

# CANNABIS



OPPLEVER DU PROBLEMER  
KNYTTET TIL RUSBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER  
OG FORHÅNDSREGLER.



## HVA ER CANNABIS?

Cannabis er en plante fra hampfamilien. Cannabis sativa og underarten indica brukes i framstilling av cannabis som rusmiddel. Cannabis inneholder en rekke kjemiske forbindelser, hvorav mange er av typen cannabinoider. De antatt viktigste, er THC (delta-9-tetrahydrocannabinol) og CBD (cannabidiol).

### Det finnes hovedsakelig tre ulike typer cannabisprodukter:

**Hasj** er plantens harpiks (tykk, klebrig plante-saft), som noen ganger presses sammen med andre deler av cannabisplanten. Hasj forekommer vanligvis i form av tykke, brune eller sorte plater, som igjen deles opp i mindre klumper. Deretter smuldres klumpene opp, og blandes vanligvis med tobakk før røyking. Det gjennomsnittlige THC-innholdet i hasj har de siste årene steget og ligger nå på rundt 25 %, men kan være både vesentlig lavere og en del høyere.

**Marihuana** er tørkede blomster/toppskudd fra hunnplanten som vanligvis kvernes og røykes. Marihuana kan røykes rent eller blandes med tobakk. Analyser av innenlands dyrket marihuana fra de siste årene viser variasjoner mellom 5 og 18 % THC, men også her kan THC-innholdet være betraktelig høyere.

**Cannabisolje** er planteolje ekstrahert ved hjelp av løsemiddel. Den er flytende og vil normalt påføres tobakk, hasj eller marihuana for deretter å røykes. Cannabisolje inneholder vanligvis mellom 40 og 60 % THC.



## PÅVISNINGSTID I BLOD, SPYTT OG URIN

Når det skal testes for bruk av cannabis i blod og spytt er det THC som spores. Stoffet som vanligvis spores i urinprøver kalles THC-syre og er en inaktiv metabolitt (nedbrytningsprodukt) av THC. THC kan påvises i blodet i timer etter et enkeltinntak, men opptil flere dager etter lengre tids bruk. I spytt kan THC påvises i timer etter inntak. THC-syre kan normalt påvises i urin opptil én uke etter et enkeltinntak, men ofte kortere tid. Ved daglig røyking over lengre tid kan det ta flere uker, og noen ganger også måneder, etter siste inntak før THC-syre ikke lenger kan spores i en urinprøve. THC-syre kan i helt spesielle tilfeller påvises i urinen etter passiv røyking, men dette forutsetter ekstrem eksponering.



## HVORDAN VIRKER DET?

**THC** er det viktigste virkestoffet i cannabis som gir ruseffekt. THC kan gi uønskede virkninger, som økt risiko for psykose, angst, og avhengighet. THC kan også påvirke kognisjon som korttidshukommelse, konsentrasjon, impuls kontroll, refleksjonsevne og motorikk. Risikoen øker med økende inntak av THC.

**CBD** er et annet virkestoff som kan motvirke og beskytte mot flere av de uønskede effektene av THC, slik som angst, redusert hukommelse og psykotiske symptomer.

Mengden THC i cannabisprodukter har økt, samtidig som mengden CBD har minket. Dette kan øke risikoen for negative virkninger av cannabisbruk.

Cannabis kan gi en mild til betydelig endret bevissthetstilstand. Brukere rapporterer om glede, avslapning, forsterkede sanseinntrykk og endret tidsoppfatning. Mild cannabisrus gir normalt en følelse av tilfredshet og kroppslig velbehag. Ved høyt inntak er det vanlig å få økt hjerterytme. Noen kan dessuten oppleve

svimmelhet, kvalme, angst, panikkanfall, sansebedrag og paranoia. Det at innholdet av THC har økt de seneste årene kan gjøre det mer sannsynlig å oppleve negative reaksjoner av denne typen.

**Den akutte rusfasen** inntreffer umiddelbart etter røyking, topper seg etter 20 minutter og varer i tre-fire timer, avhengig av inntatt mengde, styrke, og tidligere cannabiserfaring. Hvordan rusen oppleves vil variere sterkt fra person til person. Den første fasen i den akutte rusen varer opptil 45 minutter etter røyking, og kjennetegnes ved fysiske symptomer som blant annet svimmelhet, hoste, økt puls, rødhet i øynene, og tørrhet i munn og hals. Man kan bli aktiv i tankene og utadventd. Den andre fasen er en mer innadventd tilstand, som kan vare i flere timer. Noen får mange tanker og assosiasjoner. Sansene kan intensiveres, for eksempel kan farger oppleves sterkere og lukter mer fremtredende. Følelser kan forsterkes og rusen kan gi avslapning og velvære. Noen får økt matlyst mot slutten av rusen.

## Mulige bivirkninger

Hvis du er gravid, har en diagnose eller går på medisiner kan dette påvirke effekten og skadevirkningene av cannabis. Vit derfor hvordan det rusmiddelet du vil bruke kan påvirke deg og din situasjon.

Mulige fysiske komplikasjoner ved røyking av cannabis inkluderer kronisk bronkitt og andre åndedrettsplager. Bruk av cannabis kan ha ulike negative effekter på fosteret ved bruk under graviditet, kan forringe sædkvaliteten hos menn og kan ha en negativ virkning på hjertet for personer som allerede har en hjertelidelse eller har hatt hjerteinfarkt. De fleste fysiske komplikasjoner oppstår etter hyppig bruk over tid.

Koordinasjon, konsentrasjon og reaksjonsevne kan være svekket opp til 24 timer etter inntak.

Virkningene av cannabis samspiller med brukerens personlighet, forventninger, miljø og rusdosen. Forskning tyder på at cannabisbruk kan fremskynde utviklingen av schizofreni og andre psykoselidelser hos disponerte personer. Å være disponert vil si at man har en genetisk, psykologisk eller sosial sårbarhet.

Komplikasjoner kan forsterkes dersom man bruker cannabis sammen med andre rusmidler, legemidler eller alkohol.

**Jevnlig bruk.** Dersom man har brukt cannabis mye over tid, opplever enkelte at de får et lavere energinivå. Et høyt forbruk vil i noen tilfeller medføre svekkelse av hukommelse, konsentrasjon, innlæringssevne og impuls kontroll. Mange kan kjenne på vansker med å huske ord og beskrive hva de føler. Evnen til planlegging og refleksjon kan bli dårligere. Disse symptomene vil normalt gå over etter avsluttet bruk.

Noen vil ved jevnlig bruk over tid oppleve at de blir avhengige av cannabis og får abstinensplager om de forsøker å slutte.

Når hjernen er under utvikling i ungdomsårene ser det ut til at den kan være mer sårbar for bruk av cannabis enn en voksen hjerne. Jevnlig bruk i ungdomsalder kan gi økt risiko for å utvikle avhengighet til cannabis, og kan medføre svekkelse i kognisjon som hukommelse, konsentrasjon, læring, risikovurdering, planlegging, koordinasjon og refleksjon.

BROSJYREN ER UTARBEIDET  
MED STØTTE FRA  
HELSEDIREKTORATET.



UTESEKSJONEN  
HJELP NÅR DU TRENGER DET



www.rustelefonen.no  
tlf. 915 08588



## FORHOLDS- REGLER OG TRYGGERE BRUK

### Forhåndsregler og tryggere bruk

- Risikoen for luftveisproblemer i forbindelse med røyking kan fjernes ved å spise cannabis istedenfor å røyke det. For å minske mengden tjære og svevestøv som samler seg i lungene, uten at det «går ut over» mengden THC som blir tilgjengelig, bør du unngå å holde pusten og å ta dype drag.
- Dampinhalering kan være en tryggere måte å innta cannabis på enn å røyke det, da det gjør at THC kan absorberes med mindre eksponering for kreftfremkallende stoffer.
- Dersom du inntar cannabis ved å spise eller drikke det, er det viktig å huske at virkningen kommer senere enn om du røyker det. Ofte kan det ta flere timer, hvilket gjør det lett å få i seg for mye. Dette kan gi en ubehagelig opplevelse. Vent derfor gjerne flere timer før du eventuelt inntar mer.

- Det kan være lurt å bruke cannabis på et trygt sted med folk du stoler på.
- Dersom du får angst eller noia når du har brukt cannabis, kan det hjelpe å finne et stille sted hvor du kan slappe av. Pust rolig og fokuser på utpust. Hør gjerne på rolig musikk. Det hjelper også å ha en person du er trygg på sammen med deg.
- Unngå bruk av cannabis dersom du har en psykoselidelse.
- Vær varsom med å kombinere cannabis med alkohol, da dette kan gi en kraftig kombinasjonsrus og medføre svimmelhet og kvalme.
- Det å kombinere cannabis med psykedelika (som f.eks. LSD) kan medføre forvirring og angst.

## Opplever du problemer knyttet til rusbruk?

Dersom du opplever problemer knyttet til din rusbruk, anbefaler vi at du kontakter din lege, eller rustjenestene i din kommune, for en samtale og eventuell videre oppfølging.

Du kan også kontakte RUSTelefonen anonymt dersom du har spørsmål, på tlf. 915 08588 eller chat på [www.rustelefonen.no](http://www.rustelefonen.no).

## Hjelp til å slutte

Dersom du ønsker å slutte med eller redusere bruken av cannabis, kan du få hjelp, tips og støtte gjennom appen «HAP» (HasjAvvenningsProgrammet) som er utviklet av Uteseksjonen i Oslo og RUSTelefonen.

Uteseksjonen i Oslo har i tillegg et samtaletilbud ved hasjavvenning. Flere andre byer og kommuner i Norge har også et tilsvarende hasjavvenningstilbud.



## INNTAKSMÅTER

Den vanligste måten å innta cannabis er ved å røyke det, enten i pipe, eller i sigaretter blandet med tobakk eller rent. Cannabis kan også inntas som mat eller drikke, enten ved at man tilsetter det selv eller ved ferdigkjøpte produkter. Man kan i tillegg bruke dampinhalering ved vaporizer.



## BILKJØRING, FØRERKORT OG HELSEKRAV

Det er forbudt å kjøre bil i ruspåvirket tilstand. I februar 2012 ble det i vegtrafikkloven innført «promillegrense» for cannabis. Det betyr at hvis du kjører bil med en høyere konsentrasjon av THC i blodet enn det loven sier, kan det medføre straffeansvar. Når konsentrasjon av rusmidler i blod skal omregnes til promille brukes enheten mikromol per liter blod. Grensen for cannabis er satt på 0,004 mikromol THC per liter blod. Dette betyr at du er over grensen i opptil 12 timer etter et enkeltinntak som tilsvarer 25 mg THC, eller enda lenger om du har brukt mer enn dette.

**Fører kortforskriften:** Bruker du illegale rusmidler eller rusgivende medikamenter på en slik måte at det kan gå utover trafikksikkerheten, fyller du ikke helsekravene til førerkort. Dette er en vurderingssak fra legens side. Du risikerer inndragelse, eller utsettelse, av førerkortet, uansett om du aldri kjører ruspåvirket. Brudd på helsekravene kan medføre langvarig rustesting og oppfølging, før man igjen kan ta førerkort på vanlige betingelser. Følger man ikke opp dette, vil førerkortet inndras av Fylkesmannen. Leger og psykologer har rapporteringsansvar til Fylkesmannen, ifølge Lov om helsepersonell § 34.

Unntaket kan være hvis brukeren får utskrevet cannabisprodukter via resept. Egne bestemmelser gjelder for denne pasientgruppen. Kontakt din lege for mer informasjon.