

KANNABIS

- Leyfðu staðreyndum að hafa áhrif



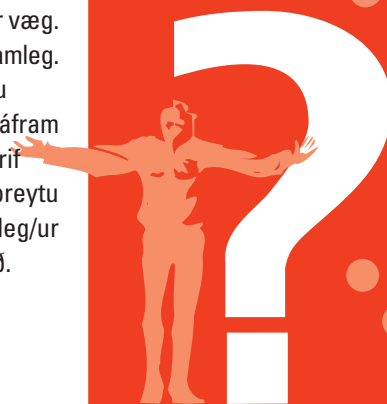
Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Markmið þessa bæklinga er að veita upplýsingar um hvað eru kannabis og gervi-kannabisefni. Hver er virkni efnanna og hvaða áhrif hafa þau til lengri eða skemmri tíma? Hvaða áhætta felst í notkun þeirra?

Við byrjum á fjórum algengum spurningum um kannabis:

Er hægt að verða háð kannabis og gervi-kannabisefnum?

- Já, það er hægt og það getur gerst án þess að þú takir eftir því. Ástæðan er sú að fyrstu líkamlegu fráhrarfseinkennin eru fremur væg. Löngunin í upphafi er meira andleg en líkamleg. Þú færð sterka löngun til að njóta fyrstu upplifunar af áhrifunum, en ef þú heldur áfram að nota efnin reglulega koma önnur áhrif neyslunnar í ljós. Þú þjáist af stöðugri þreytu og sinnuleysi og finnst þú ekki vera eðlileg/ur og hress nema eftir að hafa notað efnið.



Er það satt að kannabis sé löglegt í sumum löndum?

- Í samræmi við samning Sameinuðu Þjóðanna (SP) um ávana- og fíkniefni, eru öll viðskipti á efnum sem skilgreind hafa verið sem ávana- og fíkniefni óheimil (þar á meðal kannabis). Þrátt fyrir alþjóðasamninga um ólögsmæti þessara efna hafa sum lönd og fylki í Bandaríkjum breytt eigin lögum. Þau hafa til dæmis leyft neyslu og vörslu kannabisefna í skilgreindum skömmtum og undir ákveðnu eftirliti. Ofangreindur alþjóðasamningur SP er einnig í gildi á Íslandi og lög um ávana- og fíkniefni nr. 65/1974 byggja á honum. Þar segir m.a. ... „Varsla og meðferð ávana- og fíkniefna, sem talin eru upp í 6. gr. laga þessara, er óheimil á íslensku forráðasvæði samkvæmt því sem nánar segir í 4. mgr“

Er áfengi hættulegra en kannabis?

- Það þjónar engum tilgangi að bera saman þessi tvö vímuefni. Bæði efnin valda vímu, slæva dómgreind og auka því hættu á slysum. Bæði efnin geta auk þess verið ávanabindandi og hafa varanleg skaðleg áhrif við ítrekaða notkun í lengri tíma. Áfengi getur valdið skaðlegum líkamlegum áhrifum á til dæmis lifur og valdið krabbameini. Mest rannsakaða langtímaáhætta við neyslu kannabisefna og gervi-kannabis er að efnin skerða þroska heilans, sérstaklega ungra neytenda. Frekari upplýsingar um skaðleg áhrif efnanna á heilann er að finna á blaðsíðum 6-7. Einnig má finna upplýsingar á www.baragras.is, www.kannabis.is og á vef SÁÁ, www.saa.is

Er hægt að nota kannabis sem lyf í læknisfræðilegum tilgangi?

- Kannabis getur haft læknisfræðileg áhrif. Það getur dregið úr sársauka, ógleði, lystarleysi og vöðvakrampa en einnig valdið alvarlegum aukaverkunum með skaðlegum afleiðingum eins og áður var getið í þessu riti. Kannabis er almennt ekki samþykkt sem lækningalyf þó að í nokkrum fylkjum Bandaríkjanna og í fáeinum öðrum löndum, sé nú heimilt að nota kannabis í læknisfræðilegum tilgangi. Á Íslandi er notkun háð takmörkunum og er lyfseðilskyt. Einnig standa yfir rannsóknir með því markmiði að finna ný, áhrifarík og örugg lyf sem hafa sömu áhrif á starfsemi mannlíkamans og kannabis.



Kannabis

Kannabis er samheiti yfir gras (marijuana), hass og hassolíu sem er framleitt úr hampplöntum, meðal annars Cannabis sativa og Cannabis indica. Algengasta aðferðin við að nota hass og marijúana er með reykingum. Einnig eru dæmi um að kannabisafurðum sé blandað saman við mat eða drykki.



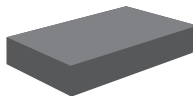
Gervi- kannabisefni

Fjöldi efnafræðilega tilbúinna vímuefna fer vaxandi en þau eru framleidd til að valda sambærilegri vímu og fæst með kannabis. Þessi efni, nefnast tilbúin eða gervi- kannabisefni og er oft blandað saman við jurtir og /eða tóbak. Blöndurnar eru ætlaðar til reykinga. Sem dæmi um nafngiftir þessara blanda eru Spice, Black Mamba, K2 og Lava Red. Gervi-vímuefni innihalda oft meiri styrk af virkum efnum en kannabis, sem gerir áhættuna mun meiri.



Gras (Marijuana)

Blóm og aðrir plöntuhlutar eru þurrkuð og mulin niður í afurð sem líkist þurrkuðu grasi eða kryddjurtum.



Hass

Plöntukvoða úr hampplöntunni, græn, brún eða næstum svört stykki.



Hassolía

Þykkni, sem er unnið úr plöntunni með efnafræðilegum leysiefnum, brúnn seigfljótandi vökvi.

Hvernig hefur kannabis áhrif á þig?

Kannabis inniheldur mörg efni sem hafa sálfræðileg áhrif á manninn. Virkasta efnið er nefnt Delta-g- tetrahydrocannabinol, skammstafað THC. Vísindamenn hafa greint tvær tegundir af taugafrumu-viðtökum sem kannabis binst í líkamanum, og nefnt þá CB1 og CB2. CB1 finnst aðallega í heilanum.

Þegar THC tengist þessum viðtökum hefur það áhrif á mörg mismunandi taugaboð heilans. Eitt af áhrifunum er að taugaboðefnið dópamín dælist út í vellíðunarkerfi heilans. Dópamínið veitir vellíðunar-tilfinningu sem er stór þáttur við þróun fíknar. Kannabisvíman eykur einnig skynjunaráhrif.

Vellíðunarkerfið er langt frá því að vera eina svæðið í heilanum sem verður fyrir áhrifum af kannabis. Svæði í fremri hluta heilans eru viðkvæm vímuáhrifum kannabis en þau stjórna starfsemi eins og greiningu, ákvarðanatöku og stjórnun á eigin hegðun. Víma takmarkar þannig eðlilega heilastarfsemi og ósjálfráð viðbrögð. Skert heilastarfsemi svo sem skert hugsun lýsir sér sem einbeitingarörðugleikar, lélegt minni og minnkuð námsgeta.

Tilfinningalíf neytandans getur einnig breyst. Það getur lýst sér í kvíðaástandi og ofsóknarbrjálæði. Líkamleg skammtímaáhrif kannabis eru aukin hjartsláttur og hungurtilfinning, munþurrkur, vikkud sjáöldur, blóðhlaupin og gljáandi augu, klaufaleg hegðun og léleg jafnvægi.

Lakara minni og skert námsgeta

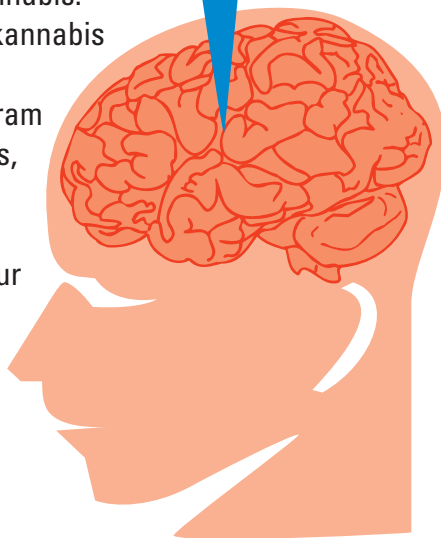
Þau sem nota kannabis reglulega vilja líkja því við áfengi. Þau halda að kosturinn við kannabisnotkun sé að því fylgi ekki timburmenn. Það er auðvelt að láta blekkjast þegar maður finnur ekki sömu einkennum neyslunnar daginn eftir og heldur að áhrif lyfsins eyðist fljótt úr líkamanum. Staðreyndin er hins vegar sú að THC eyðist mjög hægt úr líkamanum. Það er vegna þess að ólíkt vatnsleysanlegu alkóhóli er THC fituleysanlegt og safnast fyrir í fituríkum hlutum líkamans. Þar á meðal í heilanum. Þegar THC er innbyrt brotnar það niður í mörg efni sem líkaminn skolar út með þvagi. Eftir notkun á kannabis í einstaka skipti geta niðurbrotsefnin greinst í þvagsýnum neytandans í 1-2 vikur frá notkun. Eftir tímabil síendurtekinnar kannabisnotkunar, greinast niðurbrotsefnin í þvagi neytandans í tvo mánuði eftir síðustu neyslu. Sú staðreynd að THC yfirgefur líkamann svo hægt þýðir að slakari heilastarfsemi helst mun lengur en þær 2-3 klukkustundir sem kannabisvíman varir. Rannsóknir sýna að skammtímaminni og námsgeta dvínar almennt í 1-2 daga hjá neytandanum. THC leifar geymast í líkamanum mun lengur og við endurtekna notkun safnast THC upp í líkamanum og heilastarfsemi neytandans takmarkast.

Ef einstaklingur reykir kannabis nokkrum sinnum í mánuði eða oftar, mun minni hans, einbeiting og námsgeta óhjákvæmilega takmarkast. Afleiðing reglubundinnar neyslu veldur ennfremur minnkandi getu til að tjá sig og skipuleggja fram í tímann. Þetta þýðir einfaldlega að nám og kannabisneysla er ekki farsæl blanda.

Ef einstaklingur reykir kannabis nokkrum sinnum í mánuði eða oftar, mun minni hans, einbeiting og námsgeta óhjákvæmilega takmarkast.

Afleiðing reglubundinnar neyslu veldur ennfremur minnkandi getu til að tjá sig og skipuleggja fram í tímann. Þetta þýðir einfaldlega að nám og kannabisneysla er ekki farsæl blanda.

Heili ungs fólks er sérstaklega viðkvæmur fyrir skaðlegum áhrifum því líffræðilegur þroski heilans heldur áfram til 25 ára aldurs. Það er að svo stöddu óvíst hvort hugræn geta gangi til baka og verði eðlileg þegar einstaklingur hættir að reykja kannabis. Ef einstaklingur byrjar að reykja kannabis ungur að árum er hættu á lægri greindarvísitölu þegar komið er fram á fullorðins ár. Minni mannheilans, einbeiting og námsgeta skerðist með neyslu kannabis. Getan til að greina, meta aðstæður og taka skynsamlegar ákvarðanir verður einnig fyrir skaðlegum áhrifum.



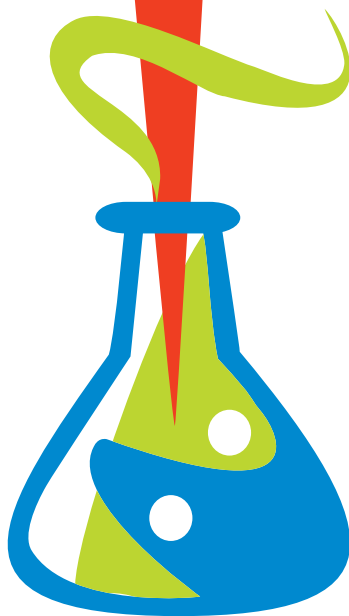
Gervi-kannabisefni geta valdið enn meiri skaða

Aðvörunin „Óhæft til neyslu“ er stundum rituð á umbúðir lyfja sem eru seld á netinu. Um er að ræða efnablöndur með vímu-áhrifum sem eru búnar til á „rannsóknarstofum“ en framleiðendur vilja ekki bera ábyrgð á hvaða áhrif þær hafa á heilsu neytenda.

Mörg þessara lyfja eru gervi-kannabisefni, þ.e. efnablandan er hönnuð til að veita hliðstæða vímu og kannabis. Að mati sérfræðinga geta slík framleidd efni falið í sér sömu áhættuþætti og kannabis en að auki aðra, þar sem efnin bindast fastar í fituvefi heilans. Ennfremur er magn virkra eiturefna í gervi-kannabisefnum meira sem hefur í för með sér enn meiri heilsufarsáhættu fyrir neytandann. Það sem eykur skaðsemi gervi-kannabis umfram kannabis er að það inniheldur ekki efnisþáttinn Kannabidiol sem er í hamplöntunni, sem dregur úr skaðlegum aukaverkunum.

Gervi-kannabis hefur valdið bráða geðröskun, kvíðaköstum, hjartsláttartruflunum, hækkuðum blóðþrýstingi, uppsölum og krampaköstum. Dæmi eru um dauðsföll eftir neyslu gervi-kannabisefna. Langtímaskaðsemi þessara gerviefna á mannslíkamann er óþekkt.

Fjöldi lyfja sem seld eru á netinu eru gervi-kannabisefni. Efnablandan er hönnuð til að veita hliðstæða vímu og kannabis. Að áliti sérfræðinga, geta slík framleidd efni falið í sér sömu áhættuþætti og kannabis en bæði víðtækari og alvarlegri, þar sem gerviefnin bindast frekar vefjum heilans.





Áhætta við notkun kannabis

- Regluleg notkun kannabis getur hamlað eðlilegum þroska og haft áhrif á persónuleika neytandans. Það er að hluta til vegna áhrifa efnisins sem neytandinn verður síður fær um að meta hegðun sína, skoðanir, hugsanir og meðvitað breyta hugarfari sínu.
- Kannabis hefur áhrif á starfsemi heilans. Minni, einbeiting og námsgeta skerðist.
- Neysla ungs fólks á kannabis, í litlu eða miklu magni, eykur hættu á geðröskunum svo sem geðklofa. Einstaklingar sem búa við geðræn vandamál eða hafa tilhneigingu til geðrænna sjúkdóma eru í sérstökum áhættuhópi.
- Rannsóknir sýna að hættan á umferðarslysum tvöfaldast ef ekið er undir áhrifum kannabis þar sem efnið hefur áhrif á skynhreyfingar og athygli einstaklinga. Hættan eykst enn frekar ef áfengis er neytt á sama tíma.
- Neysla kannabis á meðgöngu getur valdið fæðingargöllum og lægri fæðingarþyngd hjá nýburum.
- Tíðar kannabisreykingar valda aukinni hættu á langvarandi berkjubólgu og öðrum alvarlegum öndunarfærasjúkdómum.
- Regluleg neysla kannabis skapar áhættu fyrir neytandann að þróa með sér ávanabindandi fíkn. Einn af hverjum tíu sem byrja að nota efnið verða háðir því. Áhættan eykst til muna ef neysla hefst á unglingsárum en þá geta einn af hverjum sex orðið háðir.

Viltu vita meira?

Vonandi hefur þú lært eitthvað nýtt um skaðsemi kannabis og þekkir staðreyndir sem geta hjálpað þér að taka skynsamlegar ákvarðanir í framtíðinni. Langi þig til að lesa meira um kannabis getur þú fundið ítarlegra lesefni á neðangreindum vefsíðum.

Tenglar á fræðsluefni:

**landlaeknir.is, frae.is, vimulaus.is,
kannabis.is, forvarnir.is, baragras.is,
hitthusid.is, saa.is**



Hér færðu ráðgjöf og stuðning

Ef þú hefur áhyggjur af neyslu kannabis, hvort sem er þinni eigin neyslu eða annarra þá er þér velkomið að hafa samband við:

- Tótalráðgjöf - fyrir ungt fólk **www.totalradgjof.is**
- Foreldrahús, ráðgjöf og úrræði (FORELDRASÍMINN opinn allan sólarhringinn) **www.vimulaus.is**
- SÁÁ, foreldraráðgjöf, meðferð og önnur úrræði **www.saa.is**
- Starfandi sálfræðingar eða ráðgjafar.

KANNABIS - Leyfðu staðreyndum að hafa áhrif

Staðfærð þýðing byggð á *Cannabis-lát fakta styra dina beslut.* Útg. Folkhælsomyndigheten í Svíþjóð 2015. Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson, sérfræðingar hjá Embætti landlæknis tóku saman og staðfærðu. Útgefandi: Embætti landlæknis, ágúst 2017.

Útlit og teikningar: Þórhildur Jónsdóttir.

ISBN 978-9935-9373-1-5



**Embætti
landlæknis**
Directorate of Health