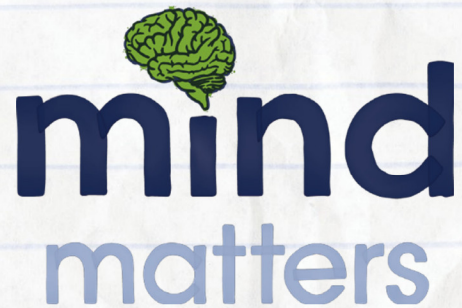




Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗ

ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ

*Γεια χαρά! Το Mind Matters είναι μια σειρά
εντύπων που έχει στόχο να παρουσιάσει τον
τρόπο με τον οποίο διάφορες ουσίες επηρεάζουν
τον εγκέφαλο, το σώμα και τη ζωή σου.
Σε αυτό το τεύχος θα μιλήσουμε για τη
μαριχουάνα.*

Τι είναι η μαριχουάνα;

Η μαριχουάνα αποτελείται από αποξηραμένα άνθη, φύλλα και σπόρους από το φυτό της κάνναβης. Κάποιοι άνθρωποι χρησιμοποιούν τη μαριχουάνα για να «φτιαχτούν», αλλά υπάρχουν και άλλοι που την χρησιμοποιούν για ιατρικούς λόγους. Μπορεί να έχεις ακούσει τη μαριχουάνα και ως «χόρτο» ή «μπάφο».

Ο κόσμος πιστεύει ότι επειδή η μαριχουάνα είναι φυτό δεν βλάπτει. Πολλά επικίνδυνα ναρκωτικά όμως, όπως η κοκαΐνη, η ηρωίνη και ο καπνός, προέρχονται από φυτά και είναι «φυτικά» όπως η μαριχουάνα.

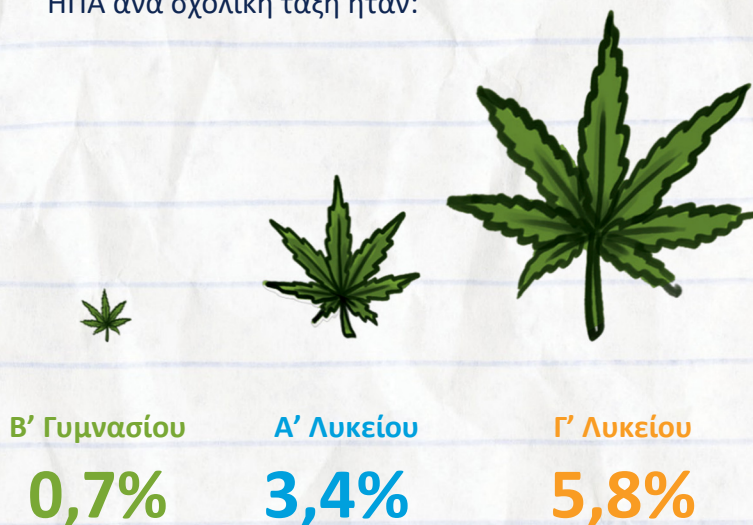
Η μαριχουάνα, ωστόσο, περιέχει **εκατοντάδες χημικά**, που μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στον εγκέφαλό σου.

Πώς χρησιμοποιείται η μαριχουάνα;

Η μαριχουάνα μπορεί να τυλιχτεί σαν τσιγάρο και να καπνιστεί, να μπει σε τσάι, σε φαγητό ή γλυκό. Κάποιοι θεωρούν ότι είναι πιο ασφαλές να εισπνέουν τη μαριχουάνα με ηλεκτρονικό τσιγάρο ή συσκευή ατμίματος, επειδή δεν εισπνέουν τον καπνό. Αυτό ονομάζεται «**άτμισμα**». Ωστόσο, μελέτες δείχνουν ότι το άτμισμα μπορεί να είναι επικίνδυνο γιατί εξακολουθείς να εισπνέεις τα ίδια χημικά, που επιδρούν στον εγκέφαλο.

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑΣ

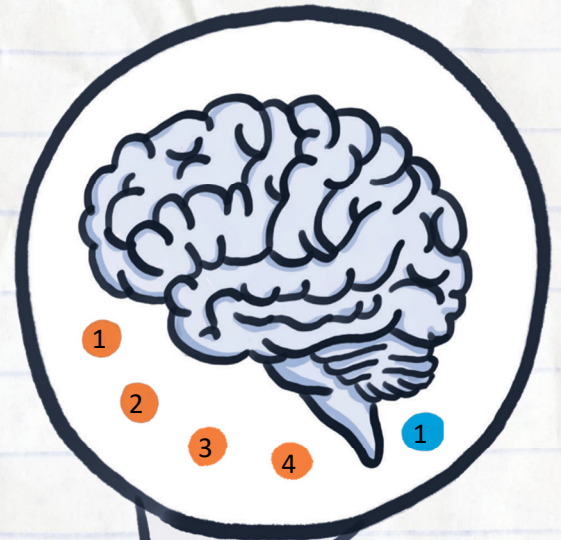
Το 2018 η καθημερινή χρήση μαριχουάνας* στις ΗΠΑ ανά σχολική τάξη ήταν:



Πώς επιδρά η μαριχουάνα;

Η μαριχουάνα αλλάζει τον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλός σου.

Επηρεάζει τα εγκεφαλικά κύτταρα (νευρώνες) σε τμήματα του εγκεφάλου που ελέγχουν τον συντονισμό των κινήσεων, τη μνήμη, την ευχαρίστηση και την κρίση.



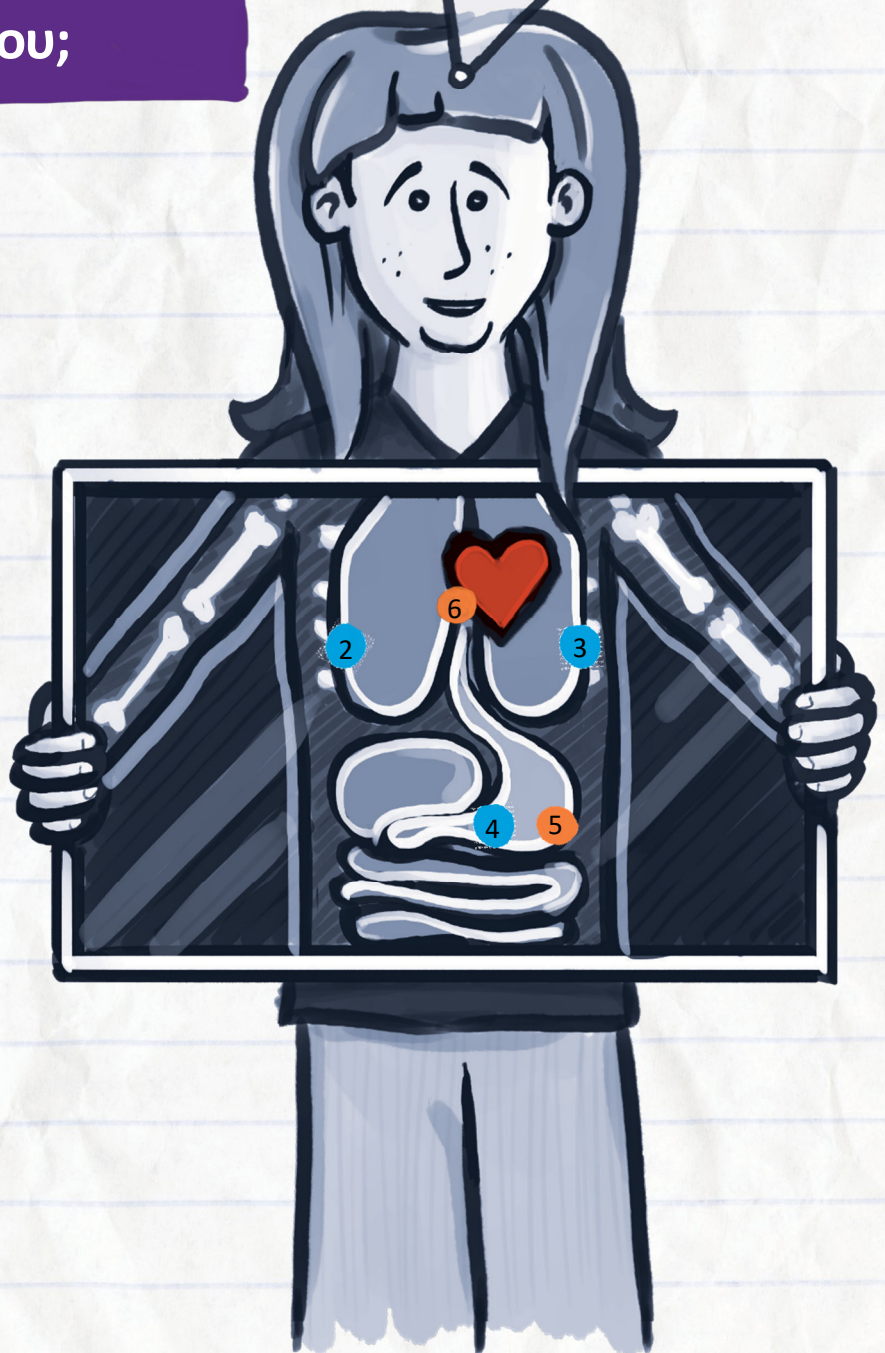
Πώς επηρεάζει η μαριχουάνα τον εγκέφαλο και το σώμα σου;

Βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις

- 1 Απώλεια συντονισμού, πιο αργές αντιδράσεις
- 2 Αλλοιωμένη αίσθηση του χρόνου
- 3 Αίσθηση χαλάρωσης
- 4 Άγχος, φόβος, δυσπιστία ή πανικός (για ορισμένους χρήστες ή όταν λαμβάνονται υψηλές δόσεις)
- 5 Αύξηση της πείνας
- 6 Αύξηση του καρδιακού ρυθμού

Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις

- 1 Προβλήματα μνήμης και δυσκολία στην κατάκτηση νέων δεξιοτήτων
- 2 Προβλήματα στην αναπνοή
- 3 Βήχας ή παθήσεις των πνευμόνων
- 4 Έντονη ναυτία και εμετοί



Μπορεί να εξαρτηθεί κανείς από τη μαριχουάνα;

Ναι, μπορεί. Με την πάροδο του χρόνου το σώμα συνηθίζει στη μαριχουάνα, και νιώθεις άσχημα αν δεν πάρεις τη δόση σου. Μπορεί να κάνεις χρήση διαρκώς, απλά και μόνο για να νιώσεις «φυσιολογικά», και ίσως εξακολουθείς τη χρήση της, ακόμη κι αν σου δημιουργεί προβλήματα στο σχολείο, στην εργασία σου ή με τους φίλους σου. **Αυτό ονομάζεται εξάρτηση.**

Ο καθένας μπορεί να εξαρτηθεί από τη μαριχουάνα. Δεν έχει σημασία πόσο έξυπνος είναι ή πού μένει. Δεν μπορεί κανείς να γνωρίζει ποιος θα εξαρτηθεί και ποιος όχι.



Ξέρεις ότι η χρήση μαριχουάνας στη διάρκεια της εφηβείας μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εγκεφάλου σου;

Ο λόγος είναι ότι ο εγκεφάλός σου εξακολουθεί να μεγαλώνει και να αλλάζει μέχρι την ηλικία των 20.

Τι σημαίνει «ιατρική χρήση» της μαριχουάνας;

Έρευνες έχουν δείξει ότι ορισμένα από τα χημικά που βρίσκονται στη μαριχουάνα μπορεί να ανακουφίζουν από κάποια είδη πόνου, τη ναυτία και πιθανόν διάφορες παθήσεις. Ορισμένες πολιτείες της Αμερικής επιτρέπουν σε ανθρώπους με διάφορες παθήσεις να χρησιμοποιούν τη μαριχουάνα νόμιμα ως φάρμακο, παρόλο που δεν υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι λειτουργεί για αυτές τις παθήσεις. Επίσης, η κυβέρνηση έχει εγκρίνει τη χρήση ορισμένων φαρμάκων που περιέχουν τα συστατικά της μαριχουάνας, αλλά δεν οδηγούν σε «φτιαξίμο». **Αυτά τα φάρμακα μπορεί να στα δώσει μόνο ο γιατρός.** Οι επιστήμονες αναζητούν τρόπους με τους οποίους μπορεί η μαριχουάνα να βοηθάει και σε άλλες παθήσεις, αλλά θα χρειαστούν αρκετά ακόμη χρόνια ερευνών.

Η μαριχουάνα είναι νόμιμη;

Οι νόμοι σχετικά με τη χρήση μαριχουάνας για ψυχαγωγικούς σκοπούς διαφέρουν από κράτος σε κράτος, όμως **πουθενά η μαριχουάνα δεν είναι νόμιμη για τους ανήλικους.**





Εάν κάποιος γνωστός μου χρειάζεται βοήθεια;

Εάν πιστεύεις ότι κάποιος φίλος σου
ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σου
έχει πρόβλημα με τα ναρκωτικά,
μίλα χωρίς καθυστέρηση με κάποιον
ενήλικο που εμπιστεύεσαι, όπως
γονιό, προπονητή/ρια ή δάσκαλο/α.
Θυμήσου: υπάρχει θεραπεία, και
μπορεί να γίνει καλά.

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφώνησε στο 1145 ή μπες στο www.kethea.gr



*Johnston, et al. (2019). *Monitoring the Future national survey results on drug use: 1975–2018: Overview, key findings on adolescent drug use*. Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES NIH
Publication No. 19-DA-8050
Printed July 2018
Revised June 2019

This publication is available for your use and may be reproduced in its entirety without permission from NIDA. Citation of the source is appreciated, using the following language: Source: National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services.

Προσαρμογή στα **ελληνικά**: Τομέας Εκπαίδευσης ΚΕΘΕΑ

ΚΕΘΕΑ
ΤΟΜΕΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΚΕΘΕΑ
ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Διατίθεται Δωρεάν