

CANNABISE



DOV LEAH
DÅRIESMOERH
GEERUVEDAALHKESIGUJMIE?



LOKKH VIELIE
LISSIEDÅÅJREM I JIH
VÅAREGEVOETEN BÏJRE.



MIJ LEA CANNABISE?

Cannabise lea sjædtoe hampamaadtoe. Cannabisesjædtoen daalhkes lea cannabinoiderh. Gellie ovmessie dejstie gââvnesieh, mohte mij lea vihkielommes geeruverdomtesasse lea THC.

Cannabise gellie ovmessie hammoeh bætieh jih maahta ovmessie vœkine nåhtadidh

Hasje lea provne jallh tjeepes tjægkieh cannabisesjædtoen materijaaleste dorjeme. Dam smöölle jih dægkine rievhkeste. Hasje garrebe sjidteme dej minngemes 10-15 jaepieh jih maahta jeerehts gaskem 2 jih 49 % THC årrodh, jih gaskemedtie 27 %.

Marihuana lea plåamstere cannabisesjædtoste maam milnne jallh smöölhkie åvteli dam åtna, jih ajve dam rievhkeste jallh dægkine. Aaj marihuana garrebe sjidteme dej minngemes jaepiej mietie, mohte man garre jeerehts (gaskem 1-28 %). Gaskemedtie 15 % THC.

Cannabiseåålja lea tjelke jih galkije cannabisen hammoeh garre THC-veahka. Åålja ij dan sjejhme nåhtedh, mohte maahta dam dovne byöpmedidh, rievhkestidh jih vapes. Dan garre veahkan gaavhtan maahta cannabiseåålja dan garre effektem vedtedh, sjere almetjidie gie eah leah vaane dam nåhtadidh.

Edibles lea cannabisedorjesh mejtie maahta byöpmedidh. Dah gellie ovmessie varianth gââvnesieh, goh brownies, tjeeksh, njalhkadahkh jih jovkemh. Gosse cannabise njeala effektem minngebe bæata enn jis dam rievhkeste. Destie maahta aelhkieslaakan fer jijnje vaeltedh jih ij dam dallahmasten aajhtsh. Gosse cannabise byöpmede, THC jarkel jeatjah daalhkesasse libresne (11-hydroxy-THC). Daate daalhkes garrebe effektem vadta mij guhkebe ryöhkoe, jih jijnjeh dâåjroeh dan gaavhtan "edibles" tsavtsa hihph dan garre.

Vapes lea elektrovneles apparaath mah cannabise baahkenidh juktie maahta dam voejngihtidh goh gâavoe. Vapes gâavnese maam leah dorjeme disse dovne ååljam jih sjædtoedaalhkesem dievhtedh. HHC jih delta-8-THC leah orre cannabisedaalhkes mah pliere THC, mohte effektem maahta dâåjredh åeniehkåbpoe jih lienebe. HHC luhpehts Nöörjesne – vueptesth naan websæjroeh maahta dorjesh doekedh mah dah jiehtieh lea laaken mietie jilhts eah leah.

Syntetiske cannabinoiderh lea "kjemiske cannabise". Daate jeatjah daalhkes mah seamma biehkieh aajlesne tsevtseh, mohte maahta

garrebe THC:este årrodh. Dah leah dan gaavhtan geerve doseeredh, jih jijnjeh rovnege dâåjremh dâåjroeh. Juktie daah daalhkes garrebe dah aaj dan vaahres healsose enn daalhkes cannabisesjædtoste.

Doseereme

Sjejhme veahka hasje jallh marihuana gosse rievhkeste lea 0,2-0,3 grammh, mohte aaj jearohke man garre cannabise lea. Man jijnje datne leah cannabise nåhtadamme aaj vihkele. Jis ih cannabise dâåjreh dellie buerebe aelkedh onne veahkine. Jis edtja cannabise jovkedh jallh byöpmedidh dellie buerebe unnebe veahkine aelkedh, juktie effektem maahta garrebe årrodh jih guhkiem ryöhkedh.



GUHKIEM ÅTNOE, VAAHRA JIH JEAROHKEVOETE

Dah gieh cannabise daamtaj nåhtadieh maehdieh damtedh dah sæjloes, eah dan eadtjohke jih dâeriesmoerh dâåjroeh åeriemine, mohtesinie jih konsentrasjovnine. Daah daamtaj buarianeh gosse dejnie orreje.

Jis cannabise dægkine pleentie destie stuerebe skaarah gæbline jih vaahra læssene skiemtjelasside goh KOLS jih mietskeåedtjie. Dotkeme gââvnese mij vuesehte dah gieh jijnje cannabise noerine nåhtadieh daamtaj åadtjohke jienebe dâeriesmoerh mænngan jieliedisnie.

Jijnje cannabiseåtnoe noereajkesne, vaahra læssene psykiske vaejvide goh asve, paranoia jih psykose. Maahta aaj jearohks sjidtedh jih bânhtserimmiem, åeremedâeriesmoerh jih sekniem dâåjredh. Daate maahta vielie vaarege noeride årrodh juktie aajla vielie præsehke gosse noere.

Guktie jearohkevoetem damtijidh?

- Datne damth datne "tjoerh" dam nåhtedh, jilhts dâeriesmoerh sjidtieh.
- Datne voejkelh dejnie orrijidh, mohte ih buekteht.
- Datne jijnje cannabise ussedh jih biejjiem dan bijre soejkesjh.
- Datne ih pryjeh darjomi bijre maam provhkih lyjhkedh.

Viehkje gââvnese. Maahta healsoestastjovnem noeride, utekontakten jih tjelien geervedienesjem bieljelidh – jallh jis tjeakoes årrodh dellie maahtah dâarjohem åadtjodh www.rusinfo.no.

Maahtah aaj **HAP-appem** (HasjAvvenningsProgrammet) nåhtadidh, mij faalehte bihkediemiem, laavenjassh jih dâarjohem dutnjien gie sijth dov cannabiseåtnoem orrijidh.



GUKTIE CANNABISE TSAV TSA?

THC (Δ -9-tetrahydrocannabinol) lea daalhkes cannabise mestie geerveeffektem vadta. THC reseptoride aajlesne jih kråahpesne gârredahkesne dejnie maam gohtje "dihte endocannabinoiderh systeeme". Daate systeeme kråahpesne mij lea meatan bievesterem, mohtesem, beapmoelastoem, baaktjesem jih svihtjemh tsavtsa.

CBD (cannabidiol) ij geervem vadta seamkalaakan, men maahta naan giehpiedamme effektem rovnege vaastahtahkide THC:ste goh asve jih arhtijahtjeme. Daaletjen cannabise vielie THC:m åtna enn aarebi, jih cannabise dan jijnje THC enn CBD:ste vaahram jienede lissiedååjremh jih rovnege dâåjremh.

Gosse geerve aalka

Jis datne cannabise rievhkesth jallh vaper, effektem aajhtsh daamtaj naan minuhti mænngan jih ryöhkoe 3-4 tæjmoeh. Dâåjreme daamtaj garremes 20-30 minuhti mænngan. Naan sâarhth vapeme maehdieh garrebe geervem vedtedh enn jis dam sjejhme rievhkestidh, dan gaavhtan jiermies mohteslaakan aelkedh.

Jis datne cannabise byöpmedh jallh jovkh dellie tije ånnetji vaasa åvteli effektem bæata. Naan aejkien maehdieh 1 – 2 tæjmoeh vaasedh åvteli maam akt aajhtsh. Jis ov-vissjelen dellie aelhkje vielie vaeltedh, men dellie maahta ååpsen fer jijnje sjædta.

Jijnjeh geervem bihkediem goh jaskalimmien jih murries. Dah daajh goh tjoevkesne, tjoeye jih klaerie maahta tjarkebe damtedh, jih tije maahta jeatjhaalaakan damtedh. Naakenh nyjjehtieh, ussedellieh jallh demtieh vielie skaepiedihks. Daamtaj aaj sijhtieh beapmoeh jallh njaalkadahkh.

Ropmege jih lissiedååjremh åtnojne

Lissiedååjremh (vaejvieh dâåjremh) cannabise maahta jeerehts årrodh almetjistie almetjasse. Naakene vaenie damta, mearan mubpieh bæloem, aanaehpiem, paranoia demtieh jallh åejjie-jurresne.

Cannabise maahta naan aejkien psykosesymptomh sjidtedh, hallusinasjovnh jih/ jallh veannjoh dâåjremh. Maahta vuesiehtimmien gaavhtan ussedidh dah jeatjah slognestieh jallh sijhtieh datnem vaeltedh. Dagkerh dâåjremh maehdieh aelhkieslaakan årrodh jih naan minuth dam dâåjroeh, mohte naan aejkien jienebe intense årrodh jih ryöhkoe dovne tæjmoeh jih gellie biejjieh.

Jeenjemes dejstie vaejviste orrijieh gosse ih geervisnie, mohte jis dah guhkiem årroeh byörh dan bijre giejnne akt soptsestalledh. Datne maahtah vuesiehtimmien gaavhtan healsoestastjovnem noeride bieljelidh jallh dov dâakterem.

DÅEMIEDIM- MIENJOELKEDASSH JEARSOESÅBPOE ÅTNOSE

- Aelkieh onn-ohjtjine jìh vuertieh. Sjìere jis datne leah ovdååjrehts. Voejngehth akte jallh guektien aejkien jìh vuertieh unnemes 10 minuhth åvteli ussjedh viellie vaeltedh. Jis cannabisem byöpmedh jallh jovkh, maahta vaesedh göökte tæjmoej raajan åvtelen maam akt damth – arhph dellie. Effekte maahta soejmilaakan båata.
- Aellieh pleenth cannabisem alkoholine, pillerinie jallh jeatjah geeruvedaalhkesigujmie. Geeruve maahta garrebe darjodh jìh mejtje tjarkebe guktie ih daejrieh guktie reageeredh.
- Aellieh cannabisem dåastoe ammes almetjistie jallh jaahkah.
- Jis datne fuehpesne, hujnies jallh fysiske nåake, maahta cannabisem garrebe jallh jìjnje rovnege damtedh. Dellie jìermijes jìh ånnetji vuertedh goske buerebe domtedh.
- Rìevhkestimmeste maahta gæbliédaeriesmoerh vedtedh goh gossehte jìh voejngehtimmiedåeriesmoerh. Vaping vadta vaenebe njåatskelimmieaamhth gæbline, mohte garrebe geeruve – vaeltieh unnebe veahkam.
- Nåhtedh cannabisem jearsoe sijjesne, almetjigujmie datne damth. Jis billh jallh asvem åadtjoeh, liegkedh, låjjoeh jìh åadtjoeh dårjoem åehpies almetjistie.
- Jis datne psykosem jallh psykiske vaejvìeh åtneme (v.g. asve jallh depresjovne), juvnehte aellieh cannabisem vaeltieh juktie destie maahta vierrebe sjìdtedh.

EKTIEDIMMIE JEATJAH GEERUVE-DAALHGESIGUJMIE

Jis datne cannabisem jeatjah geeruvedaalhkesigujmie pleenth maahta gìerve jiehtedh guktie sjædta. Geeruvedaalhkesh maahta sinsitniem nænnoestidh jìh vuastalidh, jìh gosse dejtje ektesne provhkedh dellie vaahra læssene maahta rovnege sjìdtedh. Jis edtja cannabisem jeatjah daalhkesigujmie nåhtadidh, byöroe veahkine dan mojhteslaakaan årrodh.

Alkoholen jallh jaskoehimmien daalhkesi ektesne cannabiseste nahkeren jallh svæjmeds sjædta jallh dealese. Daalhkesigujmie goh **amfetamijne jallh kokaine (voerngesskraejrien)**, effekte maahta sjìdtedh arhtijahtjeme jallh aerkiess. Daate dan jeerehts almetjistie almetjasse.

Psykedeliske daalhkesigujmie goh goebperh jìh LSD maahta cannabiseste dååjremem garrebe darjodh jìh jienebe intense sjædta.

MEDISIJNEN CANNABISE

Naan nöörjeladtjìh gååvnesieh gìeh cannabisem reseptine goh medisijne åadtjodh. Dah skìemtjìjìh dåakterem utnieh gie vuarjesje daate lea medisijne maam dah daarpesjìeh, daamtaj pryövoe gellie jeatjah medisijnh åvtelen pryövoe jis cannabisem viehkehte. Såemies dejstie skìemtjìjìstie medisijnem ålkoelaantesne veedtjìeh, jìh såemies dam apoteekeste Nöörjesne veedtjìeh.

Dåakterh maehtieh reseptem tjaeledh naan medisijnide cannabisine mij Nöörjesne dåhkasjehteme. Jis lea medisijne mesnie jìjnìh THC dellie tjuara spesialiste reseptem tjaeledh.

VİRRE-, TJALKE- JÌH GADTJEPRYÖVEMH

Gosse cannabisem åtnoem goerehtalla vîrresne jìh tjalkesne dellie THC:m goerehtalla, gadtjesne lea THC-syram (njåatskelimmiedorjesne THC:ste). Man guhkiem maahta daalhkesem goerehtalledh jearohke almetjistie almetjasse. Jearohke guktie kråahpe dam guara, jìh man jìjnìem jìh man daamtaj dam åtna.

Jis cannabisem ajve akten aejkien nåhta dellie maahta dam goerehtalledh tjalketryöveminie jallh vîrrepyöveminie gellie tæjmoej, jìh gellie biejjìeh (våhkoem) gadtjetryöveminie.

Jis cannabisem daamtaj åtna dellie maahta dam guhkiem goerehtalledh. Maahta dam tjalketryöveminie jallh vîrrepyöveminie gellie biejjìeh, jìh gellie våhkoeh jallh askh gadtjetryöveminie.

NÅAJSAN JÌH NJAMMEME

Dotkeme gååvnese mij vuesehte nåajsan nyjsenæjjah eah byörh cannabisem nåhtadidh, juktie maahta maanam negatijven vuekine tsevtsehd.

THC jåhta ietniemeallhkan jìh dan gaavhtan maahta maanam tsevtsehd. Dan gaavhtan eah njammemen tjìdtjìeh byörh cannabisem nåhtadidh. Vaahra læssene vielie jis daamtajåbpoe dam nåhtede.

Cannabise maahta aaj ålmaj spermijekvaliteetem heajjoedidh, mohte daate jeerehts almetjistie almetjasse.

CANNABISE JÌH LAAKH

Nöörjesne luhpehts nåhtadidh jallh cannabisem utnedh resepten namhtah. Daate daalhkeselaaken mietie, jìh åtnoe jallh jis dam åtna daamtaj böötine bysvedh – aaj smaave veahkine. Muvhten aejkien maahta roestegåetine bysvedh, jearohke veahkeste jìh tsiehkeste.

Stuerebe veahkah, jallh jis dam tjeakoeslaakan Nöörjesne buaktere, dorjeme jallh doekeme, dellie bysvehtslaaken mietie. Dellie bysvehte maahta dan striengkebe sjìdtedh, jìh ålvas tsiehkine gellie jaepieh roestegåetesne.

Jìlhts daan biejjien politihken digkiedimmieh njoelkedassevìerhkem jarkelidh, daaletjen laakevìerhke eevre tjìelkes: Aaj smaave veahkah luhpehts. Seamma sienten leavloem beaja jienebe jienebe almetjidie dåastodh, gie jìtmies geeruvedaalhkesehaestemh, healsoevìehkine enn bysvehte.

Cannabis jìh bijlevuejeme

Bijlem vùejedh gosse leah cannabiseste tsavtseme lea promillevùejeme. Nöörjesne striengkies laakh disse, jis daamtaj cannabisem nåhtedh dellie maahtah dööpme sjìdtedh geeruvìsnie vùejedh jìlhts lea gellie tæjmoej juassah datne minngemes aejkien cannabisem nåhtadidh. Jeerehts man jìjnìe jìh daamtaj datne dam nåhtadamme jìermijes vuertedh vuertedh måedtie dygni raajan minngemes nåhtadimmeste åvteli datne vuajah. Jis dah datnem geeruvetsevtseme vùejemen åvteste vaeltieh dellie vaahra bööttem åadtjoeh, vùejemekåarhtem dassedh – jìh naan aejkien roestegåetie.

Cannabiseåtnoe maahta darjodh ih datne healsoekrìevemh jaksh vùejemekåarhtem utnedh – jìlhts ih gæessie gan vùejìeh gosse tsavtseme. Dåakterh, psykolåågh jìh optikerh bieljelimiediedtem utnieh jis dah mielih dov geeruveåtnoe healsoeskaaram vadta jìh vaahra valkesisnie læssene. Dìhte sæjhta jiehtedh åtnoe healsoem tsavtsa dan jìjnìe soe dìhte vùekiem heajjode jearsoes vùekine vùejedh, dovne gosse datne leah tsevtseme jìh gosse datne ih leah tsevtseme. Ij naan tjìelke raaste gååvnesh, men daamhtetjje gellie dåakterh vuarjasjìeh jis muvhten aejkien cannabisem åtna dellie ij healsoekrìevemh illie vùejemekåarhtem åtna.

Maam datne darjoeh jis naaken skìemtjede jallh cannabisem åtnoste sijnmijes?

- Ringkh 113 dallahmasten – profesjonelle viehkiem varki åådtje
- Gìehtjìh voejngehtassem jìh jìevkehtimmiem – Almetje voejngehte? Bìejh dam vealasjìdh. – Ij voejngehth? Aelkieh vaajmoe- jìh gåbloevìehkiem jìh 113 maahta bìhkedidh.
- Aellieh jovkemem svæjmeds almetjasse vedtìeh – maahta gatskesidh.
- Bieljelh healsoebarkijidie: Soptsestha maam almetje lea vaalteme – jis ih daejrieh buerkesth symptomh.
- Aellieh almetjem laehpieh: jìlhts daate lea ovrovnege, vìhkielommes viehkiem åadtjodh. Healsoebarkijìh sjeavodhvoetediedtem utnieh. Eejnegen buerebe 113 ringkedh akten aejkien fer jìjnìem enn akten aejkien fer vaenie.

Daarpesjìh viehkiem cannabisine jallh jeatjah geeruvedaalhkesinìe?

Sìjtht orrijidh jallh åtnoem unniedidh, viehkie gååvnese. Appe HAP (HasjAvvenningsProgrammet), maam Uteseksjonen Oslovìsnie jìh RusInfo leah dutnjien evtiedamme bìevnesh, raerìeh jìh dårjoeh vadta baalkan mietie.

Uteseksjonen aaj soptsestallemem faalehte. Lissine maahtah staerìesdåaktarinie, healsoestasjovnine noeride soptsestalledh jallh geeruvèdiesjem bieljelijdh gusnie datne årroeminie. Gellie tjìelth aaj faalehtimmieh utnieh hasjeorrijimmien bijre.

Dov leah gyhtjelassh jìh daarpsjìh giejnìe soptsestalledh?

Jis dov lea gyhtjelassh jìh sìjtht tjeakoes årrodh, maahtah RUSinfo:m bieljelijdh telefone 915 08588 jallh chat:ine www.rusinfo.no.