

Марихуана:

факти
за
тийнейджъри

Второ преработено издание



ПИЦ по ПН – СОФИЯ
2009 г.

В последните години в обществото битуват някои неверни твърдения по отношение на марихуаната и безвредната ѝ употреба.

Поради повишения читателски интерес, екипът на Трewanтивно-информационния център по проблемите на наркоманиите – София (ТПИЦ по ПН) предлага на вашето внимание второ, преработено издание на брошурите: „Марихуана: факти, които родителите трябва да знаят“ и „Марихуана: факти за тийнейджъри“.

Те дават поглед върху научните факти относно марихуаната.

Надяваме се, че ще ви бъдат полезни.

ноември, 2009 г.

Оригинално заглавие: „Marijuana: Facts for Teens“, преработено издание на National Institute on Drug Abuse (NIDA), USA, 2008

Превод и адаптация:

Валентина Маринова, психолог

Съдържание:

Какво представлява марихуаната? Има ли различни видове?	2
Как се употребява марихуаната?	4
Колко дълго остава марихуаната в организма на употребилия?	4
Колко тийнейджъри пушат марихуана?	5
Защо младите хора употребяват марихуана?	5
Какво се случва, ако пушите марихуана?	6
Какви са краткотрайните ефекти при употребата на марихуана?	8
Оказва ли влияние марихуаната на ученето, спорта и другите дейности?	9
Какви са дълготрайните ефекти при употребата на марихуана?	9
Води ли употребата на марихуана до употреба и на други наркотични вещества?	10
Как можем да разберем дали някой е употребил марихуана?	11
Използва ли се марихуаната понякога като лекарство?	11
Как се отразява употребата на марихуана върху шофирането?	12
Ако бременна жена пуши марихуана, това води ли до увреждане на плода?	12
Какво е въздействието на марихуаната върху мозъка?	14
Може ли да се развие зависимост към марихуаната?	15
Какво трябва да направи човек, ако иска да спре употребата на марихуана?	16

Какво представлява марихуаната? Има ли различни видове?

Марихуаната е зелена, кафява или сива смес от стрити изсушени листа, стебла, семена и цветове от растението коноп. Съществуват повече от 200 жаргонни наименования, напр. билка, трева, Мери Джейн, ганджа и др.

Синсемила (това е испанска дума), хашиш (хаш за по-кратко) и хашишовото масло са по-силните форми на марихуаната.

Всички форми на марихуаната са променящи съзнанието (психоактивни). С други думи, променят начина, по който мозъкът работи. Те всички съдържат ТНС (делта-9-тетра-хидроканабинол) - основната активна химична съставка в марихуаната. Те съдържат и над 400 други химически съставки. Ефектите на марихуаната зависят от съдържанието на ТНС.

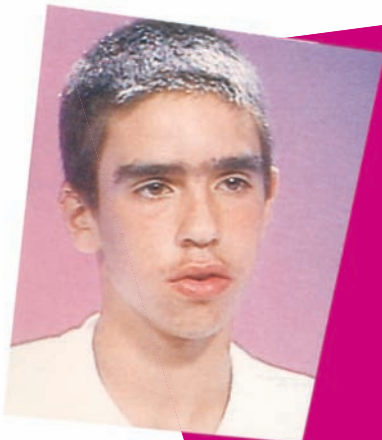
В наши дни марихуаната е значително по-силно действаща, отколкото предлаганата през 70-те години. Наблюдава се тенденция за увеличаване на процентното съдържание на ТНС, включително и в България.



Факт:

Повечето тийнейджъри
не използват марихуана.
3 от 10 ученици някога
в живота си са пробвали
марихуана.*

* Данните са от последното проучване „Нагласи и употреба на психоактивни вещества сред учениците от VII до XII клас в училищата в София“, проведено през 2008 г.



„Аз изобщо не мисля, че пушенето на трева е готино. Не разбирам защо мои връстници толкова я хвалят и предлагат на другите да пробват.“

(от видеофилма „Марихуаната: какво могат да направят родителите?“)

Как се употребява марихуаната?

Повечето употребяващи завиват марихуаната като цигара (наречена джойнт) или я пушат в лула. Някои смесват марихуаната в яденето (например в кекс) или я запарват като чай. Друг метод е да се извади тютюнът от обикновена цигара и да се замени с марихуана, това е така нареченият блънт - „смешни цигари“. Често блънт се пуши заедно с алкохол.

Колко дълго остава марихуаната в организма на употребилия?

ТНС в марихуаната лесно се усвоява от масните тъкани в различни органи. Следи от марихуана в тялото се откриват със стандартните уринни тестове няколко дни след употребата. При редовно употребяващи следите от марихуана могат да се открият и седмици след като са спрели употребата.

Колко тийнейджъри пушат марихуана?

Противно на широко разпространеното мнение, повечето млади хора всъщност не употребяват марихуана. Макар че в България употребата на марихуана бележи бум през 2004 г., по данни на проведено същата година социологическо проучване в София „Ученици и психоактивни вещества“ едва 4 от 10 ученици от горните класове употребяват това вещество. Според същото изследване, направено през 2006 г. и 2008 г. се отчита тенденция към намаляване на употребата на марихуана. През 2008 г. данните сочат, че 31,4% от анкетираните (3 от 10 ученици) са пробвали марихуана поне веднъж в живота си. Това проучване обхваща 2200 ученици от VII до XII клас в софийските средни училища и професионални гимназии. То бе реализирано по поръчка на Областния съвет по наркотични вещества - София и Превантивно-информационния център по проблемите на наркоманиите - София, с методическата подкрепа на Националния фокусен център за наркотици и наркомании.

Защо младите хора употребяват марихуана?

Има различни причини, поради които някои ученици и млади хора започват да пушат марихуана. Много от тях започват, защото виждат, че техните братя, сестри, приятели или дори по-възрастни членове на семейството употребяват марихуана. Някои се поддават на натиск от страна на връстниците си. Други си мислят, че е модерно и „яко“, защото са гледали филми и са слушали музика на тази тема.

Някои тийнейджъри чувстват, че се нуждаят от марихуана или други наркотици, за да избягат от проблемите си в къщи, в училище и с приятелите.

Няма значение колко много фланелки и шапки виждате с отпечатани върху тях листа на марихуана или колко много групи пеят за това. Запомнете:

Не е нужно да употребявате марихуана само защото си мислите, че така правят всички!

Повечето тийнейджъри не употребяват марихуана.

Какво се случва, ако пушите марихуана?

Начинът, по който въздействат психоактивните вещества на всеки човек, зависи от много фактори:

- предишен опит с веществото;
- колко силна е марихуаната (колко ТНС съдържа);
- какви са очакванията на употребяващия;
- мястото, на което се употребява;
- начинът, по който се употребява;
- дали употребяващият пие алкохол или използва други вещества.

Някои хора не изпитват нищо, когато пушат марихуана. Други може да се почувстват релаксирани или превъзбудени. Понякога един от ефектите е чувство на глад и жажда.

Някои хора преживяват „кофти“ ефекти от употребата - те могат да се почувстват много тревожни и да бъдат споходени от параноични мисли. Това е по-вероятно да се случи, когато се използват по-силни форми на марихуаната.

Факт:

Марихуаната може да повлияе негативно на твоите постижения и изяви в училището, спорта и в други области от живота ти.

Какви са краткотрайните ефекти при употребата на марихуана?

Краткотрайните ефекти при употребата на марихуана включват:

- проблеми с паметта и ученето;
- разстройство на възприятията (зрителни, звукови, времеви, тактилни усещания);
- проблеми с мисленето и взимането на решения;
- нарушена координация;
- участване на сърдечния ритъм.



„Аз бях добър спортист, но когато започнах да употребявам наркотици, прекъснах спортните си занимания, защото смятах, че имам по-важни неща за правене.“

(от видеофилма „Марихуаната: какво могат да направят родителите?“)

Ефектите от употребата на марихуана могат да са непредсказуеми, особено когато тя се комбинира с други наркотици.

Оказва ли влияние марихуаната на ученето, спорта и другите дейности?

Да. Марихуаната оказва влияние на паметта, възприятията, преценката на ситуацията. Марихуаната може да ти създаде проблеми в училището, спорта и отношенията с приятелите. Ако редовно употребяваш марихуана, има по-голяма вероятност да правиш грешки, които могат да те объркат, смутят и дори да те наранят. Ако много пушиш марихуана, може да загубиш интерес към това как изглеждаш, как се представяш в училище или на работа.

Спортистите може да изгубят интерес към своите изяви - ТНС влияе върху определяне на правилното темпо, движенията и координацията. Освен това марихуаната може да повлияе на преценката и взимането на решение. Нейната употреба може да доведе до рисково сексуално поведение, резултатът от което е излагане на опасност от полово предавани болести като ХИВ - вирусът, който причинява СПИН.

Какви са дълготрайните ефекти при употребата на марихуана?

Досегашните проучвания показват, че редовната употреба на марихуана може да играе роля за развитието на някои видове рак и за проблеми с респираторната и имунната система.

- **Рак** - трудно е да се каже дали марихуаната сама по себе си причинява рак, защото голяма част от пушещите марихуана пушат и обикновени цигари и използват други наркотици. Със сигурност обаче се знае, че димът

от марихуаната съдържа някои от предизвикващите рак съставки на тютюна, понякога в много по-високи концентрации. Изследванията показват, че който пуши по пет цигари марихуана на ден приема много повече причиняващи рак химически съставки, отколкото пушещият една кутия никотинови цигари всеки ден.

- **Бял дроб и дихателни пътища** - хората, които пушат марихуана, често имат същите дихателни проблеми, както и пушещите тютюн. Те са предразположени към по-чести заболявания на дихателния тракт, отколкото неупотребяващите, и са изложени на по-голям риск да развият белодробни инфекции, например пневмония.
- **Имунна система** - нашата имунна система защитава тялото от много фактори, които причиняват болести. Все още не е сигурно дали марихуаната нарушава имунната система на хората, но изследвания при животни и хора показват, че марихуаната уврежда способността на Т-клетките в белодробната имунна система да се справят с някои инфекции.

Води ли употребата на марихуана до употреба и на други наркотични вещества?

Дългосрочни изследвания на ученици от гимназиалния курс и техния модел на употреба на наркотици показва, че много малко млади хора употребяват други нелегални наркотици, без преди това да са опитвали марихуана. Например, рискът от употреба на кокаин е много по-голям при тези, които са опитвали марихуана, отколкото за тези, които никога не са опитвали. Употребата на марихуана поставя децата и тийнейджърите в контакт с хора, които употребяват и разпространяват и други наркотици. Ето защо има по-голям

риск употребяващите марихуана да преминат към употреба и на други вещества.

Учените са установили, че съществува вероятност при дългосрочна употреба на марихуана да настъпят такива промени в мозъка, които поставят човека в риск да стане зависим към други вещества, например алкохол или кокаин. Въпреки че много млади хора, които употребяват марихуана, не употребяват други наркотици, необходими са по-нататъшни изследвания, които да установят кой е в най-голям риск.

Как можем да разберем дали някой е употребил марихуана?

Ако някой е употребил марихуана, може да:

- изглежда замаян и се движи трудно;
- изглежда глуповато и се смее без причина;
- има силно зачервени очи;
- трудно си спомня неща, които току-що са се случили.

Когато първоначалните ефекти затихнат, употребяващият може да стане много сънлив.

Използва ли се марихуаната понякога като лекарство?

В България марихуаната не се използва като лекарство.

Имало е много дискусии относно употребата на марихуана за медицински цели. Според законите на САЩ от 1970 г. тя е включена в списък I на вещества под контрол на държавата. Това означава, че веществото, особено във формата му за пушене, не се употребява за медицински цели.

Активната съставка на марихуаната ТНС се произвежда на

таблетки, които се използват за предотвратяване на гадене и повръщане, съпътстващи лечението на рак. ТНС също така се използва при пациенти със СПИН за повишаване на апетита с цел поддържане на теглото им. В България няма разрешена употреба на ТНС.

Учените все още изследват дали ТНС и свързаните химически съставки в марихуаната (наречени канабиноиди) могат да се използват за други медицински цели. На фона на вредите от пушенето на марихуана, изследванията върху други канабиноиди изглеждат по-обещаващи за създаване на нови лекарства.

Как се отразява употребата на марихуана върху шофирането?

Марихуаната повлиява много от уменията, необходими за безопасно шофиране: бдителност, концентрация, координация и време за реакция. Употребата на марихуана може да затрудни преценката на дистанцията и да повлияе на реакцията към зрителни и звукови сигнали на пътя.

Марихуаната може да играе роля при пътнотранспортни произшествия. При изследване, проведено в Мемфис, Тенеси (САЩ), изследователите откриват, че от 150 шофьори, арестувани за неразумно шофиране, 33% са с позитивни резултати за марихуана и 12% - с позитивни резултати за марихуана и кокаин. Данните показват също така, че хората, които са пушили марихуана, проявяват същата липса на координация както тези, които шофират пияни.

Ако бременна жена пуши марихуана, това води ли до увреждане на плода?

Лекарите съветват бременните жени да не използват никакви наркотици, защото те могат да увредят плода. Едно изследване при животни свързва употребата на марихуана с

Факт:

Не бива да се шофира след употреба на марихуана. Употребилите често не могат да реагират адекватно на знаците и звуковите сигнали по време на шофиране.

ранна загуба на плода, а две изследвания при хора не откриват връзка между употребата на марихуана и ранната загуба на плода. Необходими са много повече изследвания за пълното разбиране на ефектите от употребата на марихуана върху бременността.

Други изследвания показват, че новородените от майки, употребявали марихуана по време на бременността, показват по-висока степен на поведенчески разстройства по време на ранното детство и предучилищната възраст. В училищна възраст тези деца може да имат нарушения в паметта и вниманието, както и да проявят нарушена способност за взимане на решения. Изследователите не са категорични дали здравословните проблеми, които вероятно са причинени от ранно излагане на марихуана, ще останат докато детето расте. Понеже някои части от мозъка продължават да се развиват и през юношеството, възможна е появата на проблеми докато детето съзрява.

Какво е въздействието на марихуаната върху мозъка?

Някои изследвания показват, че продължителната употреба на марихуана може да увреди умствените способности. Ежедневната употреба води до увреждане на тези части на мозъка, които контролират паметта, вниманието и познавателните функции. Оперативната краткосрочна памет е необходима за научаването и за изпълнението на задачи, изискващи повече от една или две стъпки при решаването им.

Пушенето на марихуана довежда до някои промени в мозъка, които причиняват и кокаинът, хероинът и алкохолът. Учените все още изучават многото начини, по които марихуаната влияе на мозъка.



„Когато се опитам да разбера нещо, моят мозък все едно, че е спрял да работи.“

(от видеофилма „Марихуаната: какво могат да направят родителите?“)

Може ли да се развие зависимост към марихуаната?

Да. Дългосрочната употреба на марихуана води до зависимост при някои хора. Те не могат да контролират употребата и търсенето на марихуана, макар да разбират, че това повлиява негативно на отношенията им в семейството, представянето им в училище и прекарването на свободното време. Според едно проучване, използването на марихуана от тийнейджъри с предшествващи антисоциални проблеми може бързо да доведе до зависимост. В допълнение, някои от редовно употребяващите марихуана развиват толеранс към нейните ефекти. Това означава, че те имат нужда от по-големи и по-големи количества марихуана, за да постигнат същия желан ефект, който преди са постигали с по-малки количества.

Какво трябва да направи човек, ако иска да спре употребата на марихуана?

Сега изследователите изпробват различни начини да помогнат на употребяващите марихуана да спрат употребата. Понастоящем няма лекарства за лечение на зависимост към марихуана. Лечебните програми се фокусират върху консултиране и групи за подкрепа.

Употребяващите марихуана в България могат да се обърнат към центрoвете за лечение на зависимости. Семейните лекари също са добър избор за информация и помощ при проблеми с марихуаната.

За повече информация за марихуаната и други психоактивни вещества можете да посетите интернет-страниците на:

www.nida.nih.gov - National Institute on Drug Abuse (NIDA), USA;

www.ncn-bg.org - Национален център по наркомании.

Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите към Столична община:

1504 София,

бул. „Васил Левски“ 126

тел.: (02) 944 64 97,

факс: (02) 943 39 80

e-mail: info@sofiamca.org

www.sofiamca.org



**ПРЕВАНТИВНО
ИНФОРМАЦИОНЕН
ЦЕНТЪР ПО
ПРОБЛЕМИТЕ
НА НАРКОМАНИИТЕ – СОФИЯ**