

CANNABIS



OPPLEVER DU PROBLEMER
KNYTTET TIL RUSBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER
OG FORHOLDSREGLER.



HVA ER CANNABIS?

Cannabis er en plante som tilhører hampfamilien. Cannabisplantens virkestoffer heter cannabinoider. Det finnes mange ulike av disse, men det som er viktigst for rusopplevelsen heter THC.

Cannabis kommer i flere former og kan brukes på ulike måter

Hasj er brune eller svarte klumper laget av materiale fra cannabisplanten. De smuldres opp og røykes ofte med tobakk. Styrken på hasj har økt de siste 10-15 årene og kan variere mellom 2 og 49 % THC, og gjennomsnittet er rundt 27 %.

Marihuana er blomster fra cannabisplanten som kvernes eller knuses før bruk, og røykes alene eller med tobakk. Også marihuana har blitt sterkere de siste årene, men styrken kan variere mye (mellom 1-28 %). Gjennomsnittet ligger på rundt 15 % THC.

Cannabisolje er en konsentrert og flytende form for cannabis med høyt THC-nivå. Olje er mindre vanlig å bruke, men den kan både spises, røykes og vapes. På grunn av styrken kan cannabisolje gi en veldig kraftig effekt, spesielt for personer som ikke er vant til å bruke det.

Edibles er spiselige cannabisprodukter. Slike kan finnes i mange varianter, som brownies, kjeks, godteri og drikkevarer. Når cannabis svelges kommer effekten senere enn ved røyking. Dette gjør at man lett kan ta for mye uten å merke det med en gang. Når cannabis spises, omdannes THC til et annet stoff i leveren (11-hydroxy-THC). Dette stoffet gir en sterkere effekt som varer lenger, og mange opplever derfor at «edibles» fungerer overraskende kraftig.

Vapes er elektroniske apparater som varmer opp cannabis så det kan pustes inn som damp. Det finnes vapes som er laget for å fylles med både olje og plantestoff.

HHC og delta-8-THC er nye cannabisstoffer som likner på THC, men effekten kan oppleves mildere og kortere. HHC har blitt ulovlig i Norge – vær obs på at enkelte websider kan selge produkter som de sier er lovlige selv om det ikke stemmer.

Syntetiske cannabinoider er «kjemisk cannabis». Dette er andre stoffer som virker på de samme delene av hjernen, men kan være mye sterkere enn THC. De er derfor vanskeligere å dosere, og mange opplever ubehagelige reaksjoner. Fordi disse stoffene er sterkere er de også mye mer helseskadelige enn stoffene fra cannabisplanten.

Dosering

En vanlig mengde hasj eller marihuana ved røyking er 0,2-0,3 gram, men det kommer an på hvor sterk cannabisen er. Hvor mye cannabis du har brukt tidligere er også viktig. Hvis du ikke har mye erfaring med cannabis er det lurt å starte med en liten dose. Om man skal spise eller drikke cannabis er det klokt å bruke mindre, siden effekten kan bli sterkere og vare lenger.



LANGVARIG BRUK, RISIKO OG AVHENGIGHET

De som bruker cannabis jevnlig kan føle seg mer slitne, mindre motivert og oppleve problemer med søvn, hukommelse og konsentrasjon. Dette blir som regel raskt bedre etter at man slutter.

Blander man cannabis med tobakk gir det større skader på lungene og øker risikoen for sykdommer som KOLS og kreft. Det finnes forskning som viser at de som bruker mye cannabis i ungdomstiden ofte får mer problemer senere i livet.

Mye cannabisbruk i ungdomstiden, øker risikoen for psykiske plager som angst, paranoia og psykose. Man kan også bli avhengig og oppleve uro, søvnproblemer og irritabilitet. Dette kan være mer kritisk for ungdom siden hjernen er mer sårbar når man er ung.

Hvordan kjenne igjen avhengighet?

- Du føler at du «må» bruke, selv om det skaper problemer.
- Du prøver å ta pauser, men klarer det ikke.
- Du tenker mye på cannabis og planlegger dagen rundt det.
- Du bryr deg mindre om ting du pleide å like.

Det finnes hjelp. Du kan kontakte helsestasjon for ungdom, utekontakten og rustjenesten i kommunen – eller få støtte anonymt via www.rusinfo.no.

Du kan også bruke **HAP-appen** (HasjAvvennings-Programmet), som tilbyr veiledning, øvelser og støtte til deg som ønsker å redusere eller slutte med din cannabisbruk.



HVORDAN VIRKER CANNABIS?

THC (Δ -9-tetrahydrocannabinol) er stoffet i cannabis som gir ruseffekt. THC binder seg til reseptorer i hjernen og kroppen via det som kalles «det endocannabinoidsystemet». Dette er et system i kroppen som er med på å påvirke humør, hukommelse, matlyst, smerte og bevegelse.

CBD (cannabidiol) gir ikke rus på samme måte, men kan ha noe dempende effekt på ubehagelige virkninger av THC som angst og uro. Dagens cannabis har mer THC enn den hadde før, og med cannabis som har (mye) mer THC enn CBD øker risikoen for bivirkninger og ubehagelige opplevelser.

Når rusen begynner

Om du røyker eller vaper cannabis, merkes effekten som regel etter noen minutter og kan vare i 3-4 timer. Opplevelsen er ofte sterkere etter 20-30 minutter. Enkelte typer vaping kan gi kraftigere rus enn vanlig røyking, så det vil være lurt å starte forsiktig.

Om du spiser eller drikker cannabis tar det lenger tid før effekten kommer. Noen ganger kan det ta 1 til 2 timer før du merker noe. Om man blir utålmodig er det lett å ta mer, men da kan det fort bli for mye.

Mange beskriver rusen som avslappende og behagelig. Sanser som lys, lyd og farge kan føles sterkere, og tid kan oppleves annerledes. Noen blir frisete, tenker dype tanker eller kjenner seg mer kreative. Det er også vanlig å få lyst på mat eller søtsaker.

Ubehag og bivirkninger ved bruk

Bivirkninger (ubehagelige virkninger) av cannabis kan variere mye fra person til person. Noen merker lite, mens andre kan oppleve angst, panikk, paranoia eller forvirring. Det er også vanlig å kunne oppleve høy puls, tørr munn, røde øyne, kvalme eller svimmelhet.

Cannabis kan i noen tilfeller utløse psykosesyntomer, altså hallusinasjoner og/eller vrangforestillinger. Man kan for eksempel tenke at andre lyver eller er ute etter deg. Slike episoder kan være lette og bare vare i noen minutter, men noen ganger kan de være intense og vare i både timer og flere dager.

De fleste av disse plagene går over når rusen forsvinner, men om de varer lenge bør man snakke med noen om det. Du kan for eksempel kontakte helsestasjon for ungdom eller legen din.

RUSinfo

www.rusinfo.no
tlf. 915 08 588

KORUS



Oslo

BROSJYREN ER UTARBEIDET
MED STØTTE FRA
HELSEDIREKTORATET.



FORHOLDS- REGLER OG TRYGGERE BRUK

- Start med lite og vent. Særlig hvis du er uerfaren. Ta ett eller to trekk og vent minst 10 minutter før du vurderer mer. Spiser eller drikker du cannabis, kan det ta opptil to timer før du merker noe – så vær tålmodig. Effekten kan bygge seg opp gradvis.
- Ikke bland cannabis med alkohol, piller eller andre rusmidler. Det kan gjøre rusen sterkere og mer uforutsigbar.
- Ikke ta imot cannabis fra folk du ikke kjenner eller stoler på.
- Er du stresset, trist eller fysisk dårlig, kan cannabis kjennes sterkere eller mer ubehagelig. Da kan det være lurt å vente til du føler deg bedre.
- Røyking kan irritere lungene og gi hoste eller pustevansker. Man bør ikke ta dype trekk eller holde pusten. Vaping gir færre forbrenningsstoffer i lungene, men ofte sterkere rus – ta mindre.
- Bruk cannabis et trygt sted, gjerne sammen med folk du kjenner. Hvis du blir redd eller får angst, trekk deg unna, pust rolig og få støtte fra noen du stoler på.
- Om du har hatt psykose eller psykiske plager (f. eks angst eller depresjon), er anbefalingen å holde seg unna cannabis siden det kan gjøre tilstanden verre.



KOMBINASJON MED ANDRE RUSMIDLER

Om du blander cannabis med andre rusmidler kan virkningen bli vanskelig å spå. Rusmidler kan forsterke eller motvirke hverandre, og når de brukes sammen øker også risikoen for at det kan bli ubehagelig. Om cannabis skal brukes med andre stoffer, bør man være svært forsiktig med mengdene.

Sammen med **alkohol eller beroligende midler** kan cannabis gjøre at man blir trøtt, svimmel eller kvalm. Med stoffer som **amfetamin eller kokain (sentralstimulerende)**, kan effekten gjøre at man blir mer urolig og engstelig. Dette varierer mye fra person til person.

Med **psykedeliske stoffer som sopp og LSD** kan cannabis forsterke opplevelsen og gjøre den mye mer intens.



MEDISINSK CANNABIS

Det finnes noen nordmenn som får cannabis på resept som medisin. Disse pasientene har en lege som har vurdert at dette er medisin de trenger, og som regel prøver man mange andre medisiner før man prøver om cannabis hjelper. Noen av disse pasientene henter medisinen sin i utlandet, og andre henter den på apotek i Norge.

Leger kan skrive resept på noen medisiner med cannabis som er godkjent i Norge. Hvis det er snakk om en medisin som inneholder mye THC må resepten skrives ut av en spesialist.



BLOD, SPYTT OG URINPRØVER

Når det testes for cannabisbruk i blod og spytt er det THC som spores, mens i urin er det THC-syre (nedbrytningsprodukt av THC). Hvor lenge stoffet kan spores varierer mye fra person til person. Det kommer an på hvordan kroppen bryter det ned, og hvor mye og hvor ofte man bruker det.

Om man kun bruker cannabis én gang vil det kunne spores med spyttprøve eller blodprøve i flere timer, og flere dager (opp til en uke) i en urinprøve.

Om man bruker cannabis regelmessig vil det kunne spores mye lengre. Da vil det kunne vises på en spyttprøve eller blodprøve i flere dager, og i flere uker eller måneder i en urinprøve.



GRAVIDITET OG AMMING

Det finnes forskning som viser at gravide ikke bør bruke cannabis, fordi dette kan påvirke barnet negativt.

THC går over i morsmelk og kan dermed påvirke barnet. Derfor bør ikke ammende bruke cannabis. Risikoen øker jo mer og jo oftere man bruker

Cannabis kan også svekke sæd kvaliteten hos menn, men dette varierer mye fra person til person.



LOVGIVNING OM CANNABIS

I Norge er det forbudt å bruke eller ha cannabis uten resept. Dette reguleres av legemiddeloven, og bruk eller besittelse straffes vanligvis med forelegg eller bot – også ved små mengder. I noen tilfeller kan det føre til fengsel, avhengig av mengde og situasjon.

Ved større mengder, eller dersom det gjelder smugling, produksjon eller salg, anvendes straffeloven. Da kan straffen bli langt strengere, og i grove tilfeller gi flere års fengsel.

Selv om det i dag pågår politiske diskusjoner om endringer i regelverket, er dagens lovverk tydelig: Også små mengder er forbudt. Samtidig vektlegges det i økende grad å møte personer med alvorlig rusutfordringer med helsehjelp fremfor straff.

Cannabis og bilkjøring

Å kjøre bil når du er påvirket av cannabis regnes som promillekjøring. I Norge har vi strenge lover for dette, så hvis du bruker cannabis ofte kan du bli dømt for å kjøre i ruset tilstand selv om det er mange timer siden sist du brukte cannabis. Avhengig av hvor mye og ofte du har brukt kan det være klokt å vente opp til mange døgn etter siste inntak før du kjører. Hvis du blir tatt for ruspåvirket kjøring, risikerer du bot, å miste førerkortet – og i noen tilfeller fengsel.

Bruk av cannabis kan gjøre at du ikke oppfyller helsekravene for å ha førerkort – selv om du aldri kjører påvirket. Leger, psykologer og optikere har meldeplikt hvis de mener rusbruken din gir helse-skade og økt risiko i trafikken. Det betyr at bruken påvirker helsen så mye at den svekker evnen til å kjøre trygt, både når du er påvirket og når du ikke er det. Det finnes ingen klar grense, men i praksis vurderer mange leger at selv sporadisk bruk av cannabis ikke er forenlig med helsekravene for førerkort.

Hva gjør du hvis noen blir dårlige eller kollapser etter bruk av cannabis?

- Ring 113 med en gang – Få profesjonell hjelp raskt.
- Sjekk pust og puls
 - Puster personen? Legg i stabilt sideleie.
 - Puster ikke? Start hjerte- og lungeredning og få veiledning fra 113.
- Ikke gi drikke til en bevisstløs person – det kan føre til kvelning.
- Informer helsepersonell: Si hva personen har tatt, og hvis du ikke vet så beskriv symptomene.
- Ikke gå fra personen: Selv om situasjonen kan føles skummel, er det viktigste å skaffe hjelp. Helsepersonell har taushetsplikt.

Det er alltid bedre å ringe 113 én gang for mye enn én gang for lite!

Trenger du hjelp med cannabis eller annen rus?

Vil du slutte eller redusere bruken, finnes det hjelp. Appen HAP (HasjAvvenningsProgrammet), utviklet av Uteseksjonen i Oslo og RUSinfo, gir deg informasjon, tips og støtte underveis.

Uteseksjonen tilbyr også samtaler. I tillegg kan du snakke med fastlegen, helsestasjon for ungdom eller kontakte rustjenesten der du bor. Mange kommuner har også tilbud om hasjavenning.

Har du spørsmål eller trenger noen å prate med?

Om du trenger hjelp, men ønsker å være anonym, kan du kontakte RUSinfo på telefon 915 08588 eller via chat på www.rusinfo.no.

