

CANNABIS

Cannabis er en fellesbetegnelse for produkter fra planten Cannabis sativa. Det viktigste aktive virkestoffet i cannabis er tetrahydrocannabinol (THC). THC er fettløselig og lagrer seg i kroppens fettvev og i hjernens myelin. Røyker du cannabis jevnlig vil du gradvis få et lager av THC i kroppen. Røyker du daglig kan det ta opptil 6-10 uker før THC er ute av kroppen.

Det finnes tre ulike cannabis-produkter. Hasj inneholder fra 4 - 8 % THC. Hasj er plantens kvae som presses sammen med plantedeler. Hasj kan både spises og røykes. Ved spising kommer effekten senere og varer lengre. Marihuana inneholder tradisjonelt fra 1 - 3 % THC. Gjennom foredling av planten kan THC-innholdet økes til 15 - 25 %. Marihuana er tørkede blader og toppskudd fra hunnplanten som males og røykes i jointer. Cannabisolje er planteolje ekstrahert ved hjelp av løsemiddel, og kan inneholde fra 40 - 60 % THC. Den er flytende og kan påføres tobakk / hasj for så å røykes.

HVORDAN

PÅVIRKER

CANNABIS DEG?

Cannabis gir både dempende og svakt hallusisogene symptomer, og kan føre til en endret virkelighetsoppfatning. Det skilles mellom to typer ruspåvirkning fra cannabis. Den første er akutt rus og har to faser. Den andre er en langsiktig, kronisk ruspåvirkning.

Den første fasen i den akutte rus varer under en time etter røyking av cannabis. Den kjennetegnes ved fysiske symptomer som svimmelhet, hoste, trykk i hodet, økt puls, tørrhet i munn, rødhet i øynene samt økt matlyst. Du blir aktiv i tankene og utadvendt. Den andre fasen er en mer innadvendt tilstand som varer i flere timer. Man er fortsatt aktiv i tankene - tankeflukten er utpreget og assosiasjonene tallrike. Fargene man ser blir sterkere og lukter mer fremtredende. Følelser forsterkes, akkurat som å skru opp volumknappen på en radio. Vanerøykere kan ha en kortere andre fase. Den akutte rus kan gi følelser av avslapning og velvære. Svekkelse av koordinasjonen, konsentrasjonen og reaksjonsevnen er påvist opptil 24 timer etter inntak.

Kronisk ruspåvirkning: Dersom man har røyket jevnlig over en lengre periode, lagres det THC i fettvevet i kroppen og i viktige deler av hjernen.

Du kan da bli gjennomgående mer passiv og få et lavere energinivå. Den akutte rusen får nå en ny funksjon ved at man røyker for å føle seg normal og våken. Kronisk rus avhenger av hvor lenge og hvor mye cannabis man har inntatt.

Mange opplever i denne tilstanden problemer med å konsentrere seg, holde på oppmerksomheten samt vansker med å finne de riktige ordene. Man kan også lettere glemme avtaler og få problemer med å vurdere tid. Evnen til planlegging og refleksjon over det man opplever kan bli dårligere, og man lever mer her og nå. Opplevelsen av å ikke forstå menneskene rundt seg eller at de rundt ikke forstår en, er kjent for mange. Ensomheten kan føre til isolasjon.

FYSISKE

KOMPLIKASJONER

Røyking av cannabis reduserer trolig kroppens immunforsvar. De vanligste skadevirkninger er kronisk bronkitt og kreft i luftveier og munnhule/svelg. Kombinasjonen av cannabis og tobakksrøyking gir økt risiko for utvikling av KOLS. Cannabisrøyking forstyrrer hormonbalansen hos både kvinner og menn. Røyking under graviditet har ulike negative effekter på fosteret (blant annet lavere fødselsvekt, kortere kroppslengde og kognitive senskader).

PSYKISKE

KOMPLIKASJONER

Virkningene av cannabis er sterkt avhengig av brukerens personlighet, forventninger og miljø samt rusdosen. Vanligst er svekkelse av kognitive funksjoner, som hukommelse, konsentrasjonsevne og innlæringssevne. Langvarig bruk

øker risikoen for angst og depresjonsreaksjoner og kan utløse psykoser hos disponerte individer. Virkelighetsoppfatningen kan bli forvrengt med forstyrrelse av syn og hørsel. Skadevirkningene kan forsterkes dersom man bruker cannabis sammen med andre narkotiske stoffer eller alkohol.

-JEG HAR LYST

TIL Å SLUTTE, MEN

DET ER VANSKELIG

Cannabis røykes ofte sammen med andre. Identitet og tilhørighet til venner som også røyker er viktig for mange. Den som ønsker å slutte kan oppleve problemer med å løsrive seg ettersom man da velger bort noe man har til felles med venner. Hvordan klarer man da å slutte?

Når gode venner tilbyr cannabis er det vanskelig å si nei. Det kan være lurt å holde litt avstand til disse i de første ukene etter man har sluttet, og heller møte dem når man er litt sterkere og klar for denne utfordringen.

Mange kjenner et sterkt sug etter cannabis i ukene etter slutt, og har behov for å fylle tomrommet etter cannabis med noe annet. Hvilke andre ting er du glad i å gjøre? Hva kunne du tenkt deg å fylle tiden med når cannabis er borte?

Du kan komme i situasjoner der andre røyker rundt deg eller der du blir tilbudt cannabis. Kom forberedt til disse situasjonene. Ha en plan for hvordan du skal svare og hva du skal gjøre.



UTASEKSJONEN
UT AV TÅKA
TELEFON 913 03 913



RING/SMS 08588 – ingen pekefinger,
bare svar på det du lurar på!

www.rustelefonen.no

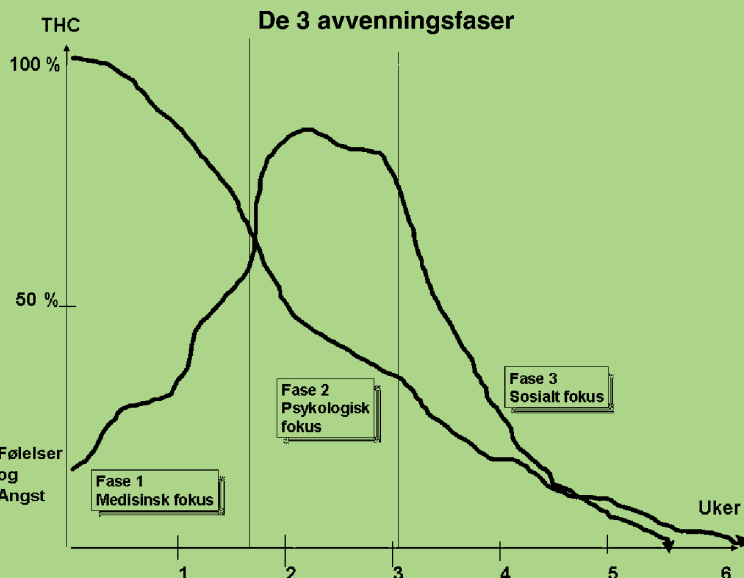
HVA SKJER OM DU SLUTTER Å RØYKE CANNABIS?

Når man slutter å røyke cannabis etter jevnlig bruk er det vanlig å gå gjennom tre faser hvor tanker og følelser blir fokusert rundt noen områder. De ulike reaksjonene i kroppen er abstinenssymptomer og tegn på at THC er på vei ut av kroppen.

Biologisk fase, dag 1-12: Fasen kjennetegnes av fysisk ubehag, spesielt søvnforstyrrelser, svette, ubehagelige drømmer, irritabilitet, rastløshet og dårlig matlyst. Plagene går over av seg selv etter noen dager.

Psykologisk fase, dag 12-21: Fasen kjennetegnes av sterke og varierende følelser. Følelser av ensomhet, angst og isolasjon intensiveres. Dette skyldes at THC skilles ut av kroppen og ikke lenger demper følelsene. Faren for tilbakefall her motvirkes best ved å jobbe med andre gode problemløsninger samt å øve opp refleksjonsevnen.

Psykososial fase, dag 21 og utover: De sterke følelser og det fysiske ubehaget roer seg etter 2-3 uker. Det er her sentralt å jobbe med bevisstgjøring av nettverket ditt, aktiviteter og fremtidsplaner. Vanerøykere kan i denne fasen oppleve en periode med nedstemthet, tomhet og savn.



SYNTEKISKE CANNABINOIDER

Syntetiske cannabinoider dukket først opp i urteblandinger (såkalt herbal smoke), ofte under navnet «Spice». Slike urteblandinger har vanligvis begrenset effekt i seg selv og cannabinoideene var tilsatt for å gjøre rusen sterkere. De syntetiske cannabinoideene har cannabislignende virkninger, men kan være opptil hundre ganger sterkere enn vanlig THC. Dette gjør disse stoffene mye farligere. Det har blant annet vært rapportert om skadevirkninger som psykoser, hallusinasjoner, angst og hjerte problemer. Med bakgrunn i dette besluttet Legemiddelverket i desember 2011 å føre opp åtte av stoffene på Narkotikalistens.



UTESEKSJONEN
UT AV TÅKA
TELEFON 913 03 913



RING/SMS 08588 – ingen pekefinger,
bare svar på det du lurer på!

www.rustelefonen.no

**SPØRSMÅL OM RUS?
RING RUSTELEFONEN
PÅ 08588!**

Alle dager 11-19. Full anonymitet! Du kan også sende
<ditt spørsmål> / <navn på rusmiddel> til 08588 for svar på SMS (kr. 1,- pr. svar).
Du har dessuten anledning til å stille spørsmål på www.rustelefonen.no