



Sugriauk mitus apie kanapes



NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS



„Kanapes vartoti nepavojinga”

- Nors kanapės ir nekelia tokio pavojaus gyvybei, kokį kelia alkoholis, opiatai ir daugybė kitų psichoaktyviųjų medžiagų, bet dėl žalingo tetrahidro-kanabinolio (THK – veiklioji medžiaga kanapių sudėtyje) poveikio kyla grėsmė jaunų žmonių psichiniam ir fiziniam vystymuisi.
- Piktnaudžiavimas kanapėmis jauname amžiuje yra reikšmingai susijęs su vėliau pasireiškiančiais psichikos sutrikimais net atsižvelgiant į amžių, lytį, tėvų išsilavinimą, šeimos pajamas ir anksčiau pasireiškusius psichikos ligų simptomus.
- Kiekvieną savaitę kanapes rūkantiems 12-17 m. amžiaus jaunuoliams gresia 3 kartus didesnė rizika galvoti apie savižudybę, nei jų bendraamžiams.

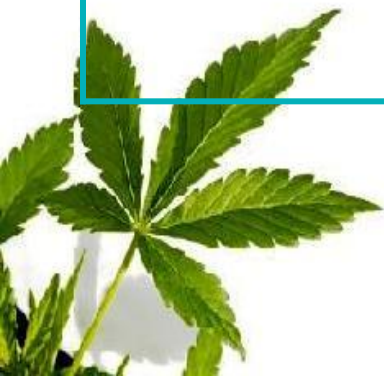


- Kartais kanapės gali sukelti nerimą, baimę, nesusitikėjimą arba paniką, ypač tiems, kurie dar neturi narkotikų vartojimo patirties arba vartoja neįprastoje aplinkoje. O pavartojus didesnę kanapių dozę galima patirti ūmią psichozę, kuriai būdingos haliucinacijos, manijos priepuoliai, asmens tapatumo jausmo praradimas. Psichozė dažniau pasitaiko, kai suvartojama į maistą ar gėrimus įmaišyta didelė kanapių dozė.
- Nuolatinis kanapių vartojimas susijęs su prastesniais mokymosi pasiekimais, dažnesniu neatvykimu į darbą, neatsargiu ir rizikingu seksualiniu elgesiu, didesne priklausomybės ir piktnaudžiavimo kitais narkotikais rizika.
- Kanapės pasižymi neigiamu trumpalaikiu ir ilgalaikiu poveikiu psichinei ir fizinei sveikatai.



Neigiamas kanapių poveikis

TRUMPA- LAIKIS	Fizinei sveikatai	Išsausėjusi burna, suprastėjusi koordinacija, užduočių atlikimas, padidėjęs apetitas, tachikardija, plaučių veiklos pokyčiai, silpnesnė raumenų jėga, prastesnė smegenų kraujotaka.
	Psichinei sveikatai	Paranoja, nerimas, sutrikusi nuotaika ir savijauta, haliucinacijos, libido pokyčiai, derealizacija, depersonalizacija, sutrikęs laiko ir pojūčių suvokimas, prastesnė atmintis, mažesnė motyvacija, mintys apie savižudybę.
ILGALAIKIS	Fizinei sveikatai	Sutrikusi lytinių hormonų veikla, kvėpavimo ir imuninės sistemos sutrikimai, padidėjęs svoris.
	Psichinei sveikatai	Atminties problemos, paūmėjusi psichozė, žema motyvacija, priklausomybė, pažintiniai ir mokymosi sutrikimai, sprendimų priėmimo problemos.





„Kanapės nesukelia priklausomybės”

- Kanapių vartojimas gali sukelti priklausomybę!
- Per pastaruosius 15 m. atlikti tyrimai patvirtina, kad kanapių vartojimas sukelia abstinencijos simptomus ir priklausomybę.
- Ankstesni tyrimai nepatvirtindavo abstinencijos nuo kanapių vartojimo ir priklausomybės dėl to, kad dabar vartojamose kanapėse THK koncentracija žymiai didesnė nei prieš kelis dešimtmečius.
- Kanapės veikia centrinę nervų sistemą: padidina neuromediatoriaus dopamino poveikį ir reikšmingai sumažina smegenų malonumo slenksčius.
- Rehabilitacijos įstaigų praktika rodo, kad priklausomų asmenų rehabilitacijos trukmė skiriasi priklausomai nuo vartotų narkotikų rūšies: 3 -5 metus kanapes vartojančių asmenų ji ilgiausia, tiek pat laiko vartojančiųjų stimulatorius (amfetaminą, kokainą) - vidutinė, heroino vartotojų – trumpiausia. Tai rodo, kokią liekamąją reikšmę žmogaus smegenims palieka vadinamieji „lengvi“ narkotikai.



- Išsivysčius priklausomybei jaučiamas labai stiprus poreikis būti nuolat apsvaigusiam. Žmogui sunkiau kontroliuoti kanapių vartojimą ir jis nebegali sustoti net to norėdamas ir net tuomet, kai dėl vartojimo nukenčia jo ir jo artimųjų gyvenimo kokybė.
- Nustojus vartoti kanapes kyla abstinencijos simptomai. Simptomų rūšis ir sunkumas yra panašūs į tuos, kuriuos sukelia nikotino vartojimo nutraukimas. Dėl šių simptomų gali būti sunku nebevartoti kanapių.
- Tyrimai rodo, kad apytiksliai 9 proc. (1 iš 11) kanapių vartotojų tampa priklausomi. Ši tikimybė padidėja iki 16 proc. (1 iš 6), jei kanapes vartoti pradedama paauglystėje, ir išauga iki 25-50 proc., jei vartojama kasdien.
- JAV 62 proc. dėl priklausomybės besigydančių paauglių gydos dėl priklausomybės nuo kanapių.

ABSTINENCIJOS SIMPTOMAI:

stiprus potraukis vartoti kanapes, dirglumas, nerimas, pyktis, nemiga, prakaitavimas, pykinimas, drebėjimas, svorio netekimas.





„Apsiribosiu kanapėmis“

- Tyrimai rodo, kad kanapių vartojimas yra susijęs su kitų narkotikų vartojimu (pvz.: heroino, kokaino).
- Kanapės paprastai yra pirmasis narkotikas, kurį išbando ir kitus narkotikus vartojantys asmenys. Kanapes vartojantys asmenys bendrauja su kitais vartotojais ir prekyviais narkotikais, todėl dažniau paskatinami išbandyti ir kitus narkotikus.
- Kadangi kanapių vartojimas gali paskatinti vartoti ir kitus narkotikus, kanapės dažnai įvardijamos kaip „vartus atveriantys narkotikai“.
- Ši „vartų“ teorija jau patvirtinta biologiškai. Žinoma, reiktų nepamiršti genetinių polinkio į priklausomybę ir malonumo sistemos skirtumų.

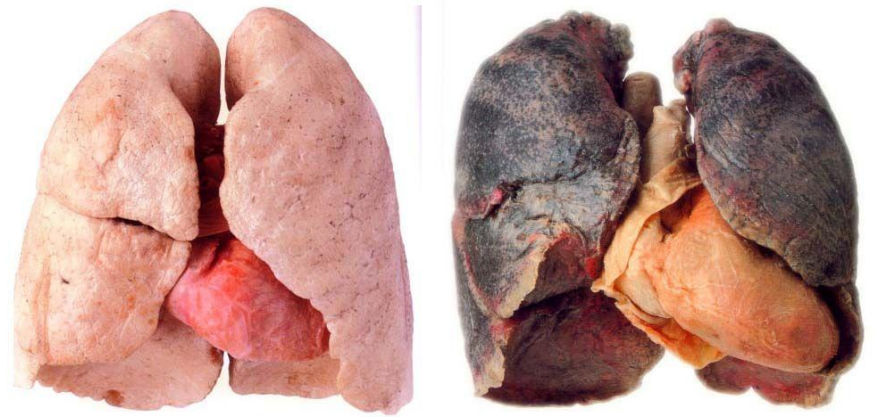




„Kanapės kelia mažesnį pavojų sveikatai nei tabakas“

- Kanapių dūmuose yra panašių kenksmingų cheminių medžiagų kaip ir tabako dūmuose.
- Kanapių rūkymas kenkia kvėpavimo takams ir plaučiams dėl jų sudėtyje esančių bronchus dirginančių nuodingų medžiagų, kancerogeninių medžiagų ir žalingo anglies monoksido.
- Kadangi kanapių suktinės neturi filtro, o įtraukimas yra gilesnis ir ilgesnės trukmės, rūkant kanapių suktines įtraukiama 3-5 kartus daugiau dervos ir kvėpavimo takuose išlaikoma 1/3 daugiau dervos nei rūkant tabako cigaretes.
- Kasdien surūkius 3-4 kanapių suktines sukeliama tokia pat ar net didesnė žala nei surūkius 20 tabako cigarečių.





- Nuolatos kanapes rūkantys žmonės gali susidurti su tokiais pačiais kvėpavimo sutrikimais kaip ir rūkantieji tabaką, pavyzdžiui, kasdieniu kosuliu, dažnesnėmis viršutinių kvėpavimo takų ligomis, lėtinėmis bronchų, plaučių ligomis ir didesne plaučių infekcijų rizika (pvz.: pneumonija).
- Nors dar nėra žinoma, ar kanapės sukelia plaučių vėžį, bet daug kanapes rūkančių žmonių taip pat rūko vėžį sukeltantį tabaką, o rūkant kanapes gali būti sunkiau mesti rūkyti tabaką.





„Vairuoti pavartojus kanapių yra saugu, tai ne alkoholis“

- Pavartojus kanapių suprastėja saugiam vairavimui būtinas sprendimų priėmimas, budrumas, koncentracija, koordinacija ir reakcijos laikas, sunkiau įvertinti atstumą ir reaguoti į signalus ir garsus kelyje.
- Todėl vairuoti pavartojus kanapių arba važiuoti automobiliu, kurį vairuoja nuo kanapių apsvaigęs žmogus, yra nesaugu.
- JAV atliktas tyrimas atskleidė, kad iš visų asmenų, kurie sulaikymo metu buvo pavartoję psichoaktyviųjų medžiagų (išskyrus alkoholį), 33 proc. vairuotojų buvo vartoję kanapes.
- Kanapės yra dažniausiai aptinkamas avarijose žuvusių vairuotojų vartotas narkotikas (JAV 14 proc. žuvusių vairuotojų).
- Vartojant kanapes kartu su alkoholiu, net jei išgeriamas mažas alkoholio kiekis, pavojus padidėja labiau nei vartojant šias medžiagas atskirai.





„Kanapės netrukdo sėkmingai mokytis ir dirbti“

- Kanapės yra susijusios su prastais mokymosi rezultatais. Neigiamas kanapių poveikis dėmesiui, atminčiai, išmokimui, sudėtingų užduočių atlikimui ir motyvacijai gali tęstis keletą dienų, o kartais net savaitių – ypač, kai rūkoma nuolatos.
- Kanapes rūkantys moksleiviai gauna prastesnius pažymius ir yra dažniau išmetami iš mokyklos.
- Nuolatos kanapes vartojantys studentai pasižymi suprastėjusia atmintimi, dėmesiu ir išmokimu 24 valandas po to, kai paskutinį kartą pavartojo kanapes. Be to, kanapėmis piktnaudžiaujantys studentai rečiau užbaigia studijas.
- Ilgai kanapes vartojantys žmonės yra mažiau patenkinti savo gyvenimu, patiria atminties ir santykių problemas. Jų psichinė ir fizinė sveikata prastesnė, atlyginimai mažesni, o karjera ne tokia sėkminga.





„Kanapes vartojantys žmonės yra taikesni“

- Nors kanapės yra laikomos taikos ir meilės narkotiku, bet tyrimai rodo, kad kiekvieną savaitę kanapes vartojantys jaunuoliai 4 kartus dažniau imasi smurto.
- Kanapes vartojantys jaunuoliai būna dažniau agresyvūs nei jų bendraamžiai.
- Kuo daugiau dienų per metus rūkomos kanapės, tuo dažniau kanapių vartotojai fiziškai užsipuola kitus žmones, vagia ir gadina svetimą nuosavybę.





„Kanapių rūkymas gydo”

- Kanapių sudėtyje iš tiesų yra medžiagų, kurias būtų galima panaudoti gydymo tikslais.
- Neseniai buvo patvirtintas dviejų vaistų rūšių, kurių sudėtyje yra THK (veiklioji kanapių medžiaga), veiksmingumas mažinant vėžiu sergančių ir chemoterapijos būdu gydomų ligonių pykinimą bei didinant apetitą kai kuriems žmonėms, sergantiems AIDS.
- Iš grynų cheminių medžiagų, išgaunamų iš kanapių (THK, kanabidiolo), pagaminti mišiniai sumažina su vėžiu susijusį skausmą, sergančiųjų išsėtine skleroze spazmus ir nervinio pobūdžio skausmus.



VIS DĒLTO...

- Kanapių rūkymas (populiariausias vartojimo būdas) kelia žalą kvėpavimo sistemai ir niekada nebuvo patvirtintas kaip naudingas sveikatai. Tad prieš vartojant kanapes gydymo tikslais reikėtų gerai apsvarstyti galimas neigiamas trumpalaikes ir ilgalaikes kanapių vartojimo pasekmes, kurios gali nusverti gydomąsias kanapių galias.
- O kol kas mokslininkai toliau tyrinėja THK ir kitų žmogaus sukurtų arba iš augalų išgaunamų kanabinoidų vaistines savybes, kad geriau įvertintų ir panaudotų jų galias kančioms sumažinti, bet išvengtų žalingų kanapių rūkymo pasekmių, tame tarpe ir priklausomybės.





„Paauglių tarpe kanapės nėra tokios populiarios kaip ekstazis ar kiti narkotikai”

- Kanapės yra dažniausiai Lietuvos jaunimo vartojamas narkotikas.
- Bent kartą gyvenime kanapes vartojo trečdalis Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų (31,2 proc.), o ekstazį – 6 proc. (2008 m.).
- 30,8 proc. naktinių klubų lankytojų yra nors kartą gyvenime vartoję kanapes, o ekstazį, kuris dažniausiai vartojamas pasilinksminimo vietose, – 16,9 proc. (2008 m.).
- ESPAD duomenimis Lietuvoje 18,2 proc. 8-10 klasių moksleivių bent kartą gyvenime vartojo kanapes (marihuaną, hašišą), o ekstazį – 3,4 proc. (2007 m.).





„Vartodamas kanapes niekam nepakenksiu“

- Kanapės kelia žalą ne tik jas vartojantiems asmenims, bet ir kanapių vartotojų vaikams. Jei nėščia moteris vartoja kanapes, THK per motinos kraują patenka į embrioną. Gydytojai nėščiosioms pataria nevartoti narkotikų, nes jie gali pažeisti besivystantį embrioną. Vaikai, kurių motinos nėštumo metu vartojo kanapes, vėliau gali turėti atminties, dėmesio ir problemų sprendimo sunkumų.
- Kanapes vartojantys paaugliai skaudina savo tėvus ir praranda jų pasitikėjimą.
- Kanapių vartojimas taip pat kelia žalą visai bendruomenei, kai kanapes vartojantys asmenys įvykdo nusikaltimus ar sukelia eismo nelaimės.





„Mano vaikas nevartos kanapių”

- Deja, jei vaikai užsinori išbandyti kanapes, jiems nėra sunku jų gauti. Eurobarometro duomenimis, Lietuvoje tik 12 proc. paauglių teigia, kad panorėję negalėtų įsigyti kanapių per 24 val., o 47 proc. lengvai įsigytų kanapių per 24 val. (2011 m.).
- Lietuvos aukštųjų mokyklų tyrimas parodė, kad kanapes vartojančių žmonių pažįsta 6 studentai iš 10 (60%). Dauguma jų (71%) nurodė, kad hašišą arba marihuaną vartoja keli jų draugai (2008 m.).
- Per paskutinius 12 mėnesių pasiūlymų įsigyti kanapių sulaukė 4 iš 10 studentų (41%). Dažniausiai kanapes jiems siūlydavo uždaruose pasilinksminimo vakarėliuose.
- Užsienio šalių tyrimai rodo, kad jaunuoliams, kurių draugai vartoja kanapes, gresia 30 kartų didesnė tikimybė išmėginti kanapes nei tiems, kurie neturi kanapes vartojančių draugų.





„Tėvai yra bejėgiai prieš vaikų eksperimentavimą su kanapėmis“

- Nors tėvai ir nėra visagaliai, jie vis tiek įtakoja vaikų sprendimą nevartoti kanapių. Aktyviai dalyvaudami vaiko gyvenime, domėdamiesi, kuo jų vaikas užsiima, ir nustatydami aiškias taisykles, tėvai gali padidinti tikimybę, kad jų vaikai neeksperimentuos su narkotikais.
- 27 proc. jaunuolių, manančių, kad tėvai stipriai neprieštaraus kanapių vartojimui, per paskutines 30 dienų iki tyrimo vartojo kanapes, o kanapes vartojusių jaunuolių, manančių, kad tėvai tikrai nepritaris jų sprendimui vartoti kanapes, buvo tik 4,9 proc. (JAV tyrimo duomenimis). Tad tėvų įsitikinimai ir veiksmai stipriai veikia jaunimo narkotikų vartojimą.
- Vaikai, kurie apie narkotikų keliamą pavojų sužino iš tėvų, rečiau eksperimentuoja su narkotikais. Deja, Lietuvoje apie narkotikų vartojimo pasekmes ir riziką per paskutiniuosius metus iš tėvų girdėjo tik 12 proc. jaunimo, o iš interneto net 60 proc.



Naudota literatūra

1. Drugs, Alcohol, and Tobacco. Learning About Addictive Behavior. Ed. by Carson-DeWitt R. Macmillan Reference, USA, 2003, 187-194 psl.
2. Drug Facts: Shatter the Myths. National Institute on Drug Abuse, 2011.
3. Earleywine M. Understanding Marijuana. A new look at the scientific evidence. Oxford university press, 2002.
4. Encyclopedia of drugs, alcohol & addictive behavior. Ed. by Carson-DeWitt R. et. al. Macmillan Reference, USA, psl. 702-706.
5. Eurobarometer. Youth attitudes on drugs. 2011.
6. Fride E., Sanudo-Pena M. C. Cannabinoids and endocannabinoids: behavioral and developmental aspects. // Biology of Marijuana: From gene to behavior. Ed. by Onaivi E. S. London and New York: Taylor & Francis, 2002, psl.192-222.
7. Hubbard J. R. Adverse effects of marijuana. // Biology of Marijuana: From gene to behavior. Ed. by Onaivi E. S. London and New York: Taylor & Francis, 2002, psl. 639-649.
8. Marijuana: Facts for Teens. National Institute on Drug Abuse, 2011.
9. Marijuana: Facts Parents Need to Know. National Institute on Drug Abuse, 2011.
10. Marijuana myths & facts. Office of National Drug Control Policy.
11. Meikštų dvaras: pagalba priklausomiems žmonėms. Bernardinai, 2001-08-31. Prieiga per internetą: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2011-08-31-meikstu-dvaras-pagalba-priklausomiems-zmonems/67971>
12. Narkotikų ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos naktinių klubų lankytojų. 2008.
13. Narkauskaitė L., Juozulynas A., Jurgelėnas A., Venalis A. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų. Visuomenės sveikata, 2011: 1(52), psl. 91-97.
14. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų. 2008.
15. Understanding Drugs and Behaviour. Ed. by Parrott A. et. al. John Wiley & Sons Ltd, England, psl. 85-102.