
SANDHEDEN OM
MARIHUANA
Chronic
Tjald
Smoke
Joint Dope
Den fede
Galare
dk.drugfreeworld.org



HVORFOR VI HAR SKREVET DETTE HÆFTE

Man hører meget snak om stoffer nu om dage – i skolen, på gaden, på internettet og i tv. Noget af det er sandt, andet er det ikke.

Hvad du måske ikke ved, er at meget af det du hører om stoffer, faktisk kommer fra dem der sælger dem. Tidligere narkohandlere har sagt at de ville fortælle folk hvad som helst for at få dem til at købe stoffer.

Du har brug for de virkelige kendsgerninger og sandheden om stoffer så du kan træffe en kvalificeret beslutning om dem. Det er derfor vi har udarbejdet dette hæfte – til dig.

Din feedback er vigtig for os, så lad os vide hvad du synes om dette hæfte. Besøg os på **dk.DrugFreeWorld.org** og send os en e-mail på **info@drugfreeworld.org**.

HVAD ER MARIHUANA?

Marihuana er et af de mest almindeligt misbrugte stoffer i verden. Ifølge Verdenssundhedsorganisationen bruger 200 millioner mennesker marihuana hvert år. I USA er marihuana det mest brugte psykotrope stof (et stof der påvirker en persons mentale tilstand) efter alkohol, og næsten 12 millioner unge voksne melder om brug af marihuana inden for et år.

Der er en betydelig forskel mellem de videnskabelige kendsgerninger om marihuana og de myter der omgiver det. Mange mennesker tror at marihuana må være uskadeligt fordi det er lovligt nogle steder. Men kroppen kender ikke forskel på et lovligt stof og et ulovligt – den kender kun den effekt stoffet skaber.

Formålet med denne publikation er at afklare nogle af misforståelserne om marihuana.

Marihuana kommer fra cannabisplanten. Det bevidsthedsændrende stof findes hovedsageligt i blomsterne (almindeligvis kaldet *knopper*), med mindre mængder i frøene, bladene og stilkene.

Hash er en mørk til lysebrun substans der skrabes af cannabisplantens overflade og presses til en fast masse. Derefter tørres den og formes til stænger, pinde eller kugler.



KEMISK INDHOLD

Marihuana og hash indeholder over 500 kemikalier. Det kemiske stof der er ansvarligt for rusen, er *THC* (forkortelse for *tetrahydrocannabinol*). THC skaber de psykoaktive virkninger (påvirker hjernen og ændrer humør, sansning eller bevidsthed) der klassificerer marihuana som et stof.

Planter har egenskaber til at beskytte sig selv i naturen, såsom giftstoffer der gør dyr syge eller svage. THC fungerer som marihuanaplantens beskyttelsesmekanisme.

Delta-8* og andre THC-produkter stammer fra cannabisplanten. Disse stoffer, som ofte sælges til dampning eller som edibles, er i høj grad uregulerede og kan have farlige bivirkninger. De modificeres ofte for at øge styrken og kan indeholde skadelige kemikalier.

Nogle mennesker tror at marihuana er uskadeligt fordi det er en plante og derfor "naturlig". Ikke desto mindre kan mange naturlige planter være skadelige eller giftige.

At brænde tørrede blade og indånde røgen er ikke naturligt. Indånding af marihuanarøg indebærer også indånding af andre skadelige kemikalier.

Du har måske hørt om "medicinsk marihuana". Marihuana indeholder et kemikalie kaldet *CBD*



(forkortelse for *cannabidiol*) som er forbundet med potentiel sundhedsmæssig gavn, især for epilepsi og kronisk smerte. I modsætning til THC forårsager CBD ikke en rus men undersøgelser viser at brug over lang tid eller i høje doser kan forårsage leverskade og maveproblemer.

Marihuana er et stof og har ligesom andre stoffer skadelige bivirkninger som dette hæfte vil omhandle.

* **Delta-8: En form for THC der stammer fra cannabisplanten. Delta-8, Delta-9 og andre Delta-produkter er andre former for THC som bruges i edibles og dampning.**

HVORDAN BLIVER

Marihuana kan ryges som en cigaret (kaldet en *joint*), i en tør pibe eller i en vandpibe (kaldet en *bong*). Kemisk udvundne og genetisk modificerede molekyler fra cannabisplanten kan dampes. Nogle gange åbner brugere cigarer og erstatter tobakken med marihuana (kaldet en *blunt*). Det kan også blandes i mad (kaldet *edibles*) eller brygges som te. Edibles behandles i detaljer senere i dette hæfte.

Når en person indånder marihuanarøg, mærker de sædvanligvis virkningerne inden for få minutter. THC trænger hurtigt fra lungerne ind i blodbanen og når



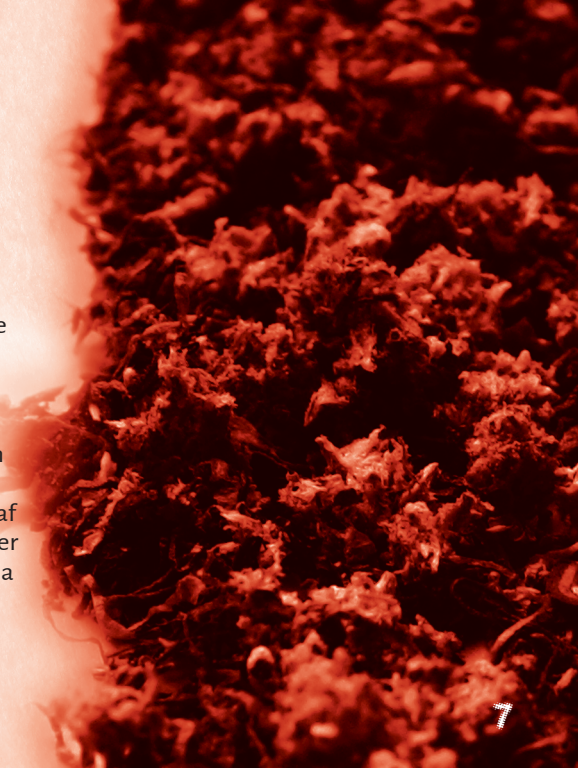
Marihuana består af tørrede blade, stilke, blomster og frø fra cannabisplanten. Det er normalt grønt, brunt eller gråt.

Hash er gyldenbrun, brun eller sort harpiks der tørres og formes til stænger, pinde eller kugler. Både marihuana og hash giver en karakteristisk lugt, når det ryges.

DET BRUGT?

hjernen og andre organer. THC overaktiverer dele af hjernen hvilket forårsager en rus. Umiddelbare fornemmelser – såsom øget hjertefrekvens, nedsat koordination og balance og en "drømmeagtig" tilstand – topper inden for 30 minutter. Disse virkninger varer typisk to til tre timer eller længere, afhængigt af den mængde der tages, og THC'ens styrke.

Eftersom den typiske bruger indånder mere røg og holder den længere end han ville gøre med en cigaret, skaber rygning af marihuana en alvorlig indvirkning på lungerne. Forskere har fundet ud af at marihuanarygere indånder giftstoffer der ligner dem som cigaretrygere indånder, men marihuana reducerer blodets evne til at transportere ilt fem gange mere end cigaretter.



DABBING

Dabbing refererer til brug af stærkt koncentrerede former for marihuana, såsom hasholie, fremstillet ved at udvinde THC fra cannabis. Den koncentrerede THC danner en mørkebrun eller gul, klæbrig, gummiagtig substans.

Dabbing indebærer opvarmning af THC-koncentratet og indånding af det enten med en e-cigaret, en fordamper eller et særligt apparat der undertiden kaldes en *dab rig* eller en *oil rig*.

RESULTATERNE AF DABBING

Dabbing intensiverer virkningerne af at ryge marihuana. THC-niveauerne i marihuana ligger typisk på 15-30 procent men når man dabber, kan det nå helt op på 99 procent.

Dabbing kan forårsage hurtig hjerterytme, blackouts, krybende fornemmelser i huden, tab af bevidsthed og psykotiske symptomer såsom paranoia og hallucinationer. På grund af den høje styrke kan dabbing føre til ulykker og fald samt ukontrollerbar opkastning kendt som *Cannabinoid*



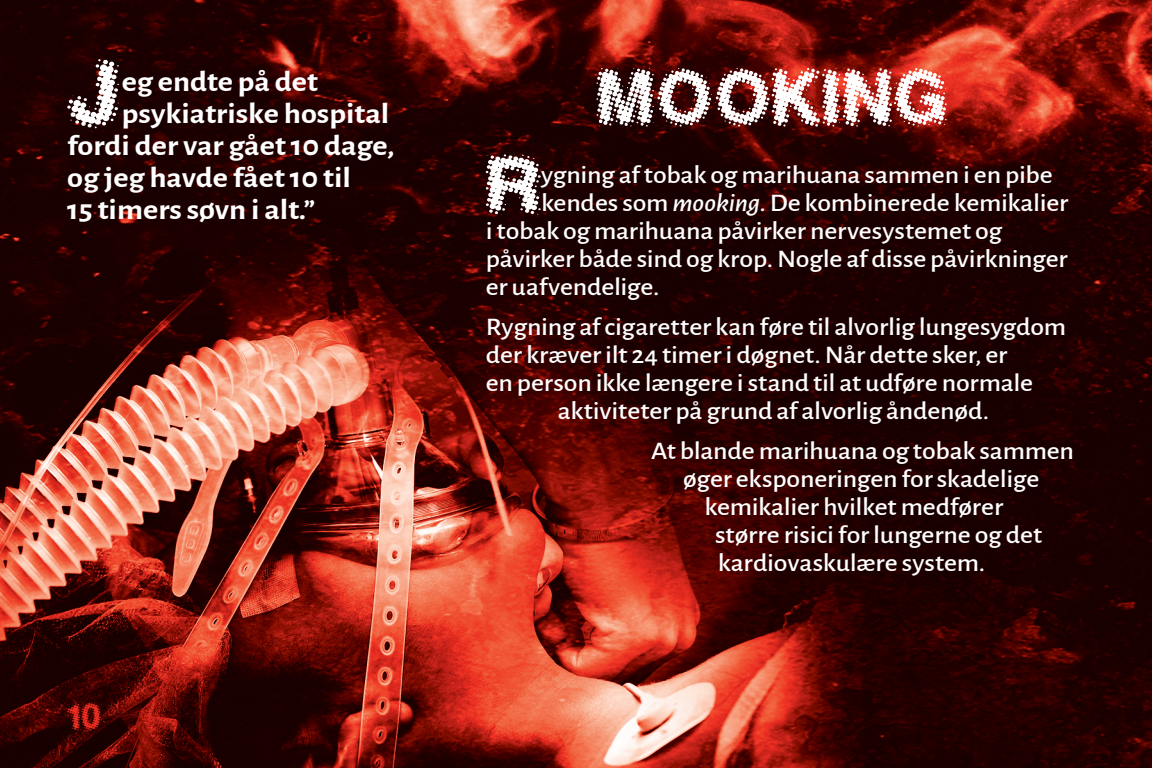
*hyperemesis**-syndrom* (*CHS*). Dabbing kan endda føre til død.

Efterhånden som legaliseringen af marihuana blev udvidet i USA, steg antallet af cannabisrelaterede skadestuebesøg blandt unge mennesker.

Dabbing udsætter brugere for skadelige kemikalier og giftige opløsningsmidler der anvendes til at udvinde koncentrater af marihuana.

* hyperemesis: overdreven eller alvorlig opkastning (kommer fra de græske ord *hyper* der betyder "overdreven", og *emesis* der betyder "opkastning")

Jeg endte på det psykiatriske hospital fordi der var gået 10 dage, og jeg havde fået 10 til 15 timers søvn i alt."



MOOKING

Rygning af tobak og marihuana sammen i en pibe kendes som *mooking*. De kombinerede kemikalier i tobak og marihuana påvirker nervesystemet og påvirker både sind og krop. Nogle af disse påvirkninger er uafvendelige.

Rygning af cigaretter kan føre til alvorlig lungesygdom der kræver ilt 24 timer i døgnet. Når dette sker, er en person ikke længere i stand til at udføre normale aktiviteter på grund af alvorlig åndenød.

At blande marihuana og tobak sammen øger eksponeringen for skadelige kemikalier hvilket medfører større risici for lungerne og det kardiovaskulære system.

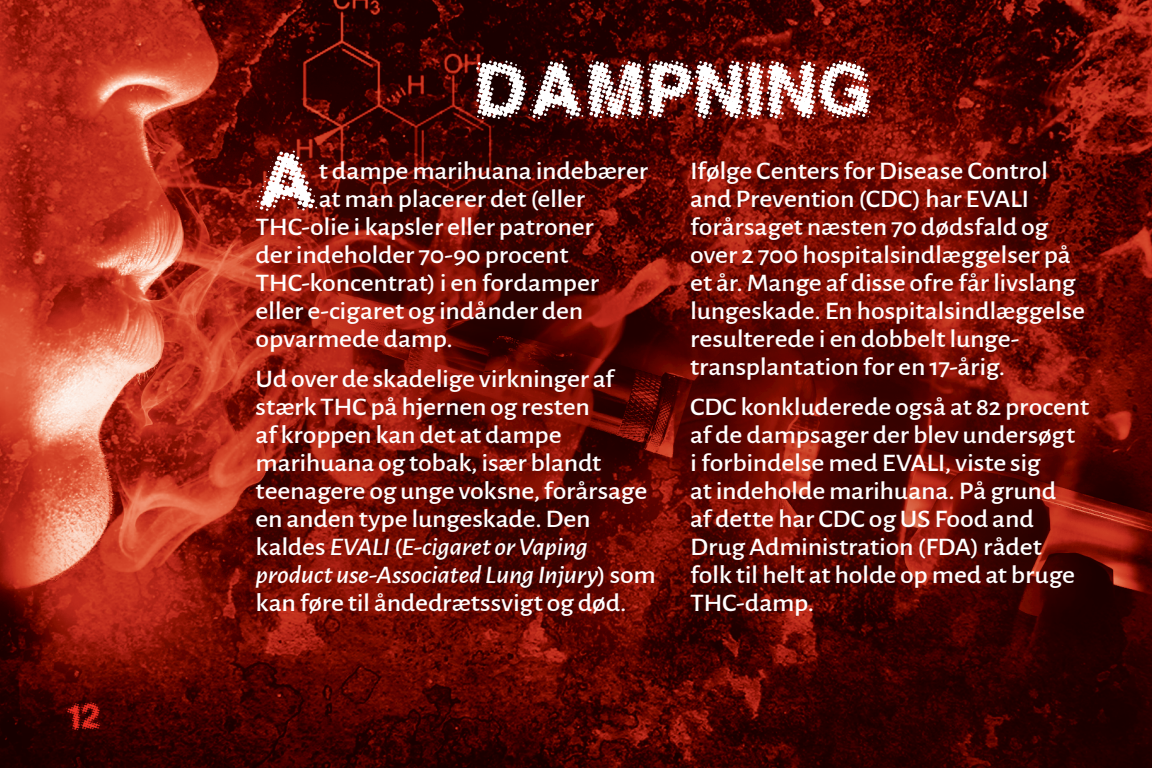
EDIBLES

Edibles er mad og drikkevarer tilsat THC såsom brownies, småkager, slik, sodavand og te. Meget af emballagen til edibles ligner velkendt slik og snacks som børn genkender hvilket giver det indtryk at disse produkter med højt THC-indhold er ufarlige. Men nej.

Når man ryger marihuana, føler man virkningerne med det samme. Når en person indtager mad eller drikke tilsat marihuana, kan det tage 30 til 60 minutter at fordøje det, så den tid det tager for stoffet at blive aktiveret, er længere. Derfor spiser folk ofte mere. Når virkningerne endelig indtræffer, forøges chancerne for at blive ekstremt forgiftet betydeligt.

THC-indholdet i edibles kan variere meget hvilket resulterer i meldinger om ekstrem paranoia og ængstelse og i nogle tilfælde endda psykotiske episoder. Her er blot nogle få bemærkelsesværdige tilfælde der involverer edibles:

- En journalist fra *The New York Times* som spiste en chokoladebar med marihuana, sagde at han tilbragte de næste otte timer sammenkrøllet i en "hallucinatorisk tilstand".
- En teenager fra Wyoming spiste en sjettedel af en småkage med marihuana. Efter cirka en time følte han ikke noget, så han spiste resten af småkagen. Efter at stoffets virkninger satte ind, sprang han i døden fra en balkon på fjerde sal.



DAMPNING

At dampe marihuana indebærer at man placerer det (eller THC-olie i kapsler eller patroner der indeholder 70-90 procent THC-koncentrat) i en fordamper eller e-cigaret og indånder den opvarmede damp.

Ud over de skadelige virkninger af stærk THC på hjernen og resten af kroppen kan det at dampe marihuana og tobak, især blandt teenagere og unge voksne, forårsage en anden type lungeskade. Den kaldes *EVALI* (*E-cigaret or Vaping product use-Associated Lung Injury*) som kan føre til åndedrætssvigt og død.

Ifølge Centers for Disease Control and Prevention (CDC) har EVALI forårsaget næsten 70 dødsfald og over 2 700 hospitalsindlæggelser på et år. Mange af disse ofre får livslang lungeskade. En hospitalsindlæggelse resulterede i en dobbelt lunge-transplantation for en 17-årig.

CDC konkluderede også at 82 procent af de dampsager der blev undersøgt i forbindelse med EVALI, viste sig at indeholde marihuana. På grund af dette har CDC og US Food and Drug Administration (FDA) rådet folk til helt at holde op med at bruge THC-damp.

SLANGUDTRYK

MARIHUANA

Rygeren
Shit
Sort Nepal
Dope
420
Ganja
Galare
Tjald
Homegrown
J
Mary Jane
Den fede
Puff
Kif
Skunk
Grøn
marokkaner
Trees
Pot

HASH

Budder
Crumble
Hashish
Honey Oil
Kush

NAVNE FOR MÆNGDER AF MARIHUANA

Dime Bag: et gram marihuana
Dub of Bud: to gram marihuana
Quarter of Bud: 7 gram marihuana
Half a Zip: 14 gram marihuana
Zip: 28 gram marihuana
QP: 113 gram marihuana

HVORDAN MARIHUANA HAR FORANDRET SIG MED TIDEN

Cannabisplanten som stoffer såsom marihuana og hash fremstilles af, er blevet dyrket i over 2 000 år.

Mængden af THC i planten afgør stoffets styrke. Mængden af THC i marihuana er ikke konstant og er steget støt i de seneste årtier.

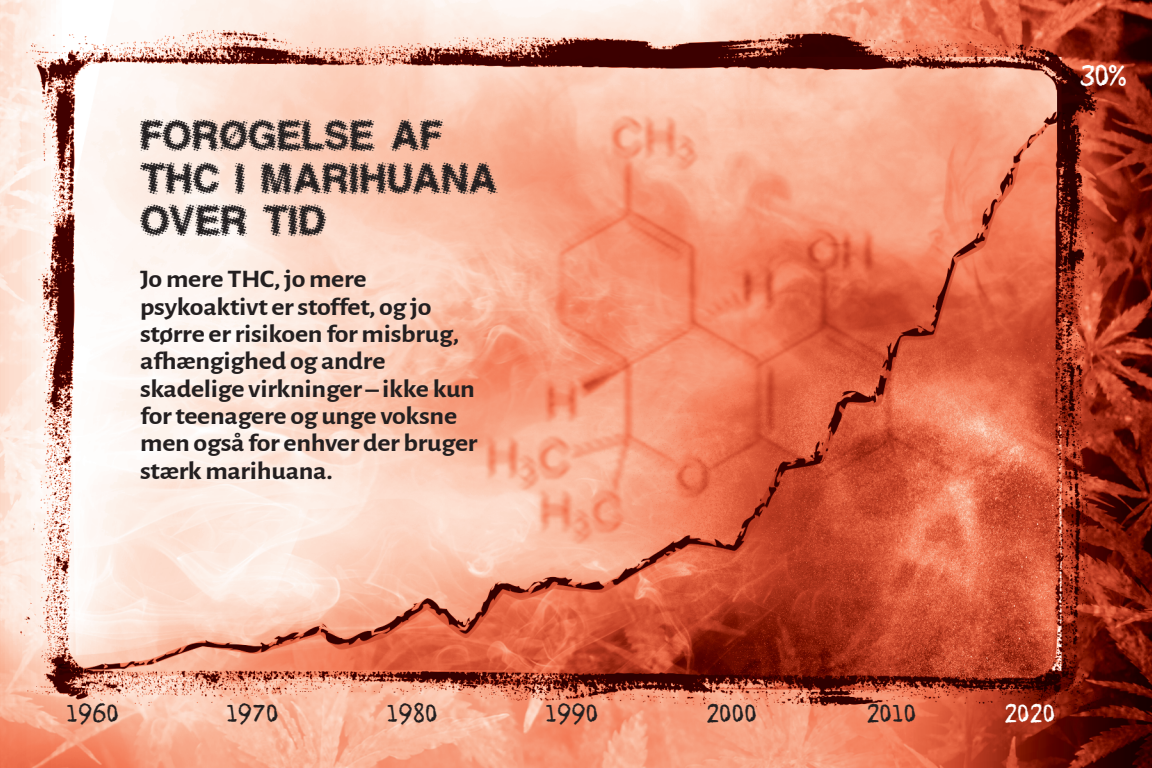
Ved hjælp af moderne teknikker har marihuanadyrkere udviklet stammer af cannabis med meget højere niveauer af THC end tidligere. Det gennemsnitlige THC-indhold i marihuana i USA i dag er 17-28 procent med det højeste niveau på omkring 37 procent.

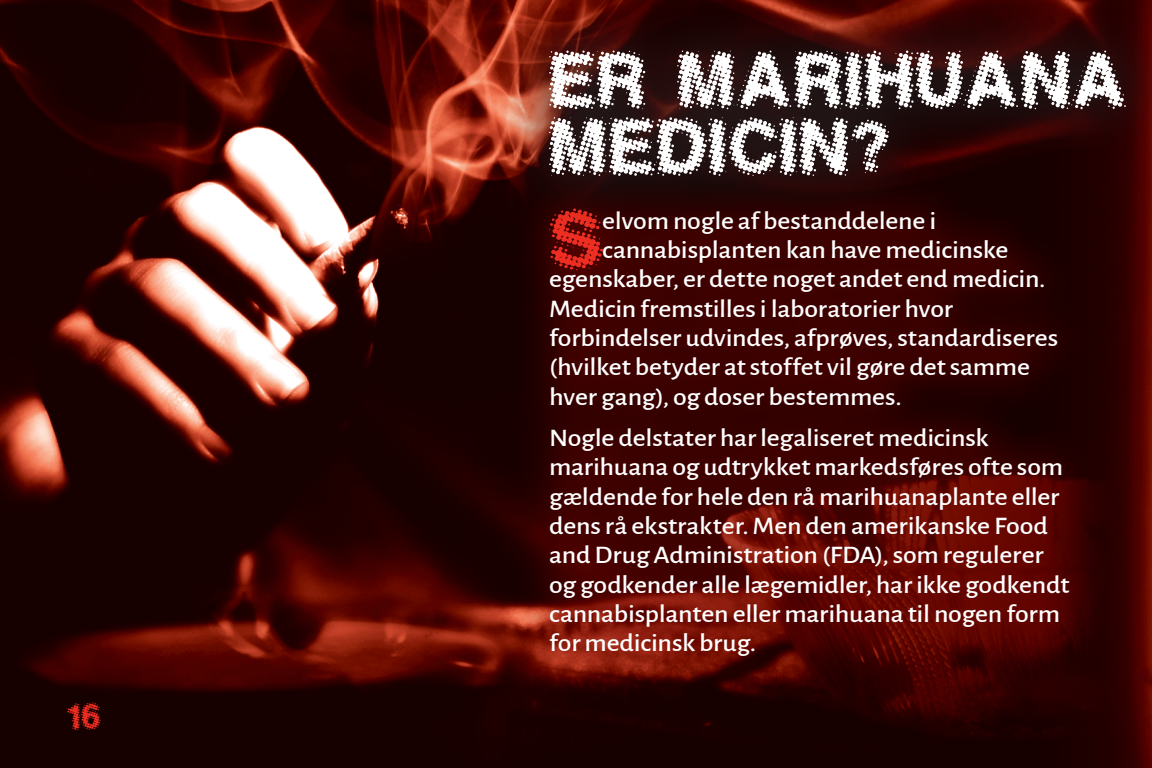
Til sammenligning:

- Den pot der blev røget fra slutningen af 1960'erne til og med 1970'erne, indeholdt mindre end 2 procent THC.
- I 1990'erne var THC-niveauerne vokset til omkring 4 procent.
- I 2020'erne er den gennemsnitlige styrke oppe på næsten 30 procent.
- Dabs og edibles indeholder endnu mere THC og når nogle gange op på næsten 100 procent.

FORØGELSE AF THC I MARIHUANA OVER TID

Jo mere THC, jo mere psykoaktivt er stoffet, og jo større er risikoen for misbrug, afhængighed og andre skadelige virkninger – ikke kun for teenagere og unge voksne men også for enhver der bruger stærk marihuana.





ER MARIHUANA MEDICIN?

Selvom nogle af bestanddelene i cannabisplanten kan have medicinske egenskaber, er dette noget andet end medicin. Medicin fremstilles i laboratorier hvor forbindelser udvindes, afprøves, standardiseres (hvilket betyder at stoffet vil gøre det samme hver gang), og doser bestemmes.

Nogle delstater har legaliseret medicinsk marihuana og udtrykket markedsføres ofte som gældende for hele den rå marihuanaplante eller dens rå ekstrakter. Men den amerikanske Food and Drug Administration (FDA), som regulerer og godkender alle lægemidler, har ikke godkendt cannabisplanten eller marihuana til nogen form for medicinsk brug.

Et kemikalie i cannabisplanten kaldet *cannabidiol* (*CBD*) er blevet godkendt til behandling af anfald forårsaget af to sjældne og alvorlige former for epilepsi hos børn. FDA godkendte også flere lægemidler fremstillet i pilleform af syntetisk THC som kan forårsage ængstelse, paranoia, nedsat hukommelse og svimmelhed når de tages over en længere tidsperiode eller i høje doser. Der er brug for flere langtidsundersøgelser for fuldt ud at forstå virkningerne af begge forbindelser på mental og fysisk sundhed.

MARKEDSFØRING AF MARIHUANA

Markedsføring af marihuana som medicin har ændret opfattelsen af stoffet, men de grundlæggende kendsgerninger om dets farer består. Og mens debatten om legalisering fortsætter, er lovlig ikke ensbetydende med sikker eller uskadelig. Cigaretter er lovlige men der er ingen debat om det faktum at rygning udgør en sundhedsrisiko. Alkohol er lovligt, men se på antallet af mennesker der kæmper med alkoholafhængighed eller sygdomme forbundet med alkoholmisbrug. Heroin blev engang solgt som en kur mod morfinafhængighed og tilsat hostesaft indtil forskningen indhentede markedsføringen og fandt ud af at det var yderst vanedannende.

Det korte af det lange er: Rygning af marihuana kan beskadige en persons lunger og kardiovaskulære system (hjerte og blodkar), og uanset om det ryges, dampes eller spises, har THC i marihuana skadelige virkninger på sindet og kroppen.

HVORDAN MARIHUANA PÅVIRKER KØRSEL

Marihuana forringer i høj grad dømmekraften, den motoriske koordination og reaktionstiden – alle afgørende færdigheder for at køre sikkert. Det er det næstmest almindelige psykoaktive stof efter alkohol som findes blandt bilister der er involveret i ulykker, og undersøgelser har fundet en direkte sammenhæng mellem THC-indhold i blodet og nedsat køreevne.

To europæiske undersøgelser viste at bilister med THC i deres systemer havde omtrent dobbelt så stor risiko for at være skyld i en dødsulykke end bilister

der ikke havde taget stoffer eller alkohol. Tilsvarende viste ulykker der involverede bilister med højere niveauer af THC i blodet, at de var tre til syv gange mere tilbøjelige til at være ansvarlige for ulykken. Selvom mange marihuanabrugere tror at de kan køre sikkert efter at have røget, er risikoen betydelig.

En rapport fra American Automobile Association (AAA – den amerikanske sammenslutning af bilister) afslørede at antallet af bilister der testede positivt for marihuana efter dødsulykker i delstaten Washington, blev fordoblet efter legaliseringen af marihuana. Før legaliseringen udgjorde marihuana-påvirkede bilister omkring 8,8 procent af alle bilister der var involveret i dødsulykker i trafikken; denne andel blev mere end fordoblet efter legalisering.

DE SKADELIGE VIRKNINGER AF MARIHUANA

De umiddelbare virkninger af at bruge marihuana omfatter hurtig hjerterytme, desorientering og manglende fysisk koordination. Brugere kan også opleve følelser af ængstelse, paranoia, mistillid eller panik. Men problemet slutter ikke der. Ifølge videnskabelige undersøgelser kan den aktive ingrediens i cannabis, THC, spores i kroppen i uger eller endda måneder.

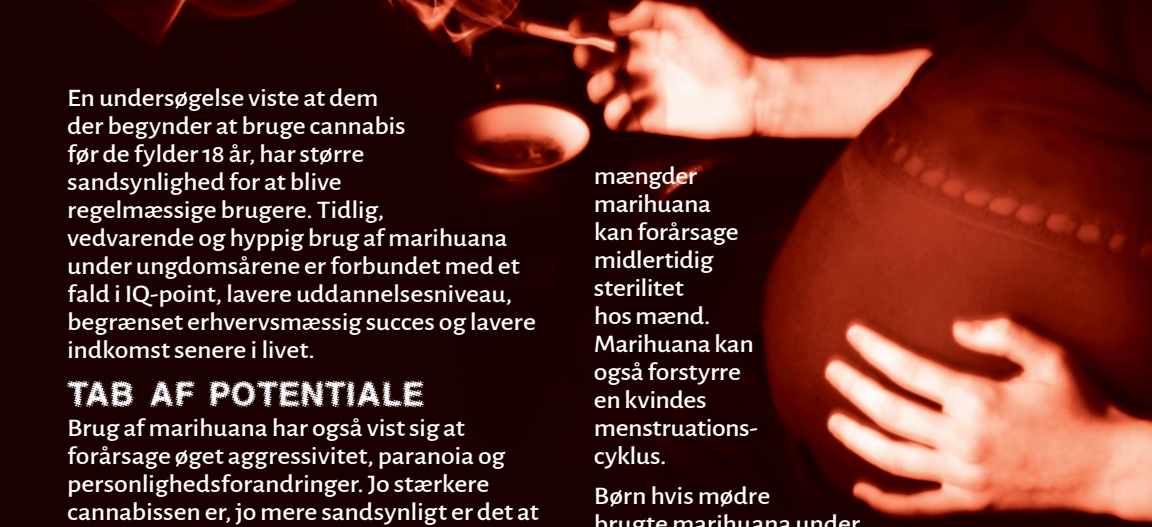
Et stort forbrug kan føre til mange helbredsproblemer. Marihuana indeholder 50 procent flere kræftfremkaldende kemikalier end tobaksrøg og forringer blodets evne til at transportere ilt op til fem gange mere end cigaretter.

Hvad angår skadelige virkninger på lungerne, svarer en cannabisjoint til mellem 2,5 og 5 cigaretter.

AFHÆNGIGHED?

I modsætning til tidligere opfattelser har marihuana vist sig at være et vanedannende stof. Omkring 30 procent af marihuanabrugere lider af marihuana-afhængighed. Unge der begynder at bruge marihuana før de fylder 18 år, har fire til syv gange større risiko for at udvikle en afhængighed af marihuana.





En undersøgelse viste at dem der begynder at bruge cannabis før de fylder 18 år, har større sandsynlighed for at blive regelmæssige brugere. Tidlig, vedvarende og hyppig brug af marihuana under ungdomsårene er forbundet med et fald i IQ-point, lavere uddannelsesniveau, begrænset erhvervsmæssig succes og lavere indkomst senere i livet.

TAB AF POTENTIALE

Brug af marihuana har også vist sig at forårsage øget aggressivitet, paranoia og personlighedsforandringer. Jo stærkere cannabissen er, jo mere sandsynligt er det at den forårsager voldelig adfærd.

Brug blandt mænd kan fordoble risikoen for abort hos partneren – uanset kvindens brug. Brug af marihuana kan ændre sædcellernes struktur og gøre dem deforme. Selv små mængder marihuana kan forårsage midlertidig sterilitet hos mænd. Marihuana kan også forstyrre en kvindes menstruations-cyklus.

Børn hvis mødre brugte marihuana under graviditeten, har 65 procent større risiko for at blive diagnosticeret med autisme. Prænatal eksponering for marihuana kan også øge risikoen for at barnet udvikler intellektuelle skavanker og indlæringsvanskeligheder.



KORTSIGTEDE BIVIRKNINGER

- Øget hjertefrekvens
- Forandrede sanser
- Forandret fornemmelse af tid
- Ændringer i humør
- Vanskelighed med at tænke og løse problemer
- Forringet hukommelse
- Kort koncentrationsevne
- Ængstelse
- Frygt
- Mistillid
- Paranoia
- Nedsat dømmekraft
- Farlig køreadfærd
- Hallucinationer (når den tages i store doser)
- Vrangforestillinger (når den tages i store doser)
- Psykose (risiko er størst ved regelmæssig brug af stærk marihuana)

LANGSIGTEDE BIVIRKNINGER

- Dårlige præstationer i skolen og større chance for at falde fra
- Fald i IQ (op til otte point hvis langvarig brug startede i ungdomsårene)
- Forringede evner til at tænke og lære samt til at udføre komplekse opgaver
- Mindre tilfredshed og præstation
- Øget risiko for hjerteslag
- Økonomiske vanskeligheder
- Problemer i forhold og partnervold
- Større chancer for at blive arbejdsløs eller ikke få gode jobs
- Afhængighed: 1 ud af 10 personer der bruger marihuana, vil blive afhængige. For dem der starter før de fylder 18 år, stiger afhængighedsraten til 1 ud af 6.
- Øget risiko for alkoholafhængighed
- Øget risiko for opiatmisbrug



Jeg begyndte at tage stoffer efter en udfordring fra en bedste ven som sagde at jeg var for fej til at ryge en joint og drikke en liter øl. Jeg var 14 år på det tidspunkt. Efter syv års brug og druk befandt jeg mig ved enden af vejen med afhængighed. Jeg tog ikke længere stoffer for at blive høj, jeg tog stoffer bare for at føle mig en smule normal.

"Så begyndte jeg at få negative følelser over for mig selv og mine egne evner. Jeg hadede paranoiaen. Jeg hadede hele tiden at skulle se mig over skulderen. Jeg hadede, at jeg ikke stolede på mine venner. Jeg blev så paranoid, at det lykkedes mig at drive alle væk, og jeg befandt mig på det forfærdelige sted, hvor ingen ønsker at være – jeg var alene. Jeg vågnede om morgenen og begyndte at tage stoffer og blev ved med at tage stoffer i løbet af dagen." – Paul



PÅ VEJEN TIL ET NARKOMISBRUG

Brugere af marihuana til rekreative formål tager stoffet for den rus eller det sus det skaber. Fortsat brug opbygger tolerance hvilket får dem til at indtage stærkere marihuana, stærke dabs eller edibles eller endda prøve stærkere stoffer.

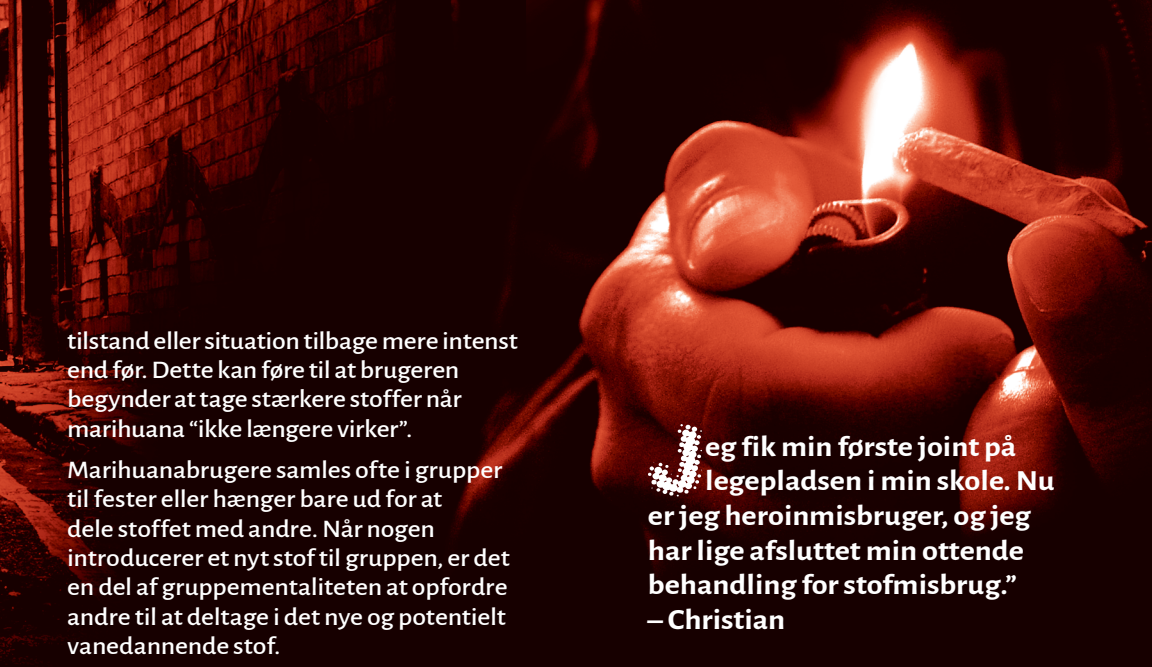
Marihuana i sig selv fører ikke direkte en person til andre stoffer, men de fleste narkomaner startede med marihuana eller alkohol.

En undersøgelse viste at næsten halvdelen af livslange marihuana-brugere fortsætter med at bruge andre stoffer. Næsten alle der har brugt kokain eller heroin (95-97 procent), startede med marihuana.

Folk tager stoffer for at undslippe uønskede situationer eller følelser. Marihuana skjuler disse problemer mens brugeren er høj. Men når rusen forsvinder, vender problemet eller den uønskede

tilstand eller situation tilbage mere intenst end før. Dette kan føre til at brugeren begynder at tage stærkere stoffer når marihuana "ikke længere virker".

Marihuanabrugere samles ofte i grupper til fester eller hænger bare ud for at dele stoffet med andre. Når nogen introducerer et nyt stof til gruppen, er det en del af gruppementaliteten at opfordre andre til at deltage i det nye og potentielt vanedannende stof.



"Jeg fik min første joint på legepladsen i min skole. Nu er jeg heroinmisbruger, og jeg har lige afsluttet min ottende behandling for stofmisbrug."
– Christian



BAG RØGSLØRET

Brugen af marihuana er ikke kun skadelig for brugeren – det kan også blive en risiko for samfundet.

Forskning viser at marihuana kan give problemer i hverdagen. En undersøgelse viste at unge voksne der bruger marihuana regelmæssigt, var 20 gange mere tilbøjelige til at bruge andre ulovlige stoffer, fire gange mere tilbøjelige til at være storforbrugere af alkohol og syv gange mere tilbøjelige til at være daglige rygere.

Brugere havde også mindre end halvt så stor mulighed for at få et romantisk forhold som personer der ikke bruger det.

En undersøgelse af postarbejdere viste at medarbejdere der testede positivt for marihuana, havde 55 procent flere ulykker, 85 procent flere tilskadekomster og en 75 procent forøgelse i fravær.

Marihuana kan skade en persons hukommelse – med en virkning der varer i dage eller uger efter at de umiddelbare virkninger af stoffet er forsvundet. I en undersøgelse blev storbrugere



Læreren på den skole jeg gik på, røg tre eller fire joints om dagen. Han fik masser af elever til at begynde at ryge joints, også mig. Så begyndte hans pusher at presse mig til at begynde at tage heroin, og det gjorde jeg uden at stritte imod. På det tidspunkt var det allerede, som om min samvittighed var død." – Veronique

af marihuana bedt om at huske ord fra en liste. Deres evne til at huske ordene blev først normal fire uger efter de holdt op med at ryge.

Studerende der bruger marihuana, har lavere karakterer og er mindre tilbøjelige til at komme ind på universitetet sammenlignet med dem der ikke bruger det. De har ikke den samme evne til at huske og organisere information.



HVAD NARKOHANDLERE VIL FORTÆLLE DIG

Uanset om det er lovligt eller ulovligt, er marihuana en stor forretning, og målet er at tjene en masse penge.

Når teenagere blev spurgt for at finde ud af hvorfor de begyndte at tage stoffer, svarede 55 procent at det var på grund af pres fra deres venner. Marihuanaindustrien og dem der sælger stoffet, ønsker at få det til at se ud som om det er uskadeligt at bruge marihuana, at det vil "hjælpe dig", er noget til at "bringe dig op", "hjælpe dig med at passe ind" eller "gøre dig sej".

For at marihuanaindustrien kan trives, har de brug for afhængige kunder eftersom størstedelen af deres fortjeneste kommer fra stofmisbrugere, ikke lejlighedsvise brugere. Eftersom folk er mere tilbøjelige til at blive afhængige hvis de starter i en ung alder, er en stor del af markedsføringen af marihuana rettet mod unge som dig.

Motiveret af fortjenesten vil de sige hvad som helst for at få dig til at købe deres stoffer.

Narkohandlere er ligeglade med om stofferne ødelægger dit liv så længe de bliver betalt. Det eneste, de fokuserer på, er penge.

Få kendsgerningerne om stoffer. Tag dine egne beslutninger.

Sandheden om stoffer



Stoffer er i bund og grund giftstoffer. Hvor stor en mængde man indtager, afgør hvad virkningen er.

En lille mængde virker som en stimulans (kvikker dig op). En større mængde virker som et beroligende middel (sløver dig). En endnu større mængde giver en forgiftning og kan være dødelig.

Det er sandt for ethvert stof. Kun den mængde, der skal til for at opnå en bestemt virkning, varierer.

Men mange stoffer har en anden meget uheldig egenskab: de påvirker sindet direkte. De kan forvrænge brugerens opfattelse af, hvad der foregår omkring ham eller hende. Det kan resultere i, at personens opførsel bliver underlig, irrationel, upassende og endda destruktiv.

Stoffer blokerer alle fornemmelser, både de ønskede og de uønskede. Så imens stofferne kortvarigt hjælper mod smerte, så underminerer de personens evner og årvågenhed og gør en ude af stand til at tænke klart.

Medicin er stoffer der har til formål at fremskynde, bremse eller ændre noget ved den måde din krop fungerer på, for at forsøge at få den til at fungere bedre. Sommetider er disse nødvendige. Men de er stadig stoffer: de virker som stimulanser eller beroligende midler, og for meget kan slå dig ihjel. Så hvis du ikke anvender medicin korrekt, kan den være lige så farlig som narko.

HVORFOR TAGER FOLK STOFFER?

Folk tager stoffer, fordi de vil prøve at ændre noget i deres tilværelse.

Her er nogle grunde, unge mennesker selv har givet til, hvorfor de tager stoffer:

- For at passe ind
- For at flygte fra virkeligheden eller slappe af
- For at afhjælpe kedsomhed
- For at virke voksen
- For at gøre oprør
- For at eksperimentere

De tror, at stoffer er en løsning. Men i sidste ende bliver stofferne problemet.

Det kan være svært at se sine problemer i øjnene, men konsekvenserne af stofmisbrug er altid værre end det problem, man forsøger at løse med stofferne.

Det virkelige svar er at få fat i kendsgerningerne og ikke tage stoffer til at begynde med.

Millioner af eksemplarer af hæfter som dette er blevet uddelt til mennesker over hele verden på over 20 sprog.

Efterhånden som der kommer nye stoffer på gaderne og mere information om deres virkninger bliver kendt, bliver de eksisterende hæfter opdateret, og der bliver lavet nye.

Hæfterne udgives af Foundation for a Drug-Free World, en almennyttig organisation med hovedkvarter i Los Angeles, Californien.

Stiftelsen leverer undervisningsmaterialer, rådgivning og koordinering til sit internationale netværk til forebyggelse af stoffer. Den arbejder med unge, forældre, undervisere, frivillige organisationer og myndigheder – alle med en interesse i at hjælpe folk med at leve et liv uden stofmisbrug.

REFERENCER:

Du kan finde de referencer der blev brugt til at sammensætte dette hæfte, på dk.DrugFreeWorld.org/refs.

FOTOKREDITERINGER: siderne 20, 22: Alamy

KENDSGERNINGER DU HAR BRUG FOR AT VIDE

Dette hæfte er et i en serie af publikationer der dækker kendsgerningerne om marihuana, alkohol, fentanyl, syntetiske stoffer, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth og metamfetamin, inhalanter, heroin, LSD og misbrug af receptpligtig medicin. Bevæbnet med disse oplysninger kan læseren træffe beslutningen om at leve et stoffrit liv.

For at tage gratis onlinekurser eller komme i kontakt med en Lokalafdeling af Stoffri Verden i dit område, besøg dk.DrugFreeWorld.org

Foundation for a Drug-Free World
DrugFreeWorld.org • info@drugfreeworld.org
+1 888 668 6378 • +1 818 952 5260

Scan her for at downloade dette hæfte

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Alle rettigheder forbeholdt. Truth About Drugs og Foundation for a Drug-Free World-logoet er varemærker der ejes af Foundation for a Drug-Free World og bruges med deres tilladelse. #S001562 - DANISH