

SANNHETEN OM

MARIJUANA

Chronic
Herb

Smoke

Weed
Pot
Gress
Dope

neitilstoff.org



HVORFOR DETTE HEFTET BLE LAGET

Det snakkes mye om stoff verden over – på gatene, i skolen, på internett og i TV. Noe av det er sant, noe er ikke sant.

Mye av det du hører om stoff kommer fra dem som selger dem. Tidligere narkohandlere har tilstått at de ville ha sagt hva som helst for å få andre til å kjøpe stoffene deres.

Ikke la deg lure. Du har bruk for fakta, for å unngå å bli avhengig av stoff, og til å hjelpe dine venner til fortsatt ikke å være på dem. Det er grunnen til at vi laget dette heftet – til deg.

Det er viktig for oss å høre hva du synes om heftet, så vi ser frem til å høre fra deg. Du kan også gå på nettet på **drugfreeworld.org** og sende oss e-post til **info@drugfreeworld.org**.

HVA ER MARIHUANA?

Marihuana er ordet som brukes for å beskrive de tørkede blomstene, frøene og bladene til den indiske hamplanten. På gata har den mange andre navn, slik som: astro turf, bhang, dagga, dope, ganja, gress, hamp, hjemmeavla, J, Mary Jane, pot, reefer, roach, Texas tea, og weed.

Hasjisj er et beslektet stoff som lages av harpiksen til den indiske hamplanten. Blir også kalt for «h», «hasj», eller «shit», den er gjennomsnittlig seks ganger sterkere enn marihuana.

«Cannabis» beskriver ethvert av de forskjellige stoffene som kommer fra den indiske hampen, inkludert marihuana og hasjisj.

Uansett navnet er dette stoffet et hallusinogen – en substans som forvrenger hvordan sinnet oppfatter verden du lever i.

Det kjemiske virkestoffet i cannabis som forårsaker denne forvrengningen er kjent som «THC». Mengden av THC som finnes i en gitt mengde marihuana kan variere betraktelig, men generelt har prosentandelen av THC økt i de senere årene.



HVORDAN BLIR DET BRUKT?

Marihuana er det mest vanlige ulovlige stoffet i verden. I Norge har 16,2 prosent av befolkningen (fra 15 til 64 år) brukt cannabis (hasj eller marihuana) i det minste en gang.

Marihuana røykes vanligvis som en sigarett (joint), men kan også røykes i pipe. Det blir sjeldnere blandet med mat og spist, eller brygget som te. Noen ganger åpner brukere opp sigarer og fjerner tobakken for å erstatte den med pot – dette kalles en «blunt». Joints og blunter blir av og til blandet med andre, sterkere stoffer som crack-kokain eller PCP (fencyklidin, et kraftig hallusinogen).

Når en person røyker en joint føler han virkningen av den i løpet av minutter. De umiddelbare fornemmelsene – økt puls,



Marihuana er en blanding av uttørkede blader, stengler, blomster og frø fra hamplanten. Farven er vanligvis grønn, brun eller grå.

Hasj isj er lysebrun, mørkebrun eller svart harpiks som er tørket og presset til plater, staver eller klumper. Når de røykes, gir både marihuana og hasj isj fra seg en distinkt søt lukt.

minsket koordinasjonsevne og balanse, samt en «drømmeaktig», uvirkelig sinnstilstand — når sin topp innen de første 30 minuttene. Disse kortvarige virkningene forsvinner vanligvis i løpet av to til tre timer, men de kan vare lenger, avhengig av hvor mye brukeren får i seg, styrken til THC og tilstedeværelsen av andre stoff blandet sammen med marihuanaen.

Ettersom den vanlige brukeren inhalerer mer røyk og holder den lengre nede enn hva han ville gjøre med en sigarett, vil en joint ha en alvorlig innvirkning på lungene. Rent bortsett fra ubehaget som kommer med en sår hals og bronkitt, har man funnet ut at det å få i seg en joint utsetter en for like mye kreftfremkallende substanser som å røyke fem sigaretter.

De mentale konsekvensene til marihuana er like alvorlige. Marihuana-røykere har dårligere hukommelse og mental evne enn de som ikke bruker stoffet.

Dyr som har fått marihuana av forskere har til og med fått fysiske skader på hjernen.

GATENAVN

MARIHUANA

Pot

Herb

Weed

Gress

White Widow

Ganja

Astro Turf

Bhang

Dagga

Dope

Hamp

Hjemmeavla

J

Mary Jane

Reefer

Roach

Texas Tea

HASJISJ

Sjokolade

Hasj

Shit

Gallar

Tjall

Rev

Bønne



MARIHUANA DENS HISTORIE

Hampplanten (som cannabis, stoff som marihuana og hasjisj lages av) ble dyrket til bruk som et hallusinogen for mer enn 2000 år siden.

Selv om cannabis inneholder over 400 forskjellige stoff, er hovedingrediensen som påvirker sinnet THC. Mengden av THC i hampplanten avgjør styrken til stoffet. Været, jordsmonnet og andre faktorer bestemmer prosentandelen av THC som finnes i planten. Men gjennom bruk av

moderne jordbruksmetoder har hampdyrkere dyrket frem arter av cannabis som har mye høyere nivåer av THC enn tidligere. Det gjennomsnittlige THC nivået var 1 prosent i 1974, men i 1994 hadde dette økt til 4 prosent. I 2008 er det nådd et innhold på 9,6 prosent, hvilket er det høyeste siden analyse av stoffet begynte på syttitallet.

En type av cannabis, kalt sinsemilla (spansk for «uten frø») kan ha THC nivåer fra 7.5 og helt opptil 24 prosent.

ALKOHOL KONTRA MARIHUANA

Er det å røyke en joint det samme som å drikke alkohol?

Du får avgjøre. Her er faktaene:

Alkohol består av bare ett stoff: ethanol. Marihuana inneholder 400 forskjellige kjente gifter og kreftfremkallende kjemikalier. Til forskjell fra de som røyker sigaretter, har potrøykere en tendens til å inhalere dypere og holde røyken så lenge som mulig for å øke effekten av stoffet, noe som forsterker ødeleggelsen av lungene.

Alkohol går ut av kroppen på noen få timer; THC blir igjen i kroppsfettet i måneder og muligens lenger, avhengig av varigheten og

intensiteten til bruken.

THC ødelegger immunsystemet. Alkohol gjør ikke det.

Det er ikke hensikten å nedtone faren ved alkoholmisbruk, som kan være like skadelig. Det er imidlertid nødvendig at brukere er oppmerksomme på at kjemikaliene i hasj, hvorav noen er kreftfremkallende, forblir i kroppen lang tid etter at det tas inn.

INTERNASJONALE STATISTIKKER

Ifølge FN bruker 158,8 millioner mennesker i verden marihuana – over 3,8 prosent av verdens befolkning.

- Over 94 millioner i USA har innrømt at de har brukt det minst én gang.
- I henhold til 2007 National Survey on Drug Use and Health, misbrukte 2,1 millioner mennesker i USA marihuana for første gang det året.

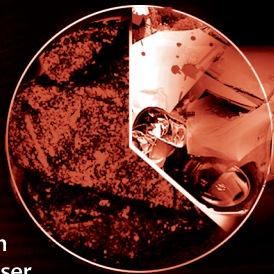
- Cannabis, i hovedsak hasj, er det illegale stoff som er mest brukt blant unge mennesker i Norge. I 2006 hadde 13–15 prosent av 15- til 20-åringene brukt det minst en gang, med 6 prosent som hadde brukt det i løpet av de 6 siste månedene.
- Ifølge overslag utført av den amerikanske regjeringen er den amerikanske produksjonen av marihuana steget 10 ganger i løpet av de siste 25 årene: fra 1000 tonn i 1981 til 10 000 tonn i 2006. Ikke overraskende uttaler 58 % av 12- til 17-åringene, at marihuana er lett å få tak i. I år 2000 brukte de amerikanske brukerne av marihuana ca. 10,5 milliarder dollar på dette stoffet.

- I 2005 involverte marihuana 242 200 besøk på legevakter i USA.

- Ifølge den amerikanske myndigheten for narkobekjempelse (DEA), ble en stor prosentdel av dem som ble anholdt for forbrytelser på landsplan, testet positive for marihuana. 40 % av voksne menn ble testet positive da de ble arrestert.

- Av voksne, i en alder av 26 år eller over, som brukte marihuana før de fylte 15 gikk 62 prosent videre til å bruke kokain på et eller annet tidspunkt i livet sitt. 9 prosent gikk videre til å bruke heroin minst en gang og 54 prosent misbrukte psykofarmaka.

Nest etter alkohol er marihuana det stoffet som oftest blir funnet i kroppene til sjåførere som er innblandet i dødelige bilulykker.



DE ØDELEGGENDE VIRKNINGENE AV MARIHUANA

De umiddelbare virkningene av å ta marihuana omfatter høy puls, desorientering, mangel på fysisk koordinasjon, ofte fulgt av depresjon eller søvnighet. Noen brukere lider av angstanfall eller sterk uro.


Men problemet slutter ikke der. Ifølge vitenskapelige undersøkelser forblir den aktive ingrediensen i cannabis, THC, i kroppen i ukevis eller lenger.

Hasjrøyk inneholder 50–70 % flere kreftfremkallende stoff enn tobakksrøyk. En større forskningsundersøkelse viste at en enkelt cannabis joint kan forårsake like mye skade på lungene som opp til fem alminnelige sigaretter røkt like etter hverandre. Kroniske

jointrøykere lider ofte av bronkitt, en betennelse i luftveiene.

Stoffet kan påvirke mer enn din fysiske helbred. Undersøkelser i Australia i 2008 viste sammenheng mellom års kraftig forbruk av marihuana og misdannelser i hjernen. Dette er bekreftet av tidligere forskning i langtidsvirkningene av marihuana, som viser forandringer i hjernen i likhet med dem som forårsakes av langtidsmisbruk av andre farlige stoff. Og en rekke undersøkelser har vist en forbindelse mellom vedvarende bruk av marihuana og psykose.



A photograph with a warm, reddish-orange tint. In the upper left, a person's hands are shown holding a long pipe over a small bowl, with smoke rising. In the lower right, a hand is gently resting on a pregnant woman's belly. The background is dark and out of focus.

Marihuana endrer strukturen i sædcellene og deformerer dem. Selv små mengder marihuana kan derfor forårsake midlertidig sterilitet hos menn. Marihuana kan forstyrre kvinners menstruasjon.

Studier viser at de mentale funksjonene til personer som har røyket en mengde marihuana har en tendens til å være forringet eller svekket. THC-en i cannabis avbryter nerveceller i hjernen, noe som påvirker hukommelsen.

Cannabis er et av de få stoffene som forårsaker abnorm celledeling som igjen fører til alvorlige arvelige skader. En gravid kvinne som regelmessig røyker marihuana eller hasjissj kan føde for tidlig og få barn som er

undervektig og for små. I løpet av de siste 10 årene har mange barn av stoffbrukere blitt født med svekkede evner til å konsentrere seg, og strebe etter å oppnå mål i livet. Studier tyder også på at bruken av stoffet under svangerskapet kan resultere i fødselsfeil, mentale abnormiteter og en økt risiko for leukemi* hos barnet.

* leukemi: kreft i benmargen.

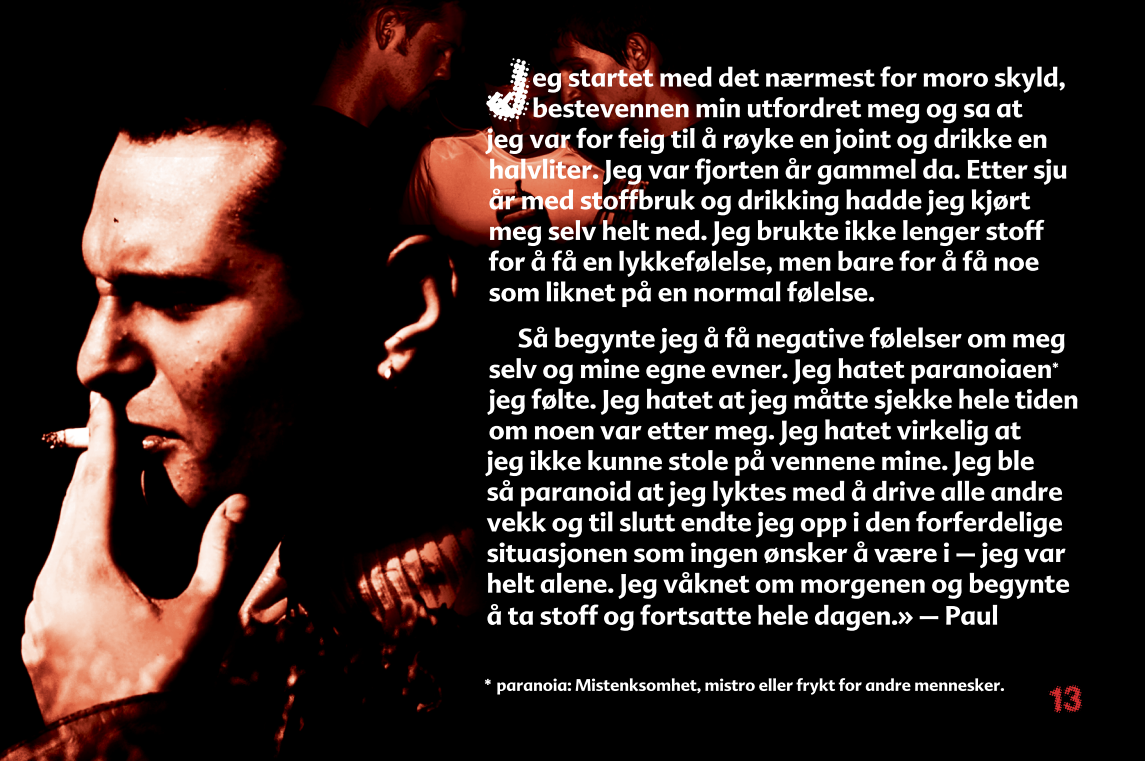


KORTTIDS- VIRKNINGER

- Fordreining av sanseintrykk
- Panikk
- Engstelse
- Dårlig koordinasjon av bevegelser
- Dårligere reaksjonsevne
 - Etter å ha følt seg «oppe» til å begynne med, føler brukeren seg søvning og deprimert etterpå
 - Økt hjerterytme (og risiko for hjerteanfall)

LANGTIDSVIRKNINGER

- Redusert motstandskraft mot vanlige sykdommer (forkjølelse, bronkitt, osv.)
- Undertrykkelse av immunsystemet
- Vekstforstyrrelser
- Økt forekomst av deformerte celler i kroppen
- Reduksjon av mannlige kjønnshormoner
- Rask ødeleggelse av lungefibre og hjerneskader kan vise seg å være permanente
- Redusert seksuell yteevne
- Studievanskeligheter: redusert evne til å lære og huske informasjon
- Apati, søvnlighet og mangel på motivasjon
- Endringer i personlighet og sinnsstemning
- Manglende evne til å forstå ting på en klar måte



Jeg startet med det nærmest for moro skyld, bestevennen min utfordret meg og sa at jeg var for feig til å røyke en joint og drikke en halvliter. Jeg var fjorten år gammel da. Etter sju år med stoffbruk og drikking hadde jeg kjørt meg selv helt ned. Jeg brukte ikke lenger stoff for å få en lykkefølelse, men bare for å få noe som liknet på en normal følelse.

Så begynte jeg å få negative følelser om meg selv og mine egne evner. Jeg hatet paranoiaen* jeg følte. Jeg hatet at jeg måtte sjekke hele tiden om noen var etter meg. Jeg hatet virkelig at jeg ikke kunne stole på vennene mine. Jeg ble så paranoid at jeg lyktes med å drive alle andre vekk og til slutt endte jeg opp i den forferdelige situasjonen som ingen ønsker å være i — jeg var helt alene. Jeg våknet om morgenen og begynte å ta stoff og fortsatte hele dagen.» — Paul

* paranoia: Mistenksomhet, mistro eller frykt for andre mennesker.


PA VEIEN TIL STOFFMISBRUK

Fordi man bygger opp en toleranse, kan marihuana føre til at man tar sterkere stoff for å oppnå den samme høye følelsen. Når virkningene begynner å blekne, kan personen begynne å bruke sterkere stoff for å bli kvitt de uønskede tilstandene som fikk ham til å ta marihuana til å begynne med. Marihuana i seg selv får ikke personen til

å ta andre stoff; folk tar stoff for å bli kvitt uønskede situasjoner og følelser. Stoffet (marihuana) skjuler problemet en stund (mens brukeren er høy). Når den høye følelsen fortar seg, kommer den uønskede tilstanden eller situasjonen tilbake med ny kraft. Brukeren kan da begynne med sterkere stoff fordi marihuana ikke lenger «virker».

De fleste kokainmisbrukere (99,9 %) begynte med å ta stoff som marihuana, sigaretter eller alkohol. Selvfølgelig er det ikke alle som røyker marihuana og hasjiss som går videre til å bruke hardere stoff. Det er noen som aldri gjør det. Noen bare stopper å bruke marihuana. Men noen går videre til hardere stoff. En undersøkelse viser at det er 85 ganger større sjans for at ungdom (12 til 17-åringer) som bruker marihuana begynner med kokain enn ungdom som ikke bruker pot, og 60 % av ungdom som røyker pot før de er 15 begynner med kokain.

Marihuana blir noen ganger kombinert med hardere stoff. Joints blir noen ganger dyppet i PCP, som er et kraftig hallusinogen. PCP er et hvitt pulver som også er tilgjengelig i flytende form – og brukes ofte sammen med cannabis. PCP er kjent for å føre til voldelig oppførsel og kan skape alvorlige fysiske reaksjoner som anfall av epileptisk karakter, koma og til og med død.



Jeg fikk min første joint i skolegården. Jeg er heroinmisbruker nå, og jeg har nettopp avsluttet min åttende behandlingsrunde for stoffmisbruk.»

– Christian



BAK RØYKTEPPET


Bruk av marihuana er ikke skadelig bare for misbrukeren. Han kan bli en risiko for samfunnet.

Forskning har klart vist at marihuana potensielt kan forårsake problemer i dagliglivet. En undersøkelse av 129 universitetsstudenter viste, at avgjørende ferdigheter med hensyn til oppmerksomhet, hukommelse og innlæring var alvorlig redusert blant dem som hadde røyket stoffet minst 27 av de seneste 30 dagene opp til undersøkelsen. En undersøkelse av postbetjenter viste at medarbeidere som ble testet positive for marihuana, hadde 55 % flere ulykker, 85 % flere kvestelser og 75 % større sykefravær.


I Australia viste en undersøkelse at cannabisrus var ansvarlig for 4,3 prosent av alle dødsulykker i trafikken.

Det er nesten umulig å vokse opp i USA, eller noe annet land, uten å bli tilbudt stoff. Presset fra personer rundt deg for å begynne med stoff er høyt og ærlig informasjon om farene ved stoff er ikke alltid tilgjengelig.

Mange vil fortelle deg at marihuana ikke er farlig. Tenk over hvem det er som forteller deg dette. Er dette de samme menneskene som forsøker å selge deg marihuana?



æderen min på skolen pleide å røyke tre til fire jointer hver dag. Han fikk mange studenter til å begynne å røyke marihuana, inklusive meg. Narkotikalangeren hans ville så at jeg skulle begynne med heroin, noe jeg gjorde uten motstand. Det var som om samvittigheten min på det tidspunktet allerede var død.» —Veronique



Marihuana kan skade en persons hukommelse – og denne virkningen kan vare i dager eller uker etter at de umiddelbare virkningene av stoffet forsvinner. I en undersøkelse ble en gruppe med tunge marihuanabrukere bedt om å gjenkalle ord fra en liste. Deres evne til å huske ordene riktig ble ikke normal igjen før inntil fire uker etter at de hadde stoppet å røyke.

Skoleelever som bruker marihuana får dårligere karakterer, og det er mindre sannsynlig at de kommer inn på universitet enn de som ikke røyker. De har ganske enkelt ikke de samme evnene til å huske og organisere informasjon som de som ikke bruker disse stoffene.

HVA LANGEREN VIL FORTELLE DEG

Når ungdommer ble spurt for å finne ut hvorfor de startet med å bruke stoff i første omgang, svarte 55 % at det var på grunn av press fra deres venner. De ønsket å være kule og populære. Langerne vet dette.

De vil nærme seg deg som en venn og tilby å «hjelp deg igjennom» med «noe som bringer deg opp». Stoff vil «hjelp deg til å passe inn» eller «få deg til å føle deg kul».

Stofflangerer, motivert av profitten de gjør, vil si alt mulig for å få deg til å kjøpe stoffet deres. De vil fortelle deg at «gress vil ikke lede til hardere stoff».

De bryr seg ikke om stoffene ruinerer livet ditt så lenge de får betalt. Alt de bryr seg om er penger. Tidligere langere har innrømmet at de så på sine kjøpere som «bønder i et sjakkspill».

Få tak i fakta om stoff. Ta dine egne beslutninger.

Sannheten om stoff

Stoff er grunnleggende sett gift. Hvor mye som tas avgjør virkningen.

En liten mengde virker stimulerende (øker aktivitet). En større mengde virker som et beroligende middel (undertrykker aktivitet). En enda større mengde virker som en gift og kan ta livet av en.

Dette er sant for ethvert stoff. Bare mengden som trengs for å oppnå den ønskede virkningen varierer.

Men mange stoff har enda en ulempe: de påvirker sinnet direkte. Dette kan forvrengte brukerens oppfatning av hva som skjer rundt ham. Som et

resultat kan en persons handlinger virke merkelige, ufornuftige, upassende og til og med destruktive.

Stoff avskjærer alle følelser, de ønskelige så vel som de uønskede. Så, mens det gir hjelp med lettelse av smerte for en kort tid, utsletter det evne, årvåkenhet og gjør ens evne til å tenke uklar.

Medisiner er stoff som har til hensikt å øke eller senke hastigheten, eller forandre noe med hvordan kroppen din virker og få den til å fungere bedre. Noen ganger er de nødvendige. Men de er fortsatt stoff: De fungerer som stimulans eller beroligende, og for mye kan ta livet av deg. Så om du ikke bruker medisiner slik de er ment å brukes, kan de være like farlige som illegale stoff.

**Det virkelige svaret er
å få faktaene og ikke ta
stoff i første omgang.**

HVORFOR BRUKER FOLK STOFF?

Folk bruker stoff fordi de ønsker å endre noe i sine liv.

Her er noen av grunnene unge mennesker har oppgitt for å ta stoff:

- For å passe inn
- For å slippe vekk eller slippe av
- For å ikke kjede seg
- For å se voksne ut
- For å gjøre opprør
- For å eksperimentere

De tror stoff er en løsning. Men med tiden blir stoffet til problemet.

Skjønt det kan være vanskelig å se ens problemer i øynene, er følgene av å bruke stoff alltid verre enn det problemet man prøver å løse med dem. Det virkelige svaret er å få faktaene og ikke ta stoff i første omgang.



REFERANSER

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (U.S.)

Medical Research Institute of New Zealand

«Study strengthens marijuana brain damage case», *ABC News*, 4. juni 2008

«Cannabis harm worse than tobacco», *BBC News*, 31. juli 2007

«New Report Finds Highest Ever Levels of THC in U.S. Marijuana», Office of National Drug Control Policy press release, 12. juni 2008

National Toxicology Specialists Inc.

«Marijuana Production in the United States», Jon Gettman

Drug Abuse Warning Network, 2005: National Estimates of Drug-Related Emergency Department Visits

«NIDA Infofacts: Marijuana», 14. jan. 2008, National Institute on Drug Abuse

United Nations Office on Drugs and Crime 2007 World Drug Report

University of South Carolina

U.S. Drug Enforcement Administration

American Academy of Pediatrics

2007 National Report (2006 data) to the European Monitoring Centre for Drugs & Drug Addiction, Norway

BILDER:

Side 10, 12, 14: Alamy.

Millioner av hefter som dette er blitt delt ut på 22 språk verden over. Når det kommer nye stoff på gaten, og mer informasjon om deres virkninger blir kjent, blir heftene oppdatert og det blir lagt nye.

Heftene blir utgitt av Foundation for a Drug- Free World (Stiftelsen for en stoffri verden), en ikke-religiøs allmennyttig organisasjon med hovedkontor i Los Angeles, California.

Foreningen fremstiller undervisningsmaterialer og gir råd og koordinerer et internasjonalt nettverk til forebyggelse av stoff. Nettverket arbeider med unge, foreldre, lærere, frivillige organisasjoner og offentlige myndigheter – enhver med interesse i å hjelpe mennesker til et liv uten stoffmisbruk.

VIKTIGE FAKTA

Dette hefte er et i en hel serie av hefter, som inneholder fakta om marihuana, alkohol, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth og metamfetaminer, sniftestoffer, heroin, LSD og misbruk av reseptpliktige legemidler. Ved bruk av denne informasjonen kan leseren beslutte seg til å leve et liv uten stoff.

For ytterligere informasjon eller flere eksemplarer av dette eller andre hefter i denne serien, kontakt:



Internasjonal adresse:

Foundation for a Drug-Free World
1626 North Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028, USA

drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
(001) 818 9525260

Adresse i Norge:

Si nei til stoff, si ja til livet
Postboks 156 Grefsen
0409 Oslo
neitilstoff.org
info@neitilstoff.org