

PATA – TOTTA VAI TARUA?

A – Kannabis on luonnontuote.

TOTTA ja TARUA

Suomessa kotikasvatettu kannabis on usein päihdyttäviltä vaikutuksiltaan vahvempaa kuin muualla tuotettu katukauppatavara. Lisäksi Suomessa kotikasvatettu kannabis kasvaa usein hyvin epäluonnollisissa olosuhteissa keinovalon ja kastelujärjestelmien turvin. Tuontitavarana kulkevaan kannabiksesta valmistettavaan hasikseen lisätään monesti haitallisia jatkeaineita, jolloin ei voida puhua enää luonnontuotteesta. Kannabiksen kotikasvattajilla on parempi tieto aineen laadusta ja ”puhtaudesta”, eikä omaan käyttöön kasvatettu kannabis vaikuta globaaliin huumeri-kollisuuteen. Monilla kasveilla on myrkyllisiä ominaisuuksia tai ne ovat ihmisen käyttöön sopimattomia, siksi pelkkä luonnontuote-leima ei tee mistään kasvista sinällään turvallista. Hamppukasvilla on kuitenkin myös paljon hyötykäyttömahdollisuuksia. Hamppu on hyvä raaka-aine esimerkiksi tekstiiliteollisuudessa ja sillä on paljon hyviä ravitsemuksellisia ominaisuuksia. Näiden hyötyhamppulajikkeiden päihdyttävät ominaisuudet ovat lähes olemattomia.

2 – Kannabis on vaaratonta.

TARUA

Kannabiksen käyttöön liittyy aina riskejä, jotka ovat yksilökohtaisia ja joihin vaikuttavat monet yksilölliset tekijät. Tieteellisesti todettuja riskejä ovat mm.

Välittömät haitat (suurilla annoksilla, kokemattomilla käyttäjillä):

- Huonontunut keskittymiskyky, muisti ja psykomotoriikka
- Ahdistuneisuus, paniikki, pelot
- Vainoharhat, muut psykoosioireet, taustalla olevan psyykkisen ongelman pahentuminen
- Pahoinvointi
- Sisäänpäinkääntyneisyys

Pitkäaikaisen käytön haitat:

- Riippuvuus
- Vaikutukset kognitiiviseen suorituskykyyn, mm. keskittymiseen ja muistiin
- Psykkiset ongelmat: masennuksen, ahdistuksen ja psykoosien mahdollinen pahentuminen
- Passiivisuus ja apatia
- Krooninen yskä, keuhko-oireet, suun ja nielun ongelmat, kun käyttö tapahtuu polttamalla
- Naisilla mahdollinen hedelmällisyyden aleneminen, menee istukan läpi ja erittyy äidin maitoon
- Miehillä kivessyövän riskin kasvu ja potenssin mahdollinen aleneminen

3 – Alkoholi on haitallisempaa kuin kannabis.

TOTTA ja TARUA

Haitallisuus on suhteellinen käsite, joka riippuu aina päihteen käyttäjästä ja käyttötavoista sekä siitä mistä näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Tutkitaanko kuolemantapauksia, elämän- tavan riskialttiutta, aivotoiminnan muutoksia, syrjäytymistä, mielenterveysongelmien riskiä vai jotakin muuta? Joillain mittareilla alkoholi on selvästi haitallisempaa, joillain taas kannabis. Oleellista haittojen määrittelyssä on myös käyttäjän oma kokemus siitä, mikä hänelle parhaiten tai huonoiten sopii. Kansanterveydellisesti haittojen vertailu on hankalaa, koska kannabis on laitonta, eikä terveydenhuollon tietoon tule niitä käyttäjiä, jotka pystyvät käyttämään kannabista ilman suurempia koettuja haittoja.

Kannabiksen laittomuusstatus aiheuttaa tiettyjä sosiaalisia haittoja. Tiedon leviäminen kannabiksen käytöstä tai siitä kiinnijäämisestä voi johtaa hankaluuksiin opinnoissa tai työpaikalla. Ylimoitettu puuttuminen voi lisätä syrjäytymisriskiä. Toisaalta alaikäisille kumpikin päihde on laitton. Yhteismitallinen vertailu ei ole helppoa eikä mielekästä. Olennaisempaa on miettiä, miten päihteiden käyttöä ja niistä johtuvia haittoja ylipäätään voidaan vähentää.

4 – Kannabiksen käyttö ei aiheuta riippuvuutta.

TARUA

Kannabiksen käytöstä saattaa aiheutua riippuvuutta, joka on luonteeltaan psyykkistä ja sosiaalista. Suurilla käyttömäärillä ja pitkään kestäneen käytön jälkeen saattaa ilmetä myös fyysisiä vieroitusoireita. Vaikka käyttäjä ei kokisikaan olevansa riippuvainen, toistuva mieliteko kannabikseen ja arjen pyöriminen aineen ympärillä ovat viitteitä riippuvuudesta. Riippuvuusriskiin vaikuttaa mm. käyttömäärät, käytön tiheys ja käyttäjän yksilölliset ominaisuudet.

5 – Lähes kaikki ovat kokeilleet kannabista.

TARUA

Suomessa tutkimusten mukaan alle viidesosa on käyttänyt joskus elämänsä aikana kannabista. Kuluneen vuoden aikana kannabista on käyttänyt vain 6% suomalaisista.

6 – Kannabiksen käyttö on jokaisen oma asia eikä kosketa muita.

TARUA

Kaikkien päihteiden, myös kannabiksen, säännöllinen käyttö vaikuttaa käyttäjän läheisiin. Päihtyneen läheisen käytös voi tuntua ahdistavalta tai pelottavalta, tai käytön runsaus voi herättää huolta läheisissä. Kannabiksen käyttö, hallussapito, myynti ja kasvattaminen ovat laittomia Suomessa, ja mahdollinen kiinnijääminen voi vaikuttaa myös käyttäjän lähipiiriin ja perheeseen.

Vaikka kannabiksen kotikasvatuksella voidaan välttää kansainväliseen huume- ja katukauppaan liittyviä ongelmia, ei se poista kaikkia kannabishaittoja tai käyttäjän lähipiirissä koettua huolta.

7 – Cannabis on turvallista, koska sitä käytetään myös lääkkeenä.

TARUA

Kannabiksen lääkekäytön mahdollisuuksia tutkitaan paljon ja lupaavia tutkimustuloksia raportoidaan jatkuvasti. Suomessakin lääkekannabista voi saada sairauden hoitoon lääkärin määräyksellä, lähinnä muun hoidon täydennykseksi. Useimmilla lääkkeillä, myös kannabiksella, on sivu- ja haittavaikutuksia. Lääkestatus ei poista minkään aineen riskejä, eikä lääkkeitä tule käyttää ilman hoitavan lääkärin määräystä. Kannabiksen päihdekäyttöä ja itselääkintää ei tule sekoittaa lääkärin määräämään lääkehoitoon, jossa annokset ja aineen vahvuus ovat tarkasti säädeltyjä.

8 – Cannabis aiheuttaa skitsofreniaa.

TOTTA ja TARUA

Omaa alttiuttaan mielenterveyden häiriöille on vaikea määrittää etukäteen ja siksi kokeilu on aina riski. Kannabiksen käytön yhteyttä erilaisiin mielenterveyden ongelmiin on selvitelty pitkään. Ei ole varmaa näyttöä siitä, että cannabis itsessään laukaisee psyykkisten sairauksien puhkeamisen. Kannabiksen on kuitenkin todettu aikaistavan esimerkiksi skitsofrenian puhkeamista ja kannabispysykoosin vuoksi hoidettavana olleista merkittävä osa sairastuu lopulta skitsofreniaan. Paniikki- ja psykoosioireita voi esiintyä

joskus jo ensimmäisillä kokeilukerroilla. Mikäli käyttöä jatketaan ensimmäisen psykoosikokemuksen jälkeen, lisääntyy psykoosin uusiutumisen riski merkittävästi.

Käyttömäärät, käytetty kannabislajike ja yksilölliset erot vaikuttavat käytön seurauksiin.

9 – Kannabis ei aiheuta käyttäjälle haittoja.

TARUA

Käytön riskit ovat aina yksilöllisiä ja ne koetaan yksilöllisesti riippuen käytön tiheydestä, käytetyistä määristä, aineen laadusta, vahvuudesta sekä henkilön persoonallisista ominaisuuksista. Joillakin on aina toisia enemmän ns. altistavia tekijöitä, jotka lisäävät riskiä riippuvuuden syntyyn tai esim. mielenterveydellisiin ongelmiin. Pitkään kestänyt runsas käyttö aiheuttaa lähes aina käyttäjälleen haittoja. Tyypillisimpiä ovat arjen hallintaan sekä mielenterveyteen liittyvät ongelmat. Kaikille ei näitä ongelmia tule tai ne tulevat pidemmällä viiveellä tai vähäisempinä. Erityisen riskialtista kannabis on kehittyvän nuoren aivotoiminnoille (esim. oppimiskyky, muisti ja tunne-elämä). Suurin osa koetuista haitoista häviää käytön lopettamisen jälkeen. Poltetun kannabiksen terveyshaittoja ovat mm. syöpäriskin kasvu ja hengityselinsairaudet, eli samat kuin tupakalla. Kannabista poltetaan usein tupakan seassa, jolloin haitat kertaantuvat. Polttamisesta aiheutuvia haittoja voidaan vähentää nauttimalla kannabis suun kautta tai höyrystämällä. Fyysisten ja psyykkisten haittojen lisäksi kannabiksesta voi tulla myös sosiaalisia, taloudellisia tai rikosseuraamuksellisia haittoja.

10 – Kannabiksen käyttäjä on helppo tunnistaa.

TARUA

Kaikki kannabiksen käyttäjät ovat yksilöitä, eikä käyttöä välttämättä näe päällepäin. Kannabiksen käyttöön liittyy kuitenkin tiettyjä kulttuurillisia piirteitä, jossa aineen käyttöä ja/tai ihannointia tuodaan avoimesti esiin esimerkiksi vaatetuksen kautta.

J – Kannabista voi käyttää kohtuudella.

TOTTA ja TARUA

Valtaosa kannabiksen käytöstä on luonteeltaan satunnaista tai muutamia kertoja vuodessa tapahtuvaa käyttöä. Pieni osa käyttäjistä käyttää viikoittain tai päivittäin. Kuten kaikkia muitakin päihteitä, myös kannabista voidaan käyttää joidenkin yksilöiden kohdalla ”kohtuudella”. Myös kannabiksen kohdalla määrä tekee myrkyt, eli annosmäärät ja poltetut määrät vaikuttavat suoraan myös riskeihin. Yksilökohtaisia riskejä ei kuitenkaan voida tietää ennakoon, joten kohtuu käyttöön tähtäävä kokeilu voi lopulta johtaa joidenkin kohdalla myös ongelmakäyttöön.

Q – Kannabis lievittää ahdistusta.

TOTTA ja TARUA

Kannabis voi päihtymystilan aikana vähentää ahdistusta, mutta tutkimustiedon valossa pitkäaikainen käyttö itse asiassa lisää riskiä ahdistukseen sekä voi pahentaa jo olemassa olevia ahdistushäiriöitä. Kannabis lisää myös riskiä paniikkikohtauksiin.

K – Kannabiksen käyttäjät ovat rauhallisempia kuin alkoholin käyttäjät.

TOTTA ja TARUA

Kannabiksella voi lajikkeesta riippuen olla pääosin stimuloiva tai rentouttava vaikutus. 50 vuotta kestäneessä tutkimuksessa löydettiin yhteys kannabiksenkäytön ja väkivaltaisen käytöksen suhteen. Tämä voi kuitenkin johtua monista eri tekijöistä, kuten kannabiksen laittomaan statukseen.

HERTTA - TUKI

A – Kannabiksesta saa kieltäytyä, vaikka kaveri tarjoaisi.

2 – Pidä huoli kaverista.

3 – Mikä tekee sinut onnelliseksi?

4 – Tee rohkeasti omat päätökset.

5 – Milloin nauroit viimeksi ääneen?

6 – Syö, nuku, liiku.

7 – Sex, hugs and rock'n roll.

8 – Mieti vielä.

9 – Mihin sinä haluat rahasi käyttää?

10 – Mikä sinulle on tärkeää?

J – Haluatko ottaa riskin?

Q – Oletko huolissasi jonkun kannabiksen käytöstä?

K – Tue, älä tuomitse.

RISTI - KYSYMYKSET

A – Miksi kannabista käytetään?

2 – Millaisia haittoja kannabis aiheuttaa?

3 – Mitä sinä ajattelet kannabiksesta?

4 – Mistä saat luotettavaa tietoa kannabiksesta?

5 – Kenen kanssa voi keskustella kannabiksesta?

6 – Ketkä käyttävät kannabista?

7 – Voiko kannabikseen syntyä riippuvuus? Mistä sen huomaa?

8 – Jättääkö pilvi varjon?

9 – Käyttävätkö ystäväsi tai tuttuusi kannabista?

10 – Harmitonta vai haitallista?

J – Mitä sinä ajattelet kannabista käyttäneistä?

Q – Minkälaisia vaikutuksia kannabiksella on?

K – Miten kannabiksesta aiheutuviin haittoihin ja riskeihin voi vaikuttaa?

RUUTU – TIESITKÖ, ETTÄ...

A – Kannabis on Suomessa eniten käytetty laiton päihde.

2 – Yleisin kannabiksen käyttötapa on polttaminen.

3 – Kannabiksen aiheuttamia haittoja voi olla vaikea tunnistaa.

4 – THC eli tetrahydrokannabinoli on kannabiksen merkittävin päihdyttävä aine.

5 – Yleisimpiä kannabistuotteita ovat marihuana ja hasis.

6 – Kannabiksen yliannostukseen ei voi kuolla.

7 – Kannabis saattaa aiheuttaa psyykkisiä, terveydellisiä ja oikeudellisia ongelmia.

8 – Katukaupasta ostettuun kannabikseen liittyy riskejä.

9 – Suuret annokset ja kokemattomuus lisäävät kannabiksen käytöstä aiheutuvien haittojen todennäköisyyttä.

10 – Kannabis on riski liikenteessä.

J – Kannabis voi aiheuttaa vainoharhaisuutta ja todellisuuden tajun hämärtymistä.

Q – Kannabis voi aiheuttaa voimakasta ahdistusta.

K – Kannabis on yleisnimitys hampukasveille ja niistä valmistetuille tuotteille, joilla on päihdyttäviä ja lääkinnällisiä vaikutuksia.