

# Påståenden om cannabis instruktioner

De här påståenden är avsedda som stöd i diskussioner och för att öka på kunskapen om cannabis.

Du kan använda dessa påståenden:

- vid evenemang
- vid en monter
- i en stationsuppgift
- på en hälsokunskapslektion.

Läs igenom påståendena och besvara dem. Hur många fick du rätt? Gå sedan igenom de rätta svaren mera noggrant.

## Instruktioner

Skriv ut påståendepapper och ett exemplar av handledarens instruktioner till dig själv.

Förbered t.ex. stationen genom att lägga fram påståendepapper och pennor. Skriv ut instruktionerna till dig själv. Be deltagarna fylla i påståendena och gå igenom svaren tillsammans efteråt. Svaren kan vara sant, falskt eller både och.

När deltagarna i grupp eller för sig själva svarat på frågorna går ni igenom svaren, ett påstående i taget. Räkna ihop poängen.

Du kan ge en liten belöning till deltagarna som svarar rätt på ett visst antal frågor. En lämplig mängd kan vara 6 av 10 rätt.



## 1. Alkohol är mer skadligt än cannabis.

### Sant & falskt

Skadeverkan är ett relativt begrepp som alltid beror på användaren, användningssätten och ur vilken synvinkel frågan betraktas. Är det dödsfall, livsstilsrisker, förändringar i hjärnfunktioner, marginalisering, risk för psykiska problem eller något annat som granskas? Med vissa mätare är alkohol tydligt mer skadligt, med andra cannabis. Hur skadorna definieras beror också på användarens egen upplevelse av vad som passar hen bäst eller sämst. Att jämföra cannabis- och alkoholskador för folkhälsan är svårt eftersom cannabis är olagligt och användare utan större upplevda skador inte kommer till hälsovårdens kännedom. Cannabisens olagliga status medför vissa sociala skador. Att bli fast för användning av cannabis kan leda till problem i studier eller på arbetsplatsen. Överdrivet ingripande kan öka risken för marginalisering. Å andra sidan är både alkohol och cannabis olagligt för minderåriga. Att göra jämförelser mellan substanserna är varken lätt eller meningsfullt. Det viktigaste är att fundera på hur användningen av rusmedel och skadorna kan minskas. Båda rusmedlen är skadliga, ju tidigare man börjar använda dem och ju mer man använder dem.

## 2. Cannabisanvändning orsakar inte ett beroende.

### Falskt

Cannabisanvändning kan orsaka psykiskt eller socialt beroende. Vid stora doser och långvarig användning kan även fysiska abstinenssymtom uppstå. Även om användaren inte upplever sig vara beroende, kan ett återkommande sug efter cannabis och en vardag som kretsar kring ämnet vara ett tecken på beroende. Beroenderisken påverkas av faktorer som doser, frekvens av användning och användarens individuella egenskaper.

## 3. Största delen av Finländare har provat på cannabis.

### Falskt

Enligt forskning har ungefär en tredjedel (29 %) av finländarna i åldern 15–69 provat cannabis åtminstone en gång i sitt liv. Under det senaste året har endast 8 % av finländarna använt cannabis.



## 4. Användning av cannabis är säkert eftersom det också används som läkemedel.

**Falskt**

Möjligheterna till medicinsk användning av cannabis undersöks mycket och lovande forskningsresultat rapporteras ständigt. I Finland kan man få medicinsk cannabis utskrivet av en läkare för behandling av sjukdomar, främst som komplement till annan behandling. De flesta läkemedel, inklusive cannabis, har bieffekter och risker. Läkemedelsstatus eliminerar inte riskerna med något ämne, och läkemedel bör inte användas utan ordination av läkare.

Rekreationsanvändning och självmedicinering med cannabis bör inte förväxlas med medicinsk behandling där doser och styrka är noggrant reglerade.

## 5. Det är lätt att identifiera en person som använder cannabis.

**Falskt**

Cannabisanvändningen kan inte nödvändigtvis ses utanpå. Det finns dock vissa kulturella drag förknippade med användningen av ämnet, där användningen eller idealiseringen av det kan visas öppet genom till exempel klädsel.

## 6. Cannabis kan användas med måtta.

**Sant & falskt**

Största delen av cannabisanvändningen är sporadisk eller inträffar några gånger om året. En liten del av användarna använder cannabis veckovis eller dagligen. Även när det gäller cannabis påverkar mängden riskerna, det vill säga substansens styrka och antalet gånger cannabisen används. Det är dock omöjligt att förutse en individuell benägenhet för ett beroende. För vissa människor kan en experimentell användning eller måttligt bruk i slutändan leda till problematisk användning.



## 7. Cannabisbrukare är lugnare än alkoholbrukare.

**Sant & falskt**

Beroende på sorten kan cannabis ha antingen huvudsakligen stimulerande eller avslappnande effekter. I en 50 år lång longitudinell studie hittades en koppling mellan cannabisanvändning och våldsamt beteende. Detta kan dock bero på många olika faktorer som cannabisens olaglighet och de relaterade biverkningarna. Cannabisabstinenssymtom inkluderar ofta irritabilitet, spänning och ångest.

## 8. Användning av cannabis leder inte till användning av hårda droger.

**Sant & falskt**

En stor del av cannabisanvändarna är experimenterande användare, vars användning begränsar sig till några få gånger. Enligt befolkningsundersökningar har ungefär en tredjedel av finländarna använt cannabis, men andelen av befolkningen som använt hårdare droger ligger på mindre än sju procent. Vissa cannabisanvändare övergår dock till att använda andra droger. Användning av hårda droger är ändå alltid en sammanvägning av många faktorer och beror inte enbart på cannabisens egenskaper.

## 9. Ingen har dött av en cannabisöverdos.

**Sant**

Det har ännu inte rapporterats om någon som har avlidit till följd av en överdos av cannabis. Indirekt är cannabis inblandad i dödsfall även här i Finland. Dessa inkluderar till exempel trafikolyckor och andra olyckor.

## 10. Cannabis är en risk i trafiken.

**Sant**

Att köra ett fordon under påverkan av cannabis är förbjudet. Cannabis utgör en stor risk i trafiken eftersom den fördröjer reaktionstiden, förvränger uppfattningen om avstånd och hastighet samt minskar koncentrationen.

