögisagedus. Tekkida võivad kõhuvalu, iiveldus, oksendamise ja külmavärinad, käitumine muutub ebaadekvaatseks, üliaktiivsus. Psüühilised: sagedased meeleolumuutused, segane juht.	Segasusseisund, kaob reaalsuse-, aja- ja ruumitaju, häirub minatunnetus. Nägemishallutsinatsioonid, vahel seotud ka kuulmistajuga. Väheneb valutundlikkus, tekib eufooria. Võimalik paanikahoog, ängistus ja rahutus. Võimalik mürgistus (eriti valede/mürgiste seente söömisest).	Võib esile kutsuda vaimuhaiguse episoodi, kui selleks on eelsoodumus.

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
Atropiin, skopolamiin, belladonna	Nimetatud alkaloide sisaldavad mitmed taimed nagu must belladonna e karumustikas, harilik ogaõun, koera-pöörirohhi, harilik alraun ja inglifrompet. Taimede osade manustamine põhjustab hallutsinatsioonide, meeltesegadust ja luulusi. Füüsilisteks tunnusteks on muuhulgas erutus või ülemäärane uimasus, suukuivus ja nägemishäired, võimalikud on krampid. Need taimed on mürgised ja nende üleannustamine võib põhjustada surma.			
	On teateid laste surmajuhutustest, mille on põhjustanud välgumihkli täitevedeliku (butaan) sissehingamine. Selle mõju põhineb peamiselt õhust hapniku omandamise takistamisel ja sellest tuleneval organismi hapnikuvaegusel. Tarvitajad kirjeldavad mõnuseisundit ning sellega kaasnevat meelepettelist elamusi. Füüsilisteks tunnusteks on hingamise ja südame löögisageduse kiirenemine, uimasus, halvenenud nägemine, teadvusehäired ja teadvusekaotus. Võib tekkida kõriturse, mistõttu lämbutakse. Gaas kahjustab hapnikupuuduse tekitamise kaudu aju närvirakke ja kogu organismi.			

4.4. Uimastiseotuse astmed

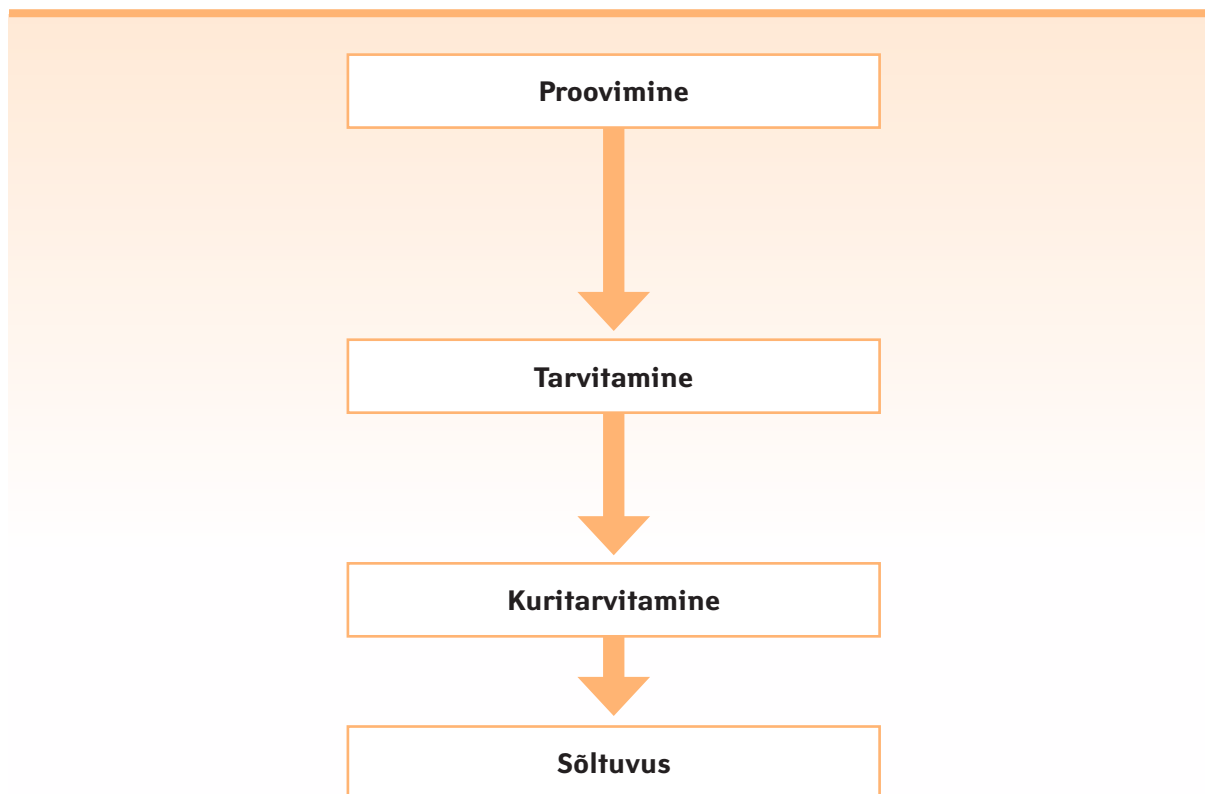
Uimastitest sõltuvusse jäämine toimub reeglina kindla arengustsenaariumi kohaselt. Seetõttu on laste ja noorukitega töötavate täiskasvanute jaoks äärmiselt oluline mõista uimastisõltuvuse tekkimise kulgu. Väljakujunenud uimastisõltuvusega kaasneb kontrolli kadumine isikliku elu üle, tekkida võivad tõsised tervisehäired, isiksuseomaduste muutused ning sotsiaalsed ja majanduslikud tagasilöögid.

Teadlasi on alati huvitanud küsimus, miks osa inimesi jääb uimastitest sõltuvaks, suurem osa uimastite proovijatest aga piirdub vaid esimese korraga. Sellele küsimusele ei ole ühte selget vastust. Sõltuvuse väljakujunemisel on vastastikusel mõjutusel kolm komponenti: uimasti, uimasti tarbija psühhofüsioloogilised eripärad ja sotsiaalne keskkond. Kahest viimasest komponendist riskifaktorite käsitluses oli põhjalikumalt juttu kolmandas peatükis.

Uimasti roll sõltuvuse väljakujunemisel

Psüühiline sõltuvus võib välja areneda kõikide uimastite puhul, **füüsilise sõltuvuse** osas on aga uimastitel erinev nn sõltuvuspotentsiaal ehk tõenäosus sõltuvuse tekkeks. Kõige kõrgema sõltuvuspotentsiaaliga on fentanüül, heroiin, rahustid ja uinutid, alkohol, kokaiin, nikotiin. Sõltuvuse väljakujunemisel mängib olulist rolli ka uimasti tarvitamise sagedus ja hulk, samuti manustamisviis. Kõige kõrgema sõltuvusriskiga on süstimine.

Kui uimastitarbimise alguses on mõjutajateks pigem keskkonnategurid, siis uimastiseotuse viimastel astmetel omavad suuremat rolli inimese bioloogilised ja psüühilised omadused.



Joonis 10. Uimastiseotuse astmed. Noolte erinev pikkus viitab ühelt astmelt teisele liikumise tõenäosuse suurenemisele. Kui suhteliselt vähestest uimastite proovijaist saavad nende tarvitajad, siis tarvitamisest kuritarvitamiseni ja sealt sõltuvuseni on järjest lühem tee.

Järgnevalt on ära toodud kokkuleppeliste **uimastiseotuse astmete** iseloomulikud tunnused. Eelkõige on kirjeldatud käitumuslikke muutusi. Teades tunnuseid, on võimalik hinnata lastest ja noorukitest uimastitarbijate probleemide ulatust ja vastavalt sellele kavandada sekkumisi.

Proovimine:

- uimastite proovimine;
- uimastite mõju tundmaõppimine;
- juhuslik uimastite tarvitamine;
- madal uimastite taluvus (tolerantsus);
- uimastite proovimine eelkõige uudishimust;
- kahjulikud tagajärjed on tühised või puuduvad.

Tarvitamine:

- on tekkinud spetsiifilised uimastite tarvitamise viisid (kindel aeg, koht, seltskond, uimasti);
- suurenenud on uimastite taluvus;
- järgmine tarvitamiskord on ette planeeritud ja oodatud;
- tarvitatakse rohkem kui planeeriti;
- enamik sõpradest tarvitab uimasteid;
- kasvab ümbritsevate inimeste surve uimastite koostarbimiseks;
- uimasteid tarvitatakse probleemide ületamiseks;
- tekivad tõsised kahjulikud tagajärjed (koolist või töölt puudumine, valetamine, varastamine, seaduserikkumised, peaparandamine).

Kuritarvitamine:

- uimastite tarvitamine kindlakskujunenud rituaale järgides;
- uimastite tarvitamine (lisaks nädalavahetustele) ka argipäevadel;
- uimastitega seotud mõtted on tähtsal kohal;
- uimastite ülesostmise ja edasimüügiga tegelemine;
- kasvab taluvus uimastite suhtes;
- tekivad väsimus, tujukus, depressiivsus, viha;
- käitumist mõjutavad järsud meeleolumuutused;
- uimastite tarvitamisest tekkinud probleemide eitamine;
- väga tõsised kahjulikud tagajärjed (vargused, kodust ärajooksmised, koolist/tööst loobumine, konfliktid peres, uimasteid mittekasutatavate sõprade kaotamine, kehakaalu muutused, mälulüngad, madal enesehinnang, depressiivsus).

Sõltuvus:

- uimastid on omandanud keskse koha igapäevaelus;
- on tekkinud võõrutusnähud, mistõttu tarvitamise või mittetarvitamise vahel puudub valikuvõimalus;
- uimastisõltuvuse eitamine;
- on suurenenud uimastite üksinda tarvitamine;
- kõrge taluvus uimastite (välja arvatud alkohol) suhtes;
- agressiivne käitumine;
- valmisolek teha uimastite hankimise nimel ükskõik mida;
- senini oluliste harrastuste kadumine;
- kontrolli kadumine isikliku elu üle;
- mälulüngad;
- isikuomaduste muutumine (viha, agressiivsus, enda vihkamine);

- kehakaalu olulised muutused;
- korduvad edutud katsed uimastite tarvitamist vähendada või lõpetada;
- drastilised tagajärjed (õpingute katkemine või tööst ilmajäämine, perekondlike sidemete katkemine, võlad, tõsised tervisehäired, seaduserikkumised).

Nii uimastite kuritarvitamine kui sõltuvus uimastitest kuuluvad meditsiiniliselt diagnoositavate psüühika- ja käitumishäirete hulka.



Kasutatud kirjandus

1. Harro, J 2002. Inimvaim ja aju. Käitumise bioloogilised alused. – Psühholoogia gümnaasiumile (toim Allik, J, Rauk, M). Tartu Ülikooli kirjastus, lk 56–75.
2. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus.
3. Meyer, J, S, Quenzer, L, F 2012. Psychopharmacology. Drugs, the brain and behavior. Sinauer Associates Inc Publishers, Sunderland, Massachusetts.
4. Robson, P 2009. Forbidden drugs, 3 ed. Oxford University Press.
5. WHO 2009. Guidelines for the psychosocially assisted pharmacological treatment of opioid dependence.
http://www.who.int/substance_abuse/publications/Opioid_dependence_guidelines.pdf.