

Beroende och cannabis

Läs de bifogade texterna och svara sedan på frågorna.

1. Vad innebär beroende? Berätta kortfattat och med egna ord.
2. Nämn fem nackdelar med cannabisbruk.

Cannabis

Cannabis är den vanligaste illegala drogen i Finland. Cannabis är ett samlingsnamn för narkotiska preparat som utvinns från en hampaväxt. Hampa är en växt som odlats för olika ändamål under tusentals år. Hampa kan grovt delas in i varianter av narkotikahampa och varianter av industrihampa. Industrihampa används för att tillverka till exempel olja och fibrer. Bland annat hampfrön, hampaprotein och hampatextilier är tillverkade av industrihampa. Industrihampa har inte en rusgivande effekt. Narkotikahampa kallas oftast cannabis, hasch eller marijuana och innehåller ämnet THC, som ger ruset.

Cannabis används oftast genom att röka växtens blomma och blad. De önskade och oönskade effekterna upplevs individuellt. Önskade effekter är till exempel en känsla av lugn och eufori, utvidgad medvetenhet, ökade sinnesförmåelser samt en ökad känsla av empati och samhörighet. Risken för att få negativa följder av cannabisbruket beror bland annat på användarens ålder och hälsotillstånd. Akuta negativa effekter är tämligen vanliga. Dessa är till exempel illamående, inåtvändhet, ångest, panik och rädslor, samt försämrad koncentrationsförmåga och motorik. Att börja använda cannabis vid ung ålder samt långvarig användning ökar risken för beroende, försämrat minne samt förvärrade depressions- och ångestsymtom. Negativa sociala följder är också vanliga, som till exempel svårigheter att hänga med i skolan, fungera på en arbetsplats samt problem i relationer till vänner, partners eller familj. Eftersom cannabis lagras i fettvävnaden kan det finnas kvar i kroppen länge efter användning, till och med i mer än sex veckor.

Källor: Drugsmart. 22.12.2023. <https://www.drugsmart.se/kunskap/cannabis>
EHYT rf. 22.12.2023. <https://ehyt.fi/sv/fakta-om-rusmedel-och-spelande/droger/cannabis/>

Val och självreglering

De val vi gör har alltid konsekvenser. Handlingar leder ofta antingen till belöning och tillfredsställelse eller misslyckande, till och med bestraffning. Varje individ strävar efter sådant som ger njutning och undviker sådant som känns dåligt.

Självreglering handlar om att hantera känslor och förmågan att fatta de beslut som situationen kräver. Många val angående hälsan kräver självreglering, det vill säga att skjuta upp njutningen. Till exempel är det inte bra för hälsan att äta många hamburgare varje dag.

Självreglering är som en muskel: den går att träna. Men precis som en muskel blir den trött vid hård belastning. Efter en månad utan godis kan det hända att du äter ännu mer godis. Det är viktigt att göra små hälsosamma val som är lätta att hålla fast vid. På så sätt kan man oftare uppleva känslan av framgång i vardagen.

Beroende

Beroende är en sorts sjukdom och kännetecknas av att man tappat kontrollen över sin konsumtion av ämnet man är beroende av. Man tål mer av det och man får abstinensbesvär om man försöker avstå från det. Rusmedel innehåller ämnen som orsakar beroende, till exempel nikotin som finns i tobak. Också vissa beteenden, som att spela med pengar, kan framkalla beroendesjukdom.

Vid beroende har det skett en förändring i hjärnans belöningssystem. Det beroendeframkallande ämnet eller beteendet orsakar att en stor mängd dopamin utsöndras i hjärnan, vilket ger en känsla av starkt välmående. Efter en tid vänjer sig hjärnan vid detta och symptomen på beroende blir allt tydligare. Symptom är till exempel ett starkt fysiskt sug efter ämnet/beteendet, sömnsvårigheter, irritation, oro och ångest, samt att man prioriterar ämnet/beteendet framför sådant som tidigare varit viktigt för en och fortsätter använda det även om det leder till negativa följder. När man inte tar ämnet eller utför beteendet som man är beroende av, kan man få abstinenssymptom. Dessa kännetecknas av till exempel irritation, illamående, hjärtklappning och ångest.

Känslan av välmående kan upplevas utan substanser eller överdrivet spelande. För den som har fastnat i ett beroende finns hjälp att få. Ungdomar övar självreglering och beslutsfattande och det är bra att alltid fråga om hjälp i svåra situationer.

Källa: Hjärnfonden. 22.12.2023. <https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/beroende/>

Beroende och cannabis



1. Vad innebär beroende? Berätta kortfattat och med egna ord.

2. Nämn fem nackdelar med cannabisbruk.