

FAKTY I MITY O MARIHUANIE

Marihuana nie uzależnia

Jest to prawdą tylko do pewnego stopnia - a więc nieprawdą.

THC ma w czystej postaci niewielkie właściwości uzależniające fizycznie. Jednak uzależnienie psychiczne następuje szybciej niż w przypadku alkoholu. Co to znaczy? To znaczy, że kiedy przestajesz palić nie masz głodów ani delirium. Do ponownego sięgnięcia po narkotyk zmusza Cię psychika, a nie ciało.

O ile z uzależnienia fizycznego stosunkowo łatwo się wyzwolić (nawet przy opiatach i alkoholu wystarczy kilka dni tzw. detoksu), o tyle uzależnienie psychiczne wymaga długotrwałej terapii. Głód psychiczny dużo trudniej przezwyciężyć, bo wspomagają go tzw. mechanizmy uzależnienia.

Po odstawieniu marihuany po długotrwałym paleniu pojawia się specyficzny zespół abstynencyjny: ciągle rozdrażnienie, senność lub bezsenność, bóle głowy, utrata chęci życia, spadek aktywności życiowej, obniżenie nastroju, zaburzone odczuwanie przyjemności (seks jest mniej atrakcyjny, muzyka mniej fascynuje, filmy są nudniejsze). Trzeźwość staje się nie do zniesienia. W ten sposób uzależniony mózg woła o następną porcję THC.

Przy paleniu okazjonalnym objawy odstawienia są mniej zauważalne, gdyż organizm odtruwa się powoli. THC odkłada się w komórkach tłuszczowych (nie jest wypłukiwany przez płyny) i uwalnia z organizmu przez parę tygodni. Oznacza to, że jesteś pod wpływem słabych dawek narkotyku nawet parę tygodni po ostatnim paleniu. THC jest wykrywalne w organizmie człowieka do roku po zaprzestaniu palenia.

Jak wykazują testy na obecność narkotyków przeprowadzane wśród osób palących skuna - jest możliwe, że to, co uważamy za czystą trawkę bywa nasączone roztworem innego narkotyku, który szybko uzależnia fizycznie. Możliwe, że stąd coraz częściej osoby decydujące się na powrót do trzeźwości, muszą zaczynać tę drogę od pobytu na oddziale detoksykacji. Coraz więcej też osób leczy się z uzależnienia od marihuany w ośrodkach zamkniętych (np. w Czarnym Borze prowadzi się 6-tygodniową terapię wzorowaną na programie stworzonym dla alkoholików).

W samych tylko Stanach Zjednoczonych ok. 120 000 osób rocznie zgłasza się na leczenie z powodu uzależnienia od marihuany (Raport of National Instytut Drugs Abuse USA). Ulubiony przez zwolenników legalizacji marihuany raport WHO z 1995 roku podaje (za: Hall, 1994), że od marihuany uzależnia się do 20% osób, które jednorazowo zapaliły konopie oraz do 50% tych, którzy używają marihuany regularnie.

Marihuana jest nieszkodliwa

Najnowsze badania i publikacje (np. Richard, 1999) nie pozostawiają złudzeń:

- w dymie palonych konopi znajdują się substancje smoliste, które przy długotrwałym paleniu uszkadzają górne drogi oddechowe (krtani, oskrzela), płuca, wątroba i mięsień sercowy

- chroniczne palenie marihuany może powodować raka (Fligiel i in., 1988) - dym konopi jest bardziej kancerogenny, niż dym nikotynowy (Jones, 1980), w dodatku zwykle trafia do płuc bez pośrednictwa filtra oraz dłużej w nich przebywa

- u chronicznych palaczy spada odporność immunologiczna organizmu (THC powoduje zmiany w metabolizmie komórkowym i syntezie DNA)

- THC działa toksycznie na jajniki (zmniejsza się częstotliwość owulacji) i jądra (zmniejsza się ilość plemników i pogarsza jakość spermy) a także płód (mniejsza waga urodzeniowa, wrodzone wady narządów wewnętrznych, mniejszy iloraz inteligencji, mózgowie porażenie dziecięce); palenie

marihuany przyczynia się też do przedwczesnego porodu (Day i Richardson, 1991) oraz zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania dziecka na nowotwory typu astrocytomas i białaczka (Kuitjen i in., 1990, Robison i in., 1989)

- u osób z predyspozycjami do schorzeń kardiologicznych mogą wystąpić zaburzenia rytmu serca (Aronow i Cassidy, 1974, 1975)

Ponieważ większość osób popalających nie pali codziennie - argumenty o szkodliwym działaniu na organizm mogą na nich nie robić wrażenia. Bo rzeczywiście - przy jednorazowym poddaniu organizmu działaniu THC żadnych wyraźnych dolegliwości nie dostrzeżemy. Wymienione fizyczne skutki uboczne są też mniej groźne od tych, które towarzyszą picciu alkoholu czy paleniu nikotyny (uzależniony od nikotyny pali znacznie więcej papierosów, niż palacz marihuany - jointów).

Dużo groźniejszy - bo poważniejszy i szybszy w skutkach - jest natomiast niszczący wpływ THC na psychikę. Tym bardziej, że nawet przy okazjonalnym paleniu wpływ ten jest długotrwały. THC odkłada się bowiem w tkance tłuszczowej mózgu, którego komórki składają się w dużej części z lipidów. THC umiejscawia się w okolicy synaps, zaburzając przepływ impulsów nerwowych. Mózg przyzwyczaja się do takiej sytuacji. Systematyczne palenie sprawia, że myślenie bez jointa staje się utrudnione. Stąd pomysły, że marihuana rozjaśnia umysł, otwiera wrota percepcji itp.

Przy długotrwałym używaniu THC może dojść do wywoływania chorób i zaburzeń psychicznych. Kilkakrotnie wzrasta ryzyko zachorowania na schizofrenię (np. Thornicroft, 1990). U osób podatnych THC może też wywołać stany depresyjne, myśli samobójcze, bezsenność, lęki, psychozy, zaburzenia koncentracji, ataki paniki i urojenia prześladowcze. Nawet słynny raport WHO, niezwykle przychylnie traktujący marihuanę, podaje: "Sugestywne dowody wskazują, że duże dawki THC mogą wywołać ostrą psychozę z przewagą takich objawów, jak splątanie, amnezja, złudzenia, halucynacje, lęki, pobudzenie i hipomania [...] Osoba, która w wieku dojrzewania paliła konopie co najmniej 50 razy, w wieku 18 lat ponosi 2-3 razy większe ryzyko zachorowania na schizofrenię, niż młody człowiek, który nigdy nie palił konopi". Jeśli nie wiesz, czym jest schizofrenia - proponuje się zainteresować.

Jak każda używka zmieniająca świadomość - marihuana przyjmowana przez ludzi młodych opóźnia ich rozwój emocjonalny. Palacz nie uczy się radzenia sobie z emocjami ani też konstruktywnego rozwiązywania problemów. Marihuana palona w młodym wieku sprawi, że Twoja osobowość będzie zniekształcona: będziesz mniej odpowiedzialny, będziesz mało odporny na stres i pozbawiony głębszych aspiracji życiowych (cele życiowe po pewnym czasie sprowadzają się do planów przeżycia kolejnej fazy).

Najczęstszym i najłatwiej zauważalnym przez otoczenie objawem u osoby palącej marihuanę jest zespół amotywacyjny. Choć niektórzy badacze spierają się o to czy traktować go za odrębną jednostkę chorobową - to bezdyskusyjnie są jego objawy. Najczęściej są to: zmniejszona energia, spadek ambicji, nieadekwatna ocena sytuacji, wyraźne pogorszenie pamięci, roztargnienie, rozkojarzenie, nieracjonalne myśli, skłonność do ulegania sugestiom, kłopoty w porozumieniu się z innymi, zanik zainteresowań. Niektórzy badacze twierdzą także, że zespół amotywacyjny może wystąpić jedynie u osób o określonych cechach osobowościowych (za: Drug Use And Abuse, 1999) . Moje osobiste obserwacje osób palących wykazują jednak, że zespół amotywacyjny występuje niemal zawsze.

Stosunkowo często u palaczy występuje też rozdrażnienie, z którym starają się najczęściej walczyć przez przyjęcie kolejnej dawki THC.

Marihuana w wyraźny sposób osłabia też zdolność przyswajania sobie nowych informacji (np. De Long i Levy, 1974). Jeśli palisz - licz się z konsekwencją kłopotów z nauką. Badania wykazują, że u palaczy marihuany zwykle pogarsza się pamięć, uwaga i koncentracja (raport WHO, 1995).

Marihuana to nie narkotyk

THC zmienia świadomość. Wprowadza Cię w stan nie mający wiele wspólnego z rzeczywistością. Przy regularnym paleniu - silnie uzależnia psychicznie (powoduje przymus powtórnego zapalenia po jakimś czasie). Trudno jest przyjąć te prawdy, kiedy się nie dostrzega negatywnych skutków palenia.

Łatwiej jest wierzyć, że narkoman to wychudzony wrak ludzki ze strzykawką w dłoni. Marihuana jest narkotykiem - a jej niebezpieczeństwo wynika z popularności i pozornej niewinności.

Marihuana jest furtką do kolejnych narkotyków

Nie jest to normą. Wiele osób pali tylko marihuanę i nie sięga po inne narkotyki. Jednak może być taką furtką i coraz częściej nią jest - zwłaszcza po spopularyzowaniu browna (syntetycznej heroiny do palenia).

W tym miejscu należałoby przestrzec przed rozumowaniem: "co tam, skoro zapaliłem skuna, to nie zaszkodzi spróbować browna..." Brown jest opiatem, jednym z najsilniejszych narkotyków, szybko uzależniającym i niszczącym życie.

Marihuana może (choć nie musi) prowadzić do sięgnięcia po inne, groźniejsze narkotyki, gdyż wielu osobom w pewnym momencie przestają wystarczać doznania towarzyszące paleniu skuna. Niemal każdy pacjent Monaru czy innego ośrodka rehabilitacji narkomanów potwierdzi, że zaczynał od popalania "trawki" i nawet mu się nie śniło wtedy, że skończy jako narkoman.

Niedawne badania (Carleton University, Ottawa) wykazują, że sięganie po marihuanę zwiększa w znacznym stopniu prawdopodobieństwo do sięgnięcia po inne narkotyki w przyszłości (Journal de L'Association Medicale Canadienne).

Marihuana to narkotyk, ale lekki

To zależy jak na to spojrzeć. W porównaniu np. z heroiną - przynosi mniej szkód dla organizmu.

Jeśli chodzi jednak o siłę zależności psychicznej - wcale nie jest ona lekka. Wiedzą o tym wszyscy marihuaniści, którzy podejmują decyzję o powrocie do trzeźwości.

Warto wiedzieć też, że dostępna u dilerów marihuana to odmiana modyfikowana genetycznie, zawierająca kilkakrotnie więcej THC od "samosiejki". Jednak nawet bardzo słaba marihuana powoduje równie silne uzależnienie psychiczne (podobnie jak nawet niskoprocentowy alkohol uzależnia przy regularnym spożywaniu).

Marihuana rozwija duchowo

"Święte ziele" tak często nazywają marihuanę fascynaci filozofii RASTA, doszukując się argumentów za jej używaniem w Biblii. Jednak w kontekście szkodliwości tej rośliny warto przypomnieć sobie, że Biblia zaleca szczególną dbałość o ciało (1 Kor 3:16-17, Rz 12:13, 1 Kor 6:19-20) oraz potępia odurzanie się (Ef 5:18, 1 P 1:13-16, 4:3, 5:8, Prz 23:3-35, Rz 13:13, 1 Tes 5:5-11). Dłuższą dyskusję z biblijnymi argumentami rastafarian możesz przeczytać na FAQ strony <http://www.lionofzion.com>

Osobiście uważam, że marihuana w jakiś sposób rzeczywiście otwiera człowieka na rzeczywistość duchową - z tym, że są to ewidentne duchowe manowce, równie zniewalające ducha jak THC umysł.

Marihuana to zioło lecznicze

Jeśli chcesz wyleczyć nią zły humor - to raczej się zawiedziesz. Marihuana intensyfikuje doznania. Jak czujesz się dobrze - Twój dobry nastrój się pogłębi. Jeśli jednak masz "doła" - pogłębi się on także.

Palacze marihuany powołują się często na jej medyczne zastosowanie. Owszem - są próby zastosowania THC do celów medycznych (np. do tworzenia preparatów powodujących wzrost apetytu u osób chorych na raka i AIDS). Ale czego to ma właściwie dowiedzieć? Także opium jest używane w medycynie do uśmierzania bólu u osób chorych na raka. Jednak niemedyczne przyjmowanie opium to już nie kuracja, a narkomania. Warto też wiedzieć, że badania farmakologiczne dotyczą syntetycznego THC. Ziele psychoaktywnej marihuany nie przestaje być przez to narkotykiem.

Marihuana jest półlegalna

W Polsce jest całkowicie nielegalna. Oznacza to, że możesz iść do więzienia za posiadanie najmniejszej nawet ilości - grozi za to do 3 lat. (znane są w Polsce wyroki skazujące za znalezienie przy kimś 0,18 grama skuna).

Za handel możesz spędzić w więzieniu 8 lat, za częstowanie innych - 3 lata (jeśli ci, których częstujesz nie mają jeszcze 18 lat - to grozi Ci 5 lat odsiadki). Za hodowaną w doniczce roślinę prawo przewiduje karę do 2 lat więzienia. Tyle samo możesz dostać, jeśli będziesz zbierał ziele konopi (nawet z nie Twojej uprawy). Przewożąc marihuanę przez granicę ryzykujesz rozstanie się z wolnością na 5 lat.

Dodatkowo, do każdego z tych przestępstw, sąd może orzec nawiązkę w wysokości do 50 000 PLN na cele zapobiegania i zwalczania narkomanii.

Nikt nie umarł od palenia

Nie licząc tych, którzy zginęli w wypadkach samochodowych, spadli z wysokości czy popełnili samobójstwo po załapaniu ciężkiego "doła" - to rzeczywiście nikt.

Nie sądzę też, by palacza marihuany (podobnie jak palacza tytoniu) przekonał argument o zabijaniu się na raty (patrz wyżej: "marihuana jest nieszkodliwa").

Przedawkowanie śmiertelne THC jest praktycznie niemożliwe - stąd mit o bezpieczeństwie palenia marihuany.

Robert Rutkowski, znawca tematu uzależnień, twierdzi zdecydowanie, że marihuana nie zabija, lecz zmienia bardzo istotnie jakość życia: "Ona Cię nie zabije, lecz robi z Ciebie nieudacznika życiowego, outsidera spychanego coraz bardziej na manowce życia. Prawdziwe życie przemyka obok palacza marihuany".

Zapalić od czasu do czasu to nic takiego

Marihuana osadza się w tkance tłuszczowej otaczającej wiele organów wewnętrznych (głównie wątrobę, mózg i organy płciowe). Dlatego bardzo wolno uwalnia się z organizmu. Każda następna dawka THC powiększa jego złoży w organizmie - oznacza to, że THC kumuluje się w organizmie. Syndrom amotywacyjny, kłopoty z pamięcią i koncentracją, specyficzne "splątane" myślenie oraz inne objawy psychiczne używania marihuany pojawią się więc nawet przy paleniu "od czasu do czasu".

Palę trawę, bo lubię...

Rzeczywiście motywem pierwszego sięgnięcia po "trawkę" jest zwykle chęć przeżycia przyjemnego stanu. Kiedy jednak psychika zaczyna się uzależniać od THC - wówczas motywy kolejnych kontaktów z marihuaną zaczynają się zmieniać.

Każda używka wpływa na nastrój zmieniając stan emocjonalny. Jeśli "jest mi źle" - wtedy szukam sposobu, aby polepszyć swój nastrój. Nie jest to zbyt mądry sposób radzenia sobie z emocjami, bowiem prowadzi do utrwalenia mechanizmu chemicznej regulacji uczuć. Negatywne emocje często towarzyszą problemom i stanowią bodziec do ich przewyciężania. Przy uzależnieniu psychiki od jakiegokolwiek używki, zamiast rozwiązywać problem - uciekamy przed nim. Naciskamy guzik zmieniający nastrój, bez podejmowania wysiłku zmierzenia się z problemem. Mechanizm chemicznej regulacji uczuć rozwija się w miarę kolejnych kontaktów z narkotykiem. Z czasem powodem do zapalenia będzie nawet lekki ból głowy czy zdenerwowanie - narkotyk służy wówczas redukcji napięcia. W pewnej chwili palisz, bo musisz - bo chcesz uniknąć przykrych stanów związanych z odstawieniem (jeśli palisz dużo), albo po prostu już nie umiesz na trzeźwo przeżywać problemów czy radości.

Szczególnie niebezpieczne jest utrwalenie mechanizmu chemicznej regulacji uczuć osób niedojrzałych emocjonalnie, a więc u dzieci czy młodzieży. Nie ma bowiem szans wykształcić się żaden mechanizm zdrowego radzenia sobie z uczuciami towarzyszącymi sytuacjom trudnym. To tak jakby się uciekało z lekcji matematyki - nie masz szans się jej nauczyć na wagarach. Dojrzałość emocjonalna wykształca się w wyniku przechodzenia przez sytuacje trudne, zwłaszcza w kontaktach z innymi ludźmi.

Palenie marihuany przez młodego człowieka to takie wagarzy od nauki dźwigania ciężarów codzienności. Opuszczone lekcje bardzo trudno jest potem nadrobić.

Jak ktoś ma silną wolę, to się nie uzależni

Pogląd równie popularny, co nieprawdziwy. Istotnie - szybciej uzależniają się osoby o słabej woli, bowiem ich psychika łatwiej ulega czarowi narkotyku. Jednak każdy, nawet człowiek o wyjątkowo silnej woli, jeśli będzie powtarzał doświadczenia z marihuaną - prędzej czy później uzależni od niej swą psychikę.

Jeśli jesteś w więzieniu, to żebyś nie wiem jak chciał wyjść - nie możesz, bo twoja wolność jest ograniczona. Tak samo jest z psychicznym zniewoleniem - nie jesteś w stanie już decydować. Zapalisz prędzej czy później, bo wpadłeś w pułapkę uzależnionego funkcjonowania umysłu.

Wszyscy palą!

Tak się rzeczywiście wydaje osobom, które palą marihuanę. To dlatego, że kiedy palisz - z czasem coraz gorzej rozumiesz się z osobami niepalącymi. Nieświadomie szukasz towarzystwa, które akceptuje palenie marihuany. Jednocześnie zwolennik marihuany ma szczególną wrażliwość na wszelką jej obecność w otoczeniu: muzyce, literaturze... Nawet napisy na murach łatwiej wpadają w oko niż osobie spoza "zielonego klimatu".

Ten mit szybko pryska, kiedy człowiek przestaje palić i zmienia siłą rzeczy środowisko. Wtedy nagle wokół nikt nie pali i dawne przekonanie, że "wszyscy bakają" wydaje się wręcz śmieszne. Jednak trzeźwe spojrzenie na rzeczywistość wymaga... trzeźwego umysłu (a ów takim nie jest nawet przy sporadycznym paleniu marihuany).

Lepiej jest zapalić, niż wypić?

To dylemat typu: czy lepiej być chorym psychicznie, czy fizycznie? Albo: czy lepiej chorować na żółtaczkę, czy na zapalenie płuc? Odpowiedź brzmi najlepiej być zdrowym.

Zarówno dla naszej psychiki, jak i dla naszego ciała najlepiej jest, kiedy żyjemy na trzeźwo.

Jeśli jesteś jeszcze młodym człowiekiem i zdecydowanie bardziej podoba Ci się stan po marihuanie niż np. po alkoholu - tym bardziej powinien włączyć Ci się sygnał alarmowy! Może to oznaczać, że osobowość będącą doskonałą pożywką dla nałogu. Tak właśnie się zadziało w przypadku wielu narkomanów, którzy ćpają kompot, a zaczęli od "niewinnej marysi".

Marihuana powoduje agresję

Jeśli mamy na myśli działanie THC na organizm - to jest to nieprawda. Marihuana spowalnia myślenie, wydłuża reakcje i raczej "zamula" niż pobudza. Zwłaszcza, gdy po "trawkę" sięgają osoby o spokojnym temperamencie (a tak często jest - zwolennicy "dziania się" wybierają raczej inne używki). THC bowiem zwykle potęguje wewnętrzny nastrój człowieka (choc bywa inaczej - nie jesteśmy w stanie przewidzieć do końca, jak zadziała na nas narkotyk kolejnym razem).

Jednak niekiedy da się wśród palaczy skuna zaobserwować zachowania agresywne. Dlaczego? Może

mieć wpływ na to stan rozdrażnienia, jaki pojawia się przy powrocie do trzeźwości. Pewnie nie bez znaczenia jest też fakt, że osoba paląca dużo przestaje sobie radzić ze stresem czy trudnymi emocjami i może wyładowywać je na otoczeniu.

Zwykle objawy te ustępują wraz z kolejnym upaleniem się i tak wpadamy w jeden z mechanizmów podtrzymujących nałóg: palenie jest dla nas środkiem uspokajającym, dzięki któremu opanowujemy swoją agresję. Jest to jednak metoda uspokajania się, która ma same skutki uboczne.

Bibliografia:

* Ustawa z dnia 24.04.1997 o przeciwdziałaniu narkomanii

* Jak nie zostać narkomanem? - M. Rolna [Stowarzyszenie KARAN]

* Problemy i zagrożenia we współczesnym świecie - A. Nowak [Katowice 2001]

* Implikacje zdrowotne używania konopii: analiza porównawcza zdrowotnych i psychologicznych skutków używania alkoholu, konopii, nikotyny i opiatów - Wyane Hall, National Drug and Alcohol Research Centre [University of New South Wales 1995]

Bibliografia :

1. Bohdan T. Wronowicz - "Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu"
2. Anna Dodziuk, Leszek Kapler - "Nałogowy Człowiek"
3. Czesław Cekiera - "Ryzyko uzależnień"

Zanim stracisz wolność i dasz się złapać w pułapkę.

Uzależnić się można od wielu rzeczy: od zakupów, od pracy, od seksu, od komputera, hazardu, od alkoholu, leków, narkotyków. „Mózg osoby uzależnionej, po uzyskaniu kolejnej dawki przyjemności otrzymuje informację: jest mi dobrze, a ponieważ jest dobrze, osoba uzależniona chętnie do takiej sytuacji powraca. W końcu przychodzi taki moment, kiedy "Coś" - jakaś wewnętrzna moc, każe nam pić, jeść, palić, grać, brać narkotyki.” Pojawia się niekontrolowany przymus. Osoba uzależniona już nie potrafi patrzeć na otaczający świat realnie, zamyka się w sobie. Pojawia się zubożenie i zanik tego, co decyduje o naszym człowieczeństwie – uczucia.

W szponach nałogów, Katarzyna Cichosz