

HASHI

pillugu suna
nalunngiliuk?



Hvad ved du om

HASH?



Hash pjece til forældre

Undersøgelser viser, at 22% af de grønlandske unge har prøvet at ryge hash. Det er alle voksnes ansvar at få dette tal længere ned. Hash er det mest almindelige illegale stof i Grønland og det er derfor vigtigt at være ekstra opmærksom på dette område af unges sundhed.

Unge har ikke altid forståelse for konsekvenserne af de valg, de tager. Desværre er det en almindelig holdning, at hash ikke er mere skadeligt end alkohol og derfor kan hash tit fungere, som andet misbrug. Men hash er både skadeligt, og da det samtidigt er ulovligt kan den unge risikere at få en plet på straffeattesten, som forhindrer ham eller hende i at følge sine drømme senere hen. Derudover er der stor risiko for, at den unge tilegner sig en af de mange sygdomme, der knytter sig til et hashmisbrug.

Den unge vælger selv sin livsstil, men vi kan sætte gode rammer for, at den unge påvirkes i en positiv retning og er velinformeret nok til selv at varetage sine valg.

Formålet ved denne brochure er at give oplysninger og information om mulige konsekvenser for unge og hashrygning, samt hvordan man som voksen kan starte en konstruktiv dialog omkring det.

Hash

Hash er det mest almindelige illegale stof i Grønland. Hash kommer fra cannabis, som er et stof, der kommer fra hamplanten Cannabis Sativa. Marihuana dannes af tørrede topskud, hvor hash dannes fra plantedele, som presses til små klumper eller plader. Hash regnes for at være et stærkere rusmiddel end marihuana. Det aktive stof, som findes i harpiksen hedder tetra- hydro-cannabinol (THC) og er det som giver rusen. Hash bliver normalt røget i cigaretter blandet sammen med tobak. Denne røg kan dufte sødt. Hash påvirker folk forskelligt og forstærker følelser. Derfor kan man både blive opstemt og nedtrykt alt afhængigt af hvordan man har det.

Det kan være muligt at se på den unge om vedkommende af påvirket af hash. Ting du kan kigge efter er:

- Den unge kan være opstemt, fnisende og lattermild. Men kan også være mere tavs og indadvendt.

- Røde blodsprængte øjne.
- Den unge kan virke ualmindeligt sløv og træt.

Faresignaler

Ofte skjuler unge sit forbrug af hash for sine forældre og benægter et misbrug, hvis de bliver spurgt direkte. Der er god grund til at tage en snak med den unge, hvis den unges adfærd forandrer sig i retning af at:

- Pjække fra skole og holde op med at lave lektier.
- Blive meget glemsom.
- Virke opgivende, sløv og uden initiativ.
- Miste interessen for ting, der før var vigtige.
- Altid mangler penge.
- Isolerer sig med computer, playstation og venner, der ryger hash.
- Mister ting.

Dette kan være tegn på normale pubertetsproblemer eller dårlig trivsel. Men det kan også være tegn på et hashmisbrug. Derfor er det vigtigt at få taget en snak med den unge om, hvad der galt og hvordan situationen kan afhjælpes.

Hvordan tager man dialogen?

Der er flere ting du kan gøre for at ruste den unge til at sige nej til hash:

- Gør det klart, at du er helt imod at den unge ryger hash. Argumentér for din holdning.
- Hav en løbende dialog med den unge. Dialogen skal være respektfuld og du skal være villig til at lytte til den unges synspunkter og meninger.
- Snak med den unge om, hvor der kan være mulighed for at støde ind i hash, hvordan man siger nej, om der er andre unge i omgangskredsen, der ryger hash og hvordan andre ser på hashrygere.
- Vis interesse for den unges omgangskreds og fritidsliv på en positiv måde.
- Snak med den unge om hash, når du kan begynde at mærke, at det er relevant.

Hvis den unge allerede har prøvet hash og betror sig til dig, er det vigtigt at bevare roen og ikke skælde ud. Skæld ud vil ikke føre til en konstruktiv samtale. I stedet kan du tage en snak med den unge om:

- At det er vanerne omkring hashforbruget, der kommer snigende, der er farlige.
- At de fleste, der prøver hash, holder hurtigt op igen. Hvorfor mon det er?
- Hvorfor den unge prøvede det, og hvad fik han/hun ud af det?
- At du ikke vil have, at den unge ryger hash.
- Foreslå andre sjove ting man kan lave med sine venner uden at skade sig selv.

Udfordringer

Ofte vil den unge forsvare hash med, at "du drikker jo selv alkohol". Det er godt, hvis du som forældre allerede har nogle argumenter til denne diskussion.

Alkohol og hash er begge rusmidler, men har forskellige skadevirkninger. Hash er ulovligt, det er alkohol ikke, men det er ikke ensbetydende med at et alkoholmisbrug ikke er farligt. Begge dele gør, at man bliver uarbejdsdygtig og usikker i trafikken, kan give afhængighed og forårsage permanent skade på hjernen. Hash skader luftveje og lunger, alkohol skader lever og nyrer.

Jo flere rusmidler den unge bruger, jo større risiko for skader, fx:

- Risikoen for psykisk sammenbrud øges, hvis man kombinerer alkohol og hash.
- Risikoen for lungesygdomme øges, hvis man både ryger hash og tobak.

Derudover er risikoen for fysisk, psykiske og sociale skader i forbindelse med hash og alkohol meget højere for de unge, som starter tidligt, da hjernen stadig er under udvikling.

Egne vaner

Teenageårene er en svær tid for den unge. Der er mange ting, der forandre sig i deres krop og hjerne. De skal selv tage beslutninger, finde ud af, hvad de mener er rigtigt og forkert, samt tage ansvar deres valg. I "Det svære ungdomsliv" angiver hver femte unge, at de har oplevet en i deres nærmeste familie have et misbrug af hash eller andre stoffer. Den unge bruger sine forældre, som rollemodeller og ser på deres opførsel, som en rettesnor for sin egen. Derfor er det så vigtigt, at man statuerer et godt eksempel for sin unge og ikke selv misbruger hash. Du har også et ansvar for den unges opførsel.

Hjernen

Når hash ryges, passerer THC hurtigt fra den indåndede røg via lungerne over i blodbanen, hvor det transporteres rundt i kroppen. Forskellige steder i hjernen sidder der celler, som kan modtage THC og aktivere det. Der sidder flest modtager-celler i det område af hjernen, som styrer: glæde, hukommelse, koordinering af bevægelser, koncentration, tænkning, sanserne og tidsopfattelse.

Indtagelse af hash medvirker til at give den unge:

- Koncentrationsbesvær.
- Nedsat hukommelse.
- Panik.
- Svækket reaktionsevne.
- Ængstelse.
- Vanskeligheder ved indlæring.

Disse bivirkninger varer flere dage efter indtagelse af hash. Dette kan føre til at den unge, der ryger hash dagligt, har varig nedsat indlæringssevne. Unge under 21 år kan ved at ryge hash pådrage sig kronisk skade på hjernen, da den endnu ikke er færdigudviklet. Dette betyder, at den unge vil få lavere intelligens og dårligere hukommelse end dem, der ikke har røget hash før det 21 år.

Fysisk sundhed

Hashrøg indeholder de samme kræftfremkaldende stoffer som tobak, men i 50% højere koncentration. Tjæreindholdet i hashcigaretter er 3 gange så højt, som i en almindelig cigaret. Hashrygere inhalerer ofte røgen dybere og længere, derfor er lungerne mere sårbare overfor det kræftfremkaldende røg. Folk der ryger hash har ca. 2,5 gange højere risiko for at få kræft end andre.

Hashrygere har de samme problemer med vejrtrækning, som mennesker der ryger tobak. Symptomerne er daglig hoste, øget slimproduktion, kronisk bronchitis, hyppigere tendens til lungesygdomme samt øget risiko for infektioner i luftvejene. Det kan derfor være svært for den unge at dyrke nogle former for sport, da man ikke kan trække vejret ubesværet og frit.

Mental sundhed

Der er en sammenhæng mellem et højt forbrug af hash og forekomsten af angst, depression, selvmordstanker og skizofreni. Derudover ses en øget hyppighed af psykose blandt hashrygere. Der er stor risiko for at udvikle psykiske lidelser, hvis man starter hashrygning i en ung alder, eller hvis man allerede er disponeret for psykiske lidelser. Oftest skyldes trangen til hash, at den unge ikke har det godt inden i og ikke trives. Det er vores ansvar at tage en dialog med den unge for at finde ud af, hvordan vi kan hjælpe dem.

Afhængighed

Et dagligt forbrug af hash kan føre til afhængighed efter kun 2 uger. Kroppen opbygger en vis tolerance for hashen, derfor skal der et større indtag til at opnå en rus. Efter et par dages ophør af et længerevarende højt hashforbrug kan der opstå abstinenser. De kan vise sig ved søvnbesvær, nattesved, irritabilitet og ulyst. Dette kan gøre det vanskeligt at stoppe sit hashmisbrug. Abstinenserne forsvinder normalt efter ca. 1-2 uger.

Hvis den unge er hashafhængig kan du kontakte sagsbehandleren i din kommune for at høre om jeres muligheder for misbrugsbehandling.

At have en ung, som har et hashmisbrug kan være hårdt for hele familien. Det er vigtigt at gøre sig klart, at det er nu den unge har mest brug for din støtte. At komme ud af et misbrug er hårdt både psykisk og fysisk og det er vigtigt for den unge at vide, at han/hun har fuld opbakning fra familien og situationen ikke bliver tabuiseret.

Lovgivning og omkostninger

Hash hører under loven om euforiserende stoffer. I Grønland er det ulovligt at sælge, købe, ind-, - og udføre, udlevere, modtage, fremstille, besidde og forarbejde hash. Foranstaltningen for overtrædelser kan bestå i alt fra bøder, betinget eller decideret anstaltsanbringelse. Under alle omstændigheder vil det fremgå af den unges straffeattest i mindst fem år. En myndighed som politiet kan dog altid slå din unge op i deres register og se om der har været tidligere overtrædelser. Kriminalitet har store konsekvenser for den unges liv fremover, og ikke bare mens det står på.

Fremtids konsekvenser for de unge

Et jævnligt forbrug af hash gør den unge sløv, ukoncentreret, ligeglad, langsom og sætter dem i risiko for psykiske lidelser. Dette kan gå ud over deres engagement i skolen, uddannelsen eller arbejde. Det kan føre til, at de dropper ud af skolen eller mister deres job. Hvis den unge får en dom eller en bøde i forbindelse med hash er der mange uddannelser han/hun ikke kan søge ind på. Den unge kan heller ikke få et job, hvor der indhentes straffeattest.

Glidebane

Alkohol fører ikke direkte til hash, men blandt de unge med et stort alkoholforbrug, er der større udbredelse af hash. På samme måde fører hash ikke direkte til hårde stoffer, men næsten alle som prøver hårde stoffer, har røget hash først. Derfor kan man godt kalde hashrygning et skridt på vej til hårde stoffer. Men ved forebyggelse af hashrygning mindsker man risikoen for, at ens unge prøver hårde stoffer.

Du kan teste din viden om hash på www.peqqik.gl/testdigselv

Paasissutissat annertunerusut / Mere information:

www.cancer.dk

www.sundhed

www.sundhedsstyrelsen.dk

www.peqqik.gl



© Peqqissutsimut Attaveqarnermullu Naalakkersuisoqarfik

Departementet for Sundhed og Infrastruktur 2014,

www.peqqik.gl

Layout: www.tita.gl

Naqinneqarfia/Tryk: www.monicabrix.com