

PRAVDA O

MARIJUANA

Maruška

Tráva

Joint

Zelí

špek

Kytka

Skunk

ŘEKNI NE DROGÁM – ŘEKNI ANO ŽIVOTU



PROČ VZNIKLA TATO BROŽURA

Ve světě se o drogách hodně mluví — na ulicích, ve školách, na internetu, i v televizi. Něco z toho je pravda, něco ne.

Velkou část toho, co se o drogách říká, ve skutečnosti šíří ti, kdo drogy prodávají. Napravení drogoví dealeři přiznávají, že byli ochotní říci cokoli, jen aby člověka přiměli drogu koupit.

Nenechte se obelhávat. Abyste se vyhnuli závislosti a mohli vzdorovat drogám a pomohli svým přátelům, potřebujete fakta. Proto jsme připravili tuto brožuru — pro vás.

Komunikace s vámi je pro nás důležitá, proto se těšíme na vaše připomínky. Můžete navštívit naši webovou stránku na adrese **www.drugfreeworld.org** a poslat nám e-mail na **info@drugfreeworld.org**.

CO JE MARIHUANA?

Marihuana je termín používaný k označení vysušených květů, semen a listů indického konopí. Na ulici se používá řada dalších názvů, například: špek, gandža, tráva, brčko, rostlina, joint, hulení, zelí, marijánka, skunk, skéro, maruška, marihuana a další.

Hašiš je jinou formou této drogy a vyrábí se z pryskyřice květů indického konopí. Nazývá se též haš, šit (z anglického shit) nebo bahno a je přibližně šestkrát silnější než marihuana.

„Kanabis“ popisuje všechny drogy vyrobené z indického konopí – včetně marihuany a hašiše.

Bez ohledu na použitý název je tato droga halucinogen – tedy látka, která narušuje způsob, jakým mysl jedince vnímá okolní svět.

Chemická látka v kanabisu, která toto narušené vnímání vytváří, se nazývá „THC“. Množství THC obsažené v jednotlivých dávkách marihuany se může podstatně lišit, ale obecně lze říct, že v poslední době se množství THC v pěstovaných rostlinách zvýšilo.



JAK JE UŽIVÁNA?

Marihuana je nejrozšířenější nelegální drogou na světě. Jen v USA je dle studie zpracované v roce 2007 14,4 milionu lidí, kteří během měsíce předcházejícího tomuto průzkumu kouřili marihuanu alespoň jednou.

Marihuana je obvykle kouřena ve formě cigarety (joint), ale lze ji kouřit i v dýmce. Méně často je míchána s jídlem a konzumována nebo uvařena jako čaj. Uživatelé někdy rozeberou cigaretu, odstraní z ní tabák a nahradí ho marihuanou – takovému cigáru se říká „blunt“. Do jointů a bluntů se někdy přidávají jiné, silnější drogy, například crack nebo PCP (uklidňující prostředek pro zvířata).

Když člověk kouří jointa, obvykle cítí jeho účinek během

Marihuana je směs vysušených listů, stonků, květů a semen rostliny konopí. Je obvykle zelená, nahnědlá nebo šedá.

Hašiš je tmavá, hnědá nebo černá pryskyřice, která je vysušená a slisovaná do tyčinek, hranolů nebo koulí. Během kouření se z marihuany i hašiše uvolňuje výrazný zápach po spáleném listí.

SLANGOVÉ NÁZVY

několika minut. Okamžité pocity — zvýšený srdeční tep, zhoršená koordinace a rovnováha, stav „snící“ myslí, stav myslí mimo realitu — vyvrcholí během prvních 30 minut. Tyto krátkodobé účinky obvykle pomínou za dvě nebo tři hodiny, ale mohou trvat i déle v závislosti na množství, které uživatel přijal, množství THC v droze a přítomnosti dalších drog přidaných do směsi.

Protože typický uživatel marihuany vdechuje větší množství kouře a drží ho v plicích déle než kuřák cigarety, mají jointy vážný vliv na jeho plíce. Kromě nepohodlí souvisejícího s bolavým krkem a kašlem bylo zjištěno, že konzumace jednoho jointu vystavuje plíce takovému množství rakovinotvorných chemických látek jako vykouření pěti cigaret.

Psychické následky užívání marihuany jsou stejně kruté. Kuřáci marihuany mají horší paměť a nižší mentální schopnost než lidé, kteří marihuanu neužívají.

Zvířata, kterým vědci podávali marihuanu, dokonce trpěla celkovým poškozením mozku.

MARIHUANA

Maruška

Tráva

Rostlina

Kytka

Skunk

Gandža

Brko

Majoránka

Špek

THC

Zelí

Hulení

Kanabis

Joint

Prd

Grass

HAŠIŠ

Čaras

Haš

Šit



MARIHUANA A JEJÍ POZADÍ

Rostlina konopí, z níž se vyrábí kanabisové drogy jako je marihuana a hašiš, je pěstována jako halucinogen více než 2 000 let.

Ačkoliv kanabis obsahuje přes 400 různých chemických látek, hlavní složkou, která ovlivňuje mysl, je THC. Množství THC v rostlině konopí určuje účinnost drogy. Množství THC obsažené v rostlině ovlivňuje počasí, půda a další faktory. Avšak díky využití moderních pěstitelských technik vyvinuli pěstitelé konopí, takové odrůdy

kanabisu, které mají mnohem vyšší hladiny THC než rostliny pěstované v minulosti. Obsah THC byl v roce 1974 v průměru 1 %, v roce 1994 již 4 %. V roce 2008 dosáhl průměru 9,6 %, nejvíce od sedmdesátých let, kdy se s analýzami této drogy začalo.

Jedna z forem kanabisu nazvaná sinsemilla (termín pochází ze španělštiny a znamená „bez semínek“) může mít obsah THC od 7,5 až do 24 %. Množství THC v hašiši je ještě vyšší.

ALKOHOL VERSUS MARIHUANA

Je kouření jointa totéž jako pití alkoholu?

Posuďte sami. Zde jsou fakta:

Alkohol obsahuje jedinou substanci: etanol. Marihuana obsahuje přes 400 známých chemických látek včetně stejných rakovinotvorných látek, jaké obsahuje tabákový kouř. Narozdíl od kuřáků cigaret, ale kuřáci marihuany vdechují kouř více zhluboka a zadržují jej co nejdéle, aby posílili účinek drogy, zároveň tím ale způsobují vážnější poškození plic.

Alkohol je z těla uvolněn během několika hodin, ale THC zůstává v těle několik týdnů, možná až měsíců, podle doby a intenzity kouření.

THC poškozují imunitní systém.
Alkohol nikoliv.

Není naším záměrem bagatelizovat rizika spojená se zneužíváním alkoholu, který může být stejně nebezpečný. Kuřáci marihuany si ale musí být vědomi toho, že chemické látky v ní obsažené včetně těch, které způsobují rakovinu, zůstávají v těle ještě dlouho poté, co drogu užili.

MEZINÁRODNÍ STATISTIKY

Podle údajů Organizace spojených národů, 158,8 milionu lidí na celém světě kouří marihuanu – což je více než 3,8 % obyvatelstva planety.

- Více než 94 milionů lidí ve Spojených státech přiznává, že ji užilo alespoň jednou.
- Podle Národního průzkumu užívání drog a zdraví z roku 2007, 2,1 milionu lidí v USA toho roku poprvé zneužilo marihuanu.

- V roce 2007 bylo v USA 6,7 % mladých lidí ve věku od 12 do 17 let pravidelnými kuřáky marihuany.
- Podle odhadů vlády USA se tamní produkce marihuany zvýšila během posledních 25 let desetinásobně: z 1000 tun v roce 1981 na 10000 tun v roce 2006. Není překvapením, že 58 % lidí ve věku 12 až 17 let, bylo pod vlivem kanabису jen za poslední rok.
- Z dospělých lidí starších 26 let, kteří užívali marihuanu ještě před dovršením patnácti let, 62% užilo v určitém momentu svého života kokain; 9 % alespoň jednou užilo heroin a 54 % užilo léky ovlivňující mysl, pro jiné než léčebné účely.

- Vedle alkoholu je marihuana druhou nejčastěji nalezenou drogou v tělech řidičů, kteří se stali oběťmi smrtelných dopravních nehod.

- V České republice mělo v roce 2007 již 20,7 % školáků do 13ti let zkušenost s marihuanou, což je oproti roku 2003 nárůst o 5,5 %. (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách ESPAD, 2007).

- Ze studie ESPAD vyplývá nárůst užití nejvíce zneužívané drogy marihuany u studentů ve věku 16 let ze 43,8 % v roce 2003 na 45,1 % v roce 2007.

- Stejná studie v ČR v roce 2007 potvrdila sníženou výkonnost ve škole v důsledku užívání nelegálních drog u 19,3 % studentů, problémy ve vztazích s rodiči uvedlo 14,1 % a problémy ve vztazích s přáteli uvedlo 16,6 % studentů.



ŠKODLIVÉ ÚČINKY MARIHUANY

O kamžitě účinky užívání marihuany zahrnují zrychlený srdeční tep, dezorientaci, nedostatečnou koordinaci těla, často následovanou depresí nebo ospalostí. Někteří uživatelé trpí záchvaty paniky nebo úzkosti.


Problém zde však nekončí. Dle vědeckých studií zůstává aktivní složka marihuany, tedy THC, v těle několik týdnů nebo i déle.

Kouř marihuany obsahuje o 50 až 70 % více karcinogenních látek než tabákový kouř. Jedna významná výzkumná studie tvrdila, že jediný joint marihuany může plíce poškodit až tak, jako pět běžných cigaret vykouřených v krátkém sledu za sebou.

Dlouhodobé kouření marihuany a hašiše způsobuje bronchitidu, zánětlivé onemocnění dýchacího ústrojí.

Droga však může ovlivnit více než jen tělesné zdraví. Výzkum v Austrálii v roce 2008 nalezl spojení mezi dlouholetým užíváním marihuany a mozkovými vadami. Toto zjištění podporuje i dřívější výzkum dlouhotrvajících následků užívání marihuany, který u kuřáků marihuany ukázal podobné změny v mozku, jako u těch, kdo užívají jiné široce rozšířené drogy. Řada studií rovněž prokázala spojitost mezi dlouhodobým užíváním marihuany a psychózami.





Marihuana mění strukturu spermatu a deformuje jeho buňky. I malá množství marihuany mohou u mužů způsobit dočasnou neplodnost.

Studie prokázaly, že duševní funkce lidí, kteří kouřili spoustu marihuany, jsou sníženy. THC obsažené v kanabisu narušuje nervové buňky mozku a negativně tak ovlivňuje paměť.

Kanabis je jednou z mála drog, které způsobují abnormální dělení buněk, což vede k těžkým dědičným vadám. Těhotná žena, která pravidelně kouří marihuanu nebo hašiš, může předčasně porodit dítě s nedostatečnou porodní

velikostí a hmotností. Během posledních deseti let se uživatelům marihuany narodilo mnoho dětí se sníženou iniciativou a schopností se koncentrovat a jít za svými životními cíli. Studie také naznačily, že předporodní užívání drog může u dětí způsobit vady, duševní nevyváženost a zvýšené riziko výskytu leukémie*.

* leukémie: rakovina kostní dřeně

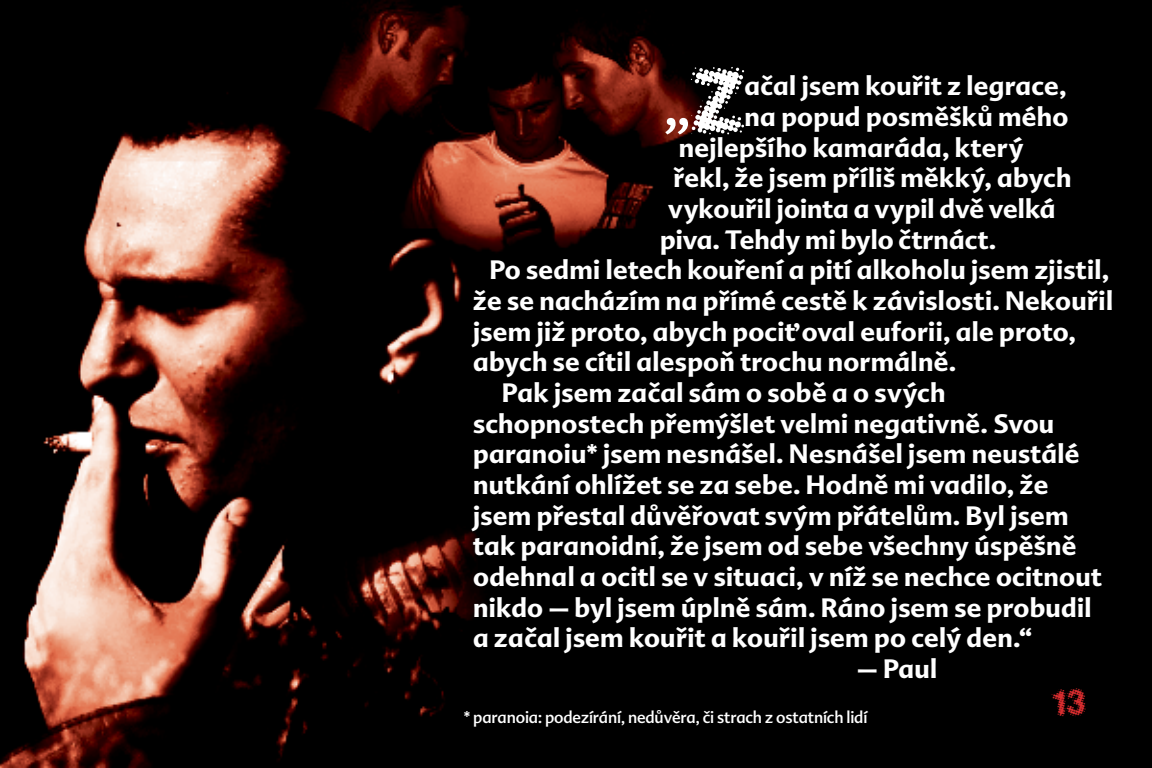


KRÁTKODOBÉ ÚČINKY

- Deformace smyslového vnímání
- Panika
- Úzkost
- Chabá koordinace pohybů
- Snížení schopnosti reagovat
 - Po počátečním „nakopnutí“ se uživatelé cítí ospalí nebo deprimovaní
- Zvýšený srdeční tep (a riziko infarktu)

DLOUHODOBÉ ÚČINKY

- Snížená odolnost vůči běžným nemocem (nachlazení, bronchitida atd.)
- Potlačení imunitního systému
- Poruchy růstu
- Zvýšení počtu abnormálně vyvinutých buněk v těle
- Snížení mužských pohlavních hormonů
- Rychlé ničení plicních tkání a poškození (zranění) mozku mohou být trvalého charakteru
- Snížení pohlavní schopnosti
- Potíže se studiem: snížení schopnosti učit se a zapamatovat si nové informace
- Apatie, závratě, ztráta motivace
- Změny osobnosti a nálad
- Neschopnost správného porozumění



„Začal jsem kouřit z legrace, na popud posměšků mého nejlepšího kamaráda, který řekl, že jsem příliš měkký, abych vykouřil jointa a vypil dvě velká piva. Tehdy mi bylo čtrnáct.“

Po sedmi letech kouření a pití alkoholu jsem zjistil, že se nacházím na přímé cestě k závislosti. Nekouřil jsem již proto, abych pocíťoval euforii, ale proto, abych se cítil alespoň trochu normálně.

Pak jsem začal sám o sobě a o svých schopnostech přemýšlet velmi negativně. Svou paranoiu* jsem nesnášel. Nesnášel jsem neustálé nutkání ohlížet se za sebe. Hodně mi vadilo, že jsem přestal důvěřovat svým přátelům. Byl jsem tak paranoidní, že jsem od sebe všechny úspěšně odehnal a ocitl se v situaci, v níž se nechce ocitnout nikdo – byl jsem úplně sám. Ráno jsem se probudil a začal jsem kouřit a kouřil jsem po celý den.“

— Paul

*paranoia: podezírání, nedůvěra, či strach z ostatních lidí


NA CESTĚ K DROGOVÉ ZÁVISLOSTI

Protože se odolnost vůči droze zvyšuje, může marihuana vést uživatele ke konzumaci silnějších drog, aby dosáhli stejně intenzivního opojení. Když účinky začínají polevovat, osoba se může uchýlit k silnějším drogám, aby se zbavila nechtěných stavů, které ji kdysi vedly k užívání marihuany. Samotná marihuana nevede člověka

k užívání jiných drog – lidé užívají drogy, aby se zbavili nechtěných situací nebo pocitů. Droga jen na chvíli (marihuana) maskuje problém (když je uživatel v opojení). Jakmile „rauš“ pomine, nechtěný stav či situace se vrátí mnohem intenzivněji než předtím. Uživatel pak může sáhnout po silnějších drogách, protože marihuana již dále „nefunguje“.

Naprostá většina uživatelů kokainu (99,9 procent) začala nejdřív se „vstupní drogou“ jako je marihuana, cigarety nebo alkohol. Jistěže ne každý, kdo kouří marihuanu a hašíš, začne užívat tvrdé drogy. Někteří uživatelé se k tvrdým drogám neuchýlí nikdy. Někteří přestanou sami od sebe užívat i marihuanu. Ale někteří sáhnou po tvrdších drogách. Jedna studie zjistila, že u mládeže od 12 do 17 let, která užívá marihuanu, je 85krát větší šance, že začne s kokainem a že 60 procent dětí, které marihuanu kouří před patnáctým rokem života, skončí na kokainu.

Marihuana je někdy kombinována s tvrdšími drogami. Joints jsou někdy namáčeny do PCP, silného halucinogenu. PCP je bílý prášek, dostupný i ve formě roztoku, který je pak užíván společně s kanabidem. PCP je známé jako látka způsobující násilné chování, která vyvolává těžké fyzické reakce včetně záchvatů, kómatu a dokonce způsobí smrt.



Svého prvního jointa jsem dostal na hřišti ve škole. Dneska jsem závislý na heroinu a právě jsem podstoupil osmou léčbu drogové závislosti. “

— Christian

A woman with long braided hair is shown from the chest up, looking down at a bong. She is wearing a dark top. The background is dark with a skull visible on the right side. The overall lighting is warm and reddish-orange.

ZA KOUŘOVOU CLONOU

Užívání marihuany není škodlivé jen pro samotného kuřáka trávy. On sám se také může stát ohrožením pro společnost.

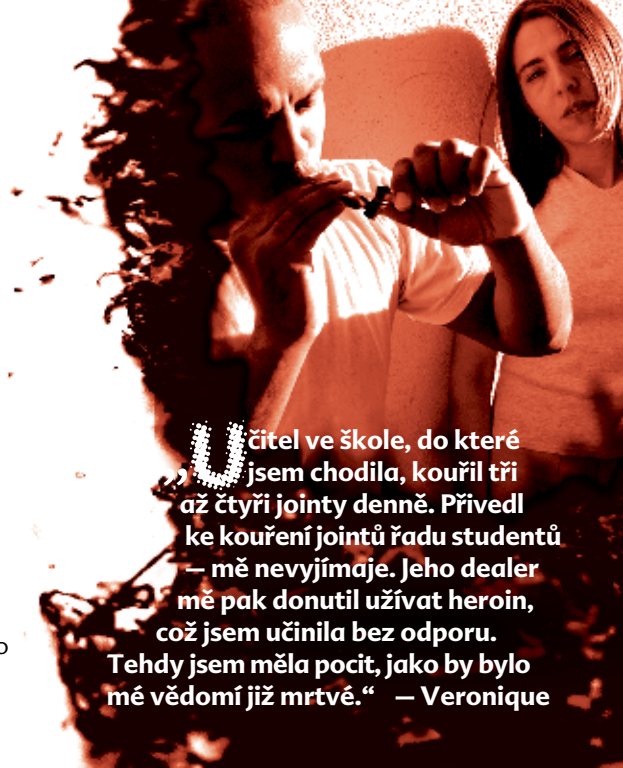
Výzkum jasně ukazuje, že marihuana může způsobovat problémy v každodenním životě. Průzkum mezi 129 vysokoškolskými studenty, kteří kouřili marihuanu alespoň 27 dní z celého měsíce před provedením testu, zjistil závažné snížení životně důležitých schopností souvisejících s pozorností, pamětí a schopností se učit. Průzkum mezi pracovníky poštovních služeb odhalil, že ti, kdo měli pozitivní výsledek testu na marihuanu, měli o 55 % více nehod, o 85 % více zranění a o 75 % větší nárůst absencí v zaměstnání.

Studie provedená v Austrálii odhalila, že osoby pod vlivem marihuany byly odpovědné za 4,3 % smrtelných dopravních nehod.


Je téměř nemožné vyrůstat v Americe nebo kterékoli jiné zemi a nebyť vystaven drogám. Tlak vrstevníků nutící mladé lidi experimentovat s drogami je vysoký a pravdivé informace o nebezpečích drog nejsou vždy k dispozici.

Řada lidí vám řekne, že marihuana není nebezpečná. Uvažujte nad tím, kdo vám tuto informaci říká. Jsou to stejní lidé, kteří se vám snaží prodat pytlík s trávou nebo ji sami užívají?

Marihuana může poškodit paměť uživatele — a tento vliv může trvat



Učitel ve škole, do které jsem chodila, kouřil tři až čtyři jointy denně. Přivedl ke kouření jointů řadu studentů — mě nevyjímaje. Jeho dealer mě pak donutil užívat heroin, což jsem učinila bez odporu. Tehdy jsem měla pocit, jako by bylo mé vědomí již mrtvé.“ — Veronique



dny a týdny poté, co okamžité účinky drogy pominou. V jedné studii byla skupina těžkých kuřáků marihuany požádána, aby si vybavila slova uvedená na seznamu. Jejich schopnost správně si zapamatovat slova se vrátila do normálu až čtyři týdny poté, co přestali kouřit.

Studenti, kteří užívají marihuanu, mají horší známky a menší pravděpodobnost přijetí na vysokou školu než studenti, kteří marihuanu nekouří. Jednoduše nemají tytéž schopnosti pamatovat si a používat informace jako jejich spolužáci, kteří tyto drogy neužívají.

CO VÁM ŘEKNOU DEALÉŘI

Při průzkumu mezi náctiletými bylo zjištěno, že 55 % začalo brát drogy kvůli tlaku ze strany svých přátel. Chtěli být oblíbení a v pohodě. Dealeři toto vědí.

Tváří se jako kamarádi a nabídnou, že vám „trochu pomůžou“, dají vám „něco, co vás vzpruží“. Droga vám umožní „zapadnout do party“ nebo být víc „cool“.

Dealeři drog chtějí vydělávat peníze, takže řeknou cokoli, jen abyste si od nich drogu koupili.

Řeknou vám, že „z trávy se na tvrdší drogy nepřechází“.

Je jim úplně jedno, jestli vám drogy zničí život, jen když dostanou zaplacené. Jediné, co je zajímavé, jsou peníze. Bývalí dealeři přiznávají, že se na své zákazníky dívají jako na „pěšáky na šachovnici“.

Zjistěte si o drogách fakta. Dělejte svá vlastní rozhodnutí.

Pravda o drogách

Drogy jsou v podstatě jedy. Užité množství určuje jejich účinek.

Malé množství stimuluje (zvyšuje aktivitu). Větší množství funguje jako sedativum (potlačuje aktivitu). Stále se zvyšující množství působí jako jed a může dotyčného zabít.

To platí pro kteroukoliv z drog. Rozdíl je pouze v množství, které je potřebné k dosažení vytouženého účinku.

Mnoho drog má však další vlastnost: přímo ovlivňují mysl. Dokáží pokřivit vnímání

toho, co se kolem člověka děje. Výsledkem je, že se jednání uživatele může jevit jako divné, iracionální, nepatřičné a dokonce destruktivní.

Léky jsou také drogy. Jejich účelem je vás povzbudit, utlumit, nebo změnit něco ve vašem těle, aby fungovalo lépe. Někdy jsou nezbytné. Ale jsou to pořád drogy, fungují jako stimulanty nebo sedativa a příliš velká dávka vás může i zabít. Takže pokud léčiva používáte jinak, než je předepsáno, mohou být zrovna tak nebezpečná, jako ilegální drogy.

**Skutečným řešením je
zjistit si fakta a s drogami
vůbec nezačínat.**



PROČ LIDÉ BEROU DROGY?

Lidé berou drogy, protože chtějí ve svém životě něco změnit.

Zde je několik důvodů, které mladí lidé uvedli pro své rozhodnutí brát drogy:

- Zapadnout do kolektivu
- Uniknout od reality a odpočinout si
- Zahnat nudu
- Udělat něco dospěláckého
- Vzbouřit se
- Experimentovat

Myslí si, že drogy jsou řešení. Ale nakonec se z drog stane problém.

Jakkoli je obtížné postavit se problémům tváří v tvář, následky užívání drog jsou vždy horší, než problémy, které se jimi člověk snaží řešit. Skutečným řešením je zjistit si fakta a s drogami vůbec nezačínat.



ZDROJE A ODKAZY:

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Medical Research Institute of New Zealand

“Study strengthens marijuana brain damage case,” ABC News, 4 June 2008

“Cannabis harm worse than tobacco,” BBC News, 31 July 2007

“New Report Finds Highest Ever Levels of THC in U.S. Marijuana,” tiskové prohlášení Office of

National Drug Control Policy, 12 Jun 2008

National Toxicology Specialists Inc.

“Marijuana Production in the United States,” Jon Gettman Drug Abuse Warning Network, 2005: National Estimates of Drug-Related Emergency Department Visits

“NIDA Infofacts: Marijuana,” 14 Jan 2008, National Institute on Drug Abuse

United Nations Office on Drugs and Crime 2007 World Drug Report

University of South Carolina Drug Enforcement Administration

American Academy of Pediatrics

The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD), 2007

FOTOGRAFIE:

Strany 10, 12, 14: Alamy

Miliony výtisků brožur jako je tato, byly rozdány lidem po celém světě ve 22 jazycích. Jsou průběžně aktualizovány či nově vytvářeny dle toho, jak se na ulicích objevují nové drogy a jsou zjišťovány jejich účinky.

Brožury publikuje Nadace pro svět bez drog (Foundation for Drug Free World), nezisková organizace sídlící v Los Angeles v Kalifornii, USA.

Nadace poskytuje vzdělávací materiály a poradenství a koordinuje mezinárodní síť organizací zabývajících se prevencí zneužívání drog. Spolupracuje s mládeží, rodiči, učiteli, neziskovými organizacemi a vládními úřady – a s kýmkoli dalším, kdo má zájem pomáhat lidem žít život bez drogové závislosti.

FAKTA, KTERÁ POTŘEBUJETE ZNÁT

Tato brožura je jednou z řady publikací, které zahrnují fakta o marihuaně, alkoholu, extázi, kokainu, cracku, pervitinu, inhalantech, heroinu, LSD a zneužívání léků na předpis. Čtenář vyzbrojený těmito informacemi je schopen učinit rozhodnutí žít život bez závislosti na drogách.

Pro více informací nebo pro získání více výtisků této nebo ostatních brožur z této série kontaktujte:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA

www.drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
Tel.: 001 888 668 6378

Občanské sdružení
Řekni ne drogám –
řekni ano životu
Soběslavská 32
130 00 Praha 3

www.rekninedrogam.cz
info@rekninedrogam.cz
Tel.: 222 362 264