
AZ IGAZSÁG A
MARIHUÁNÁRÓL
mariska
dzsoint
ágyú
fű
gyep
gandzsa
grász
mondjnemetadrogokra.hu



MIÉRT ÁLLÍTOTTUK ÖSSZE EZT A FÜZETET

Mostanában sok szó esik a drogokról. Az iskolában, az utcán, a neten és a tévében. Van, ami igaz belőle, és van, ami nem.

Talán nem tudod, de a drogokkal kapcsolatos adatok nagy részét valójában azoktól halljuk, akik ezeket árulják. Volt dílerek bevallották, hogy bármit mondtak, hogy eladják a drogot.

Ismerned kell a valódi tényeket és az igazságot a drogokról, hogy tájékozott döntést tudj hozni velük kapcsolatban. Ezért készítettük ezt a füzetet – neked.

A véleményed fontos a számunkra, ezért arra kérünk, hogy tudasd velünk, mit gondolsz a füzetről. Látogasd meg a weboldalunkat: **mondjnemetadrogokra.hu**, vagy írj e-mailt: **info@drugfreeworld.org**.

MI A MARIHUÁNA?

A marihuána a világ egyik legáltalánosabban használt kábítószere. A WHO egészségügyi világszervezet szerint évente 200 millió ember fogyaszt marihuánát. Az Egyesült Államokban az alkohol után a marihuána a leggyakrabban fogyasztott pszichotropikus (az ember mentális állapotát befolyásoló) szer, és közel 12 millió fiatal felnőtt számolt be arról, hogy egy éven belül fogyasztott marihuánát.

A marihuánával kapcsolatos tudományos adatok és a marihuánát övező mítosz között jelentős az eltérés. Sokan azt gondolják, hogy mivel a marihuána néhány helyen legális, ezért bizonyára ártalmatlan. A testünk azonban nem ismeri a különbséget a legális és az illegális szer között – csak a drog által kiváltott hatást ismeri.

E kiadvány célja az, hogy tisztázzon néhány tévhitet a marihuánával kapcsolatban.

A marihuána a kannabisz nevű növényből készül, amely a kender egyik fajtája. A benne lévő tudatmódosító anyag főként a virágokban (*rügyekben*) található, de kisebb mennyiségben a magokban, levelekben és szárakban is.

A hasis egy sötét- vagy világosbarna anyag, amelyet lekaparnak a kannabisz növény felületéről, és szilárd masszává préselnek. Ezután szárítják, és tábla, rúd vagy golyó alakba préselik.



MILYEN ANYAGOKAT TARTALMAZ

A marihuána és a hasis több mint 500 vegyi anyagot tartalmaz. A mérgezésért felelős vegyi anyag a *THC* (*a tetrahidrokannabinol* rövidítése). A THC hozza létre azokat a pszichoaktív hatásokat (ezek azok, amelyek hatással vannak az agyra és módosítják a hangulatot, az érzékelést vagy a tudatosságot), amelyek miatt a marihuánát drogként sorolják be.

A növényeknek vannak olyan tulajdonságaik, amelyek védelmet nyújtanak a vadonban, például olyan mérgek, amelyek megbetegítik vagy legyengítik az állatokat. Ilyen önvédelmi mechanizmusként szolgál a kannabiszban a THC.

A Delta–8* és más THC termékek a kannabiszból származnak. Ezek a gyakran vape (elektromos cigaretta) vagy ehető formában árusított anyagok nagyrészt szabályozatlanok, és veszélyes mellékhatásokkal járhatnak. Gyakran módosítják őket a hatóanyaguk fokozása érdekében, és tartalmazhatnak káros vegyi anyagokat is.

Sokan azért hiszik, hogy a marihuána ártalmatlan, mert növény, és ezért „természetes". Pedig sok természetes növény is lehet ártalmas vagy mérgező.

A szárított levelek elégetése és a füst belélegzése nem természetes dolog. A marihuána füstjének belélegzése más káros vegyi anyagok belélegzésével is jár.



Talán hallottál már az „orvosi marihuánáról”. A marihuána tartalmaz egy *CBD* nevű vegyi anyagot (a *kannabidiol* rövidítése), amelynek lehetnek egészségügyi előnyei, különösen epilepszia és krónikus fájdalom esetén. A THC-val ellentétben a CBD nem okoz kábultságot, de tanulmányok szerint a hosszú távú vagy nagy dózisú használata májkárosodást és gyomorpanaszokat okozhat.

A marihuána kábítószer, és mint a többi drognak, ennek is vannak káros mellékhatásai, amelyeket ez a füzet bemutat.

* Delta–8: a THC egyik formája, amely a kannabisz nevű növényből származik. A Delta–8, Delta–9 és más „Delta” termékek a THC különböző formái, amelyeket ehető készítményekben és elektromos cigarettákban (vape-ekben) használnak.

HOGYAN HASZNÁLJÁK?

A marihuánát lehet cigarettaként szívni (*dzsoint*), de szívható száraz pipában vagy vízipipában is (ez az úgynevezett *bong*). A kannabiszból vegyi úton kivont és genetikailag módosított molekulákat vape-ben is lehet szívni. Előfordul, hogy a felhasználók szivart bontanak fel, és a dohányt marihuánával helyettesítik (ennek a neve *blunt*). Ételbe is lehet keverni, és teát is lehet belőle főzni. Erről, az *ehető marihuánáról* később részletesen írunk ebben a füzetben.

Amikor valaki belélegzi a marihuána füstjét, általában perceken belül érzi a hatását. A THC a



A marihuána a kannabisz szárított leveléből, szárából, virágából és magjából készül. Legtöbbször zöld, barna vagy szürke színű.



A hasis egy sárgásbarna, barna vagy fekete gyanta, amit kiszárítanak, majd tábla, rúd vagy golyó alakba préselnek. Amikor cigarettában vagy pipában szívják, mind a marihuána, mind a hasis jellegzetes szagot áraszt.

tüdőből gyorsan a véráramba jut, majd eléri az agyat és más szerveket. A THC túlstimulálja az agy bizonyos részeit, ezzel eufóriát okozva. Az azonnali hatások – mint például a szívritmus felgyorsulása, a koordináció és az egyensúly romlása, valamint az „álomszerű" állapot – 30 percen belül tetőznek. Ezek a hatások általában két-három órán át, vagy akár tovább is tarthatnak, attól függően, hogy mennyit fogyasztottak, és mennyire volt erős a THC.

Mivel a tipikus felhasználó több füstöt szív be, és hosszabb ideig tartja lent, mint egy cigarettánál, a füves cigi erősen károsítja a tüdőt. A kutatók megállapították, hogy a marihuánafüst hasonló méreganyagokat tartalmaz, mint a cigarettafüst, de a marihuána ötször jobban csökkenti a vér oxigénszállító képességét, mint a cigaretta.



DABBING

A *dabbing* kifejezés a marihuána erősen koncentrált formáinak – például a hasisolajnak – a használatára utal, amelyet úgy állítanak elő, hogy a kannabiszból kivonják a THC-t. A koncentrált THC sötétbarna vagy sárgás, ragacsos anyagot alkot.

A dabbing során a THC-koncentrátumot felmelegítik, majd belélegzik olyan eszközöket használva, mint az elektromos cigaretta, vape vagy egy speciális eszköz, amelynek a neve *dab rig* vagy *oil rig*.

A DABBING HATÁSAI

A dabbing fokozza a marihuánaszívás hatásait. A marihuána THC-tartalma általában 15–30% között mozog, de dabbing esetén akár a 99%-ot is elérheti.

A dabbing okozhat szapora szívverést, ájulást, bizsergő bőrérzetet, eszméletvesztést, valamint pszichotikus tüneteket, például paranoiát (más emberekkel kapcsolatos túlzott, alaptalan gyanakvás, bizalmatlanság, félelem) és hallucinációt. Magas hatóanyag-tartalma miatt balesetekhez és esésekhez vezethet, valamint kontrollálhatatlan hányást



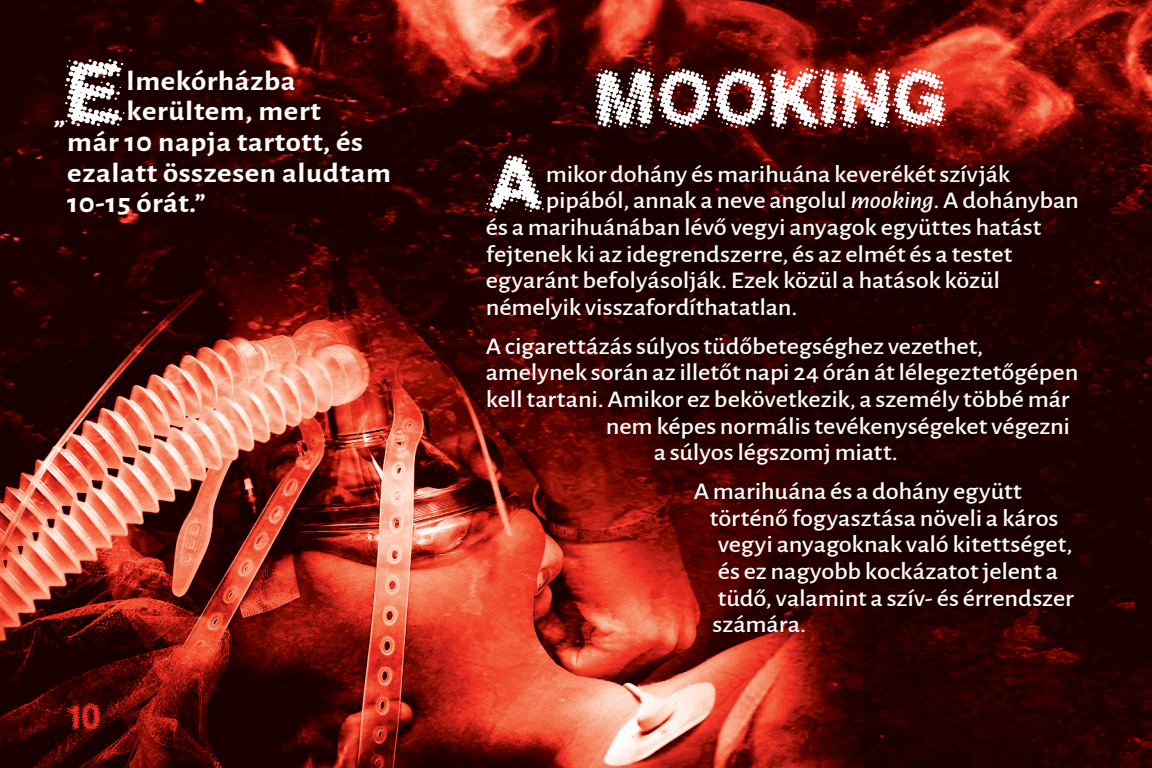
vált ki, amit *kannabinoid-hyperemesis* szindrómának* (*CHS*) neveznek. A dabbing akár halálhoz is vezethet.

Ahogy a marihuána legalizálása elterjedt az USA-ban, úgy növekedett a fiatalok körében a kannabisszal összefüggésbe hozható sürgősségi esetek száma is.

A dabbing során a felhasználók olyan káros vegyi anyagoknak és mérgező oldószereknek vannak kitéve, amelyeket a marihuánakoncentrátumok előállításához használnak.

* hyperemesis: túlzott vagy súlyos hányás (a görög *hyper* – „túlzott" és *emesis* – „hányás" szavakból).

„Emekórházba kerültem, mert már 10 napja tartott, és ezalatt összesen aludtam 10-15 órát.”



MOOKING

Amikor dohány és marihuána keverékét szívják pipából, annak a neve angolul *mooking*. A dohányban és a marihuánában lévő vegyi anyagok együttes hatást fejtenek ki az idegrendszerre, és az elmét és a testet egyaránt befolyásolják. Ezek közül a hatások közül némelyik visszafordíthatatlan.

A cigarettázás súlyos tüdőbetegséghez vezethet, amelynek során az illetőt napi 24 órán át lélegeztetőgépen kell tartani. Amikor ez bekövetkezik, a személy többé már nem képes normális tevékenységeket végezni a súlyos légszomj miatt.

A marihuána és a dohány együtt történő fogyasztása növeli a káros vegyi anyagoknak való kitettséget, és ez nagyobb kockázatot jelent a tüdő, valamint a szív- és érrendszer számára.

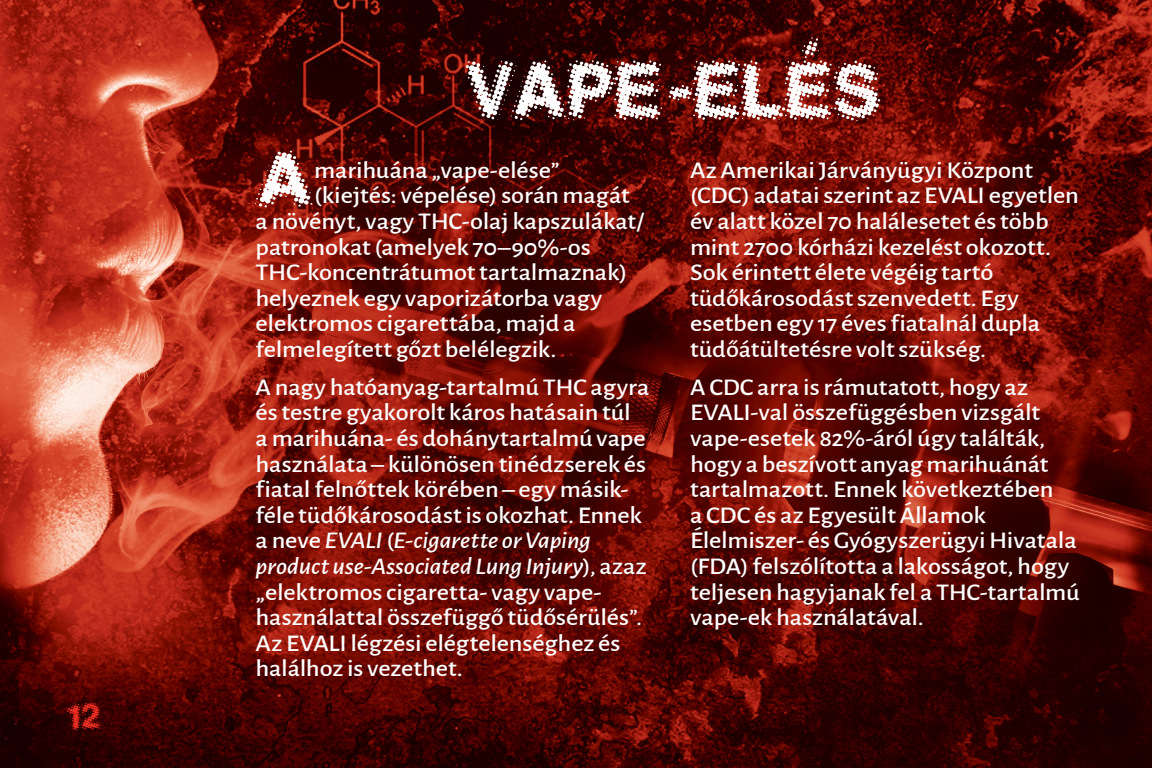
EHETŐ MARIHUÁNA

Az ehető marihuána olyan ételek (és italok) gyűjtőneve, amelyek THC-t tartalmaznak, például keksz, sütemény, cukorka, üdítőitalok és tea. Sok ilyen termék csomagolása hasonlít a gyerekek által ismert édességek és nassolnivalók csomagolására, így azt a benyomást kelthetik, hogy ezek a magas THC-tartalmú termékek ártalmatlanok. Nem azok.

Amikor valaki marihuánát szív, azonnal érzi a hatást. Amikor viszont marihuánával készült ételt vagy italt fogyaszt, 30–60 perc is eltelhet, mire megemésztődik, így a szer aktiválódásának ideje hosszabb. Ezért gyakran az történik, hogy az illető többet fogyaszt belőle. Amikor a hatások végül megjelennek, sokkal nagyobbak annak az esélyei, hogy az illető rendkívüli módon elkábul.

Az ehető marihuána THC-tartalma széles skálán mozoghat, ami ahhoz vezet, hogy a fogyasztói szélsőséges paranoiáról, szorongásról, és egyes esetekben pszichotikus epizódokról számoltak be. Íme néhány figyelemre méltó eset, amelyben valaki ehető formában fogyasztott marihuánát:

- A *New York Times* riportere megevett egy marihuánás csokit, és utána nyolc órán át magzatpózba gömbölyödve hallucinált.
- Egy wyomingi tinédzser egy marihuánával készült süti egyhatodát ette meg. Körülbelül egy óra elteltével nem érzett semmit, ezért megette a süti maradékát is. Amikor a drog hatása beütött, egy negyedik emeleti erkélyről a mélybe ugrott, és szörnyethalt.



VAPE-ELÉS

A marihuána „vape-elése” (kiejtés: vépelése) során magát a növényt, vagy THC-olaj kapszulákat/patronokat (amelyek 70–90%-os THC-koncentrátumot tartalmaznak) helyeznek egy vaporizátorba vagy elektromos cigarettába, majd a felmelegített gőzt belélegzik.

A nagy hatóanyag-tartalmú THC agyra és testre gyakorolt káros hatásain túl a marihuána- és dohánytartalmú vape használata – különösen tinédzserek és fiatal felnőttek körében – egy másik-féle tüdőkárosodást is okozhat. Ennek a neve *EVALI* (*E-cigarette or Vaping product use-Associated Lung Injury*), azaz „elektromos cigaretta- vagy vape-használattal összefüggő tüdősérülés”. Az EVALI légzési elégtelenséghez és halálhoz is vezethet.

Az Amerikai Járványügyi Központ (CDC) adatai szerint az EVALI egyetlen év alatt közel 70 halálesetet és több mint 2700 kórházi kezelést okozott. Sok érintett élete végéig tartó tüdőkárosodást szenvedett. Egy esetben egy 17 éves fiatalnál dupla tüdőátültetésre volt szükség.

A CDC arra is rámutatott, hogy az EVALI-val összefüggésben vizsgált vape-esetek 82%-áról úgy találták, hogy a beszívott anyag marihuánát tartalmazott. Ennek következtében a CDC és az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatala (FDA) felszólította a lakosságot, hogy teljesen hagyjanak fel a THC-tartalmú vape-ek használatával.

UTCAI NEVEK

MARIHUÁNA

acat
ágyú
dzsodzsó
fű
gandzsa
gyep
happa
kender
kera
mariska
rakesz
saláta
spangli
THC
zöld
zöldség

HASIS

csarasz
csoki
haska

A MENNYISÉG JELÖLÉSE

1 adag (általában 1 gramm, de van 0,5 grammos is)
neve: perc, csomag vagy csomi

HOGYAN VÁLTOZOTT A MARIHUÁNA AZ IDŐ MÚLÁSÁVAL

A kannabiszt, amelyből olyan drogok készülnek, mint a marihuána és a hasis, több mint 2000 éve termesztik.

A kábítószer erősségét a kenderben található THC mennyisége határozza meg. A marihuánában található THC mennyisége nem állandó, és az elmúlt évtizedekben folyamatosan emelkedett.

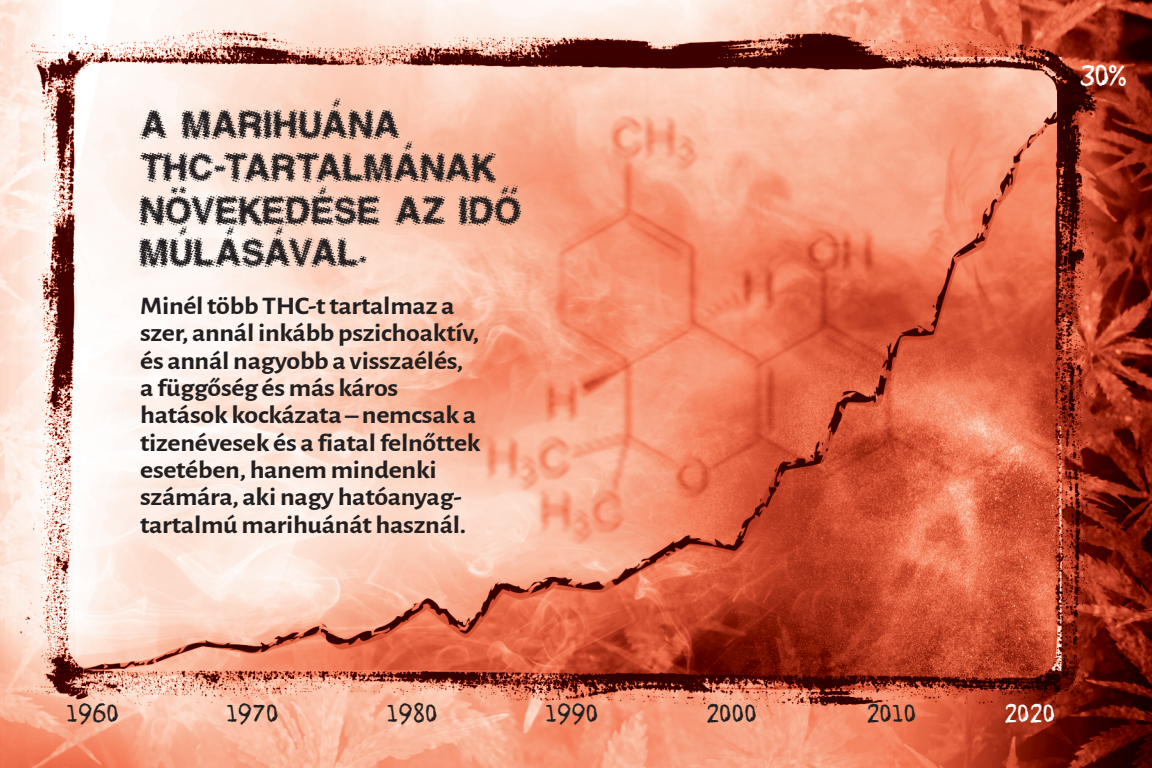
A modern termesztési technikáknak köszönhetően a marihuánatermesztők olyan kannabiszfajtákat fejlesztettek ki, amelyek THC-tartalma jóval magasabb, mint régen. Az Egyesült Államokban a mai marihuána átlagos THC-tartalma 17–28% között mozog, a legmagasabb érték körülbelül 37%.

Összehasonlításképpen:

- Az 1960-as évek végétől az 1970-es évekig szívott fű kevesebb mint 2% THC-t tartalmazott.
- Az 1990-es évekre a THC-szint körülbelül 4%-ra nőtt.
- A 2020-as években az átlagos erősség már majdnem 30%.
- A dabbing során beszívott füst és az ehető marihuánatermékek még ennél is több THC-t tartalmazhatnak, néha közel 100%-ot.

A MARIHUÁNA THC-TARTALMÁNAK NÖVEKEDÉSE AZ IDŐ MÚLÁSÁVAL.

Minél több THC-t tartalmaz a szer, annál inkább pszichoaktív, és annál nagyobb a visszaélés, a függőség és más káros hatások kockázata – nemcsak a tizenévesek és a fiatal felnőttek esetében, hanem mindenki számára, aki nagy hatóanyag-tartalmú marihuánát használ.





GYÓGYSZER-E A MARIHUÁNA?

Bár a kannabisz egyes összetevőinek lehetnek gyógyhatásai, ez nem ugyanaz, mint a gyógyszer. A gyógyszereket laboratóriumokban állítják elő, ahol a vegyületeket kivonják, tesztelik, szabványosítják (tehát a hatásuk mindig azonos lesz), és meghatározzák az adagolást.

Néhány amerikai államban az „orvosi marihuánát" legalizálták, és ezt a kifejezést azzal marketingelik, hogy gyakran a teljes, feldolgozatlan növényre vagy a nyers kivonataira használják. Az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatala (FDA), amely minden gyógyszert szabályoz és engedélyez, azonban nem hagyta jóvá a kannabiszt vagy a marihuánát semmilyen orvosi célra.

A kannabiszban található egyik vegyület, a *kannabidiol* (*CBD*) engedélyt kapott két ritka és súlyos gyermekkori epilepszia okozta roham kezelésére. Az FDA emellett több, szintetikus THC-t tartalmazó gyógyszert is jóváhagyott tabletta formában, amelyek hosszú távon vagy nagy adagban szorongást, paranoiát, memóriazavart és szédülést okozhatnak. Mindkét vegyület testi és lelki egészségre gyakorolt hatásának teljes megértéséhez további hosszú távú tanulmányozás szükséges.

A MARIHUÁNA MARKETINGJE

A marihuána „gyógyszerként" való marketingje megváltoztatta az e szerről alkotott képet, de a veszélyeiről szóló alapvető tények nem változtak. És bár egyre folyik a vita a legalizálásról, a „legális" nem egyenlő azzal, hogy biztonságos vagy ártalmatlan. A cigaretta például legális, még sincs vita arról, hogy a dohányzás egészségügyi kockázatot jelent-e. Az alkohol is legális, de nézd meg, mégis hány ember küzd az alkoholfüggőséghez vagy az alkoholfogyasztáshoz kapcsolódó betegségekkel. A heroint egykor a morfiumfüggőség gyógyítására árulták, sőt köhögéscsillapítókban is használták – egészen addig, amíg a kutatás be nem bizonyította, hogy ez a szer erős függőséget okoz.

A lényeg: a marihuána szívása károsítja a tüdőt, továbbá a szív- és érrendszert, és akár szívható, akár párologtatott (vape), akár ehető formában fogyasztják, a benne lévő THC káros hatással van a testre és az elmére.

HOGYAN BEFOLYÁSOLJA A MARIHUÁNA AZ AUTÓVEZETÉST

A marihuána jelentősen rontja az ítélőképességet, a mozgáskoordinációt és a reakcióidőt, amelyek mind létfontosságú képességek a biztonságos vezetéshez. Ez az alkohol után a második leggyakoribb pszichoaktív szer, amely balesetekben érintett sofőröknél előfordul. Tanulmányok kimutatták, hogy közvetlen összefüggés van a vér THC-szintje és a vezetési képességek romlása között.

Két európai kutatás is megállapította, hogy azok a sofőrök, akik szervezetében THC-t találtak, körülbelül kétszer nagyobb

eséllyel voltak felelősek halálos balesetért, mint azok, akik nem fogyasztottak alkoholt vagy drogokat. Ugyanígy azok a sofőrök, akiknek a vérében magasabb THC-szintet állapítottak meg, 3–7-szer nagyobb valószínűséggel voltak felelősek a balesetért. Sok marihuánahasználó hiszi, hogy biztonságosan tud vezetni a szer fogyasztása után, de a kockázatok jelentősek.

Az American Automobile Association (AAA) jelentése felfedte, hogy a legalizálás után megduplázódott azoknak a halálos balesetekben érintett sofőröknek a száma Washington államban, akiknek a tesztje pozitív volt a marihuánára. A legalizálást megelőzően a halálos kimenetelű közlekedési balesetekben érintett autóvezetők 8,8%-át tette ki a marihuána hatása alatt álló autóvezetők aránya. Ez az arány a legalizálást követően több mint kétszeresére nőtt.

A MARIHUÁNA KÁROS HATÁSAI

A marihuána fogyasztásának azonnali hatásai: gyors szívverés, dezorientáltság, a testi koordináció hiánya. A felhasználók szorongást, paranoiát, bizalmatlanságot vagy pánikot is tapasztalhatnak. De a probléma itt nem ér véget. A tudományos kutatások szerint a THC, a kannabisz hatóanyaga, hetekig, sőt hónapokig kimutatható a szervezetben.

A tartós vagy túlzott használat számos egészségügyi problémához vezethet. A marihuána 50%-kal több rákkeltő anyagot tartalmaz, mint a dohányfüst, és akár ötször jobban rontja a vér oxigénszállító képességét, mint a cigaretta.

A tüdőt érő káros hatások szempontjából egy dzsoint kb. 2,5–5 cigarettának felel meg.

FÜGGŐSÉG?

A korábbi hiedelmekkel ellentétben úgy találták, hogy a marihuána függőséget okozó szer. A marihuánahasználók körülbelül 30%-a szenved marihuánafüggőségben. Azok a fiatalok, akik 18 éves koruk előtt kezdenek el marihuánát használni, 4–7-szer nagyobb valószínűséggel válnak marihuánafüggővé.





Egy tanulmány kimutatta, hogy azok, akik 18 éves koruk előtt kezdenek el kannabiszt használni, nagyobb valószínűséggel válnak rendszeres fogyasztóvá. A serdülőkori korai, tartós és gyakori marihuána-használat összefüggésbe hozható az IQ csökkenésével, az alacsonyabb iskolai végzettséggel, a későbbi életben pedig a korlátozott szakmai sikerekkel, valamint az alacsonyabb jövedelemmel.

ELVESZETT LEHETŐSÉGEK

Úgy találták továbbá, hogy a marihuána használata fokozott agresszivitást, paranoiát és személyiségbeli változásokat okoz. Minél nagyobb a kannabisz hatóereje, annál valószínűbb, hogy erőszakos viselkedést okoz.

A férfiak marihuána-használata akár megduplázhatja a partnereik vetélésének kockázatát – függetlenül attól, hogy a nő használja-e a szert. A marihuána fogyasztása eltorzíthatja az ondósejtek szerkezetét. Még egy kis mennyiségű marihuána is ideiglenes sterilitást (a gyereknemzés képességének elvesztését) okozhat a férfiaknál. Nőknél a marihuána megzavarhatja a menstruációs ciklust.

Azoknál a gyerekeknél, akiknek az édesanyja marihuánát használt a terhesség alatt, 65%-kal nagyobb valószínűséggel merül fel az autizmus diagnózisa. Ha a születés előtt a magzat ki van téve marihuánának, az annak kockázatát is növelheti, hogy a gyereknél értelmi és tanulási zavarok alakulnak ki.



RÖVID TÁVÚ HATÁSOK

- megnövekedett pulzusszám
- megváltozott érzékelés
- megváltozott időérzék
- hangulatingadozások
- nehézség a gondolkodásban és a problémamegoldásban
- memóriacsökkenés
- figyelmi idő csökkenése
- szorongás
  - félelem
    - bizalmatlanság
      - paranoia
        - csökkent ítélőképesség
        - veszélyes vezetési magatartás
        - hallucinációk (nagy adagokban fogyasztás esetén)
  - tévképzetek (nagy adagokban fogyasztás esetén)
- pszichózis (a kockázat a nagy hatóerejű marihuána rendszeres használata esetén a legmagasabb)

HOSSZÚ TÁVÚ HATÁSOK

- gyengülő iskolai teljesítmény és nagyobb esély a kimaradásra
- az IQ csökkenése (akár 8 ponttal, ha a huzamos használatot serdülőkorban kezdte)
- csökkent képesség a gondolkodásra és a tanulásra, illetve bonyolult feladatok végrehajtására
- a személy kevésbé érez elégedettséget és sikerességet
- szívroham nagyobb kockázata
- pénzügyi nehézségek
- társas kapcsolati problémák és párkapcsolati erőszak
- nagyobb esély arra, hogy munkanélkülivé válik, vagy nem tud jó álláshoz jutni
- függőség: a marihuánát használók egytizedénél függőség alakul ki. Azok körében, akik 18 éves koruk előtt kezdik, ez az arány nő, és a függőség az egyhatoduknál alakul ki.
- megnő az alkoholfüggés kockázata
- megnő annak kockázata, hogy az illető opiátokhoz (ópiumszármazékokhoz) fog nyúlni



„Csak a hecc kedvéért kezdtem el, mert a legjobb barátom cikizett – azt mondta, túl gyáva vagyok ahhoz, hogy elszívjak egy füves cigit, és megigyak két korsó sört. Ekkor 14 éves voltam. 7 év drogozás és ivás után ott kötöttem ki, hogy drogfüggő lettem. Többé már nem azért füveztem, hogy »érezzem a lebegést«, hanem hogy legalább a normálisra emlékeztető módon érezzem magam.

Aztán kételkedni kezdtem önmagamban és a saját képességeimben. Utáltam, hogy paranoiás vagyok. Utáltam, hogy állandóan hátranézek. Azt meg igazán utáltam, hogy nem bíztam a barátaimban. Annyira paranoiássá váltam, hogy mindenkit sikeresen elűztem magam mellől, és olyan szörnyű helyzetbe kerültem, amilyenben senki sem akar lenni – egyedül maradtam. Attól kezdve, hogy reggel felébredtem, egész nap csak drogoztam.” – Paul

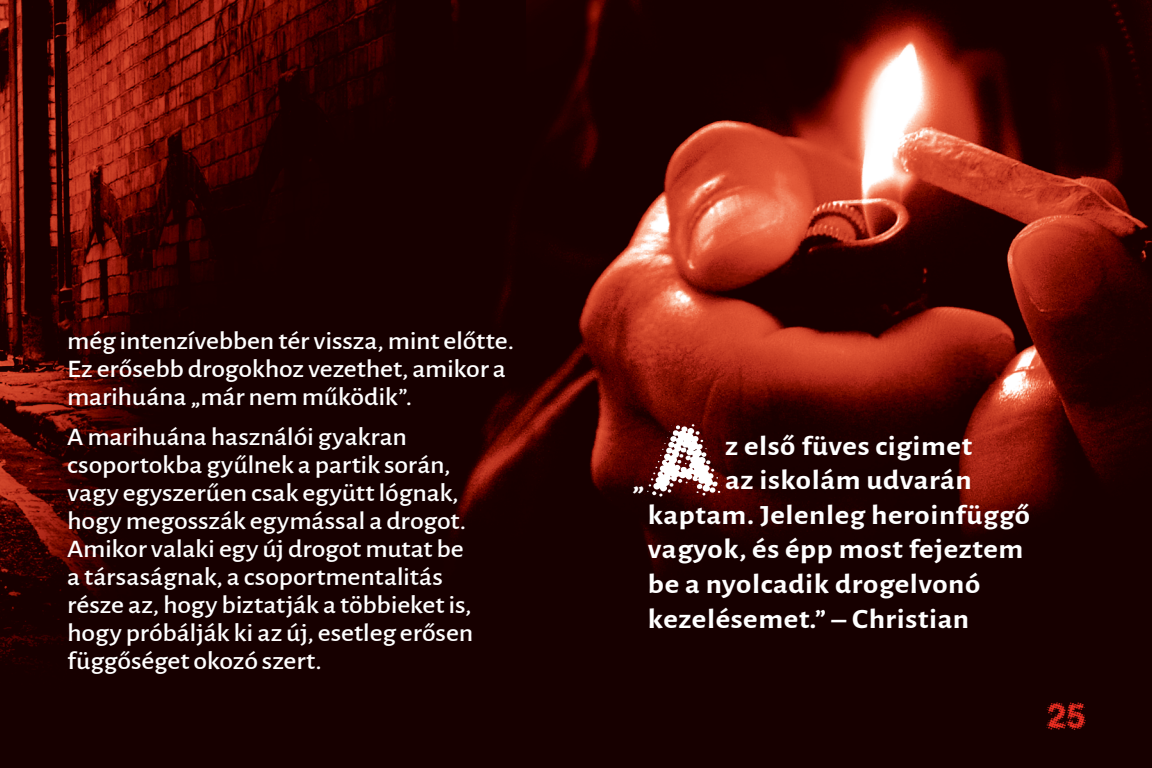
ÚT A DROGOZÁSHOZ

A marihuánát rekreációs célból használók a drogot az általa okozott kábulatért vagy „betépett” érzésért fogyasztják. A folyamatos használat toleranciát alakít ki, ami arra készteti őket, hogy erősebb marihuánát szívjanak, a dabbinghoz vagy az ehető marihuánához magasabb THC-tartalmú anyagot használjanak, sőt akár erősebb drogokat is kipróbáljanak.

A marihuána önmagában nem közvetlenül vezet más drogokhoz, de a legtöbb szenvedélybeteg marihuánával vagy alkohollal kezdte.

Egy tanulmány megállapította, hogy azok közül, akik egész életükben használtak marihuánát, majdnem 50% később más drogokat is fogyaszt. A kokaint vagy heroint használók közül szinte mindenki (95–97%) marihuánával kezdte.

Az emberek azért használnak drogokat, hogy elmeneküljenek a nem kívánt helyzetek vagy érzések elől. A marihuána elfedi ezeket a problémákat, amíg a hatása tart. Amikor a „lebegés” elmúlik, a probléma vagy a kellemetlen állapot



még intenzívebben tér vissza, mint előtte. Ez erősebb drogokhoz vezethet, amikor a marihuána „már nem működik”.

A marihuána használói gyakran csoportokba gyűlnek a partik során, vagy egyszerűen csak együtt lógnak, hogy megosszák egymással a drogot. Amikor valaki egy új drogot mutat be a társaságnak, a csoportmentalitás része az, hogy biztatják a többieket is, hogy próbálják ki az új, esetleg erősen függőséget okozó szert.

„Az első füves cigimet az iskolám udvarán kaptam. Jelenleg heroinfüggő vagyok, és épp most fejeztem be a nyolcadik drogelvonó kezelésemet.” – Christian



MI VAN A FÜSTFELHŐK MÖGÖTT?

A marihuána használata nemcsak a fogyasztóra ártalmas, hanem a társadalomra nézve is kockázattá válhat.

A kutatások kimutatják, hogy a marihuána problémákat okozhat a mindennapi életben. Egy tanulmány szerint azok a fiatal felnőttek, akik rendszeresen fogyasztanak marihuánát, 20-szor nagyobb valószínűséggel használnak más tiltott szereket, 4-szer nagyobb eséllyel lesznek alkoholisták, és 7-szer nagyobb valószínűséggel dohányoznak naponta.

A felhasználóknak a nem-felhasználókhoz képest kevesebb mint feleannyi esélyük volt arra, hogy romantikus kapcsolatban éljenek.

Egy postai dolgozókat vizsgáló tanulmány szerint azok az alkalmazottak, akik marihuánára pozitív tesztet adtak, 55%-kal több balesetet szenvedtek, 85%-kal több sérülésük volt, és 75%-kal nőtt a hiányzásuk.

A marihuána legyengítheti a személy emlékezőképességét, és ez az állapot akár napokkal vagy hetekkel azután is fennállhat, hogy a kábítószer



„Abban az iskolában, ahová jártam, a tanár három-négy füves cigit is elszívott naponta. Nagyon sok tanulót rávett, hogy ők is szívjanak, köztük engem is. A dílere ezután arra biztatott, hogy kezdjek el heroint használni, amit ellenállás nélkül meg is tettem. Ekkorra úgy tűnt, mintha már képtelen lennék lelkiismeret-furdalást érezni.” – Veronique

közvetlen hatásai már elmúltak. Egy vizsgálat keretében felkértek rendszeres marihuánafogyasztókat, hogy emlékezzenek vissza egy listán található szavakra. A szavak felidézésére való képességük csak négy héttel azután állt vissza a normális szintre, hogy abbahagyták a füvezést.

A marihuánát használó tanulók rosszabb osztályzatokat szereznek, mint azok, akik nem szívnak füvet, és kevésbé valószínű, hogy továbbtanulnak. Nem ugyanolyan a képességük az információk megjegyzésére és rendszerezésére.



AMIT A DROGDÍLEREK MONDANAK NEKED

Akár legális, akár illegális, a marihuána hatalmas üzlet, és a cél az, hogy rengeteg pénzt keressenek vele.

Amikor tizenéveseket egy felmérés során arról kérdeztek, hogy miért kezdtek el drogozni, 55%-uk azt válaszolta, hogy a barátaik nyomására tették. A marihuánaipar és az árusok azt akarják elérni, hogy úgy tűnjön, hogy a marihuána használata ártalmatlan: „segíteni fog neked", „fel fog dobni", „segít beilleszkedni" vagy „menővé tesz".

Ahhoz, hogy a marihuánaipar virágozzon, függőségben szenvedő ügyfelekre van szükségük, mivel a nyereségük többsége a függőktől származik, nem pedig az alkalmi felhasználóktól. Mivel az emberek nagyobb valószínűséggel válnak függővé, ha fiatalon kezdik használni, a marihuána marketingjének nagy része a hozzád hasonló fiatalokat célozza meg.

A drogdílereket az elérhető haszon motiválja, és ezért bármit mondhatnak neked, hogy megvedd tőlük a drogot.

Amíg megkapják a pénzüket, a drogdílereket nem érdekli, hogy a drogok tönkreteszik az életed. Őket kizárólag a pénz érdekli.

Ismerd meg a tényeket a drogokról! Hozd meg a saját döntéseidet!

Az igazság a drogokról



A drogok lényegében mérgek. Az elfogyasztott mennyiség határozza meg a hatást.

Egy kis mennyiség serkentőszerként hat (felgyorsít). Nagyobb mennyiség nyugtatóként hat (lelassít). A még nagyobb mennyiség méregként hat, és halált is okozhat.

Ez bármely drogra igaz. Csak a hatás eléréséhez szükséges mennyiség különbözik.

De sok drognak van még egy hátránya: közvetlen hatással van az elmére. Eltorzíthatja a droghasználó érzékelését azzal kapcsolatban, ami körülötte történik. Ezért a személy tettei furcsák, észszerűtlenek, értelmetlenek, sőt pusztítóak lehetnek.

A drogok minden érzést gátolnak, a kellemeseket és a kellemetleneket egyaránt. Tehát, bár a drogok rövid távú segítséget nyújthatnak a fájdalom csillapításában, ezzel együtt rombolják a képességeket és az éberséget, valamint zavarossá teszik az ember gondolkodását.

A gyógyszerek olyan anyagok, amelyek célja gyorsítani, lassítani vagy megváltoztatni valamit a tested működésében annak érdekében, hogy a tested jobban működjön. Néha szükség van rájuk. Ettől azonban még ugyanúgy drogok: serkentőszerként vagy nyugtatóként hatnak, és túl sok belőlük halált is okozhat. Tehát, ha a gyógyszereket nem úgy használod, ahogy kell, akkor ugyanolyan veszélyesek lehetnek, mint az illegális kábítószerek.

MIÉRT FOGYASZTANAK AZ EMBEREK DROGOKAT?

Az emberek azért szednek drogokat, mert valamit meg akarnak változtatni az életükben.

Íme néhány ok, amelyet a fiatalok mondtak arra a kérdésre, hogy miért kezdtek drogokat szedni:

- be akartak illeszkedni
- menekülni vagy lazítani akartak
- unatkoztak
- hogy felnőttnek látsszanak
- lázadni akartak
- kísérleteztek

A drogokat megoldásnak tartják, de végül a drogok maguk lesznek a probléma.

Bármilyen nehéz is szembenézni a problémáinkkal, a droghasználat következményei mindig rosszabbak, mint az a probléma, amit meg szeretnénk oldani velük.

Az igazi megoldás az, hogy megismerjük a tényeket, és eleve el sem kezdünk drogokat szedni.

Több millió ilyen füzetet osztottunk már ki a világon, 20-nál több nyelven.

Ahogy egyre újabb drogok jelennek meg az utcákon, és egyre többet tudunk a hatásaikról, ezeket a füzeteket naprakésszé tesszük, illetve újakat állítunk össze.

A füzeteket a Drogmentes Világért Alapítvány adja ki, amely egy Los Angeles-i központú nonprofit közhasznú szervezet.

Az alapítvány oktatási anyagokkal és tanácsokkal látja el, valamint összehangolja a nemzetközi drogmegelőzési hálózatát. Fiatalokkal, szülőkkel, pedagógusokkal, önkéntes szervezetekkel és kormányhivatalokkal működik együtt – bárkivel, aki segíteni akar az embereknek drogmentes életet élni.

REFERENCIÁK:

A füzet készítéséhez használt referenciákat megtalálod a MondjNemetaDrogokra.hu/refs weboldalon.

FÉNYKÉPEK: 20., 22. oldal: Alamy

TÉNYEK, AMELYEKET TUDNOD KELL

Ez a füzet egy olyan sorozat része, amely tartalmazza a tényeket a marihuánáról, az alkoholról, a fentanilról, a szintetikus drogokról, az ecstasyról, a kokainról, a crack kokainról, a kristálymetről és a metamfetaminról, az inhalánsokról, a heroinról, az LSD-ről és a vényköteles szerekkel való visszaélésről. Ezeknek az információknak a birtokában az olvasó lehetőséget kap, hogy a drogmentes élet mellett döntsön.

Ha ingyenes online tanfolyamokat szeretnél elvégezni, vagy kapcsolatba szeretnél lépni egy Drogmentes Világért csoporttal a közeledben, látogass el a MondjNemetaDrogokra.hu oldalra

Foundation for a Drug-Free World
MondjNemetaDrogokra.hu • info@drugfreeworld.org
1 (888) 668-6378 • 1 (818) 952-5260

Szkenneld be itt a füzet letöltéséhez

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Minden jog fenntartva. A Truth About Drugs (Az Igazság a Drogokról) és a Foundation for a Drug-Free World-logó védjegyek, amelyek a Foundation for a Drug-Free World (Drogmentes Világért Alapítvány) tulajdonában vannak, és használatuk annak engedélyével történik. #S001562 - HUNGARIAN