

SANNINGEN OM

JOINTS

Chronic
Herb

Smoke

Brajk
Rök

Gräs
Dope

nejtilldroger.org



VARFÖR DETTA HÄFTE PRODUCERADES

Det talas mycket om droger i världen — på gatorna, i skolan, på internet och i TV. En del är sant, en del inte.

Mycket av vad man hör om droger kommer faktiskt från de som säljer dem. Omvända droglangare har medgett att de skulle ha sagt vad som helst bara för att få andra att köpa droger.

Låt dig inte luras. Man behöver fakta för att undvika att bli beroende av droger och hjälpa sina vänner att hålla sig borta från dem. Det är därför vi har producerat detta häfte — för dig.

Ditt gensvar är viktigt för oss, så vi ser fram emot att höra ifrån dig. Du kan besöka oss på nätet på **drugfreeworld.org** och skicka e-post till oss på **info@drugfreeworld.org**.

VAD ÄR MARIJUANA?

Marijuana är det ord man använder för att beskriva de torkade blommorna, fröna och bladen från den indiska hampan. På gatorna i USA har det många namn, bland annat: astro turf, bhang, dagga, dope, ganja, grass, hemp, home grown, pot, J, Mary Jane, reefer, roach, Texas tea och weed.

Hasch är en besläktad form av drogen, framställd av hartsen från den indiska hampväxten. Den kallas i USA även "chocolate", "hash" eller "shit" och är i genomsnitt sex gånger starkare än marijuana.

"Cannabis" omfattar vilken som helst av de olika droger som kommer från indisk hampa, däribland marijuana och hasch.

Oavsett namnet är denna drog en hallucinogen – ett ämne som förvanskar sinnets uppfattning av den värld man lever i.

Den kemiska förening i cannabis som orsakar denna förvanskning är tetrahydrokannabinol (THC). Mängden THC som finns i en given sats marijuana kan variera avsevärt, men allmänt sett har andelen THC ökat under senare år.




HUR ANVÄNDS DET?

Marijuana är den mest använda illegala drogen i världen. Över 13 miljoner européer använde den regelbundet under 2008, enligt European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction.

Marijuana röks ofta som cigarett (joint), men kan även rökas med pipa. Mindre ofta blandas den med mat och äts, eller tillagas som te. Ibland öppnar användare cigarrer, avlägsnar tobaken och ersätter den med hasch – kallat "blunt". Joints och blunter

spetsas ibland med andra mer kraftfulla droger, som crack-kokain eller "angel dust" (PCP, fencyklidin).

När en person röker en joint, känner han vanligen effekten inom några minuter.



Marijuana är en blandning av torkade löv, stjälkar, blommor och frön från hampa. Den är vanligen grön, brun eller grå till färgen.

Hasch är barkfärgat, brunt eller svart harts som torkats och pressats till stänger eller kulor. Både marijuana och hasch ger ifrån sig en stark söt lukt, när man röker dem.

De omedelbara perceptionerna – ökad hjärtverksamhet, nedsatt koordination och balans och ett drömligt, överkligt sinnestillstånd – når toppen under de första 30 minuterna. Dessa korttidseffekter avtar vanligen efter 2–3 timmar, men kan pågå längre, beroende på hur mycket användaren tar, på THC-halten och på närvaron av andra droger som blandats i.

Eftersom den typiske användaren drar in mer rök och håller den kvar längre än han skulle ha gjort med en cigarett, orsakar en joint en allvarlig effekt på lungorna. Frånsett obehaget med halsont och luftrörskatarr, har det visat sig att konsumtionen av en joint utsätter rökaren för lika mycket cancerframkallande ämnen som om man rökt fem cigaretter.

De mentala konsekvenserna av marijuanabruk är lika allvarliga. Marijuanarökare har sämre minnesförmåga och lägre mental förmåga än icke-användare.

Djur som getts marijuana av forskare har till och med fått fysiska skador på hjärnan.

SLANGBETECKNINGAR:

MARIJUANA

I Sverige

Brass

Gräs

I USA

Pot

Herb

Weed

Grass

White Widow

Astro turf

Dope

Hemp

Home grown

Mary Jane

Reefer

Roach

Texas tea

HASCH

I Sverige

Braja

Holk

I USA

Chocolate

Hash

Shit



MARIJUANA DESS BAKGRUND

Hampväxten (från vilken cannabisdroger som marijuana och hasch framställs) odlades för att användas som en hallucinogen för mer än 2 000 år sedan.

Även om cannabis innehåller mer än 400 olika kemiska föreningar, är huvudbeståndsdelen som påverkar sinnet THC. Mängden THC i hampväxten avgör drogens styrka. Vädret, jordmånen och andra faktorer avgör hur många procent THC det finns i växten. Men genom att använda modern

jordbruksteknik har hampodlare utvecklat arter av cannabis som har mycket högre nivåer av THC än förr. De genomsnittliga THC-nivåerna var 1974 1 %, men detta hade 1994 ökat till 4 %. Under 2008, nådde nivåerna 9,6 %, vilket är den högsta sedan man börjat analysera drogen 1970.

En form av cannabis som kallas sinsemilla (spanska för "utan frön") kan ha THC-nivåer från 7,5 % till så mycket som 24 %.

ALKOHOL KONTRA MARIJUANA

Är jointrökning samma sak som att dricka alkohol?

Avgör själv. Här är fakta:

Alkohol består av endast ett ämne: etanol. Marijuana innehåller mer än 400 kända kemikalier, bland annat samma cancerframkallande ämnen som finns i tobaksrök. Till skillnad från cigaretttrökare så brukar marijuanarökare andas in djupt och hålla röken så länge som möjligt för att öka effekten av drogen, vilket förvärrar skadan på lungorna.

Alkohol avlägsnas från kroppen på några timmar; THC stannar kvar i kroppen i veckor, möjligen månader, beroende på hur länge och

hur intensivt personen använder det.

THC skadar immunsystemet. Det gör inte alkohol.

Det föreligger här ingen avsikt att förringa farorna med alkoholanvändning, vilket också kan vara skadligt. Användare måste hur som helst vara medvetna om att kemikalierna i marijuana, av vilka en del är cancerframkallande, stannar i kroppen långt efter att drogen har tagits.

INTERNATIONELL STATISTIK

Enligt Förenta Nationerna använder 158,8 miljoner människor över hela världen marijuana — över 4 % av jordens hela befolkning.

- Över 94 miljoner människor i USA har berättat att de har använt den åtminstone en gång.

- Åtminstone 71 miljoner européer har testat cannabis åtminstone en gång, och över 13 miljoner är regelbundna användare.

- En undersökning som gjordes 2006 bland studerande i Sverige visade att 7 % hade provat cannabis (marijuana eller hasch) åtminstone en gång.

- Enligt bedömningar från amerikanska myndigheter så har inhemsk marijuanaproduktion ökat tiofaldt de senaste 25 åren: från 1 000 ton 1981 till 10 000 ton 2006. Föga förvånande säger 58 % av de mellan 12 och 17 år att det är lätt att få tag i gräs (marijuana). Marijuanaanvändare i USA spenderade uppskattningsvis 10,5 miljarder dollar på drogen år 2000.

- Under 2005 var 242 200 akutmottagningsbesök i USA marijuanarelaterade.

- Enligt USAs Drug Enforcement Administration, så har en stor procentandel av de som greps för brott positiva testvärden för marijuana. Nationellt har 40 % av alla vuxna män haft ett positivt test vid tiden för deras gripande.

- Av vuxna, 26 år eller äldre, som hade använt marijuana före 15 års ålder, hade 62 % fortsatt med att använda kokain vid någon senare punkt i livet. 9 % fortsatte med att använda heroin åtminstone en gång, och 54 % använde för icke medicinskt syfte sinnesförändrande droger.

- Näst efter alkohol är marijuana den vanligaste substans man funnit i kropparna hos förare som varit inblandade i bilolyckor med dödlig utgång.



DE SKADLIGA VERKNINGARNA AV MARIJUANA

De omedelbara verkningarna av att ta marijuana inkluderar snabba hjärtslag, desorientering, nedsatt koordinationsförmåga, ofta följt av depression eller dåsighet. En del missbrukare lider av panikattacker eller oro.


Men problemet slutar inte där. Enligt vetenskapliga studier så stannar den aktiva ingrediensen i cannabis, THC, i kroppen i veckor eller längre.

Marijuanarök innehåller 50–70 % mer cancerframkallande kolväten än tobaksrök. En stor forskningsstudie rapporterade att en enda cannabisjoint kunde orsaka lika mycket skada på lungorna som upp till fem vanliga cigaretter som röks efter varandra. De som

har rökt jointer länge lider ofta av bronkit (luftrörskatarr).

Drogen kan påverka mer än bara den fysiska hälsan. En undersökning i Australien 2008 kopplade ihop åratals tungt marijuanabruk med hjärnskador. Detta backas upp av tidigare undersökningar av verkningarna på lång sikt av marijuana, vilket indikerar förändringar i hjärnan på liknande sätt som de skador som orsakats av långvarigt missbruk av andra tyngre droger. Och ett flertal studier har visat ett samband mellan fortsatt marijuanamissbruk och psykosor.





Marijuana ändrar strukturen på spermaceller, och missbildar dem. Således kan redan små kvantiteter marijuana orsaka temporär sterilitet hos män. Marijuana kan störa kvinnors menstruationscykel.

Undersökningar visar att de mentala funktionerna hos de som rökt mycket marijuana är nedsatta. Ämnet THC i cannabis förstör nervceller i hjärnan, vilket påverkar minnet.

Cannabis är en av de få droger som orsakar onormal celledelning, vilket leder till allvarliga ärftliga skador. En gravid kvinna som regelbundet röker marijuana eller hasch kan få ett för tidigt fött barn som är mindre än normalt och underviktigt. Under de senaste 10 åren har barn till marijuanaanvändare fötts med nedsatt

initiativkraft och minskade förmågor att koncentrera sig och fullfölja mål i livet. Undersökningar visar även att användning av drogen innan förlossningen kan resultera i medfödda defekter, mentala abnormiteter och ökad risk för leukemi* hos barn.

* leukemi: cancer i benmärgen.

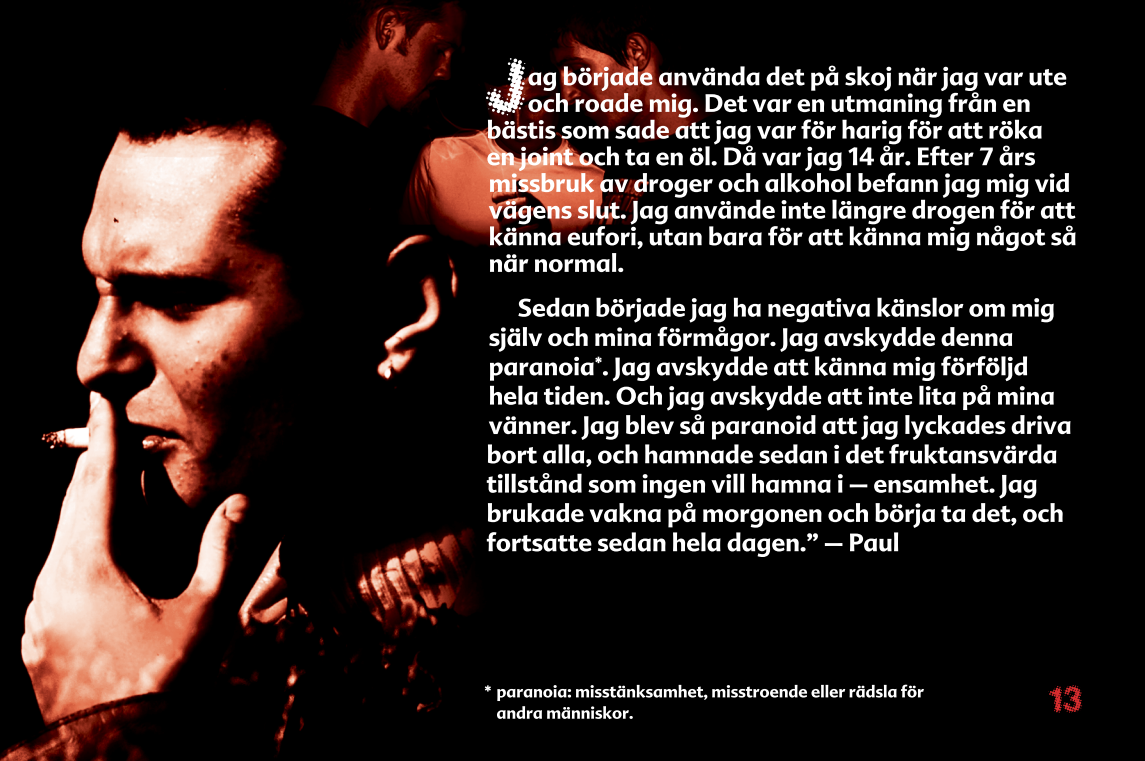


VERKNINGAR PÅ KORT SIKT

- Förvrängning av sinnesintryck
- Panik
- Oro, ångest
- Dålig koordinationsförmåga
- Försämrad reaktionstid
 - Efter en inledande "kick" känner sig användaren dåsig eller deprimerad
 - Ökad hjärtverksamhet (och risk för hjärtattack)

VERKNINGAR PÅ LÅNG SIKT

- Minskad motståndskraft mot vanliga sjukdomar (förkylningar, bronkit etc.)
- Nedsatt immunförsvar
- Störningar i kroppens utveckling
- Ökning av abnorma celler i kroppen
- Minskning av manliga könshormoner
- Snabb förstörelse av lungfibrerna och fysiska skador på hjärnan som kan bli bestående
- Nedsatt sexuell förmåga
- Studiesvårigheter: nedsatt förmåga att lära sig och komma ihåg information
- Apati, dåsighet, håglöshet
- Förändringar i personlighet och sinnesstämning
- Oförmåga att förstå saker och ting klart



Jag började använda det på skoj när jag var ute och roade mig. Det var en utmaning från en bästis som sade att jag var för harig för att röka en joint och ta en öl. Då var jag 14 år. Efter 7 års missbruk av droger och alkohol befann jag mig vid vägens slut. Jag använde inte längre drogen för att känna eufori, utan bara för att känna mig något så när normal.

Sedan började jag ha negativa känslor om mig själv och mina förmågor. Jag avskydde denna paranoia*. Jag avskydde att känna mig förföljd hela tiden. Och jag avskydde att inte lita på mina vänner. Jag blev så paranoid att jag lyckades driva bort alla, och hamnade sedan i det fruktansvärda tillstånd som ingen vill hamna i – ensamhet. Jag brukade vakna på morgonen och börja ta det, och fortsatte sedan hela dagen.” — Paul

* paranoia: misstänksamhet, misstroende eller rädsla för andra människor.

PÅ VÄG MOT DROGMISSBRUK

Eftersom tillvänjning sker kan marijuana få användare att börja ta starkare droger för att få samma kick. När verkningarna börjar bli svagare kan personen söka kraftigare droger för att befria sig från de oönskade tillstånd som fick honom att ta marijuana till att börja med. Själva marijuanan leder inte personen till de andra drogerna; människor tar droger

för att bli av med oönskade situationer eller känslor. Drogen (marijuana) döljer problemet under en tid (medan användaren är hög). När ruset avtar, återvänder problemet, det oönskade tillståndet eller situationen mer intensivt är tidigare. Användaren kan då ta till starkare droger eftersom marijuana inte längre "fungerar".

Den stora majoriteten av alla kokainanvändare (99,9 %) började genom att först använda en ”inkörsdrog” som till exempel marijuana, cigaretter eller alkohol. Givetvis fortsätter inte alla som röker marijuana och hasch med starkare droger. En del gör det aldrig. Andra slutar använda marijuana helt och hållet. Men en del går faktiskt över till starkare droger. En undersökning upptäckte att det är 85 gånger mer sannolikhet att ungdomar (12–17 år) som använder marijuana går över till kokain, än de som inte använt marijuana, och att 60 % av de ungdomar som röker marijuana innan de fyllt 15 år går vidare med kokain.

Marijuana kombineras ibland med tyngre droger. Jointer doppas ibland i PCP (även kallat ”angel dust” – en kraftfull hallucinogen). PCP är ett vitt pulver som även kan fås i flytande form och används ofta tillsammans med cannabis. PCP är känt för att orsaka våldsamt beteende och skapa allvarliga kroppsliga reaktioner som inkluderar epilepsianfall, koma och till och med döden.



Jag fick min första joint på min skolgård. Jag är nu heroinmissbrukare och har just avslutat min åttonde behandling för drogmissbruk.” – Christian



BAKOM RÖKRIDÅN


Bruket av marijuana är inte bara skadligt för den som använder det. Personen kan även bli en fara för samhället.

Forskning visar klart att marijuana har en potential att skapa problem i vardagslivet. En studie av 129 collegestudenter visade att de som rökt åtminstone 27 av 30 dagar innan de var undersökta, visade påtagligt nedsatt förmåga vad gällde uppmärksamhet, minne och inläring. En studie av anställda vid posten visade att de som hade positivt test för marijuana hade 55 % fler olyckor, 85 % fler skador och visade en 75 % högre sjukfrånvaro.


I Australien visade en undersökning att cannabisberusning hos föraren ansvarade för 4,3 % av alla olyckor med dödlig utgång.

Det är nästan omöjligt att växa upp i Amerika utan att utsättas för droger. Grupptrycket att använda droger är starkt och ren information om farorna med droger finns inte alltid tillgänglig.

Många människor kommer att tala om för dig att marijuana inte är farligt. Tänk efter vem som säger detta till dig. Är det samma personer som försöker sälja det till dig?



Läraren i min skola brukade röka 3–4 jointer om dagen. Han fick massor av studerande att börja röka jointer, även mig. Hans langare uppmanade mig sedan att börja använda heroin, vilket jag gjorde utan motstånd. Vid det laget var det som om mitt samvete redan var dött.” – Veronique



Marijuana kan skada en persons minne — och detta kan hålla i sig i dagar, eller t.o.m. veckor efter att den omedelbara verkan av drogen har avtagit. I en undersökning bad man en grupp tunga marijuanamissbrukare att minnas ord från en lista. Deras förmåga att komma ihåg orden korrekt återgick inte till det normala förrän så långt som fyra veckor efter att de slutat röka.

Studering som missbrukar marijuana har lägre betyg, och det är mindre vanligt att de börjar på college än icke-rökare. De har helt enkelt inte samma förmåga att komma ihåg och organisera information jämfört med dem som inte använder dessa ämnen.

VAD LANGARE KOMMER ATT SÄGA TILL DIG

När tonåringar tillfrågades varför de började använda droger, svarade 55 % att det var på grund av tryck från vänner. De ville vara "coola" och populära. Langarna vet detta.

De kommer fram till dig som en vän och erbjuder sig att "hjälpa dig" med "något som gör dig glad". Drogen kommer att "hjälpa dig att passa in" eller "göra dig cool".

Langare motiveras av pengarna de tjänar och kommer att säga vad som helst för att få dig att köpa deras droger.

De kommer att säga att gräs inte leder till tyngre droger.

De bryr sig inte om ifall drogerna förstör ditt liv, bara de får sina pengar. Allt de bryr sig om är pengar. Tidigare langare har medgivit att de såg på sina kunder som "bönder i ett schackspel".

Skaffa dig fakta om droger. Fatta dina egna beslut.

Sanningen om droger

Droger är i grunden gifter. Verkningarna beror på hur mycket man tar.

En liten mängd ger stimulans (ökar aktiviteten). En något större mängd verkar som ett lugnande medel (undertrycker aktiviteten). En ännu något större mängd verkar som ett gift och kan döda.

Detta gäller alla droger. Det är bara mängden man behöver för att uppnå effekten som skiljer sig.

Men många droger har en annan negativ aspekt: De påverkar sinnet direkt. De kan förvanska droganvändarens perceptioner av det som händer omkring honom. Ett resultat av detta är att personens

handlingar kan tyckas egendomliga, irrationella, opassande och till och med destruktiva.

Droger blockerar alla förnimmelser, både önskvärda och oönskade. Så även om de ger tillfällig hjälp genom att lindra smärta, slår de ut förmåga och vakenhet och grumlar ens tänkande.

Medicin är droger som är avsedda att påskynda eller sakta ner eller förändra någonting med hur din kropp fungerar, eller försöka få den att fungera bättre. Ibland är de nödvändiga. Men de är fortfarande droger: de verkar som stimulerande eller lugnande medel, och alltför mycket kan döda en. Så om man inte använder mediciner så som det är meningen att de ska användas, kan de vara lika farliga som illegala droger.

**Den verkliga lösningen är
att skaffa sig fakta och
att aldrig börja ta droger.**

VARFÖR TAR MÄNNISKOR DROGER?

Folk tar droger för att de vill förändra något i sitt liv.

Här är några skäl som unga människor gett till att de tar droger:

- För att passa in
- För att fly bort eller slappna av
- De är uttråkade
- Det får dem att verka vuxna
- För att göra uppror
- För att experimentera

De tror droger är en lösning. Men till slut är det drogerna som blir problemet.

Även om det kan vara svårt att ta tag i sina problem, är följderna av drogmissbruk alltid värre än det problem som man försöker lösa genom att ta dem. Den verkliga lösningen är att skaffa sig fakta och att aldrig börja ta droger.



REFERENSMATERIAL

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

Medical Research Institute of New Zealand

“Study strengthens marijuana brain damage case,” *ABC News*, 4 June 2008

“Cannabis harm worse than tobacco,” *BBC News*, 31 July 2007

“New Report Finds Highest Ever Levels of THC in U.S. Marijuana,” Office of National Drug Control Policy press release, 12 Jun 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

European Monitoring Centre for Drugs & Drug Addiction 2008 Annual Report

PHOTO CREDITS:
Page 10, 12, 14: Alamy.

Miljoner häften som detta har delats ut till människor över hela världen på 22 språk. Efterhand som man finner nya droger på gatorna och mer information om deras verkningar blir kända, kommer dessa häften att uppdateras och nya skapas.

Häftena publiceras av Stiftelsen för en drogfri värld (Foundation for a Drug-Free World), en ideell, allmännyttig organisation med huvudkontor i Los Angeles i Kalifornien.

Stiftelsen tillhandahåller undervisningsmaterial, rådgivning och samordning för dess internationella drogförebyggande nätverk. Det verkar med föräldrar, utbildare, frivilligorganisationer och myndighetsorgan – alla som är intresserade av att hjälpa människor till ett liv utan drogmisbruk.

FAKTA MAN MÅSTE KÄNNA TILL

Detta häfte ingår i en serie publikationer som ger fakta om marijuana, hasch, alkohol, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth och metamfetamin, inhalationsmedel, heroin, LSD och missbruk av receptbelagda medel. Rustad med denna information kan läsaren fatta ett beslut att leva ett liv utan droger.

För mer information eller för att skaffa fler exemplar av detta eller andra häften i denna serie, kontakta:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
Phone: +1-818-952-5260
drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org

Säg Nej till droger, säg Ja till livet
Månskärsvägen 10A
141 75 Kungens Kurva
Tel: 0760-629-071
www.nejtilldroger.org
info@nejtilldroger.org