

Kanabisa

EU

ailaket!!

konposizioa, itxura eta aizunketa

01



kanabisa: porruak, txirriak, maria,...



Kanabisa (*Cannabis sativa*) landare bat da, eta propietate psikoaktiboak ditu. Kanabisa 200 substantzia naturalek baino gehiagok osatzen dute, eta horietatik 100, gutxi gorabehera, cannabinoideak dira. Hiru hauek dira garrantzitsuenak: **THC**, **CBN** eta **CBD**.

THC: kanabinoide honek du eragin psikoaktibo handiena.
CBN: eragin erlaxagarriak ditu.
CBD: aurreko bien psikoaktibitatea jeisten du.

Marihuana/Maria: kalamuaren landare emearen hostoak, zurtoinak eta lore helduen kukuak dira. Marihuanaren % 2 eta %20 artean THC da. Aizunduta egotekotan, landarearen gainerako zatiek inongo eraginirik ez dute.

Haxixa/Kostoa/Txokolatea: Marihuana emearen loreetatik ateratako erretxina da. Haxixak %15 eta %65 arteko THC maila du, baina kosto arruntaren edo komertzialaren CBN eta CBD proportzioa ere handiagoa da, eta horregatik psikoaktibitate maila txikiagoa da eta eragin lasaigarri handiagoa du. Baliteke harea, kaltzita, eta beste landare batzuen polen eta erretxinarekin nahastuta egotea.

Erauzketak: Marihuanatik ateratzen diren kontzentrazioak dira. %25 eta %86-eko THC kontzentrazioa dute.



dosia zenbatekoa den eta nola hartzen den

02

Erreta, ondorioak minutu gutxira agertzen dira eta, gutxi gorabehera, ordu bete irauten dute. Intentsitatea hiru faktoreen arabera izango da: inhalazioaren sakontasuna, keak birikietan ematen duen denbora, eta kanabisaren beraren psikoaktibitatea, zeinaren % 90 errektuz bertan ezereztu baitaiteke.



erreta



Lurrundu eskero, eraginak segundu gutxietan azaltzen dira eta ordu bete inguru irauten dute. Kanabisari erreta baino probetxu gehiago ateratzen zaio, errektuzarik ez dagoenez zati baten suntsiketa ekideten delako. Gainera arnas bideak babesten dira eta ez da tabakoarekin nahastu behar bere erabilerrako.

Janda, ondorioak geroago agertzen dira, biziagoak dira eta gehiago irauten dute. Dosia eta ondorioak kontrolatzea zailagoa da, nahiz eta eskarmentu handia izan. Gibelean metabolizatzen da.



janda

hasierako ondorioak

03

01

Kanabisaren ondorioak ez dira beti berberak. Hainbat alderdik du eragina: zenbateko dosia hartzen den, non-nola hartzen den, aldarte onean ala txarrean egon bitartean hartzen den, zer espero den eta pertsona nolakoa den.

02

Gozamen-sentsazioa, euforia arina eta lasaitasuna eragiten ditu, eta antsietatea ere gutxitzen du. Sormena areagotu dezake. Honelakoak gertatzen dira: erlaxazioa, aldarte-aldaketak, sentikortasun handiagoa estimuluei dagokienez (entzumena, ukimena), zapora, denbora eta espazioaren pertzepzioaren distortsioa.

Gauzen alde barregarria ikustea errazten du.

03

Beste ondorio hauek ere ohikoak dira: ezatarria eta ahoa lehorrak izatea, begiak gorrituta, gorputz-tenperatura pixka bat jaitea, presio arteriala jaitea eta takikardia izatea, koordinazioa galtzea, erreflexuak moteltzea, berehalako memoriaren nahaste arinak, hitz-jarioa gutxitzea. Motibazioa galtzea ere eragin lezake.



04

Zenbait kasutan, neurritz kanpoko izua edo gehiegizko logura ager daitezke. Zenbaitengan errazago eragin dezake kontrol ezaren sentsazioa edo/eta urduritasuna.



ondoriak epe ertain eta luzera

04

01

Batzuei antsietatea, depresioa eta paranoiak eragin diezazkieke, baina normalean desagertu dira kontsumitzailearen zainarekin. Tolerantzia sortzen duen sustantzia da, hau da, efektu berdinak lortzeko gero eta kantitate gehiago behar da. Maila ertaineko kontsumoaren igoera horrek dependentsia psikologikoa sortu dezake.

02

Erabilera kronikoak pertsonen hormonen maila jaitea ekar dezake. Gizona geroztan esperma-ekoizpena gutxitzen da, eta emakumezkoetan hilekoari eragin diezazkieke. Erreta hartuz gero, arnas-konplikazioak egon daitezke, hala nola bronkitisa, faringitisa eta gaixotasun larriagoak ere bai.



03

Kanabisak ez du menpekotasun fisikorik sortzen, eta ez dago gaitortasun arriskurik; halere, pertsona batzuek menpekotasun psikologikoa garatzen dute, eta horrela zailagoa da uztea.

Tabakoarekin nahastuta erretzen badugu, bi substantzia desberdin izango dira kontuan hartu beharrekoak, tabako industrialia baita mendekotasuna sortzen duten substantzien artean indartsuenetarikoa bat.



Alkoholarekin nahastuta hartuz gero, areagotu egiten dira tentsio-jaitsierak eta zuribioak (blankoiak) izateko aukerak.



Kontuz ibili behar da haluzinogenoekin nahasten bada; ondorioak handiagoak izan litezke, eta nahi baino esperientzia gogorragoa izan daiteke.



Kontuan izan ondorengo arrisku egoerak:



- arazo psikologikoak izatea edo tratamenduan egotea.
- arnas aparatuko edo bihotzeko gaixotasunik zein epilepsia izatea.
- bolada txarra edo ezegonkortasun emozional larria izatea.
- haurdun edo edoskitze garaian egotea.
- arriskuko edo arreta handiko zer edo zer egin behar izatea, esate baterako, gidatu edo makinaren bat erabili.
- garapen adinean egotea.
- kontsumoak kalte egitea edo arazoak sortzea.

Kontsumitzea erabaki baduzu...

aurretik

Substantziaren berri jakitea komeni da, gozamina eta arriskuak zuk zeuk neurtzeko.

Aukeratu momentu egokia. Izan hori gogoan, adibidez, ikasi edo gidatu behar baduzu.

Zuk zeuk erabakitzen duzu; porru bat pasatzen dizutenean, ez duzu zertan erre behar.



Kontuan hartu ez dela gomendagarria ondoak dituen marihuana kontsumitzea/erretzea (oidioa, botritis). Hauek hezetasunarekin azaltzen dira eta kukuluak aztertzean antzeman daitezke.



bitartean

Erretzeko garaian kotoizko ahokoak erabiltzea komeni da, alkatarnaren eta beste substantzia kaltegarri batzuen kantitate gutxitzeko.

Kalte egin badizu tentsio-jaitsierak, zorabioak edo gonbitoak izan daitezke. Errezago gertatzen da janez hartzen bada (pastelak eta abar), dosi handietan, sabela hutsik dagoela hartzen bada edo alkoholarekin nahasten bada. Horrelakorik gertatuz gero, ez ezazu pertsona hori bakarrik utzi, lagundu leku lasai batera, eta gogoratu ondorioak laster pasatuko direla. Zerbait goxoa hartzea lagungarri izan daiteke. Beharrezkoa bada, etzan pertsona hori luze, hankak altxatuta dituela, eta gonbitoka has daitekeenez, burua alde batera jarrita.



Gogoan hartu marihuana psikoaktibitate-maila altuko substantzia dela.

Gainera azken urteetan marihuanaren genetikaren joera psikoaktibitatea handitzea da.

Pasteletan eta beste produktu batzuetan nahastuta jaten baduzu, gogoan izan denbora behar duela eragina izateko, "igotzeko"; pazientzia izan, dosifikatu eta itxaron ondorioak nabaritu arte.

Lurruneztagailuak erabili ahal dituzu. Kanabisa modu kontrolatuan berotuta, kanabinoideak arnastu ahalko dituzu errekontzari gabe eta kerik sortu gabe, eta horrela arnas-aparatuko kalteak gutxituko dituzu.

ondoren

Komeni da kontsumoan atsedenaldiak egitea. Tolerantzia gutxitu egiten da; hartara gozaminenak areagotuz dituzu eta arriskuak txikiagoak izango dira.



Jakin ezazu kontsumitu ondorengo 5-36 orduko tartean, segundu eta zenbat hartzen duzun, odolean antzeman daitekeela, 3-10 egunez gernuan, eta 36 ordura arte listuan. Datu horiek gutxi gorabeherakoak dira; izan ere dosiaren edo norberak drogen arrastoak ezabatze duen ahalmenaren arabera aldatu egiten dira.



Gogoan izan kalean kanabisa edukitzeak edo hartzea 600 euro¹ edo gehiagoko isuna dakarrela. Trafikatzeak, saltzeak edo banatzeak kartzela-zigorra dakar. Ikusgarria den tokietan landatzea ere propio debekatuta dago.



¹2015/4 martxoaren 30eko Hiritar Segurtasunaren Babeserako Lege Organikoaren arabera.



Ai laket!! irabazi asmorik gabeko elkarteak da eta legez kanpoko drogen kontsumitzaile zein kontsumitzaile ohiek osatzen dute. Elkarteak, kontsumo arduratsuen eta drogen erabileraren arriskuak murrizteko ikuspuntuetatik, substantzia psikoaktibo ezberdinekin bizitzeko ikastearen aldeko apustua egiten du. Izan ere, drogak kontsumitzea ala ez, pertsona helduek informazioa jaso ondoren askatasunez hartu beharreko erabakia dela uste du. Ai laket!!-en asmoa, beraz, ez da erabaki horren gainean eragina izatea, baizik eta informazio zehatza, praktikoa eta sinesgarria eskaintzea, kontsumitzeko erabakia hartzekotan, erabakia ondo hausnartutakoa izan dadin eta kontsumitzaileek zentzudun jokatzeko informazioa izan dezaten.

Jesusen Mirabiren Sotzailearen kalea, 40 etxabe. 01001 Vitoria-Gasteiz (+34) 945 23 15 60 ailaket@ailaket.com www.ailaket.com