

## ■ INFORMACIÓ SOBRE EL CÀNNABIS

## QUÈ ÉS EL CÀNNABIS

Es coneix amb aquest nom la planta anomenada *Cànnabis sativa*, natural de l'Àsia central, àmpliament distribuïda per les regions temperades i tropicals del planeta. Generalment oscil·la entre un i tres metres d'alçada, però pot arribar a fer-ne fins a sis. Acostuma a ser dioica (amb individus de sexe separat, femenina o masculina). Ha estat utilitzada com a planta medicinal des de fa milers d'anys.

El fet que sigui una planta no significa que no contingui substàncies tòxiques. Conté uns quatre-cents elements químics diferents. Aproximadament uns seixanta d'aquests compostos simples s'anomenen cannabinoides i contenen "principis psicoactius". Tenen la capacitat de modificar el funcionament normal i habitual de les neurones del nostre cervell. El principi actiu més important de la planta és el  $\Delta^9$ -THC (delta-9tetrahidrocannabinol), al qual s'atribueixen la majoria dels efectes.

La planta dóna lloc a diverses preparacions; d'ella s'extreuen les substàncies il·legals més consumides, la marihuana i el haixix. La marihuana és una combinació seca de les fulles, tiges, llavors i flors de la planta femella i pot ser de color verd, cafè o gris. El seu contingut de THC varia del 0,5 al 5%. Els termes comuns amb què s'anomena la marihuana són "maria" o "herba". El haixix s'elabora a partir de la resina emmagatzemada en les flors de la planta femenina i es presenta en peces de consistència de pedra de color marró. El haixix també s'anomena "xocolata", "full", "costo"... Pot contenir del 15 al 50% de THC. El haixix consumit al nostre país i a la resta d'Europa prové generalment del Marroc i, des del seu origen, acostuma a estar adulterat per emmascarar la poca resina de cànnabis que conté.

## FORMES D'ADMINISTRACIÓ DEL CÀNNABIS

El cànnabis s'acostuma a consumir fumats, tot i que també es pot ingerir barrejat amb aliments com ara pastissos, iogurts i, fins i tot, vaporitzat. Per consumir el haixix en forma de cigarreta, s'ha de desfer amb calor, barrejar-lo amb tabac i "liar-lo" amb paper de fumar. La marihuana es pot "liar" en forma de cigarreta i fumar sola o també barrejada amb tabac. El cigarret de cànnabis s'anomena "porro", "peta" o "canuto".

Quan el consum és fumats, com que el fum és fàcilment absorbit pels pulmons i arriba ràpidament al cervell, els efectes són més immediats. Poden començar a manifestar-se al cap de pocs minuts.

En el cas del cànnabis ingerit, els efectes tarden més a aparèixer i són més sostinguts.

Això augmenta el risc de patir efectes adversos, ja que és més difícil valorar si s'està ingerint més quantitat de la que pot tolerar l'organisme.

La quantitat típica de THC en un "porro" oscil·la entre 5 i 150 mg, i la seva biodisponibilitat (fracció de THC del "porro" que passa a la sang) està entre el 5 i el 24%. És a dir, entre 0,25 i 36 mg, considerant que per produir un breu efecte embriagador en consumidors ocasionals són suficients de 2 a 3 mg.

## El mecanisme d'acció del THC

Com ja s'ha esmentat abans, la via de consum més comuna és la inhalada, tot i que també es pot utilitzar la via oral (ingerida). La via intravenosa no és factible, ja que es tracta d'una substància poc soluble en aigua.

El THC té unes característiques que el fan peculiar. D'una banda, és molt soluble en greix. De manera que primer passa a la sang i després tendeix a acumular-se als teixits grassos de l'organisme, fonamentalment al cervell. S'hi acumula i s'allibera lentament per desenvolupar el seu efecte actuant a través d'un receptor cannabinoide específic, que ja és a l'interior del cervell. D'altra banda, té una vida mitjana llarga, de set dies aproximadament. És a dir, una setmana després de consumir-ne, l'organisme només n'haurà eliminat el 50%. Per això es podria detectar fàcilment setmanes després del consum.

## EL CÀNNABIS EN L'ADOLESCÈNCIA

En l'adolescència, els amics són especialment importants. Es converteixen en el grup de referència amb el qual es comparteixen els moments de diversió, els problemes, el descobriment de noves experiències... A més a més, en aquesta etapa se sent la necessitat d'experimentar-ho tot i deixar-se dur per la curiositat. Sovint l'adolescent no és conscient o no vol admetre la influència que rep del grup d'amics.

L'any 2008 l'edat mitjana d'inici en el consum de cànnabis entre els joves de 14 a 18 anys a Espanya era de 14,6 anys.

Segons les dades del 2008, a Barcelona han provat algun cop el cànnabis el 9,5% dels joves de 14 anys (11,4% dels nois i 7,4% de les noies); el 37,3% dels joves de 16 anys (41,6% dels nois i 33,1% de les noies) i el 62% dels joves de 18 anys (62,7% dels nois i 61,4% de les noies).

Entre els joves de 16 anys, un 14,2% de nois i un 10% de noies consumeixen habitualment (en els 30 darrers dies) cànnabis.

Sobre el context de consum, segons una enquesta realitzada a les escoles de Barcelona, al principi del 2005, el 56% dels joves afirmava que se sol fumar cànnabis quan s'està en grup al carrer; el 21%, quan s'està de festa en un local públic; el 16%, quan s'està amb un amic o amiga de confiança, i el 6%, quan s'està sol.

En els darrers anys, s'ha observat un descens clar de l'edat d'inici. També s'ha observat un important increment relatiu de consumidors de cànnabis en el 1er cicle d'ESO i un notable increment absolut en el 2n cicle d'ESO.

## PER QUÈ CONSUMEIXEN CÀNNABIS ELS JOVES

Hi ha diverses raons per les quals alguns joves consumeixen cànnabis, i sovint es dona una confluència de diverses causes:

### Curiositat

Molts joves s'inicien en el consum de cànnabis per curiositat, per experimentar els seus efectes i saber què se sent. En el seu entorn, veuen que altres nois en consumeixen i això els desperta la curiositat.

### Pressió dels companys

Els companys o germans que fumen cànnabis poden exercir pressió sobre els no fumadors per incitar-los al consum. Moltes vegades són els mateixos joves els qui creuen que no seran acceptats si

no fumen. La por de ser els marginats del grup si es neguen a fumar i de ser considerats covards són causes que propicien el consum.

### **Integració en el grup**

Els joves sovint consumeixen cànnabis per sentir-se integrats, populars o desitjables en el grup d'amics. Fumar porros moltes vegades forma part d'un ritual per compartir.

### **Passar-ho bé**

Tot i que l'inici del consum pot produir-se en deixar-se portar per l'ambient, la raó principal per continuar consumint acostuma a ser per passar-ho bé amb els amics.

### **Indicador d'independència**

Fumar cànnabis també és per a molts joves una manera de demostrar que són adults i de manifestar la seva emancipació.

### **Fàcil accessibilitat**

En l'actualitat, l'ús del cànnabis està molt generalitzat, i l'adquisició d'aquest està molt a l'abast dels joves, cosa que incrementa les possibilitats de consumir-ne.

### **Fugida dels problemes**

Darrere el consum de cànnabis, a vegades hi ha una actitud de fugida dels problemes. Els efectes del cànnabis propicien que molts joves hi cerquin sentir-se relaxats al marge dels maldecaps del dia a dia.

## **EFFECTES DEL CÀNNABIS CERCATS PELS JOVES**

El consum de cànnabis entre els joves té més a veure amb les expectatives creades que amb els efectes de la droga en si.

La majoria de joves consumeixen cànnabis per divertir-se amb el grup, riure, desinhibir-se, relacionar-se, comunicar-se millor amb els altres o sortir de l'avorriment. D'altra banda, també fumen per relaxar-se i fugir de les preocupacions.

En altres casos, si la resta de gent està fumada i un no ho està, sovint se sent fora de lloc i llavors fuma també per seguir el rotllo, per no sentir-se marginat i que acabin passant d'ell o ella.

Però està ben demostrat que la principal substància continguda en el cànnabis (el THC o tetrahidrocannabinol) afecta la coordinació motora, la percepció espacial de les coses, la capacitat d'estar alerta i l'estat d'ànim. No sembla que siguin aquestes les millors condicions per relacionar-se amb els altres i, per tant, per lligar i fer-se atractiu.

## **EFFECTES DEL CÀNNABIS SOBRE LA SALUT A CURT TERMINI**

El THC, a dosis baixes, és primerament estimulants i després depressor del sistema nerviós central. A dosis altes sempre n'és depressor. Com que també té certa activitat específica sobre la percepció, de vegades es classifica entre els al·lucinògens menors.

Es comencen a notar els efectes psicològics als 15 o 20 minuts si la via utilitzada és la inhalació, i entre 20 i 60 minuts si és la ingestió. És aleshores quan s'assoleix el pic de concentració màxim. Els efectes a nivell fisiològic són els següents:

- Augment de la gana (al principi l'estimula, però quan el consum és habitual la inhibeix)
- Sequedat de boca
- Enroigiment ocular (tot i que la irritació dels ulls és l'efecte característic degut al fum, els cannabinoides produeixen dilatació dels vasos conjuntivals i envermelliment ocular característic)
- Brillantor de la còrnia
- Taquicàrdia
- Suor
- Moderada analgèsia i somnolència
- Descoordinació motora
- Falta d'expressió mímica.

Els efectes psíquics subjectius duren entre una hora i una hora i mitja en el cas de la inhalació, i més estona si el producte és ingerit. Aquests efectes són:

- Sensació subjectiva d'eufòria i benestar (quasi sempre, a la fase d'eufòria la segueix una altra de depressiva, amb augment de la son, suor i una curiosa hiperreflèxia)
- Exaltació de la ment
- Relaxació
- Desinhibició i tendència al riure fàcil
- Alteracions del temps o de la seqüència dels esdeveniments
- Despersonalització
- Alteracions de la memòria de curt termini.

El consum agut a dosis molt elevades pot generar un "mal viatge", que acostuma a consistir en atacs de pànic i a vegades percepcions distorsionades, especialment dels sons i dels colors.

A més, el consum de cànnabis redueix la voluntat i fa difícil mantenir l'atenció en una cosa que ens interessa. La raó és que, sota els efectes del cànnabis, és difícil concentrar-se, i la persona es pot mostrar indiferent i absent d'allò que l'envolta (sovint s'expressa com estar "penjat/ada").

A curt termini:

- **El cànnabis afecta les funcions cerebrals produint alteracions cognitives i conductuals.** El THC, en arribar al cervell, disminueix el flux sanguini cerebral i té com a conseqüència un retard en la resposta neuronal i un alentiment psicomotor persistent.

Això afecta el pensament i la capacitat per resoldre problemes i, per tant, l'aprenentatge i la memòria. El consum de cànnabis entorpeix la memòria a curt termini, ja que dificulta la retenció del que s'hagi viscut sota els efectes de la droga. La seva afectació a l'atenció, la memòria i el pensament pot provocar la **caiguda del rendiment escolar** i un **possible fracàs en els estudis**.

També es veu afectada la coordinació motora i, per tant, totes les habilitats que en depenguin, com ara la conducció de vehicles. Per tant, conduir sota els efectes del cànnabis pot ser **causa d'accidents de trànsit**.

En un primer moment, pot produir una percepció sensorial distorsionada en els camps visual, auditiu, tàctil i del pas del temps.

- **El cànnabis afecta la funció respiratòria.** Provoca una ràpida broncodilatació i una lleu obstrucció quan es fuma un mínim de quatre dies a la setmana durant sis o vuit setmanes. L'efecte de broncodilatació sovint es veu emmascarat per l'efecte irritant del fum: laringitis, traqueïtis i bronquitis.

L'afectació bronquial del cànnabis és similar a la dels consumidors de tabac d'una a deu cigarretes diàries. Els canvis respiratoris associats a la dependència del cànnabis inclouen ofec, dificultat per respirar durant l'exercici, excés de mucositat en llevar-se i dificultat per despertar-se, i disminució del rendiment en l'espirometria.

- **El cànnabis afecta la funció cardíaca.** Els efectes cardiovasculars són els més fàcilment mesurables. Augmenta la freqüència cardíaca (taquicàrdia), tot i que a dosis elevades pot produir altres alteracions.
- **El cànnabis interfereix en el desenvolupament personal i emocional de l'adolescent.** Augmenta el risc de dependència de la droga, alteracions mentals i progressió a altres drogues. El cervell dels joves és especialment vulnerable al cànnabis. En alguns individus es poden donar crisis d'angoixa. En d'altres, prèviament predisposats, s'ha vist que el consum de cànnabis pot desencadenar algunes malalties mentals, com ara l'esquizofrènia.

### RISCOS DEL CONSUM DE CÀNNABIS A LLARG TERMINI

Els efectes del cànnabis en cada persona depenen de la seva experiència personal, del contingut en THC, del que la persona espera que s'esdevingui, del lloc de consum, de com es consumeix i de si es combina amb altres substàncies.

Hi ha persones que no experimenten cap canvi quan prenen cànnabis. D'altres se senten relaxades, marejades o alegres. De vegades el cànnabis fa venir set i gana.

En algunes persones, l'efecte és molt negatiu i produeix ansietat i reaccions de pànic i paranoia. Aquests casos acostumen a coincidir amb els casos de consum de formes més potents de la droga.

#### A llarg termini:

- **El cànnabis pot afavorir l'aparició d'un càncer de pulmó.** Encara no són completament coneguts els efectes del cànnabis a llarg termini. Atès l'augment recent i general en les taxes de consum, és possible que esdevinguin cada cop més clars en els propers deu o vint anys. És clar, però, que el fum del cànnabis conté molts dels components del fum del tabac i que la fase de quitrans conté un 50% més de carcinògens que el tabac sense filtre.
- **La continuïtat en la utilització d'aquesta substància comporta la fase d'habitució i el risc de desenvolupar una dependència.** El pas de la fase d'experimentació a l'ús continuat suposa el desenvolupament d'un hàbit difícil de trencar, com tot el que fem de forma rutinària, però especialment quan es tracta de substàncies addictives. Perquè això no succeeixi, s'ha de controlar la freqüència i no repetir en el temps l'acció que volem evitar. Però en el cas del cànnabis, aquest pas es pot produir sense adonar-nos-en, ja que en la fase d'experimentació, els efectes positius que la persona atribueix a la substància emmascaren les conseqüències negatives que ja comencen des del principi. Un dels principals riscos de fumar porros, tal com passa quan es consumeixen altres substàncies psicoactives que modifiquen els estats d'ànim, és el seu caràcter instrumental. Si cada cop que es necessita aconseguir alguna cosa o un determinat estat d'ànim, es recorre al cànnabis com a instrument, fumar-se un porro acaba convertint-se en un hàbit que pot evolucionar cap a la dependència ("estar-hi enganxat"). Per dependència psicològica s'entén la prioritat que el consum d'una droga pren en la vida de la persona, que continua consumint-ne fins i tot quan fer-ho li porta problemes. La dependència física que provoca el cànnabis és baixa. S'ha descrit una certa reacció d'abstinència en usuaris crònics en interrompre'n el consum, caracteritzada per ansietat, irritabilitat, pèrdua de la gana, tremolor i insomni.

- **A mitjà i a llarg termini el cànnabis pot conduir a la síndrome amotivacional.** Aquesta síndrome es caracteritza per apatia, desinterès, incapacitat per elaborar plans futurs, empobriment afectiu, abandonament de la cura personal, inhibició sexual... Tot això, acompanyat d'alteracions psicomotores com ara disminució dels reflexos, limitació dels moviments i lentitud en els desplaçaments. La conseqüència directa aquesta síndrome seria una manca de voluntat pròpia, i les indirectes, un descens en el rendiment acadèmic o laboral, un deteriorament de les habilitats comunicatives i un retraïment social.

## DETECCIÓ DEL CONSUM A L'ESCOLA

Quan algú ha consumit cànnabis, pot:

- Semblar indiferent i riure per no res
- Tenir els ulls vermells i irritats
- Tenir dificultats de concentració i de memòria
- Semblar marejat i amb certs problemes per caminar amb normalitat.

Quan en desapareixen els efectes, després d'algunes hores, pot ser que la persona tingui molta son.

Altres vegades, i molt sovint, la detecció de l'inici del consum es produeix a través d'un canvi més o menys sobtat en el rendiment escolar o en la relació amb el grup d'amics habitual a l'escola.

No obstant això, tots els signes anteriors, si bé poden ser eines per a l'educador i el tutor, no han de servir per entrar en una dinàmica de descobrir consumidors amb una òptica repressiva i punitiva.

Voldríem que l'enfocament de la detecció individual s'orientés sempre vers l'ajuda i la possibilitat d'intervenir precoçment per ajudar l'escolar i la seva família a cercar la solució al problema.

La detecció sovint es pot fer a partir de l'observació dels canvis de l'escolar en la seva relació amb el grup. El consumidor pot aïllar-se del seu grup habitual per consumir cànnabis. També pot adreçar-se a un nou grup de l'escola o de fora, on el motiu de reunió sigui fumar porros. D'altra banda, el consum es pot donar dins del mateix grup natural. Novament, el tutor hauria d'iniciar una dinàmica de treball sobre els diferents punts del problema i, si se sentís desbordat, demanar ajuda als companys o a un servei especialitzat.

En tots els casos, el tutor d'una aula que descobreix algun d'aquests problemes ha de posar-se en contacte amb la família i posar en les seves mans els recursos especialitzats que ajudin a orientar la situació (vegeu, "Recursos d'ajuda").

## QUAN HI HA ALUMNES CONSUMIDORS

En aquest cas, ja sabem o tenim informació real de l'existència d'alumnes consumidors.

Inicialment, és important obtenir més informació dels casos que sorgeixen per conèixer la realitat del problema i poder engregar els mecanismes adients per donar-hi resposta en cas que sigui necessari.

En cada cas, és convenient que els tutors dels alumnes afectats, l'orientador o el psicopedagog tractin d'esbrinar la freqüència de consum, on es fa i en quines circumstàncies, si hi ha intercanvi de

droga al centre educatiu, etc. També s'ha de diferenciar si es tracta de casos inicials i aïllats que es poden resoldre puntualment o bé de casos amb un consum més habitual. Cal no fer alarmisme i abordar el problema amb realisme, però també amb discreció.

També és important esbrinar, si és possible, la xarxa de contactes proveïdors de la droga als alumnes a l'interior del centre.

Si és necessari, es recomana fer arribar tota aquesta informació a l'equip de salut comunitària del districte, que engegarà tots els recursos necessaris.

Els tres grups afectats i que poden requerir certa atenció són els alumnes, l'escola (educadors i òrgans directius) i les famílies.

Correspon a l'escola atendre el grup d'alumnes al qual pertanyen els afectats, i es buscarà la derivació d'ajuda per als alumnes afectats, les seves famílies i els educadors directament implicats. Els equips especialitzats en la promoció de la salut i la prevenció de drogodependències de la província corresponent faran l'assessorament específic tant als alumnes com a les seves famílies i a l'escola (vegeu, "Recursos d'ajuda").

Les actuacions han de donar-se en tres línies d'acció: **assistencials** (atenció a casos concrets), **disciplinàries** (corresponen a l'escola d'acord amb la normativa legal vigent i sense comportar l'estigmatització del consumidor) i, sobretot, **preventives** sobre la resta de L'alumnat, el medi escolar i els mateixos joves afectats.

Pel que fa a les famílies, s'hauria de procurar, sempre que sigui possible, que sigui el fill o filla qui comuniqui la situació als pares. La família pot demanar ajuda especialitzada, tant per als mateixos pares com per als fills, o bé el mateix tutor pot oferir-la. Als ("Recursos d'ajuda") consten els recursos indicats, segons la província a la que pertany el centre, per orientar els pares dels alumnes afectats i els seus fills sobre la conducta que cal seguir davant el problema. Es pot derivar una o més famílies alhora.

És important que les escoles reflecteixin adequadament els aspectes disciplinaris que es deriven del consum de drogues a l'escola als documents de reglament i funcions del mateix centre, d'acord amb la normativa existent a Catalunya.

Quan se sospiti de l'existència de vies properes a l'escola de subministrament de la substància tòxica, en aquest cas el cànnabis, l'escola hauria de contactar amb el servei especialitzat en prevenció de drogodependències encarregat a la seva província (vegeu, "Recursos d'ajuda"). La prevenció de drogodependències significa també actuar sobre l'accessibilitat a la substància.

## LA PREVENCIÓ DEL CONSUM

Entre les drogues il·legals, el cànnabis és la substància més àmpliament consumida a Espanya i a la majoria dels països europeus. El cànnabis ha deixat de ser una substància temuda i etiquetada negativament per convertir-se en una de les drogues més tolerades per l'opinió pública i també valorada com a beneficiosa. El nivell de perillositat del cànnabis percebut per la població, que no és el real, és el més baix de totes les drogues il·legals i és molt proper al de l'alcohol i al del tabac. Aquesta baixa consciència de perillositat és un dels factors que expliquen l'increment del consum.

Per a molts joves consumidors, el fet de consumir cànnabis està normalitzat i integrat en molts contextos. Però, com s'ha vist, el cànnabis no és innocu. És una substància que pot tenir repercussions en la salut, especialment en la salut mental i, sobretot, en persones predisposades. Les conseqüències poden ser més greus si el consum s'inicia a l'adolescència.

Com s'ha vist, el cànnabis afecta la memòria, la percepció i la capacitat de pensar. Per aquesta raó, els joves que consumeixen cànnabis habitualment tenen moltes probabilitats de disminuir el seu rendiment acadèmic. A més a més, el cànnabis interfereix en l'adolescència en el desenvolupament personal i emocional i augmenta el risc de dependència de la droga, d'alteracions mentals i de progressió a altres drogues. Per tot això, és important fer programes de prevenció del consum de cànnabis.

Podem diferenciar tres nivells en la prevenció de drogodependències:

La **prevenció universal**, adreçada a tota la població en general, tracta d'impedir o retardar el consum de drogues. Els responsables de dur-la a terme són la família, l'escola i altres mediadors socials.

La **prevenció selectiva** s'adreça a subpoblacions amb elevada probabilitat d'incórrer en situacions de risc i intenta minimitzar-les.

La **prevenció indicada** s'adreça a persones concretes en les quals s'ha identificat una conducta de risc o un problema amb les drogues. Tant per a la prevenció selectiva com per a la indicada, és necessari comptar amb l'assessorament i la intervenció d'especialistes.

Aquest material està pensat per fer prevenció universal en els joves sobre el consum de cànnabis i, per tant, intenta evitar-ne el consum o, almenys, retardar-ne l'edat d'inici. Va dirigit predominantment a la població general escolar d'entre catorze i setze anys que assumeixen que no n'han consumit mai o que com a màxim l'han provat. En grups en els quals s'estimi que hi ha una elevada probabilitat de consum, caldria emprar estratègies selectives.

Sempre s'ha de tenir en compte que la prevenció del consum de substàncies addictives s'ha de fer en un context general de treball de drogodependències. No s'ha de treballar aïlladament. Per això aquest material està inclòs en el programa "Decideix!".

## QUÈ RESPONDRE QUAN ENS DIUEN...?

**"Els porros no són tan dolents; és molt pitjor consumir coca o altres drogues ..."**

No es tracta de comparar el haixix o la marihuana amb altres drogues, si fa més o menys mal, si és una droga més o menys addictiva... Les conseqüències i efectes dels diversos tipus de drogues són diferents i depenen de la persona, de la quantitat, de la qualitat, de la freqüència, del moment... El que s'ha de tenir en compte és que totes tenen efectes negatius sobre les persones, el cànnabis inclòs.

**"Els porros no enganxen. Fumar porros no genera addicció; no he vist els col·legues desesperats perquè necessiten un porro. Es fuma quan es vol i es deixa quan es vol. Ningú no es torna drogoaddicte per fumar porros"**

El cànnabis, igual que la resta de drogues d'abús, produeix dependència i tolerància en l'organisme consumidor a través de la seva acció sobre el sistema de recompensa cerebral.

El cànnabis produeix una síndrome d'abstinència menys brusca i menys intensa que la que provoquen altres drogues d'abús. Però la dependència psicològica pot arribar a ser molt important. El consum de cànnabis acaba convertint-se en una conducta "imprescindible" en la vida quotidiana de molts joves consumidors. S'utilitza com a instrument per aconseguir fer allò que es vol fer.

**"Si només fumes els caps de setmana no passa res, perquè el dilluns estàs fresc com una rosa. Només tenen problemes els que es passen molt i fumen cada dia"**

Si fumes el cap de setmana pot ser que el dilluns no estiguis fresc com una rosa, especialment si aquests consums són reiterats. S'ha d'anar amb compte perquè el component principal del cànnabis, el THC, té tendència a acumular-se als teixits grassos, com ara els del cervell, i es va eliminant a poc a poc.

Molts dels consumidors habituals que fumen cada dia van començar dient que el seu consum només seria de caps de setmana, i van passar a consumir-ne habitualment de manera progressiva i sen se adonar-se'n.

**"Els porros no poden fer mal perquè són medicinals: serveixen per curar malalties"**

Actualment s'està investigant sobre certs aspectes terapèutics de derivats sintètics del THC. És cert que s'ha demostrat un potencial efecte medicinal per alleujar certs símptomes d'algunes malalties greus. Això no vol dir que serveixi per curar, sinó que pot ajudar a millorar la qualitat de vida de determinats malalts. Tampoc no vol dir que sigui sa; tampoc no són sanes l'aspirina ni la morfina. A més a més, el cànnabis conté més de quatre-centes substàncies diferents, i només el THC té propietats medicinals, després d'extreure'l i tractar-lo al laboratori. Si s'utilitza com a medicina, ha de ser amb una indicació concreta, en la dosi apropiada i sota supervisió mèdica i amb recepta.

**"S'haurien de legalitzar els porros i així no hi hauria adulteració. A més, no està demostrat que a Holanda es fumi més o que la gent no estudiï tant!"**

És cert que les drogues que circulen pel mercat il·legal, com ara el cànnabis, estan sotmeses a adulteració. Això s'ha de tenir en compte perquè un no controla els efectes que això pot tenir. En tot cas, els efectes psicotròpics del mateix cànnabis són els que importen per a les conseqüències sobre la conducta. La majoria d'adulteradors resten efectivitat i no sempre són tòxics.

La utilització mèdica del cànnabis no té per què comportar-ne la legalització, tot i que se'n pugui despenalitzar l'ús medic. La morfina continua essent una droga il·legal, que es prescriu amb recepta de tòxics. A més, pel que fa la legalització, es tracta d'un altre debat molt més complicat en que s'han de tenir en compte molts altres factors.

Als Països Baixos, el cànnabis tampoc no és una substància legal, tot i que se n'accepta un consum limitat per part dels adults i només en determinats llocs (*coffee shops*). El consum per part de menors està vigilat i perseguit.

**"Fa menys mal un porro al dia que un paquet de tabac"**

No es tracta de comparar quants cigarrets equivalen a un "porro". El fum del tabac i el del cànnabis comparteixen moltes de les substàncies que irriren el sistema respiratori. El fum del cànnabis té un 50% més de substàncies nocives que el fum del tabac sense filtrar i, a més a més, el fum del porro produeix una càrrega respiratòria de monòxid de carboni més alta que fumant una quantitat similar de tabac.

**“Per fumar de tant en tant no passa res... Hi ha molta gent gran que ha fumat porros i en continua fumant i està la mar de bé”**

Introduir-se en el consum d'una substància addictiva és una conducta de risc, en que ningú no sap quina serà la seva reacció fins que s'hi troba. Els efectes addictius i sobre l'organisme d'una persona consumidora poden no ser percebuts pels altres fins a un cert temps. A més a més, cada persona pot reaccionar de forma diferent davant d'un consum continuat.

**“No passa res per conduir fumant; és diferent que anar borratxo: et concentres més i vas a poc a poc”**

Les habilitats necessàries per conduir estan relacionades amb l'atenció, els reflexos i la rapidesa de resposta, etc. Totes aquestes capacitats es veuen afectades pel consum de cànnabis. A part de l'augment del temps de reacció, hi ha també una alteració de la percepció de les distàncies. Per tant, si fumes cànnabis, no condueixis. Els efectes encara són més grans si l'has consumit conjuntament amb altres drogues, alcohol inclòs.

**“Els que fumen s'ho passen millor, riuen i estan més contents. Si els teus amics fumen, t'ho passes millor si fumes que si no ho fas. Si no vas fumant, et ratlles!”**

Els efectes són diferents depenent del tipus d'haixix o de marihuana. A més a més, els cannabinoides no tenen el mateix efecte en tothom. Els efectes depenen de les característiques de la persona, del seu estat físic, de la constitució, de l'estat d'ànim, dels motius per consumir-ne, de les expectatives i de l'ambient on es fumi el porro. A vegades et fa sentir bé, i d'altres, malament. Amb el cànnabis es riu de forma mecànica. No hi ha droga cap que ens faci més simpàtics ni augmenti el nostre sentit de l'humor. Si algú té bon rotllo amb els amics, el tindrà també sense col·locar-se. De fet, hi connectarà millor i de forma més estable.

**“Tot i els riscs, m'agrada perquè és una droga genial i em fa estar alegre i de bon rotllo amb la penya”**

És veritat que pots tenir aquesta sensació, però els efectes de les drogues depenen, en part, de l'ambient. El cànnabis en general és sedant i relaxant quan es consumeix sol, i eufòric si es fa en grup. És a dir, que el cànnabis per si sol no et produeix el riure; és un instrument, però no és el responsable directe del resultat. És a dir, si cada cop que es vol aconseguir una cosa, un estat d'ànim... s'utilitza el cànnabis per aconseguir-la, s'acaba convertint en un costum i un hàbit difícil de trencar, de manera que ja no es pot aconseguir allò que es desitja sense la droga.

**“Quan fumes, estàs més inspirat, et tornes més creatiu... Molts artistes, molts músics... fumen marihuana o haixix”**

El cànnabis té una acció específica sobre la percepció, i per això es classifica també entre les drogues al·lucinògenes, ja que distorsiona els sentits i trastorna la impressió sobre l'espai i el temps. No estimula, sinó que altera els sentits, fent-nos creure que estimula la nostra imaginació i sensibilitat. En tot cas, la creativitat no surt de la droga, tot i que l'artista pugui reflectir les seves vivències naturals o artificials en la seva producció.

## Recursos d'ajuda

### DEPARTAMENT DE SALUT (GENERALITAT DE CATALUNYA)

#### Línia Verda

Servei d'atenció telefònica. Els usuaris tenen a la seva disposició una línia telefònica exclusiva atesa per professionals que informen o deriven l'afectat segons el tipus de consulta. Aquest servei pot proporcionar els telèfons i adreces dels diversos **Centres d'Atenció als Drogodependents (CAS)**, repartits pertotes les comarques de Catalunya.

Telèfon de contacte: 93412 04 12

Horari d'atenció: de dilluns a divendres de 9 a 21 h.

### PROVÍNCIA DE BARCELONA

#### Servei d'Orientació de Drogues (SOD)

Atén i orienta els professors, la família i els adolescents de la ciutat de Barcelona.

Telèfon de contacte: 93 208 20 39

Horari d'atenció: Assistència matins i tardes, a hores concertades.

#### Centre comunitari d'Atenció a Persones amb Drogodependències (SPOTT) de la Diputació de Barcelona

Atén i orienta els professors, la família i els adolescents de tota la província de Barcelona.

Telèfon de contacte: 93 402 28 80

Horari d'atenció: de dilluns a divendres de 9 a 19 h.

### PROVÍNCIA DE GIRONA

#### Equip Municipal de Promoció de la Salut (EMPSA) de l'Ajuntament de Girona

Telèfon d'atenció: 972 20 19 00

Horari d'atenció: de 8 a 15 h (tardes a convenir)

#### Centre d'Atenció i Seguiment de Girona (CAS) Teresa Ferrer

Telèfon de contacte: 972 20 55 05

Horari d'atenció: de dilluns a divendres de 9 a 14 h i de 16 a 21 h.

#### Centre Jove de Salut

Telèfon de contacte: 972 20 42 12

Horari d'atenció: de dilluns a divendres de 9 a 14 h i de 16 a 21 h.

## PROVÍNCIA DE LLEIDA

**Servei Municipal d'Assessorament sobre Drogues de l'Ajuntament de Lleida**

Telèfon de contacte: 973 70 06 31

## PROVÍNCIA DE TARRAGONA

**Centre Equip de Prevenció de Drogodependències de l'Ajuntament de Tarragona**

Telèfon de contacte: 977 24 44 14

**Ajuntament de Reus: Salut Pública -Educació per a la Salut**

Telèfon de contacte: 977 01 00 40

## PER SABER-NE MÉS...

**Col·legi de farmacèutics**

<http://www.farmaceuticonline.com/medicamentlcannabis.html>

**Universitat de Barcelona / PDS / Agència de Salut Pública Programa "Agafa el teu punt d'informació"**

<http://www.ub.es/siae/cannabis/cannacat.htm>

**PDS / Servei de Prevenció i Atenció a les Dependències (SEPAD) de l'Agència de Salut Pública de Barcelona Exposició "Cànnabis, com ho vius?"**

**National Institute on Drug Abuse (NIDA) (en espanyol)**

<http://www.drugabuse.gov/DrugPages/Marijuana.html>

