

Personer påvirket av rus kan reagere på en annen måte enn personer som ikke er det, og det kan hende man bør ta andre forholdsregler. Noen ganger er det enkelt å oppdage at en person er ruspåvirket, andre ganger er det knapt merkbart.

Synlige tegn på rus kan være

- endringer i pupillstørrelse
- endringer i oppførsel, som f.eks. uvanlig sløv, lattermild eller pratsom
- uvanlige bevegelser

Tegn avhengig av type rus

Det kan være vanskelig å vite hvilke rusmidler en person er påvirket av, eller om det er snakk om flere rusmidler samtidig. Det er ikke viktig å identifisere type rusmiddel, men det er lurt å ha grunnleggende kjennskap til hvordan ulike rusmidler påvirker atferd, som igjen kan innebære ulike måter å tilnærme seg situasjonen.

Det er vanlig å skille mellom tre typer rusmidler, som påvirker atferd og tale på ulike måter:

1. **Stimulerende stoffer:** Personen preges gjerne av uro, rastløshet og svekket kritisk sans, samt rask og ustrukturert tale.
2. **Dempende stoffer:** Påvirker koordinasjon og balanse og kan gi langsom og snøvlete tale.
3. **Hallusinogene stoffer:** Forvrenger virkelighetsoppfatningen, og kan føre til at personen ser/sanser ting som ikke er der.

Slik forholder du deg til en ruset person

- Vurder om du har kompetanse til å håndtere situasjonen. Dersom ikke, kontakt kompetent kollega, vektertjeneste eller politi.
- Det kan være lurt at kun én person går i dialog med den ruspåvirkede personen og at andre forholder seg mer passivt, men er tilgjengelige.
- Prioriter din egen sikkerhet.
- Vit alltid hvor nødutgang er og ha fluktmulighet klar.
- Prøv å holde litt avstand mellom deg og personen, og unngå fysisk kontakt.
- Prøv å bruk rolig stemme og vær bevisst kroppsspråket ditt. Ro smitter.
- Hvis personen ikke bør oppholde seg i lokalet:
 - Hvis det oppleves som trygt, be personen høflig forlate stedet: *Jeg må dessverre be deg forlate stedet, men du er velkommen tilbake en annen dag.*
 - Hvis personen oppfører seg truende eller nekter å forlate stedet, kontakt vektertjeneste eller politi.
- Ha lav terskel for å avslutte/trekke deg bort.

Tilkalle medisinsk hjelp?

Det er bedre å ringe en gang for mye. Du skal ha lav terskel for å tilkalle nødetater. Ring medisinsk nødnummer (113) eller politi (112) hvis:

- du er bekymret for overdose eller alkoholforgiftning
- personen virker ute av stand til å ta vare på seg selv, f.eks. er i ferd med å sovne, kan surre seg bort, ramle over gelendre, skade seg selv eller bli liggende ute