

“NOMÉS EM
FUMO UN
PORRET QUAN
EM VULL
RELAXAR”

*L'EFECTE
SEDANT DEL
CÀNNABIS TAMBÉ
ET PORTA A LA
PÈRDUA DE
MEMÒRIA I DE
CONCENTRACIÓ*

CSB Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública



EL CÀNNABIS
Riure o plorar?
ITU



EL CÀNNABIS I TU

Riure o plorar?



Què és?

El cànnabis sativa és una planta. En podem consumir les seves flors i fulles seques, que és el que anomenem marihuana, o la seva resina, coneguda com haixix, costo o xocolata. El principi actiu més important és el tetrahidrocannabinol (THC), responsable de la majoria d'efectes del cànnabis i el seu contingut és superior en el haixix que en la marihuana

Com es consumeix?

El cànnabis s'acostuma a fumar ("porro"), generalment barrejat amb el tabac. També es pot menjar o beure i, en aquest cas, els efectes són més imprevisibles.

Què sents si en consumeixes?

Depèn de la substància (tipus, dosi, contingut de THC, forma de consum...), de la persona (característiques físiques i psicològiques, expectatives, experiències...) i del context on es fa el consum. Generalment, hi ha una fase inicial agradable i d'estimulació (eufòria, benestar, augment de la percepció, ansietat), seguida d'una fase on predomina la sedació (relaxació, somnolència, son)

També produeix...

Augment del ritme cardíac
Ulls brillants i envermellits
Sequedat de boca
Augment de la gana

Quins són els riscos?

- Pèrdua de la concentració, la memòria i l'habilitat per aprendre
- Empitjorament del rendiment laboral i/o acadèmic
- Crisi d'angoixa
- Menys energia i motivació
- Canvis d'humor
- Alentiment del temps de reacció i incoordinació motora
- Afectació negativa en la conducció de vehicles
- Si es barreja amb l'alcohol pot incrementar la sedació i el deteriorament psicomotor

ALGUNES COSES QUE ES DIUEN...

"És millor fumar porros que fumar tabac"

El tabac és molt més addictiu que el cànnabis però sovint els porros també porten tabac.

"Em tranquil·litza quan estic estressat o nerviós"

Per resoldre situacions complicades pots trobar alternatives que no impliquin consumir res. Si et costa, pots demanar ajuda professional o a la teva família o amics.

"M'ajuda a dormir"

Et pot facilitar el son però dificulta dormir profundament i potser l'endemà et notes més cansat.

"Els porros no enganxen"

El cànnabis no produeix dependència física però sí que pot produir dependència psíquica i funcional (com per exemple no sentir-se capaç de fer determinades coses sense fumar-se un porro).

"Si en planto a casa no he de tenir cap problema"

Pots tenir complicacions amb la justícia si t'enganxen i pensen que cultives per vendre. Et poden acusar de traficar i anar a la presó.

SI DECIDEIXES QUE NO EN CONSUMIRÀS

- La teva concentració i memòria seguiran intactes i això ho notaràs quan estiguis estudiant o treballant.

SI DECIDEIXES QUE SÍ QUE EN CONSUMIRÀS

- Ves en compte on ho fas. La tinença de cànnabis o el seu consum en l'espai públic pot suposar-te una multa mínima de 300 €.
- Evita barrejar-ho amb alcohol. Poden aparèixer baixades de tensió (pàl·lides) més fàcilment.
- Intenta evitar fumar tabac si no tens cànnabis. El tabac és molt addictiu i et pots enganxar a les dues coses.
- Si menges pastissos o altres coses que portin cànnabis no t'excedeixis amb la quantitat perquè triga a pujar i a més l'efecte és més fort que fumar.

RECORDA QUE...

El consum continuat de cànnabis:

- Pot conduir a un consum perjudicial, abús o dependència.
- Es pot associar a trastorns d'ansietat, depressius o psicòtics.

Durant l'embaràs s'incrementa el risc de baix pes en néixer en el neonat.

No és recomanable la lactància materna si ets mare consumidora de cànnabis perquè el THC s'acumula en la llet materna.