

Tips til at komme igennem tilpasningsperioden

- Gør noget **du synes, er sjovt**, og som du godt kan lide.
- Lav fysisk aktivitet, som **kører din krop træt**.
- **Fortæl om det, du oplever**, til en du stoler på – bed evt. om hjælp til at holde dig fast på din beslutning.
- **Spis sundt**.
- Gå i seng og stå op på **samme tid hver dag**.
- **Forbered dem omkring dig** på, at du måske er lidt "off" i et par uger.

2. Boost dit indre cannabinoide system indefra

THC virker på kroppen, fordi det efterligner et stof, kroppen selv laver, som hedder **anandamid**. Forskning viser, at der er nogle ting, man selv kan gøre for at lave mere anandamid og derved booste sit cannabinoide system indefra:

Fysisk aktivitet:

Forskning viser, at fysisk aktivitet kan sætte gang i produktionen af anandamid, hvilket **forbedrer ens humør**. Fx er anandamid en medvirkende årsag til **"runners high"**, hvor man oplever en lykkefølelse, når man løber i lang tid.

Kost:

Der er forskning, som tyder på, at nogle stoffer i fødevarer kan øge niveauet af anandamid: 1) **Omega-3 fedtsyrer** fra fx fisk og nødder, 2) **kaempferol** fra fx bær, kapers, og spinat, og 3) **probiotika** fra fx mælkesyrebakterier.

Kosttilskud:

Forskning tyder på, at planten Echinecea, som ofte bruges mod forkølelse, kan øge mængden af anandamid i kroppen. Det samme gør sig gældende for cannabidiol (CBD), en komponent i cannabis, man ikke bliver skæv af.

Afslapning:

Når man bliver stresset, så undertrykkes signalstofferne i det indre cannabinoide system. Derfor kan teknikker som hjælper dig til at slappe af, som fx meditation sandsynligvis også forbedre funktionen af det indre cannabinoide system.

Vidste du, at THC-niveauet i konfiskeret hash er tredoblet?

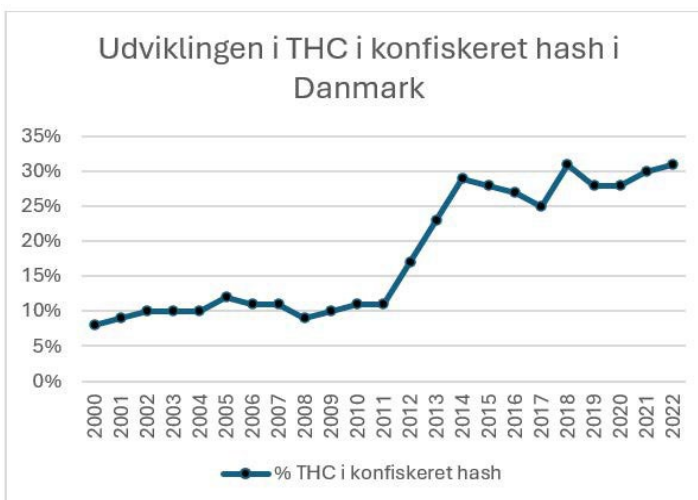
Center for Rusmiddelforskning har, i samarbejde med de retsmedicinske institutter, undersøgt udviklingen i THC-niveauet i hash på gadeplan i Danmark.

I grafen herunder kan man se, at det gennemsnitlige THC-niveau i hash har ligget stabilt i 00'erne på ca. 10 %. Men fra starten af 10'erne steg THC-niveauet, og det har siden ligget **mellem 25 % og 31 %**.

Vores undersøgelse er baseret på årlige tests, som retsmedicinske institutter laver på hash konfiskeret i regionerne: Hovedstaden, Midtjylland og Syddanmark.

Stigningen i THC betyder, at hash i dag kan **have en kraftigere virkning på det indre cannabinoide system** og derfor hurtigere kan svække systemet.

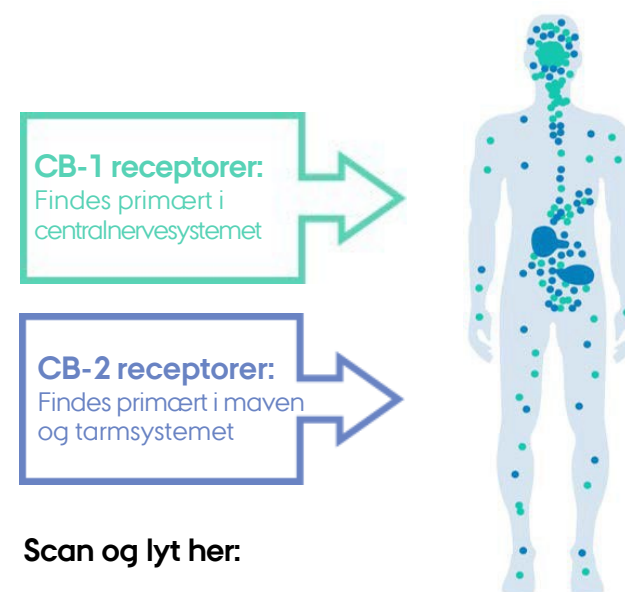
Det er **ikke kun i Danmark**, at THC-niveauet i cannabis er steget. Undersøgelser fra andre lande i Europa og Nordamerika har fundet en lignende stigning i THC-niveauet.



Mange venlige hilsner
Sinikka L. Kvamme og Birgitte Thylstrup
Forskere på Center for Rusmiddelforskning

Det indre cannabinoide system

Gennem forskning har man opdaget det system i vores krop, som cannabis virker på:
Det indre cannabinoide system, som hjælper os med at slappe af, spise, sove, glemme og beskytte celler



Kilde: Shutterstock

Scan og lyt her:



Formålet med denne folder er at formidle viden om, hvordan cannabis påvirker kroppen.

I folderen kan du læse om, hvordan det indre cannabinoide system virker, hvordan cannabis med THC påvirker systemet, og hvad du selv kan gøre for at forbedre systemets funktion.

Hvad er det indre cannabinoide system, og hvordan virker det?

Alle mennesker har et indre cannabinoidt system - ikke kun dem, som bruger cannabis.

Vores kroppe laver vores egne cannabis-lignende stoffer, blandt andet stoffet **anandamid**, som sætter gang i systemet ved at binde sig til nogle **receptorer** i systemet: **CB-1 og CB-2 receptorerne** (se billede på forsiden).

Systemet er omfattende og er involveret i stort set alle processer, der foregår i kroppen. Systemet minder lidt om **bremsen i en bil**. Når der bliver trykket på speederen og sat gang i noget i kroppen, så er systemet med til at sørge for at bremse igen.

Vores kroppe sætter gang i mange **processer, som er vigtige for vores overlevelse**. Det er fx vigtigt at blive **bange eller stresset**, så vi kan reagere hurtigt på fare. Det er fx også vigtigt at **føle smerte**, så vi kan flytte os fra det som gør ondt.

Samtidig er det **vigtigt at kunne bremse** de processer, så vi ikke konstant er bange eller i smerte. **Vi bruger det indre cannabinoide system til at bremse** for processerne igen.

Systemet er derfor centralt for, at vores krop kan; **slappe af, spise, sove, glemme og beskytte vores celler**.

Forskning viser, at når systemet virker dårligt, så **dæmpes appetitten**, man **sover dårligere**, og bliver **mere stressede og deprimerede**.

Derfor er det **vigtigt** at have et velfungerende indre cannabinoidt system.

Har du lyst til at høre mere? Scan QR kode!

På www.psy.au.dk/caninfo kan du downloade folderen.



THC kan få systemet til at virke dårligt

THC er den euforiserende komponent i cannabis. THC påvirker receptorerne i det indre cannabinoide system, hvilket sætter gang i en mærkbar aktivitet i systemet - det man også kalder for **at blive skæv**.

Man vil typisk opleve, at man **slapper af** både i kroppen og i sine tanker, og man vil opleve, at ting er lidt **sjovere eller mere spændende**. Man vil også typisk opleve at få **lyst til at spise, blive træt** og få lettere ved at **falde i søvn**.

THC har en direkte og meget kraftig påvirkning på det indre cannabinoide system, og derfor har THC også en **konsekvens**, som det kan være rart at kende til:

Det indre cannabinoide system reagerer nemlig på den meget kraftige påvirkning fra THC ved at **fjerne nogle af receptorerne**. Det gør, at det bliver lidt sværere at sætte gang i systemet med vores egne cannabis-lignende stoffer.

En konsekvens ved at bruge cannabis med THC ofte eller dagligt er, at der over tid bliver færre og færre receptorer i systemet. Kroppen bliver derfor over tid dårligere til at slappe af, spise og sove af sig selv, og kroppen bliver mere **afhængig af THC** for at igangsætte disse funktioner.

Når man bruger cannabis med THC ofte eller dagligt, så **flytter man over tid sin "stress og søvn-bremse"** væk fra sin egen krop og over i cannabis. Det er derfor, **nogle cannabisbrugere** kan have svært ved at slappe af, falde i søvn eller få appetit, medmindre de bruger cannabis med THC.

For at styrke dit eget indre cannabinoide system kan du:

1. Tage en pause fra at bruge cannabis med THC – derved genoprettes receptorerne.

2. Booste dit indre cannabinoide system indefra – igennem fysisk aktivitet, kost, kosttilskud og afslapning.

1. Tag en pause fra cannabis med THC

Hvis du har brugt cannabis med THC ofte, og du vælger at tage en pause, så går det indre cannabinoide system i gang med at **skruer op for receptorerne igen** - men det tager lidt tid.

Forskning viser, at **det tager 4-6 uger**, før receptorerne fungerer optimalt igen. I denne **tilpasningsperiode** kan man opleve nogle symptomer, som kan være ubehagelige. **Især mellem ca. 1,5 og 3 uger (i fase 2)**, hvor THC er på vej ud af kroppen, og receptorerne i systemet går i gang med at blive genoprettet (se figuren nederst).

Symptomer man kan opleve i tilpasningsperioden

- **Irritabilitet og aggressivitet** - man kan blive sur over små ting, som normalt ikke irriterer en.
- **Nervøsitet** - man kan blive mere nervøs og ængstelig.
- **Søvnproblemer** - man kan få svært ved at falde i søvn, sove dårligere eller vågne tidligere.
- **Mareridt** - man kan få voldsomme og meget livagtige drømme.
- **Manglende appetit** - man kan miste lysten til at spise.
- **Rastløshed** - man kan opleve mere uro i kroppen.
- **Influenzasymptomer** - man kan fx få hovedpine, mavepine eller ømme led.
- **Tristhed** - man kan opleve at være i dårligere humør og blive mere ked af det.

Figuren viser et overblik over, hvordan **symptomerne** typisk fordeler sig igennem **tilpasningsperioden**, når man holder en pause fra at bruge cannabis med THC.

