

HASH

uden løftede pegefingre

Mange bruger hash, men det er tabu at tale om sikker brug. Hovedbudskabet er 'brug ikke' – det positive nedtones og det negative overbetones. Hvis informationen var mere afbalanceret, og budskabet var 'hvis du bruger, så brug sikkert', ville troværdigheden stå sig bedre og hashrygere være bedre hjulpne.

AF JESPER KRISTENSEN

Hvorfor beruser man sig?

Beruser er en underlig ting. Så at sige alle folkeslag beruser sig med stor fornøjelse. Det er, som om det ligger i vores menneskelige natur at ville ændre vores sindstilstand. Alle gør det – med eller uden stoffers hjælp. Hvorfor er rusen egentlig så attraktiv?

Hvis vi ser bort fra misbrugerne, så er det helt generelle svar nok, at mennesket har brug for og går rigtig meget op i 'ændring af bevidstheden og kropslige tilstande'. Både i det store og i det små. Forelskelse er det måske mest besungne emne i menneskehedens historie, og for

mange er det den ultimative følelse. Forelskelse er en rus, og der er milliardindustrier bygget op over denne naturlige rus hos mennesket. I mindre målestok finder vi de sportslige begivenheder, der med ritualer for den løsslupne sejrslus leverer varen. Både kærlighed og sport er arenaer for nogle af menneskets nobleste udtryk, men kan også føre til nedrige handlinger og rummer risikoen for tab og ulykke.

Sex er det trip, som flest mennesker kender til. Den målrettede opbygning af ydre og indre stimulans kan efter lang og intens indsats belønnes med orgasmen – en eksplosiv kaskade af biokemiske signaler i centralnervesystemet. Mas-

ser af mennesker opsøger det ene adrenalin-sus efter det andet. Folk med børn ved, at de små poder jager rundt og elsker fare, overraskelse og halsbrækkende akrobatik.

Hovedformålet med at spise og drikke er at dæmpe sulten og tørsten. Men fødeindtag er også forbundet med at ændre sindsstemning – man falder til ro, bliver tilfreds, eller bliver mere energisk. Nogle lader vin og spiritus, samt madens smag, duft, udseende og tekstur indgå i en jagt på berusende højdepunktsoplevelser.

Nogle efterstræber den eufori, der kan ledsage rusen. Rygere bruger nikotin for både at peppe centralnervesystemet op og samtidig ople-



ve nikotinen beroligende virkning. Nogle drikker sig mod til. Andre ryger hash for at falde ned og slappe af. Selv B.S. Christiansen holder stædigt fast i sin morgenkaffe. Et dejligt glas koldt postevand kommer aldrig op på siden af morgenkaffen med koffein. Rusmidler kan bruges for sjov eller for at få en bestemt virkning. Et liv med følelsesmæssig øllebrød er ubærligt. Vi lever for de sporadiske belønninger, som giver livet opture. Vi blomstrer op ved den bemærkelsesværdige oplevelse, for i afvigelsen fra det normale findes det interessante. Rusmidler kan give interessante kontraster til dagligdagen og bidrage med perspektiv og inspiration.

Enhver adfærd, der giver et *kick*, er forbundet med risici. Hash er et meget brugt rusmiddel, der ligesom mange andre ting i verden kan bruges både til godt og ondt. Hash har positive anvendelser og hash kan misbruges. Tager man sine forholdsregler er hash et forholdsvis sikkert rusmiddel – ikke mere farligt end alkohol, men forbudt i modsætning til alkohol.

En urt med mange navne

Botanisk set findes planten Cannabis i to klassiske hovedformer: Cannabis Sativa og Cannabis Indica.

Dertil kommer en række krydsninger fra de senere år udviklet med henblik på større ydelse og højere indhold af det aktive stof. Det mest euforiserende stof i cannabis hedder THC. Indholdet af THC kan variere betydeligt. Desuden betyder det i følge brugere også en del, hvilken sort man indtager: Sativa giver en mere energisk rus, mens Indica giver en mere 'stenet' (beroligende) rus.

I Danmark er ordet 'hash' mest populært og bruges ofte om alle typer euforiserende cannabisprodukter. Det traditionelle danske ord for cannabis er hamp. I denne artikel bliver betegnelserne hash, cannabis, marijuana, pot og skunk brugt lidt i flæng. Der er tale om forskellige former for euforiserende cannabisprodukter.

Hash er rent teknisk et harpiksprodukt. Harpiksen skræbes traditionelt ved håndkraft af plantens blomster og blade og rulles sammen. Det endelige produkt indeholder harpiks og nogle plantedele. At netop cannabisproduktet hash er blevet så populært skyldes utvivlsomt, at det er det letteste produkt at smugle, og at det traditionelt har været et finere produkt end blot plantens top-skud, der også kan ryges. De gerne ubefrugtede hunblomster ('flower power') kan ryges som pot - også

kendt som marijuana, græs, ganja, galar, Mary Jane, sjov tobak, fy-tobak, tjald, shit, dope og weed.

Nogle typer af cannabis kaldes for 'skunk'. Ordet skunk er ligesom 'pot' et slangudtryk. Skunk er ikke en botanisk betegnelse - ikke en særlig art cannabis - men blot en betegnelse for disse lidt stærkere, duftende cannabis typer. Skunk lugter kraftigt af blomsterne, deraf navnet 'stinkdyr'. Skunk er typisk rene Indica planter eller hybrider (krydsninger) mellem Sativa og Indica og indeholder mere af det aktive stof THC. Moderne skunk-sorter er blevet forædlet gennem almindelige botaniske teknikker, men selv om de har et højere THC-indhold, så er de ikke kvalitativt anderledes. Skunk er for pot, hvad belgisk øl er for pilsnere - en anden smag og stærkere, men grundlæggende det samme.

Er hash for alle?

Det nemmeste er nok at sige, hvem hash ikke passer til. Her er nogle overordnede betragtninger:

Første regel er, at børn skal holde sig helt fra hash, og at unge gør klogt i at udsætte debuten så længe som muligt. Hvis du ikke er gammel nok til at modstå dine venners gruppepres, så er du heller ikke gammel nok til at ryge. Dine venner er hel-

lidt om mig selv

Jeg er en almindelig dansk borger, der kommer i helt almindelige kredse. Jeg ligger ikke nogen til last. Er lidt af en bogorm og har intellektuelt beskæftiget mig med en del interessante emner. Jeg er ikke involveret i kriminalitet af nogen art - fraregnet de gange, jeg har stået med en joint i hånden. Jeg bryder mig ikke specielt meget om hele det betændte, kriminelle miljø omkring den ulovlige hashhandel. Jeg er uddannet cand. merc. i erhvervsøkonomi og er i fast arbejde. Jeg passer min familie, mit job og betaler en masse skat.

I mine unge dage prøvede jeg hash ligesom alle mine venner, men generelt var jeg ikke imødekommende over for stoffet og forstod det ikke helt. Blev egentlig mest svimmel oven i branderten og forstod aldrig den fine rus, som hashen kan give. I

en lang årrække afskrev jeg hashen som et brugbart rusmiddel og fandt faktisk først glæde ved hash efter at være fyldt 30 år. Jeg ryger cannabis en gang imellem, men nyder også gerne godt øl, vin og skotsk Single Malt. Hvis det var lovligt, ville jeg hellere ryge en ekstra joint til festerne, drikke vand og en del mindre alkohol. Leverer siger 'ryg mere, drik mindre!' Ellers er jeg til dagligt ikke-ryger - og faktisk lidt af en cannabis-svagruger uden nogen nævneværdig tolerans for THC. Lungerne mener, at de nok holder til denne begrænsede mængde røg.

Modsat tidligere - hvor jeg har skrevet under pseudonymet Malkavian - har jeg valgt at stå frem i eget navn. Det er ikke uden en vis frygt, men jeg håber, at politi, myndigheder og omgivelserne i øvrigt er tilhængere af ytringsfriheden.

ler ikke gamle nok, hvis de synes, at de bliver nødt til at presse dig! Er du i tvivl og usikker? Så tag en slapper, og vent til senere! Man ved ikke helt, hvad der er hønen og hvad der er ægget, men statistikkerne viser klart, at tidlig debut hænger sammen med afhængighedsproblemer senere i livet.

Anden regel er, at mennesker med sindssygdomme - som skizofreni - aldrig bør bruge hash eller lignende euforiserende stoffer. Deres greb om virkeligheden er allerede alvorligt svækket, og de har *ikke* brug for hashens psykoaktive virkninger. Man mistænker også hash for at kunne forstærke psykotiske træk hos udsatte grupper. Sund fornuft siger også, at mennesker med panikangst bør være meget tilbageholdende med at ryge hash: De har svært nok ved at kontrollere deres angst i ædru tilstand, og hash kan med sine psykodeliske egenskaber bidrage med uønskede virkninger. Så folk med mentale sygdomme (eller kraftig mistanke derom) bør generelt ikke bruge hash. Når det er sagt, skal det også nævnes, at det ikke er utænkeligt, at hash for nogle kan være en støtte i forbindelse med bestemte lidelser, men der er ikke forsket nok i disse ting. Selvmedicinering er på eget ansvar, og man bør i det mindste tale med sin læge eller psykiater, som kender detaljerne omkring den konkrete sygdom.

Den tredje hovedregel er, at man skal være opmærksom på ubehagelige effekter i forbindelse med selve rusen eller dagen efter rusen. Særligt udsatte personer med sociale og psykiske problemer kan sommetider opleve, at en hashrus udløser angst, paranoia og depressive følelser. Nogle mennesker oplever disse negative effekter næsten uden undtagelse. Dette gælder også unge, som er fra familier der historisk har været plaget af psykisk sygdom. Om man er udsat eller ej er ikke altid lige indlysende. Som ung ved man nok ikke, om man er i den 'udsatte

gruppe'. Dette er en opfordring til at udvise agtpågivenhed, også selv om problemerne kun forekommer sjældent - især hvis man er i sine tidlige teenageår.

Dårlige trips er en risiko ved hashrygning. For de fleste fortager et 'dårligt trip' sig ret hurtigt. Typisk bliver en person stabil allerede, når rusen lægger sig efter blot få timer. I enkelte tilfælde kan oplevelserne dog være så stærke, især hos skrøbelige mennesker, at en dårlig oplevelse tager længere tid at komme sig over - også efter at rusen er klinget af. Enkelte dårlige trips anses generelt for at være ufarlige på længere sigt, men der er desværre eksempler på, at allerede skrøbelige individer fortsat vælger at indtage hash - også efter et eller flere 'dårlige trips'. Det kan ikke understreges nok, at dette er uansvarligt. Hvis rusen igen og igen giver ubehagelige oplevelser af angst, frygt, panik, depression, vrangforestillinger, uønsket sårbarhed eller lignende, så bør man holde inde med at ryge. Skal en sådan person absolut ryge hash, er det klogt at vente til et senere tidspunkt i livet, hvor vedkommende forhåbentlig har fået hold på tilværelsen og større modstandskraft.

Det skal for en god ordens skyld siges, at forskningen i hashens virkningsmekanismer i forhold til psykiske lidelser stadigt lader meget tilbage at ønske. Man har nogle mistanker, men det er så som så med dokumentationen, som peger i flere retninger og kan tolkes mere eller mindre alarmerende alt efter politiske tilbøjeligheder.

Så hash er ikke et vidundermiddel. Der er forskel på mennesker. Rigtig mange erfarne hashrygere ved udmærket, at hash ikke er for alle. Folk med hjerteproblemer skal for eksempel også passe på, for cannabis kan give øget puls. Så selv om erfarne hashrygere altid byder jointen rundt, så er der ikke noget pres bag. Man har lov til at sige nej.

Hvordan man bruger hash på den fede måde

Informationen her er tænkt til nybegynderne. Ikke at dette skal opfattes som en opfordring til at bruge hash, for hash er et illegalt stof i Danmark. Men uanset hvad forfatteren af denne artikel måtte mene, så er der folk, der har tænkt sig at prøve alligevel. Når det nu alligevel er nået dertil, så er det mindste, man kan gøre, at stille brugbar viden til rådighed.

Rådene hælder til den forsigtige side. Selv om hash blandt rusmidler er blandt de mere sikre, så er der risici. Pas på dig selv! Husk på, at hash er et rusmiddel, og man bør som udgangspunkt kun indtage det, hvis man er i godt humør og ved godt helbred - både fysisk som mentalt.

Tag det roligt - pas på overdosering. Hash er - især når du først prøver det - stærk tobak. Indtager du for meget, vil du nemt kunne blive træt, svimmel eller dårlig. En dårlig rus er en ærgerlig måde at slutte festen på. Som de fleste ved fra deres første erfaringer med alkohol, så kræver det øvelse at kende sit niveau. Så tag det langsomt, og ryg stille og roligt, tag 1-2 sug, og hold så en pause på ca. 5 minutter. Tag 1-2 sug igen, og vent 5-10 minutter. Jointen kan tændes igen. Du behøver ikke ryge, hver gang jointen bliver sendt rundt. Det er OK at stå over. Stå en runde over, hvis du er i tvivl. Stå også en runde over, selvom du ikke er i tvivl.

Det er vigtigt at bemærke, at det tager et stykke tid, inden den fulde virkning indtræffer. Den fulde virkning kommer næsten altid snigende, så pas på - også selv om du ikke lige i nuet kan mærke ret meget. 'Den er godt nok mild, jeg synes slet ikke den virker', eller: 'Jeg synes ikke, at jeg kan mærke noget, det er nok, fordi jeg er ryger cigaretter til daglig', er klassiske *Famous Last Words* inden en dårlig rus. Mange sander for sent, at de første mange 'uvirkomme' sug af jointen var som turen op af den højeste stigning i rutsjebanen.

God regel: Man skal *ikke* ryge indtil man føler sig skæv, eller indtil man er tilfreds med rusen, for så har man allerede fået for meget! Det er svært at give en klar mængdeangivelse, fordi styrken af cannabisprodukter varierer. 4-6 hiv af en kvalitets skunk-joint, kan sende nybegynderen til en fjern galakse. For en nybegynder er 1-2 hiv mere tilpas - især hvis der er blandet alkohol ind i billedet.

Spis ikke hash, hvis du er nybegynder. Spisning af hash er svært at styre, og mange indtager typisk for meget, fordi de er utålmodige. Virkningen af spist hash kommer meget senere, end når man ryger det. Der er folk, der rapporterer, at den maksimale virkning først indtrådte adskillige timer efter, at de spiste den første hashkage. Typisk begynder spist hash først at virke efter ca. 1 time, men på fuld mave kan det nemt tage 2-3 timer. En anden ting er, at det er enormt svært at dosere den mængde, som man indtager: 2-3 gram ligner 1 gram rimelig meget gemt i en uskyldig bolle. At spise er en alt for velkendt aktivitet. Hvis der er hash i maden, er det svært at vurdere, hvad man har gang i. Den smule grønt krymmel, der skal til for at beruse 3-4 personer, ligner ingenting, når det ligger findelt på bordet. En tredje ting er, at når man først har spist for meget hash, så er der ingen vej tilbage. Hashen er under fordøjelse, og der er ingen måde at få det ud på. Hashrusen kan derfor holde sig på et meget højt niveau meget længe, og det er ikke sikkert, at nybegyndere bryder sig om så kraftig en oplevelse. For det fjerde går meget THC tabt, når man ryger cannabis, mens der ikke er noget tab, når man spiser det. Virkningen kommer måske langsommere, men der er til gengæld meget mere THC i omløb. Langt de fleste nybegyndere er faktisk utroligt glade, når rusen fortager sig, og de vender tilbage til normalen.

Brug i stedet joints. Helt almindelige joints - dvs. tørrede cannabis-topskud i cigaretpapir - det er nemmest at styre. Et sug er et sug, og man får en overskuelig mængde, hver gang man gør det. Visse rygemetoder (f.eks. bong og tjubang) giver mulighed for, at man nærmere får 4-5 'joint-sug' ad gangen. Disse rygemetoder er ikke de bedste for nybegynderen.

Hvis du ikke til daglig ryger tobak, så pas på med nikotin. Ideelt bør du lade være med at blande en nikotinrus ind i billedet. Hvis du ikke ryger tobak til daglig, så hold dig til cannabisprodukter, der kan ryges, som de er. Ryg din cannabis som pot, skunk eller marijuana - dvs. de rene, tørrede topskud fra planten. Eller ryg din hash rent i en lille pipe med en rist i. Hash bliver typisk blandet i tobak. Skal du absolut bruge tobak, så husk at riste tobakken grundigt for at fordampe nikotinen. Selv den bedste, ristede tobak indeholder stadig noget nikotin. Du ved, at der er nikotin i, hvis du *øjeblikkeligt* efter 1-2 sug af jointen føler dig påvirket. Når det går så hurtigt, er det ikke hashen, der rammer dig. Det skyldes, at nikotin bliver optaget meget hurtigt. Effekten af nikotin er hurtig, svimlende og meget psykoaktiv for folk uden nikotintolerans.

Ryger du tobak til daglig, skal du vide, at tobakken ikke på nogen måde gør dig immun over for cannabis. THC virker anderledes end nikotin, og som ryger har du ikke nogen ekstra, magisk beskyttelse. Hvis du dagligt ryger tobak, så pas ekstra meget på, for du vil have en tendens til at tage større hiv og inhalere længere end dem, der ikke ryger tobak og bare tager en joint 3-4 gange om måneden. Dagligt tobaksbrug beskytter kun mod den ekstra nikotinrus, eftersom de fleste rygere har en god tolerans over for nikotin og ikke bliver høje af det længere. Det skal naturligvis siges, at det at kunne inhalere dybt og holde røgen længere i lungerne er befordrende for

at få trukket mest mulig THC ud af røgen. Så rygere har på en måde en fordel. Til gengæld er der jo mange ulemper og risici ved at ryge tobak til daglig.

Bland ikke hash med andre stoffer (herunder medicin)! Dette tip er generelt. Hvis du vil prøve hash, så nyd det så rent som overhovedet muligt! Og JA! Det betyder også, at du ikke bør blande alkohol ind i billedet. Stangstiv + hash, i den rækkefølge, er en grim cocktail. Det kan give en ukontrollabel rus og medvirke til ildebefindende, hvilket skyldes, at der er en vis synergi mellem hash og alkohol. De fleste ville fint kunne klare at ryge efter 3-4 øl, men man skylder sig selv at opleve den rene hash-virkning uden forstyrrelser.

Indtag hashen i gode omgivelser. Dette råd er en opfordring til at være i godt selskab, når du ryger. Cannabis har ofte en sløvende og stenet virkning og kan ophæve tidsfølelsen. 10 minutter kan komme til at virke som en halv time. Det betyder, at man kan få en nærmest barnlig, fokuseret fascination af det, der er i ens omgivelser. Det er et paradoks, at hashen sløver, men samtidig giver en følelse af at være mere fokuseret og indlevende over for omgivelserne. Hash åbner også for en masse mærkelige og ufrivillige tanker i kraft af sin lette psykodeliske virkning. Nyd oplevelsen. Og grin med vennerne. Hold dig fra hashklubber, for du ender med at skulle gå hjem i meget beruset tilstand. En hashklub er generelt ikke et trygt sted: Der foregår ofte anden kriminalitet, og politiet stormer jævnligt hashklubberne.

Sørg for, at du kan sidde komfortabelt i en sofa eller god stol. Hav drikkevarer inden for rækkevidde (vand eller sodavand). Hav den fornødne tid, og indtag ikke hash, hvis du skal skynde dig. Det kan virke angstprovokerende, at man pludselig skal rejse sig og styrte omkring. Modsat alkohol er man godt klar



over, at man er meget beruset af hashen. Derfor kan ydre pres, larm og spektakel virke overvældende. Ofte får man bare trang til at sidde lige så stille, nyde verden, slappe helt af i eget tempo og bare være til. Sørg for, at du har tid til det.

Kend det cannabisprodukt, som du indtager. Er der 1, 2 eller 3 gram i den joint, du ryger? Er det meget stærk hash? Er det almindeligt pot, eller er det våben-styrke skunk? Er det en lille joint på tykkelse med en Tour de France rytters arme, eller er jointen 1 meter bred for enden med et 'Bred last' skilt? Husk, at du kan nøjes med at ryge meget mindre, når det er de stærke varer, der er i jointen.

Lær dit stof at kende - læs trippapporter. Internettet er fuld af beretninger fra folk, der har prøvet at beruse sig med hash, og disse beretninger kan være en stor hjælp. Det giver dig en mulighed for at få lidt forhåndsviden om, hvad du kan forvente dig. Ens for disse sites er, at både negative og positive oplevelser af stoffer står side om side, så det er muligt at få et nuanceret billede af hashens virkning.

Hvordan er en hashrus?

Videnskabeligt set virker rusen sløvende, svækker korttidshukommelsen og kan give en let hallucinerende virkning. Det afhænger blandt andet af cannabisproduktet: Nogle typer giver festlig energi, mens andre

giver en stenet fornemmelse, hvor sofaen springer op på ryggen af én. Alt efter type og forhold kan rusen sidde mest i hovedet eller i kroppen eller en blanding deraf.

Mere sanselig beskrevet virker hash i milde doser beroligende, giver en følelse af velvære og behagelig snurren i kroppen. Associationerne flyder mere frit og ukritisk, og 'grineflip' og lalleglad adfærd (eufori) kan forekomme. Når rusen er på sit højeste, kan samtale være næsten umulig, da ingen kan fokusere mere end få sekunder ud i fremtiden. Det kan være voldsomt sjovt for en flok rygere, men for upåvirkede personer kan hashrygerne virke dumme at høre på.

Hashen giver en behagelig følelse i kroppen. Hash binder sig til anandamid-receptorerne i hjernen. Ananda er sanskrit og betyder 'lykke' eller 'lyksalighed'. Hashen kan give en følelse af lykke, tilfredshed og total afslapning. Ofte fortøner tanker om i morgen, næste uge og næste måned sig. Der er dog også eksempler på, at dårligt humør bliver forstærket af hashen (især angst, usikkerhed og lignende). Oftest vil hash dog berolige og lette angst og bekymringer.

En hashryger med en stor skævert på vil typisk have en komplet smadret korttidshukommelse. Tabet af korttidshukommelsen føles som om tiden er gået i stå. Selv kor-

te øjeblikke kan føles som evigheder, og man føler sig tabt, svævende og glemt i tidens strøm. Manglen på tidsfornemmelse afhænger meget af styrken af rusen. Dette aspekt af rusen adskiller sig markant fra de oplevelser, man har med alkohol. Om tab af tidsfornemmelse er godt eller skidt er ret subjektivt. Hvis man skal nå noget og er sådan lidt speedet, er det ikke nødvendigvis det fedeste. Kommer man derimod rusen i møde og giver sig tid, kan rusen være noget dejligt, inspirerende og meditativt.

Korttidshukommelsen er en vigtig komponent i den konstante rekonstruktion af det, vi kalder vores 'bevidsthed'. Korttidshukommelsen skaber kontinuitet, sammenhæng og retning. Den leverer punkterne, som vi kan trække stregerne efter. Når korttidshukommelsen bliver baldret, påvirker det nogle fundamentale ting i det mentale landskab på en meget anderledes måde end alkohol. Med alkohol kommer typisk øget aggressivitet og risikobetonet adfærd. Man smider hævninger og får samtidig en lettere overdreven vurdering af sin egen fortræffelighed. Med hash kan der være en følelse af tab af ens identitet (især ved høje doser), men samtidig kan det give en følelse af at være tolt opslugt i nuet (for man har ikke korttidshukommelse til at huske hverken frem eller tilbage). THC-

mine forbehold

Denne artikel er ikke en blåstempling af hashmisbrug. Hvis hash giver dig flere problemer end fordele, så søg hjælp til at holde op, og brug så din ædruelighed til at få styr på dit liv igen. Kontakt kommunen: Du har ret til at komme i gang med et behandlingsforløb i løbet af 14 dage, så brug da endelig denne strålende mulighed for at gøre livet bedre.

Denne artikel er ikke en opfordring til at begå ulovligheder, specielt ikke af den type, der går ud over samfundet og gør vores land til et dårligt sted at være. Lad være med at begå kriminalitet, støt ikke pusherne, og lad være med at spraye 'Fri hash' på den nærmeste husmur.

Cannabis er ulovligt at sælge, købe, ryge, besidde og dyrke. Og det er heller ikke lovligt at besidde 'hash til eget forbrug'. Selv bagatelagtige besiddelser kan retsforfølges og resultere i bøder. Selv cannabispollen er ulovligt at besidde eller udveksle, og det gælder også stiklinger. I 2007 blev minimumsbøden for enhver cannabisbesiddelse fastsat til 2.000 kroner. Det er dog lovligt at sælge, købe, importere, udveksle og besidde frø. Dette er stadfæstet af retten i Danmark jfr. sagen mod Zenseeds.

Udtalelserne i denne artikel står for egen regning og repræsenterer ikke nogen forening, organisation eller politisk parti.

rusen føles oftest rigtig dejlig, hvis man ellers tillader sig selv at komme den i møde, og den fysiske fornemmelse i kroppen kan være meget sanselig. Under rusen er det, som om sindet sænker sin ironiske distance og simpelthen lader verdens indtryk gå direkte ind i hjertet. Det kan give meget smukke sanselige oplevelser. En kvinde kan virke smuk som en engel, perfekt til mindste detalje. Ens yndlingsmusik åbner sig med overvældende detaljerigdom. Duft og berøring kan virke som ild, og mad kan smage opslugende symfonisk i forhold til den mere enstrengede, normale opfattelse.

Men uden barrierer er man også mere sårbar. Det er ikke givet, at denne type rus er lige god for alle og enhver, og omstændighederne betyder helt klart mere for oplevelsen af rusen end ved indtagelse af alkohol. Grundet propagandaen mod hash er mange ambivalente: Selvom de har besluttet sig for at ryge, er de skeptiske over for hashen og lidt bange. Negative forventninger kan indvirke på oplevelsen og have angstprovokerende følger. For eksempel kan den mistede tidsfornemmelse medføre, at man kan få den følelse, at rusen aldrig holder op, og det er rigtig angstprovokerende for begyndere.

Hvor lang tid varer en hashrus?

Ved en nogenlunde kontrolleret indtagelse - dvs. typisk på joint og bare indtil man begynder at mærke rusen - vil rusen have nået sit højeste indenfor en halv til en hel time og begynder så at klinge ud. Her kan det være dejligt bare at sidde i 'eftergløden'. Man er ikke ædru efter en time, men rusen har toppet. I den anden time mærkes en tydelig opklaring. I 3. og 4. time vil man typisk være rimelig klar i hovedet igen. Efter 4-6 timer anses rusen generelt for at være helt overstået.

Man kan dog være 'bagskæv' (have en art hash-tømmermænd, som virker afslappende). Har man røget meget aggressivt, eller har man røget

superstærke joints (troldmænd) eller måske store bonghoveder, kan rusen være længere. Kroppen har simpelthen mere hash at skulle omsætte. Har man spist hash, kan rusen være endog meget lang tid og - til tider - have ubehagelig høj intensitet.

Hash giver ved normalt brug ikke samme tømmermænd som f.eks. alkohol, men der er ofte en beroligende effekt, som holder sig et stykke tid, efter at selve rusen har lagt sig. Hashrusen er kvalitativt anderledes end en alkoholrus. Hvis du ryger for første gang, så tag det helt roligt, og bliv ikke bange, når det pludselig giver en anderledes følelse end alkohol. Dårlige oplevelser med f.eks. ekstrem træthed/svimmelhed kommer ofte af, at man blander hashrusen med alkoholindtagelse.

Hash- og alkoholrusen sammenlignet

Hash bruges ligesom alkohol til at beruse sig med, men hash virker på en række områder anderledes end alkohol. De fleste har prøvet at være fulde, inden de prøver at være skæve, men man kan ikke direkte overføre, hvad man har lært om sine egne grænser fra det ene stof til det andet.

En af forskellene har at gøre med hastigheden. Man ved, hvad en standardiseret øl kan gøre, og så en øl til. Med hash er det lidt anderledes, for det er ikke kun mængden, der tæller - også styrken, og hvordan man indtager røgen, har meget at sige. Med hash kan man under nogle omstændigheder meget hurtigt opnå en kraftig rus og få noget, der til forveksling ligner en kæmpe brandert - en '10 bajers rus' på 10-15 minutter. Til gengæld aftager rusen typisk hurtigere end ved alkohol, så selv om man har røget sig ret godt ned, vil man typisk være godt på vej igen efter blot 1-2 timer. Mærkbar opklaring, men ikke ædru og køreklar. Så der stopper lighederne.

Nybegyndere kan gå meget galt i byen, hvis de tror, at en hashrus blot er som 'mange øl'. Den mest markante forskel på hash- og alkohol-

rusen er den euforiserende og lette psykedeliske virkning, som hashen har. I nogle sjældnere tilfælde kan hallucinationerne være ret stærke. F.eks. er der rapporter om, at folk har oplevet ud-af-kroppen-oplevelser. Dette sker næsten aldrig med alkohol. Alkohol giver også en række andre virkninger, som hashen ikke rigtig har modstykker til. Alkohol virker dehydrerende. Selv om hash kan give tør mund, så er stoffet ikke dehydrerende. Alkohol kan afgjort bevirke et fald i blodsukkeret (hvilket kan gøre folk pirrelige), men selv om cannabis kan give trang til sukker og føde, så ved man videnskabeligt, at dette ikke skyldes ændringer i blodsukkerbalancen. Alkoholen har en tendens til at fremme risikobetonet adfærd, øge aggressiviteten og selvtiliden hos mange. Dette er generelt ikke tilfældet med hashen.

Mange erfarne hashbrugere drikker kun moderat eller holder sig langt fra alkohol, når de ryger. Nogle får akut kvalme og endog opkast, men det kan også skyldes nikotinen fra tobakken. Alt andet lige dæmper cannabis kvalme. Alkoholens forgiftende virkning er heller ikke at finde i hashrusen. Hash giver ikke ubehagelige tømmermænd med hovedpine, mavepine, koldsved og i værre tilfælde opkast, diarre og direkte sygdomslignende tilstande - velkendte eftervirkninger af en brandert.

Kan man både ryge og drikke en aften i byen?

Hash nydes bedst uden at blande det med store mængder alkohol. Grunden til, at jeg anbefaler de fleste nybegyndere helt at undgå alkohol sammen med deres første hash, er, at alle fortjener at opleve den rene oplevelse af stoffet. Det er den eneste måde, hvorpå man bliver klogere på hashen.

Det er dog ikke en hemmelighed, at øl smager godt - og at øl er en naturlig del af fester og andre sociale sammenhænge. Så hvis man skal

blande, hvordan skal man så blande? Det vigtige er at undgå hashrygning, når man er kraftigt beruset. Tommelfingerregel: Har du drukket igennem indtil midnat, så lad være med at begynde at ryge hash så sent; det ender nemt i en ubehagelig rus. Selv nogle få hiv af en joint oven i sådan en brandert kan nemt give den klassiske 'så blev han pludselig totalt hvid i hovedet ...'.

Nogle mennesker foretrækker at ryge først og så drikke bagefter. Andre har det omvendt. Den overordnede anbefaling er kun at drikke og ryge moderat. Tricket er skiftevis at ryge lidt og drikke lidt. Ryg kun en overskuelig mængde cannabis ad gangen. Brug (soda)vand for at holde alkoholniveauet på det optimale niveau. Eftersom sukker smager utroligt godt på hash, er der et godt incitament til at snuppe en appelsinvand i stedet for en øl. Se tiden lidt an. Drik måske et glas vand, en enkelt øl mere, lidt mere vand, ryg lidt igen - osv.

Der er ikke meget mere at sige end: Lyt til din krops signaler. Om muligt hold dig til pot/sativa og kvalitetshash. Man kan sommetider opleve, at man får 'steneren' på efter at have røget hash. Det sker typisk, når rusen har toppet, og man sidder i eftergløden af rusen. Det kan være tid til at ryge lidt mere for at få mere af den energiske del af THC'ens virkning.

En sidegevinst ved at blande alkohol og hash på moderat vis er, at man ved at 'tage halvt af hver' kan minimere næste dags ubehagelige tømmermænd i forhold til, hvis man har drukket igennem og smidt shots i halsen, til man ikke kunne mere. Hvis kroppens reaktion er en god målestok, så er en forsigtig blanding af alkohol og cannabis langt at foretrække for den rene - men umådeholdne - alkoholbrandert.

Hvad hvis man har røget for meget hash?

Sommetider har man indtaget for meget THC, selv om man er ble-

vet advaret om snigereffekten og egentlig burde vide bedre. Det kan for eksempel være en overraskende kraftig virkning fra en stor lunge røg fra bong. Er du først ramt af snigereffekten, er det for sent med forebyggelse. Du står med 'skæverten fra helvede'. Hvad gør du?

Glød dig først over, at du ikke er i nogen reel fare! Sig dernæst til dig selv, at der er opklaring på vej. Den værste virkning aftager efter 1-2 timer. Det kan give angst, hvis du tror, at du har været totalt høj i 250 år, og at det vil fortsætte i al evighed. Bare rolig: Rusen skal nok lægge sig! Du er ikke så heldigt stillet, hvis du har spist hash. Her kan virkningerne nemt tage adskillige timer, måske nærmere 5-6 timer. Skal man tro de mange historier fra hashspisere, kan virkningen af en stærk hashrus have eftervirkninger i op til 2-3 dage efter. Men stadigvæk gælder det, at rusen går over. Føler du uro eller angst, så tal dig selv ned, eller få dine venner til at berolige dig. Der sker vitterligt ikke noget, også selv om du tvivler lige i øjeblikket.

Skaf et ur eller en mobiltelefon. Hold øje med tiden. Din tidsfølelse er helt væk, og du vil tro, at du har siddet og stenet i timevis. Det har du ikke. Brug uret til at holde fast. Sæt evt. din mobiltelefon på lydløs, da ringende telefoner kan virke stressende. Sæt dig ned, og lav så lidt som overhovedet muligt. Rusen skal ofte bare siddes ud. Lad være med at styrte rundt, da det kan virke angstprovokerende. Det er lidt forskelligt, hvor godt forskellige mennesker har af at sidde alt for stille, se derfor næste punkt.

Hvis det er muligt - eller så snart det bliver muligt - kan det være godt at gå en tur i et taktfast tempo. Det at bruge kroppen aktiverer ens overlevelsesinstinkter og trænger filosofien i dig i baggrunden. Rytmask gang disciplinerer sindet. Drik vand eller sodavand. Spis noget sukker eller slik, eller drik sodavand med sukker.

Luk øjnene - eller hold dem åbne. Find ud af, hvad du synes er bedst. Tit kan tankerne løbe løbsk med lukkede øjne, mens åbne øjne giver fokus og gør det lettere at holde fast. Sommetider kan man lukke øjnene og få en øjeblikkelig mental rutsjebanetur, men hvis man lige lader den første rutsjetur fortage sig, kan man tit 'stilne sit sind' og opnå den ønskede ro. Fortsætter rutsjeturen, så skift til åbne øjne og lad de ydre stimuli fange din opmærksomhed: det trænger den psykedeliske del i baggrunden.

Tag en lur, hvis du er hårdt ramt. Det klarer op efter 1-2 timer alligevel. Hvis du virkelig har indtaget meget, så stil en spand ved siden af sofaen. Mange kaster op af store overdoser, og har de tilmed drukket alkohol, kan det gøre oplevelsen meget værre. Taler vi helt og aldeles groteske mængder, så søg lægelig bistand. En hashoverdosis slår ikke ihjel, men det kan give angst og ekstremt fysisk ubehag. I mange tilfælde vil et skud beroligende medicin få patienten til at sove. Groteske overdoser er mest sandsynlige, når man spiser hashen. Har man spist rigtig mange gram, kan man få lyst til at sove et par dage. Det er bedst med overvågning, når man sover to dage i træk af hensyn til dehydrering, sult og ... toiletbesøg.

Er der bivirkninger ved hash?

Ja, det er der. De bedst dokumenterede effekter af cannabisindtagelse er øget puls, røde øjne, trang til sukker, luftvejsproblemer og tørst. Tørsten opleves som meget tør mund, og det kaldes sommetider 'cotton mouth' (bomuldsmund). Rygningen er i sig selv farligt og måske det farligste ved hashen.

Hash er sløvende, hvilket er et andet ord for afslappende, afstressende og beroligende. Men det siger sig selv, at hvis man tilbringer hovedparten af dagen i en sløvet tilstand, så er det ikke fremmende for indlæring og ens intellektuelle udvik-



ling. De psykologiske virkninger er som ovenfor nævnt, at hash smadrer korttidshukommelsen. Dette svækker indlæringsvevnen markant under rusen og kan gøre det svært at fokusere på opgaver. Det er derfor uklogt at ryge hash, hvis man samtidig forsøger at lære noget nyt. Især er det en dårlig ide at ryge en 'morgenfed' inden skolegang eller arbejde.

En hash (bi)virkning er naturligvis, at man kan blive beruset. Dermed løber man den samme risiko som alle mulig andre berusede mennesker: uansvarlig og ulovlig bilisme, at gå ud foran busser, falde ned ad trapper, køre galt på cykel, blive overfaldet af røvere, komme galt af sted ved farlige maskiner og lægge sig til at sove i snedriver. Hash svækker ens motorik og reaktions-evne. Svækkelsen af motorikken og reaktionsevnen tilsiger, at man ikke bør køre bil eller operere farligt maskineri oven på at have røget.

Er hash farlig?

Når det kommer til emnet farlighed, får man en oplevelse af, at der eksisterer to lejre, hvor den ene (som politikere og folk er flest) mener, at hash er forfærdelig farlig. På den anden side er der bonghovederne, som synes, at hash er totalt godt og ganske ufarligt. Begge parter har hovedet i sandet på hver deres måde.

Politisk set betragtes hash i dag som et stof, der er særlig farligt, voldsomt vanedannende, og som ingen medicinsk anvendelse har. Ingen af disse betragtninger er farmakologisk holdbare. Den videnskabelige litteratur er fyldt med artikler, der beskriver de mange medicinske anvendelser af cannabis – og på markedet findes produkterne Marinol og Sativex, der er baseret på delta-9-THC. Det øjeblik, man sætter sig ind i litteraturen og sammenligner ulemperne ved cannabis i forhold til tobak eller alkohol, står det lysende klart, at forbudet mod cannabis ikke kan begrundes med hashens 'særligt farlige karakter'. Så det er

en fejlslutning at tro, at cannabis er forbudt, fordi det er særligt farligt. Forbudet er ikke farmakologisk begrundet, men politisk begrundet. Svaret er måske i bund og grund, at et flertal kender, bruger og kan lide alkohol, mens det er omvendt med cannabis. Dette signalerer om noget, at forbuddet mod cannabis er baseret på andet end rationelle overvejelser, hvilket jeg vil tage op i en senere artikel..

Sandheden er, at cannabis er som et tveægget sværd. Som ved alle nyttige-men skarpe-instrumenter, skal det håndteres med respekt. Cannabis kan gøre gavn, redde liv, sprede glæde og lykke, forbedre sexlivet, hjælpe følelseslivet og være en kilde til inspiration, men cannabis kan også misbruges og give angst, paranoia, stå i vejen for individets sande mål i livet, kvæle intellektet og ødelægge forholdet til andre mennesker. Dette potentiale er udtryk for styrke og mulighed. Alle vigtige ting i livet har denne dobbelthed. Al medicin er både helbredende og dræbende, ja, selv kærligheden – denne mest besungne essens i menneskelivet – har dette tveæggede potentiale.

Svaret på, om hash er farlig, er derfor: ja og nej. Hash har negative effekter for de tunge brugere af hash. Og hash er ligesom alle andre rusmidler skadelig, hvis man bruger det hele tiden, for så er man jo beruset hele tiden. Men i forhold til mange eksisterende rusmidler er hash til den sikre side. Hvis de relativt små farer ved hash skulle være målestok for, hvad der var tilladt og forbudt, så ville 90 % af den menneskelige eksistens være forbudt ved lov.

En af de mest frugtbare ting, man kan gøre i hashdebatten, er at sætte sig ud over den middelalderlige opdeling i 'farligt' og 'ufarligt'. I middelalderen herskede en religiøs dualisme mellem 'det gode og det onde', hvilket blandt andet betød, at man forfulgte Europas kloge koner og kaldte dem hekse. De kloge koner kendte til naturens farmaceu-

tiske planter, og de havde en viden, som på én gang kunne helbrede – men også skade. I tilfældet cannabis er sandheden, at vi genfinder denne dobbelthed. Der er tale om både/og, så man tilrådes at forsøge at undgå den dualistiske fælde, hvor man unuanceret snakker om 'godt' og 'ondt'.

Er hash farligere end alkohol?

Der er mange hashrygere, der hårdnakket påstår, at 'hash ikke er narko', eller at hash adskiller sig markant fra de 'hårde stoffer', og nogle tæller alkohol med som et af de hårde stoffer. Ved at placere cannabis i farlighedsspektret i forhold til andre stoffer tror man, at man har sagt noget klogt og sandt.

I virkeligheden er det klogeste man kan gøre at forholde sig åbent og udogmatisk til alle sine rusmidler uden med vold og magt at skulle putte dem ind i båse, der er henholdsvis 'sikre' eller 'farlige', 'bløde' eller 'hårde', 'narko' eller 'rare og hyggelige rusmidler'. Man gør klogt i at forholde sig kritisk til alle stoffer – det gælder også alkohol – og forholde sig til stofferne hver for sig. Sammenligninger mellem stoffers relative farlighed er i mange henseender at sammenholde 'æbler, pærer og bananer'. Stofferne er farlige på hver deres måde. Relativ sikkerhed kan blive en sovepude, for intet stof er sikkert.

Skal vi alligevel sætte de relative farer ved alkohol og hash op over for hinanden, ser regnestykket omtrent sådan ud: Alkohol forårsager direkte hvert 20. dødsfald (ifølge Sundhedsstyrelsen), og abstinenserne kan være så voldsomme, at de viser sig som delirium tremens – et potentielt livstruende syndrom. Indirekte spiller alkohol en betydelig rolle i forbindelse med trafikulykker og arbejdsulykker samt i forbindelse med vold. Vurderede man alkohol under et andet navn og beskrev stofets kapacitet til at give hjerne- og organskader, hvordan den gør folk



motorisk hæmmede, skaber afhængighed og leder til utallige lidelser, så ville alkoholen blive betragtet som den rene gift. I betragtning af hvor udbredt og let tilgængelig alkohol er, er det tankevækkende, at der næppe kan herske tvivl om, at alkohol ville blive forbudt, hvis det blev opfundet i dag.

Hashens farligste fysiske farer er røgen og de abstinenser, som et massivt forbrug leder til. Rygningen kan give rygerlunger og kronisk bronchitis. Abstinenserne, derimod, er rimelig overskuelige, og der findes så vidt vides ikke dødsfald overhovedet, som er direkte forårsaget af cannabis, hvilket er meget bemærkelsesværdigt sammenlignet med stort set alle andre stoffer i og uden for farmakopeen. Så hash er nok alt i alt noget mindre farligt end alkohol, ikke mindst fordi dødsfald er uhyre sjældne, men det betyder naturligvis ikke, at hashen er uden farer. Misbrug kan stadig stå i vejen for uddannelse, social integration og ens mentale udvikling. Psykisk kan hash forværre eksisterende sindssygdomme og deres behandlingsforløb, og langvarigt, tungt forbrug af hash kan forårsage manglende motivation. Disse er dog alle ikke-specifikke lidelser, som både observeres ved alkohol og hash.

Skellet mellem brug og misbrug af hash

Nogle mener, at al brug er misbrug. Det er en meget firkantet holdning, som helt ser bort fra, at langt de fleste hashbrugere ikke føler sig som misbrugere og ikke opfører sig som misbrugere. De er sociale og omgængelige og passer deres ting. Brugen af hash er ikke centrum i deres tilværelse, og de kan uden problemer lade være med at ryge. At kalde den slags for misbrug er ganske enkelt forkert og unuanceret.

Det er mere frugtbart faktisk at skelne mellem brug og misbrug. Mit eget bud er, at brug er, når man indtager stoffet og ikke bliver påvirket negativt af det i hverdagen. Brug

må vurderes i forhold til, om det tjener individets egne mål, er godt for personen - og samtidig ikke skader samfundet. Det er for eksempel et kraftigt faresignal, når man indtager så meget hash, at man næsten aldrig er ude af rusen. Det slider på lektier, familie, børn, arbejde og skolegang at være konstant beruset - uanset rusmiddel. Det er også et problem, når ens indtagelse bliver en hindring for at deltage i sociale sammenhænge og samfundet generelt. Forsømmer man venner, familie, skolen, privatøkonomien og arbejdet, så er det et misbrug.

Hash er både fysisk og psykologisk vanedannende. Det er et kraftigt faresignal, hvis man igen og igen indser, at man har svært ved at holde op med at ryge hash - endelige skærene. Selv om den fysiske afhængighed ikke behøver at være et problem, vil den psykiske afhængighed så at sige altid være problematisk - uanset om det er hash, enarmede tyveknægte eller poker. Bruges stoffet som en flugt fra skolen, vennerne, arbejdet, familien, privatøkonomien eller hverdagen i almindelighed, er der grund til at være på vagt. Hvis man begynder at indtage stoffet hver dag 'for at klare sig igennem', er den gal. Det er fint, hvis en rus kan give et midlertidigt pusterum i ny og næ, men rusmidlet er ikke i sig selv en løsning. Hvis der ligger rigtige problemer bag, bør enhver selvmedicinering med rusmidler følges op af øjeblikkelig professionel behandling eller hjælp fra gode venner, familie og ens skole eller arbejdsplads. Ved milde misbrugsproblemer kan et besøg hos en coach være tilstrækkeligt - hvilket ikke er ulig den motiverende samtale fra behandlerværdeneren. Hvis misbruget får lov at stå på, risikerer man på få år at stå med det oprindelige problem, som nu er blevet dobbelt så stort, og et afhængighedsproblem i tilgift.

Ovenfor bruger jeg ordet faresignal, fordi tilstedeværelsen af et eller flere af faresignalerne ikke nødven-

digvis er ensbetydende med et misbrug. Der er altid undtagelser: En kræftpatient med stærk kvalme pga. kemoterapi vil have brug for at ryge konstant - og ofte i en sådan grad, at der opbygges endog meget stor tolerans over for hashen. Mennesker med krigstraumer, voldtægt og mishandling i bagagen kan have behov for en årelang medicinering. Ja, man kan endda tillade sig at sige, at de er afhængige af hashen for at klare sig. Så afhængigheden er ikke i sig selv et klart mål for, at der også er et misbrug. (Læs mere om afhængighed i STOF nr. 7, der har et stort tema om emnet).

I en ekstra festlig periode af ens liv kan man være konstant påvirket 1-2 uger i træk. Den slags kortvarigt overforbrug i forbindelse med afslutning på gymnasiet eller Roskilde Festival er ikke et stort problem. Det er heller ikke misbrug, hvis man en gang imellem tager en joint for at falde i søvn eller for at slappe af oven på en lang og hektisk dag. Man må bruge sin sunde fornuft og dømmekraft. For nogle er mere end én joint om ugen misbrug, men det betyder ikke, at dette er den eneste sandhed. Der er folk, der har anderledes liv, hvor de nemt kan ryge meget mere end én joint om ugen uden at opleve problemer. Ikke alle har intellektuelt krævende job, og hvis man ryger mest om aftenen, hvor dagens pligter er overstået, er det måske ikke til skade for noget eller nogen.

Hvornår er man afhængig?

Jævnlig brug af hash kan - som så mange andre ting - resultere i, at der opstår en afhængighed. Selv om afhængigheden primært er psykologisk, kan det stadig være en alvorlig sag. Ved længerevarende dagligt forbrug, især det tunge forbrug, hvor der ryges fra morgen til aften, opbygger hjernen tolerans (resistens) mod THC'en. Dette vil ved brat rygestop give en række abstinenssymptomer: irritabilitet, søvnbesvær, tankemylder, svedeture - altså



mange af de samme ting, som man oplever ved alkohol, sovemedicin og morfin. Dog forekommer hash-abstinenser med en væsentlig mindre styrke. Abstinenser indtræder 24 timer efter rygestop og varer cirka 10 dage, måske længere, hvis misbruget har været meget alvorligt (Se bl.a. Peter Ege: Enkelt er det jo ikke, STOF nr. 7, 2006).

Tolerans er problematisk, da det øger behovet for at indtage større og større mængder hash for at blive beruset, og det øger selve rygningens skadevirkninger. Det er også stigende økonomisk belastende at være THC-tolerant. Endelig kan kraftig tolerans forstærke afhængigheden, da kroppen ikke kan regulere sig selv ved hjælp af egne endogene anandamid-signalstoffer (hjernes egen THC).

Kombinationen af store mængder alkohol og hash kan sommetider resultere i de samme paranoide oplevelser, som beskrevet ovenfor. Hash kan ved overdosering give ubehag, træthed, svimmelhed, opkast og virke angstfremkaldende. Hash er dog ikke livsfarlig ved overdosering.

Brugsomfang: Hvad er for meget?

Konklusionen er, at der er forskel på at ryge lidt og ryge meget. Der er mange negative rapporter på nettet, hvor sammenhængen til et stort forbrug er tydelig. Mængden ser ud til at spille en afgørende rolle. Alt efter niveauet vil der typisk være meget forskellige skadevirkninger og oplevelser i forbindelse med rygestop. Det er umuligt at give et klart tal for, hvornår hashbrug er for meget, men lad os kigge lidt på nogle forskellige brugsmønstre og deres mulige virkninger på personen.

1. **Ryger 2-3 gange om året**
2. **Ryger 1 gang om måneden**
3. **Ryger 4-5 gange om måneden**
4. **Ryger 2-3 gange om ugen**
5. **Ryger 1 gang hver dag**
6. **Ryger 2-3 gange eller mere hver dag.**
7. **Ryger næsten konstant**

Dette er ikke skarpt adskilte kategorier, og hvad er det egentlig at 'ryge 1 gang hver dag'? For nogle betyder det at ryge hver dag, at de faktisk indtager en hel del. For andre, at de ryger nogle få sug af en joint hver aften. Selvsagt kan der være stor forskel på mængderne, der bliver indtaget. Lad os alligevel forsøge os med nogle generelle betragtninger:

1-2: Helt uproblematisk forbrugsniveau, der ikke rummer nogen nævneværdige farer eller ulemper. Kun farligt for psykisk ustabile mennesker, eller hvis det er muggen pot, der ryges. Absolut ingen mentale eller sociale problemer.

3: Generelt ingen skadevirkninger hverken fysisk eller socialt. Dette brugsniveau burde ikke give de fleste økonomiske problemer trods forbudets kunstige høje priser på cannabis. Ingen nævneværdig påvirkning af hukommelse eller mentale forhold bortset fra under selve beruselsen. Kun svag eller ingen opbygning af tolerans over for THC'en. Kroppen er fuldstændig nulstillet efter en måneds pause.

4: Er den omtrentlige skillelinie, hvor brug af hash fra at være et nydelsesmiddel ved festlige lejligheder begynder at blive en daglig vane eller decideret selvmedicinering. Overgang fra festryger til regelmæssig bruger. Det vil være meget individuelt her, om et forbrug inden for dette spænd er godt eller skidt for den enkelte. De fleste vil sandsynligvis fungere uproblematisk, enkelte vil pga. deres specielle omstændigheder være mærkbart påvirket. Der kan måske være en svag påvirkning af lunger og luftveje for særligt udsatte. Økonomisk kan der være problemer for lavindkomstgrupper. Der udvikles en mildt tolerans over for THC.

5: Kan give abstinenssymptomer ved brat rygestop (ofte en kombination af nikotin- og THC-afhængighed). De klassiske symptomer som søvnproblemer, angst, depression, svedeture, øget aggression/irritabi-

litet kan optræde ved rygestop, men styrken af disse vil variere meget fra person til person. Som hovedregel vil der være milde eller slet ingen abstinenser ved nedtrapning. Der udvikles mærkbar tolerans over for THC'en. Mulig virkning på lungerne. Mange vil opleve negative sociale og mentale virkninger fra den daglige beruselse. Enkelte får brug for at holde regnskab med de ting, de skal huske, f.eks. ved at notere alt ned i notesbøger. Andre vil uden problemer kunne passe deres hverdag. Økonomisk kan forbruget være belastende.

6: Det er et niveau af selvmedicinering over brugsmønstret. Enkelte vil fint kunne bære daglig rygning. Alle vil udvikle høj tolerans og behøve større doser for at mærke virkningen, og ofte vil rusen ændre sig kvalitativt og til tider ikke give samme eufori som i begyndelsen. Rygningen er en daglig vane, og der er et klart element af afhængighed til stede. Der ryges ikke så meget for at få de store åndelige oplevelser som for at klare dagen og vejen. Brat rygestop vil næsten med garanti give mærkbare abstinenser (uro i kroppen, søvnbesvær, irritabilitet). Flertallet vil have mærkbart forringet funktionsdygtighed på de fleste kendte områder: nedsat hukommelse, sociale problemer, store økonomiske udgifter. Mange oplever ved dette niveau følelsesmæssig bedøvelse og ligegyldighed, som om der er en barriere mellem følelserne og oplevelsen af dem. Ting kan virke uvirkelige dagen igennem, men brugeren er jo også påvirket i de fleste af døgnets timer.

7: På dette niveau er afhængigheden hinsides enhver tvivl, og næsten alle kendte symptomer vil optræde i varierende styrke. Den konstante rygning vil ofte udgøre personens indhold i hverdagen, og den sociale kreds udgøres af andre, der deltager i stof-fælleskabet. Som for tobaksrygere starter og slutter dagen med røg.



Det skal bemærkes til alle kategorier, at det kommer meget an på den enkelte, om niveauet og de tilhørende virkninger og bivirkninger er gode eller dårlige. For ph.d.-studerende er konstant beruselse og nedsat hukommelse mere kritisk end for en person, der lever et liv uden store daglige intellektuelle opgaver. En simpel opgørelse af mængden af cannabis kan også med fordel suppleres med viden om, hvorvidt forbruget er på vej ned, stabilt eller eskalerende. En person, der gennem længere tid fast indtager én joint hver aften mod stress, bør ikke få alarmklokkerne til at ringe på samme måde som begyndende accelererende forbrug, hvor lejlighedsmæssig brug har udviklet sig til en joint *hver* aften, og hvor brugeren meget vel kan være på vej til at ryge 2 i næste uge, og 3 om en måned - for så er billedet et andet.

Endvidere er det på sin plads at nævne medicinske brugere af cannabis her - de brugere, der selvmedicinerer uden at have en lægelig accept heraf. Det er uhyre nemt at være hellig, når man skal vurdere andres forbrug af marijuana, især hvis man aldrig har oplevet andet end en tryk opvækst uden nogen alvorlige problemer. Især for folk med psykologiske problemer kan 2-3 joints måske holde dem mildt medicineret gennem en hel dag. Denne mentale tilstand kan være at foretrække frem for et liv uden marijuana - med heftig indtagelse af kraftigt bivirkningsgivende og afhængighedsskabende lovlige lægemidler i stedet. Hvis en person med stress, angst, traumer eller depression kan holde sig gående på en smule marijuana, er det vel ikke værre, end hvis vedkommende holdt sig gående med SSRI produkter (lykkepiller som Zoloft, Prozac,

osv.) eller langtidsbrug af de værre benzodiazepiner?

For kræftpatienter med konstant kvalme er alle ulemper i kategori 7 måske stadig en fordel frem for opkast, kvalme, smerter og underernæring. Hvis man ikke selv er syg eller omgås andre, der har den type problemer, er det svært at sætte sig ind i deres verden. Der findes et udmærket website - som drives af den kendte læge Lester Grinspoon fra Harvard - med interessante vidnesbyrd fra mennesker, der er blevet hjulpet af medicinsk marijuana. Når man forstår nogle af de problemer, de tumler med (både psykisk og fysisk), bliver man mere åben for, at nogle mennesker vælger at bruge marijuana som medicin.

OM ARTIKLENS TILBLIVELSE

Efter aftale er denne artikel redigeret og omarbejdet af redaktør Michael Jourdan på basis af uddrag af et dokument, som kan læses i sin fulde udstrækning på www.cannabismyter.dk. Dokumentet på hjemmesiden er blevet til over lang tid, og er skrevet af Jesper Kristensen under pseudonymet Malkavian. En række hjælpsomme sjæle - ingen nævnt, ingen glemt - har skrevet til Malkavian, debatteret på nettet, beriget, kritiseret, skældt ud, hærget, rost og kommenteret - og stillet de oplysninger til rådighed, som ingen andre er specielt ivrige for at videregive. Tak til jer alle.

læs mere vær kritisk

I de følgende numre af STOF kommer endnu to artikler:

Dels en artikel, som gennemgår en lang række myter om hash med henblik på at skelne myte fra fakta, og dels en artikel, som kommer til at omhandle cannabispolitik.

Indholdet i denne artikel er balanceret efter forfatterens bedste evne med både positive og negative sider ved cannabis. Der er altså ingen blind falden-på-halen, som man ofte ser fra useriøse hash-evangelister. Alle videnskabelige rapporter er gengivet så korrekt som muligt. Men der gives ingen garantier.

Er du skeptisk? Jamen, skepsis er godt! Læs selv kilderne, søg selv information, vurdér den information du finder! Tænk selv! Litteraturen er kolossal, men du kan påbegynde læsning om cannabis på nogle af følgende hjemmesider. Uanset hvad du gør, så pas på dig selv.

Bøger på internettet:

'Rusmidlernes Biologi' af Henrik Rindom kan ses på:

www.sst.dk/publ/publ2000/rus_bio/index.htm

'Hash-samtalen' fra Sundhedsstyrelsen kan ses på:

www.sst.dk/publ/publ2005/CFF/Hashsamtaalen/Hashsamtaalen.pdf

'Marihuana: a signal of misunderstanding' af Shafer kommissionen kan ses på:

www.druglibrary.org/schaffer/Library/studies/nc/ncmenu.htm

'Hashish!' af Robert Connell Clarke kan ses på:

www.onlinepot.org/hash/StolenPropertyOfwww.onlinepot.org-96531frn.pdf

Andre danske og udenlandske hjemmesider:

www.psychedelia.dk

www.cannabisraadet.dk/

www.benneke.dk/

www.cannabisjura.dk/

www.medmjscience.org/

www.druglibrary.org/schaffer/

www.norml.org/

www.idmu.co.uk/historical.htm

www.erowid.org/plants/cannabis/

www.cannabisculture.com