

ERBA E HASHISH

La sostanza

Erba (marijuana, ganja, ecc.) e hashish (fumo, shit, ecc.) derivano entrambi dalla pianta femmina della canapa indiana, il cui principio attivo, il THC tetraidrocannabinolo si trova in massima concentrazione nei cosiddetti "cimini" (fiori), che vengono fatti seccare per poi essere fumati. Il contenuto di THC può variare da pianta a pianta; normalmente l'erba cresciuta all'interno (indoor), oltre ad avere una concentrazione maggiore di fertilizzanti e pesticidi chimici, ha una concentrazione maggiore di THC che può arrivare fino al 25%. L'hashish è invece la resina secreta dalla pianta femmina della canapa che viene poi essiccata. I prodotti a base di canapa sono generalmente mischiati con del tabacco e fumati (canne, chilom, pipe ad acqua, ecc.) ma possono anche venir cucinati e mangiati (tè di canapa, space cake, yogurt).

Gli effetti

In generale l'effetto della canapa dipende dal tuo stato d'animo ("set"), dall'atmosfera del gruppo ("setting"), dalla qualità e dalla quantità della sostanza consumata ("drug").

In piccole quantità i consumatori di canapa considerano sia rilassante che stimolante. I sensi sono come amplificati, i sentimenti sono più intensi, aumenta l'appetito, ci si sente euforici e talvolta si dà sfogo a dei momenti di ilarità incontrollabili anche se non motivati. Se viene fumata, gli effetti della canapa si avvertono dopo qualche minuto e durano per una o due ore. Se invece viene mangiata, la canapa comincia a fare effetto solo dopo un'ora o due. Attenzione: se mangi della canapa l'effetto è più lungo e intenso e può durare fino a 8-14 ore.

In grandi quantità o fumando erba ad alto contenuto di THC, la canapa può anche avere degli effetti leggermente allucinogeni.

A qualcuno può causare nausea, leggere allucinazioni, ansietà e/o paranoia, ma questi effetti variano da persona a persona.

Consumare canapa tende a far aumentare il ritmo cardiaco, a far arrossire gli occhi e a far asciugare la bocca.

La marijuana viene anche usata come palliativo per alleviare le conseguenze di diverse malattie come il cancro, il glaucoma e l'AIDS.

Rischi e effetti secondari

Una parte di coloro che inizia a fumare erba finisce per usarla regolarmente. Un uso costante fa però alzare il tasso di tolleranza e si ha quindi bisogno di dosi più elevate per ottenere gli stessi effetti. Se è vero che non si può morire di overdose di canapa, è anche vero che un consumo prolungato e massiccio (come anche con l'alcol) può fare insorgere disturbi psichici nel consumatore. Tuttavia normalmente la canapa non crea dipendenza fisica e chi smette di usarla regolarmente non ha vere e proprie crisi di astinenza come per altre sostanze (eroina, cocaina).

Se il tuo consumo è cronico rischi di perdere il contatto con la realtà, di compromettere la tua memoria a corto termine e la tua motivazione può essere ridotta.

Alcune persone dopo aver fumato provano disagio, nausea e/o paranoia.

Fumare qualsiasi cosa, inclusa la canapa, può danneggiare i polmoni, la gola e la bocca. Indebolendo le tue vie respiratorie sei più esposto a delle malattie come bronchiti e polmoniti. Visto che il fumo è generalmente tenuto più a lungo nei polmoni, una canna è più nociva di una sigaretta.

Safer use

- Mantieni sotto controllo il quantitativo di erba o hashish che consumi e non lasciare che il livello di tolleranza si alzi. Evita di consumare sempre più erba per provare lo stesso effetto. I pericoli del consumo di canapa non sono legati ai prodotti in sé ma alla loro concentrazione, alla regolarità e all'intensità del suo consumo.
- Quando bevi o mangi, gli effetti del THC sono più intensi e imprevedibili. Il rischio di sovradosaggio è quindi elevato.
- Prima di fumare dovresti pensare a cosa hai intenzione di fare nelle ore seguenti. Se si tratta di qualcosa che implica un minimo di concentrazione è meglio che fumi dopo. Rinuncia a fumare se devi andare a scuola o vai a lavorare.
- Se inizi a fumare durante l'adolescenza, l'erba può modificare in modo significativo la tua personalità rendendoti più insicuro e ansioso.
- Il consumo regolare di canapa può far nascere in te delle sensazioni di vuoto, d'apatia, d'accidia e di mancanza d'interesse. La canapa non ti aiuta a crescere, anzi tende ad indebolire la tua personalità.
- Le persone che soffrono di problemi psichici dovrebbero rinunciare al consumo di canapa. Se soffri di schizofrenia, la canapa potrebbe aggravare il decorso della tua malattia.
- Fumare marijuana riduce la capacità di reazione, quindi non guidare sotto l'effetto della canapa!

- Se hai dei problemi alle vie respiratorie o dei disturbi cardiaci dovresti evitare di consumare della canapa.

Se vuoi saperne di più sul tuo consumo, prova a fare il test della canapa.

1. Quanto spesso fumi erba?

Un paio di volte all'anno	0 punti
Una o due volte al mese	1 punto
Una o due volte alla settimana	2 punti
Tutti i giorni	3 punti

2. Quanti soldi spendi ogni settimana per comprare erba?

Meno di 5 franchi	1 punto
Tra i 5 e i 15 franchi	2 punti
Tra i 15 e i 35 franchi	3 punti
Più di 35 franchi	4 punti

3. Quanto spesso sei "stono"?

Praticamente tutto il giorno	4 punti
Un paio d'ore al giorno	3 punti
Un paio di volte alla settimana	2 punti
Un paio di volte al mese	1 punto
Una volta al mese o meno	0 punti

4. Ti fai una seconda canna per avere effetti più intensi?

Mai	0 punti
Talvolta	1 punto
Regolarmente	2 punti
Sempre	3 punti

5. Usi la canapa in combinazione con altre droghe o alcol?

Sì, spesso	2 punti
Sì, talvolta	1 punto
No, mai	0 punti

6. Quando fumi maggiormente?

Di mattina	4 punti
Di pomeriggio	3 punti
Di sera	2 punti
Di notte	1 punto

7. Quali sono per te i motivi più importanti che ti portano a fumare erba? Scegli al massimo tre delle seguenti risposte:

Perché è meglio che bere alcol	1 punto
Per far fronte alla noia	1 punto
Per sentirmi meglio	1 punto
Perché fumare con gli amici è piacevole	1 punto
Per far fronte a sensazioni di depressione	1 punto
Per rilassarmi	1 punto
Per aumentare la concentrazione	1 punto
Per dimenticare i problemi	1 punto
Per intensificare l'effetto di altre sostanze	1 punto
Non so	1 punto

8. Con chi fumi solitamente?

Con gli amici	1 punto
Talvolta con amici, talvolta da solo	2 punti
Il più delle volte da solo	3 punti
Sempre da solo	4 punti

9. Pensi di essere in grado di smettere in qualsiasi momento?

No, non ne sarei in grado	3 punti
Sì, ma con grandi difficoltà	2 punti
Sì, ma non senza difficoltà	1 punto
Sì, senza problemi	0 punti

10. Quante volte nel corso dell'anno passato hai pensato di dover smettere o perlomeno ridurre il tuo consumo di canapa?

Mai	1 punto
Un paio di volte	1 punto
Ogni mese	1 punto
Ogni settimana	2 punti
Tutti i giorni	3 punti

11. Le tue prestazioni scolastiche o lavorative sono state condizionate in modo negativo dal tuo consumo di erba?

Mai	0 punti
Ogni tanto	1 punto
Spesso	2 punti
Quasi sempre	3 punti
Sempre	4 punti

12. Rinvii spesso delle attività che devi svolgere perché sei già stono?

No, mai	0 punti
Sì, qualche volta	1 punto
Sì, spesso	2 punti
Sì, sempre	3 punti

13. Ti sei mai innervosito perché volevi fumare e non potevi farlo?

No, mai	0 punti
Sì, qualche volta	1 punto
Sì, spesso	2 punti
Sì, sempre	3 punti

14. Ti è mai capitato di avere difficoltà nel ricordare quello che hai detto o fatto?

No, mai	0 punti
Sì, qualche volta	1 punto
Sì, spesso	2 punti
Sì, sempre	3 punti

15. Qualcuno ti ha mai detto che dovresti preoccuparti per il tuo consumo di canapa?

Sì, qualche volta	1 punto
Sì, regolarmente	2 punti
No	1 punto
No, perché nessuno sa che fumo	2 punti

Risultati:

Tra 0 e 8 punti, l'uso che fai della canapa non è problematico anche se ci sono sempre dei rischi quando fai uso di qualsiasi droga.

Tra 9 e 18 punti, il tuo consumo di canapa è a rischio, cerca di ridurre il tuo consumo!

Oltre i 19 punti. La situazione ti è sfuggita di mano. È importante che tu ne parli con una persona, se possibile un professionista, che sarà in grado di aiutarti.

Danno.ch

<http://www.danno.ch/>