



МАРИХУАНАТА И ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Тази брошура разглежда изследванията върху ефектите на канабис върху психичното здраве и е предназначена за всеки, който се интересува или е засегнат от този въпрос. Надяваме се, че тя ще ви помогне да направите информиран избор дали да употребявате или не канабис.

• ВЪВЕДЕНИЕ

Канабисът е най-разпространеното наркотично вещество във Великобритания. Такива данни у нас липсват поради нелегалния статус на марихуаната в страната. В Обединеното кралство се наблюдава спад в употребата на канабис от 1996г.

Въпреки предупрежденията на здравните организации и правителството за рисковете, които носи тревата, много хора я виждат като безобидно средство за отпускане и наркотик, който, за разлика от алкохола, може да е добър за физическото и психическото здраве. Проучвания от последните 10 години обаче показват, че употребата на трева може да има сериозни последствия за човек, като продължително психотично заболяване, особено при предразположените към това хора.

• КАКЪВ Е ЛЕГАЛНИЯТ СТАТУС НА МАРИХУАНАТА В БЪЛГАРИЯ?

В България марихуаната е посочена в списък № 1 на Закона за контрол върху наркотичните вещества и прекурсорите. В този списък са изброени вещества, които според българския законодател са забранени за употреба в хуманната и ветеринарната медицина. В този списък е и хероина. Придобиването или държането на което и да е било от веществата в този списък се наказва по чл. 354а от Наказателен кодекс с лишаване от свобода от 1 до 6 години и с глоба от 2 000 до 10 000 лева. Производството, преработването, придобиването или държането с цел разпространение се наказва с лишаване от свобода от 2 до 8 години и с



глоба от 5 000 до 20 000 лева. Когато наркотичните вещества са в голямо количество, наказанието е лишаване от свобода от 3 до 12 години и глоба от 10 000 до 50 000 лв. В маловажни случаи по ал. 3 и 4 наказанието е глоба до хиляда лева. Тук обикновено се визират малки количества, необходими за лична употреба, и в зависимост от още няколко фактора, един от които е субективният.

○ КАК ДЕЙСТВА И КАКЪВ Е ХИМИЧНИЯТ СЪСТАВ НА МАРИХУАНАТА?

В средностатистическото растение марихуана има около 400 вида химически съставки. Четирите основни се наричат:

- делта-9-тетрахидроканабинол (делта-9-ТНС или Дронабинол)
- канабидиол (CBD)
- делта-8-тетрахидроканабинол
- канабинол

С изключение на CBD, всички съставки са психоактивни, като най-силната е делта-9-тетрахидроканабинол или ТНС. Най-силните видове на растението съдържат малко CBD, докато съдържанието на делта-9-тетрахидроканабинол е много по-високо.

Когато канабисът се пуши, тези химични съставки бързо влизат в потока на кръвта и се транспортират директно в мозъка и други части на тялото. Усещането да си „напушен“ е причинено основно от делта-9-ТНС, който се свързва с канабиноидните рецептори в мозъка. Рецепторите са част от мозъчните клетки, към които вещество може да се „залепи“ или да се „върже“ за известно време. Когато това се случи, веществото оказва ефект върху работата на мозъчната клетка и нервните импулси, които тя изпраща.

Любопитно е, че има вещества, които наподобяват ТНС, които се произвеждат по естествен път от самия мозък. Те се наричат ендоканабиноиди. Въпреки че химически ТНС не прилича на ендоканабиноидите, той пасва като ключ към същата рецепторна „ключалка“ и влияе върху нормалната работа на рецептора.

Повечето от тези рецептори се намират в тези части на мозъка, които влияят върху емоциите, усещането за удоволствие, паметта, концентрацията, сензориката и усещането за време. Канабисът може да има ефект и върху очите, ушите, кожата и стомаха.



• КАКВИ СА ЕФЕКТИТЕ?

Приятни

Силно усещане за спокойствие, щастие, сънливост. Цветовете изглеждат по-ярки, музиката звучи по-добре.

Неприятни

Въпреки че ТНС може да произведе усещане за спокойствие, ако дозата е по-висока, това може да предизвика обратния ефект и да усилва тревожността. Някои хора може да имат много неприятни изживявания при употреба на марихуана, в зависимост от настроението си и обстоятелствата. Тези усещания включват:

- обърканост
- халюцинации
- силна тревожност
- параноя
- психоза

Някои хора могат да преживеят психотични симптоми с халюцинации и делузии, които могат да продължат до няколко часа. Въпреки че усещането за тези ефекти не е дълготрайно, ефектът може да продължи повече, от колкото осъзнавате, тъй като активното вещество може да остане в организма до няколко седмици,

Дългосрочната употреба има депресивен ефект и може драстично да понижи мотивираността. Някои учени също предполагат, че дългосрочната употреба може да доведе до необратим, но малък, когнитивен дефицит.

• ОБРАЗОВАНИЕ И УЧЕНЕ

Някои изследвания също така предполагат, че канабисът може да има ефект върху човешката способност за:

- Концентрация
- Организиране на информация



- Работа с информация

Този ефект продължава няколко седмици след употреба и това може да има негативен ефект за ученици и студенти.

Новозеландско проучване проследява 1265 деца в продължение на 25 години. То показва, че употребата на канабис от подрастващи е свързана с лошо представяне в училище, но няма силна причинно-следствена връзка между двете. Интерпретацията е такава, че употребата на марихуана води към начин на живот, който не помага на работата в училище.

• РАБОТА

Подобен е ефектът и върху работещи хора. Няма твърди доказателства, че употребата на канабис причинява конкретен риск. Въпреки това, употребяващите марихуана са много по-склонни да си тръгнат от работа без разрешение, да прекарват повече от работното си време занимавайки се с лични дела или мечтаене. Хора, употребяващи марихуана, признават, че тя оказва негативно влияние върху представянето им на работното място и социалния им живот.

Разбира се, някои сфери на работа са по-изискващи от други. Изследване на ефекта на марихуаната върху работата на пилоти показва, че тези, които са употребявали марихуана, правят много повече грешки, както незначителни, така и сериозни, от колкото, когато не са употребявали. Пилотите са тествани в симулатор, не в реален полет. Най-фрапиращи резултати са отчетени в първите 4 часа от употребата, но ефектът е можел да бъде отчетен в следващите 24 часа, въпреки че пилотите не са се усещали „напушени“. Изследването заключава, че никой не би искал да бъде в самолет, управляван от пилот, който е употребявал марихуана в последните 24 часа.

Шофиране

В Нова Зеландия изследователи са установили, че тези, които пушат редовно и са пушили преди шофиране, са много по-склонни да пострадат при пътен инцидент.



• ПРОБЛЕМИ С ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Нарастващ обем от изследвания потвърждава, че хора със сериозни психични заболявания, включително депресия и шизофрения, са много по-склонни да употребяват или са употребявали канабис за дълъг период от време. Редовната употреба на канабис увеличава риска от отключване на психотичен или шизофреничен период над два пъти. Все още не е ясно обаче дали канабисът може да причини шизофрения и депресия или хората с това заболяване са склонни да употребяват канабис.

Пубертет

Проучвания от последните години показват силна връзка между ранната употреба на канабис и психични проблеми в зряла възраст при тези, с генетична обремененост. Теорията зад това е, че през юношеските години мозъкът все още се оформя и голяма част от клетките „мигрират“, роля в което имат и ендоканабиноиди, конкретиката на ролята им обаче все още не е изяснена.

Депресия

Проучване, което проследява 1600 австралийски ученици на възраст между 14 и 15 години, в продължение на 7 години, установява, че тези, които употребяват трева редовно са много по-предразположени към депресивни състояния. Обратната взаимовръзка обаче не е открита – тези, които употребяват трева и са депресирани не са по-предразположени от всяко друго дете да пушат трева. Шансът обаче при тези от младежите, които употребяват канабис всеки ден, да отключат депресия или тревожно разстройство по-късно в живота си, е пет пъти по-голям.

Психози – шизофрения и биполарно разстройство

Вече има достатъчно доказателства за това, че тези, които употребяват марихуана, особено в тийнейджърска възраст, са изложени на по-висок от средния риск да развият психотично заболяване като шизофрения или биполарно разстройство.

Проучванията показват също, че степента на риска е свързана с размера на дозата. С други думи, колко повече канабис е консумиран, толкова по-висок е рискът от отключване на психотично заболяване.



Също така се знае, че не всички, които употребяват марихуана, особено в ранна възраст, развиват психотично заболяване. Наличните проучвания сочат, че тези, които имат семейна история на заболявания свързани с психиката, тези, които са от т.нар. шизоиден тип личностови характеристики, а също така и с определени гени, са изложени на по-висок риск от развиване на психотично заболяване в следствие на употреба на марихуана в тийнейджърска възраст.

• МОЖЕ ЛИ МАРИХУАНАТА ДА ПРИЧИНИ ПСИХОЗА?

Някои хора могат да развият временни психотични симптоми като халюцинации, делюзии, които преминават за няколко часа без външна намеса. Хората, които преживяват подобни ефекти на марихуаната обикновено не търсят психологическа помощ.

Тези хора са особено уязвими към ефектите на канабиса и е препоръчително да избягват употребата му.

• ПРИЧИНЯВА ЛИ КАНАБИСЪТ ЗАВИСИМОСТ?

Да. Въпреки че в миналото канабисът е бил считан за непричиняващ зависимост, днес се знае, че това не е вярно, особено ако се употребява редовно. Канабисът има чертите на пристрастяващ наркотик, като например развитието на толеранс, което означава, че след известно време на употреба дозата трябва да се увеличи, за да се постигне същият ефект, а при прекъсване на редовния прием, се появяват симптоми на абстиненция, сред които:

- Намален апетит
- Трудност при заспиване
- Загуба на тегло
- Раздразнителност
- Агресивност
- Нетърпимост
- Кошмари и странни сънища

Тези симптоми на абстиненция причинява същия дискомфорт както при тютюневата абстиненция. При тези, които употребяват редовно и от дълго време:

- 3-ма от 4 изпитват непреодолимо желание за употреба



- Половината стават раздразнителни
- 7 от 10 преминават на тютюн, в опит да не пушат марихуана.

Раздразнителност, тревожност и проблеми със съня се появяват още в първите 10 часа след последната употреба и пикът им е седмица след това.

◉ КОМПУЛСИВНА УПОТРЕБА

Употребяващият изпитва непрестанно желание за употреба и прекарва по-голямата част от времето в търсене, купуване и употреба. Те не могат да спрат, дори когато важни части от живота им (семейство, училище, работа). При ежедневна употреба на трева рискът от зависимост е пряко пропорционален на времето на употреба.

◉ ПРОБЛЕМИ ПРИ УПОТРЕБАТА НА КАНАБИС

Много, вероятно почти всички, хора, които употребяват марихуана, изпитват удоволствие от това. Американската организация marijuana-anonymous.org дефинира проблемите по следния начин:

„Проблем е, ако канабисът контролира живота и мислите ни, ако желанията ни са фокусирани върху това да намерим и купим канабис и се опитваме да останем напушени толкова дълго, че да изгубим интерес към всичко останало.“

На следващата страница можете да намерите въпросник, който организацията предлага и който ще ви помогне да определите до каква степен имате проблем с употребата на канабис.



Ако отговорите с „Да“ на някой от следните въпроси, може би имате проблем:

1. Изгубили ли сте удоволствието от пушене на трева?
2. Напушвате ли се сам/сама?
3. Трудно ли ви е да си представите живота си без трева?
4. Намирате ли, че изборът ви на приятели е свързан с употребата на марихуана?
5. Пушите ли марихуана, за да избягвате проблемите си?
6. Пушите ли марихуана, за да се справите с начина, по който се чувствате?
7. Употребата на марихуана налага ли ви да живеете по-затворено и скришно?
8. Нарушавали ли сте обещания да намалите или да контролирате количеството на марихуана, което употребявате?
9. Марихуаната влияе ли на паметта, концентрацията или мотивацията ви?
10. Когато запасите ви намалее, чувствате ли се тревожни или притеснени от къде ще вземете още?
11. Планирате ли живота си около употребата на марихуана?
12. Ваши приятели и роднини оплаквали ли са се, че употребата ви на марихуана разваля отношенията ви?