

Hash



Allerede i skoletiden stifter mange bekendtskab med det euforiserende stof. Det er sejt, og det er helt acceptabelt blandt en stadig større kreds af unge. Følgerne mærker de senere, og ofte da, er det for sent.

- Modelfoto/Scanpix.

Hash er farligere end de unge tror

Fra Henrik Rindom: "Rusmidlernes biologi": Psykologiske virkninger

Hash er frem for alt et sløvende rusmiddel, der svækker ens evne til at gennemføre komplekse bevægelser, nedsætter reaktionsevnen og hæmmer indlæring og hukommelse.

Hukommelse og indlæring er to komplekse hjernefunktioner, der er nært knyttet til hinanden. Indlæring og hukommelse er tæt forbundne mekanismer. Men evnen til abstrakt tænkning, koncentration, opmærksomhed samt sproglig formulering og forståelse er ligeledes vigtige, hvis man skal kunne indlære. Alle disse funktioner svækkes betydeligt af hash og er kraftigst i de første 4 til 6 timer af rusen.

En særlig egenskab der knytter sig til cannabisrusen, er tilstandsbetinget indlæring. Dette kan lettest forklares med et eksempel: Et sæt enæggede tvillinger får til opgave at lære 16-tabellen. Den eneste forskel på de to unge mennesker er, at den ene ryger hash dagligt. Efter en indlæringsperiode tester man, hvor gode de er i 16-tabellen. Det er næppe nogen overraskelse at den der ikke ryger hash dels har flest rigtige svar, dels er hurtigst med det rigtige svar.

Overraskelsen kommer først, når vi afgifter ham der ryger hash og efter nogle uger igen tester de to forsøgspersoner i 16-tabellen. Det viser sig nu, at den tidligere hashrygers testresultat er blevet væsentligt dårligere, end da han røg hash. Egentlig skulle man forvente et bedre resultat, men det der indlæres i den tilstand, man er i under hashrusen, bliver man dårligere til efter afgiftning. Dette er forklaringen på at unge mennesker med et dagligt hashforbrug gennem længere tid føler de fungerer dårligere, når de bliver afgiftet. De klager typisk over en nedsat præstationsevne, når de spiller på computer eller guitar.

Der har aldrig kunnet påvises nogen blivende, skadelig effekt af en enkelt hashrus. Derimod siger det næsten sig selv, at det i ungdomsårene – hvor hjernen har sin maksimale kapacitet for indlæring – ikke kan være hensigtsmæssigt med hyppig indtagelse af sløvende midler.

Den samlede effekt af disse virkninger på CNS er bedst illustreret med resultaterne af nogle forsøg gennemført i USA.

En pilot har et par timer forinden indtaget THC, så kroppen indeholder 25 mg. Han skal nu til at lægge an til landing. Opgaven er at bringe flyet sikkert ned på landingsbanen i en situation, hvor der er tæt tåge. Mens flyet er på vej ned, skal piloten konstant overvåge sine instrumenter og hele tiden korrigere flyets position. Selv små afvigelser skal der hurtigt reageres på, for med en hastighed på knap 300 km/time skal han ramme jorden inden for et område mindre end en fodboldbane. Landingen lykkes ikke, hvilket ikke betyder så meget, eftersom det hele foregår i en flysimulator.

Selv 24 timer efter indtagelsen af de 25 mg THC, hvor piloten føler sig frisk og veludhvilet, kan han ikke lande med samme præcision som normalt. Dette er et eksempel på, hvordan THC nedsætter den psykiske evne til at bearbejde informationer og derefter omsætte resultatet til komplekse bevægelser, også kaldet den psykomotoriske funktion. Generelt gælder det, at jo mere kompliceret og sammensat en opgave er, og jo mere THC man har indtaget, desto dårligere klarer CNS opgaven.

Kilde: <http://www.sst.dk/publ/publ2000/rus...publ.htm#25463>

Hash

Behandlingsmetoderne er mange, men Minnesota-modellen har vist sig meget effektiv

Med den rette motivation, tilfører denne behandlingsform livskvalitet til det tomrum, hashen efterlader hos mange unge. De bagvedliggende følelser bearbejdes i en særlig forløsende terapi på eks. Behandlingscenter Stien i Vojens. Gensidighed i et fremtidigt fællesskab af ligestillede, er en væsentlig faktor for at gennemføre og opretholde de nødvendige forandringer.

Afhængighedssyndromet rammer mange af de socialt marginaliserede unge. Den slagt afhængighed er nu anerkendt som en sygdom og beskrevet af WHO. Nogle unge kan have arvet uheldige gener, eller være uheldig påvirket i deres opvækst. De er derved i farezonen, ligesom nogle har været nødsagede til, gennem deres adfærd, at opnå den nødvendige opmærksomhed.

For nogle unge er risikoen for at blive afhængig af hash større end risikoen for at udvikle alkoholmisbrug.

Hash er et undervurderet og overset problem, der er langt mere alvorligt for unges fremtidige trivsel, end mange går og tror. Det mener psykiater Henrik Rindom, der leder Stofrådgivningen, som har haft over 100 unge misbrugere i behandling de seneste to år.

Man ved, at hash påvirker de centre i hjernen, der styrer temperament, korttidshukommelse, hurtighed og præcision af bevægelser. Altså bliver unges følelser, indlæring og koordination af bevægelser nedsat, når de ryger hash, og det er der rigtig mange unge, der gør. Faktisk har antallet af unge hashrygere overhalet antallet af cigaretrygende unge, og det er skræmmende, siger Henrik Rindom, der henviser til Sundhedsstyrelsens seneste MULD-rapport fra 2002.

Den viser netop, at 53 procent af de unge 20 årige har prøvet at ryge hash, mens kun 52.6 procent af de 20 årige har prøvet at ryge cigaretter.

Problemet er, at du ikke kan se på de unge, at de har røget hash. Hvis de unge, der røg hash i stedet drak alkohol og mødte op i skolen, som hashrygere gør i dag, så ville du virkelig opdage, hvor stort problemet er. Men hashmisbruget er usynligt, og i den grad et overset problem, for det er så let at få fat i, og de unge ved, hvor de kan få fat i det, siger Henrik Rindom.

Hashrygere bliver yngre

Sundhedsstyrelsens seneste MULD-rapport om unges livsstil og vaner viser, at hash, og illegale stoffer i det hele taget, er blevet mere udbredt blandt de yngre befolkningsgrupper de senere år. Men undersøgelsen går ikke længere ned end til de 16 årige.

De yngste med hashforbrug og hashmisbrug, er omkring 14-15 år. Sjældent ser vi børn helt ned til 12 år være påvirket af hash. Problemet er, at unge hashrygere bliver udstødt og marginaliseret af fællesskabet, så de finder lynhurtigt alternative fællesskaber med ligesindede, og dér kommer behovet for en indsats, så de ikke bliver hængende i det miljø.

Hash bliver i kroppen

Selv om hashrygeren føler, at han ikke længere er påvirket, så har forskere påvist, at stoffet sidder i kroppen i 48 timer efter, man har røget. Med andre ord vil selv et forbrug af hash hver tredje dag være nok til, at den unge konstant er påvirket, uden den unge selv kan mærke det.

Hash er stærkt vanedannende. Hvis de psykosociale omstændigheder er til stede, er risikoen for at udvikle hashmisbrug langt større end risikoen for at udvikle et alkoholmisbrug – i hvert fald blandt de helt unge, siger Henrik Rindom.

Han nævner, at de psykosociale omstændigheder er, hvis den unge trives dårligt socialt i skolen eller på arbejde, hvis den unge er begyndende psykisk syg eller har personlighedsforstyrrelser med karakterafgivende adfærd.

Usynligt misbrug

Og systemets frontpersonale: pædagoger, lærere og andre skal blive bedre til at opdage unges misbrug, mener Henrik Rindom.

Problemet med hashmisbrug er, at du ikke kan se på unge, at de ryger hash, og misbruget dækker altid over andre problemer. Jeg har eksempelvis behandlet Peter, som fortæller, at læreren de sidste 14 dage har rost ham for at sidde stille i timerne, efter han er begyndt at ryge hash om morgenen og til frokost. Det viste sig, at Peter havde DAMP og var i gang med selvmedicinering. Nogle unge misbrugere får ikke den behandling, de har brug for, konstaterer Henrik Rindom.

Hash

Netop unge med dobbeltdiagnoserne: „psykisk sygdom“ og „misbrug“ falder typisk ned mellem systemets tilbud, fordi psykiatrien og misbrugsbehandlingssystemet har svært ved at enes om, hvem der skal løse de unges problem.

Henrik Rindoms erfaring fra behandling af unges hashmisbrug er, at de unge selv er klar over, at deres liv går i stå, når de ryger meget hash. Men de kommer ind i et miljø, der er kendetegnet ved: „I morgen skal jeg nok tage mig sammen...“, men det sker ikke.

Der er alt for mange unge, der bliver ødelagt af hash, advarer Henrik Rindom.

En hashpsykose bør få advarselsslamperne til at blinke, da psykosen kan fremskynde debuten af skizofreni, siger forsker. Knap halvdelen af psykoseramte hashrygere udvikler siden skizofreni.

Hash er betydeligt farligere for unge med et psykisk skrøbeligt sind, end man hidtil har troet. En stor dansk undersøgelse fra Center for Psykiatrisk Grundforskning i Risskov ved Århus viser, at knap halvdelen af de unge, der rammes af en psykose efter hashrygning, senere vil udvikle skizofreni.

Cand.psych. og ph.d.-studerende Mikkel Arendt, der står bag undersøgelsen, fortæller, at skizofrenien debuterer langt tidligere hos de psykoseramte hashbrugere end blandt unge, der ikke bruger cannabisprodukter. Yngre mandlige hashrygere var de mest sårbare og dem, der udviklede den mest alvorlige form for skizofreni.

Mikkel Arendt fortæller, at for hovedparten var hashpsykosen starten på en række alvorlige, behandlingskrævende psykiske lidelser. »Vores resultater viser, at behandlingssystemet skal tage hashpsykoser ekstremt alvorligt. Alt tyder på, at psykosen er et forvarsel om, at en alvorlig psykisk lidelse er under udvikling,« fortæller Mikkel Arendt.

»Vi ved ikke, om det er selve hashen, der gør folk skizofrene. Eller om hashen skubber til et skrøbeligt sind. Men det er kendt, at hash øger risikoen for tilbagefald, når folk er skizofrene eller ved at blive det.«

Hash fremmer sygdommen

Det er første gang på verdensplan, at unge med hashpsykose er blevet fulgt over længere tid. Man har tidligere ment, at hashpsykosen - bortset fra at være stærkt ubehagelig - var harmløs og ikke gav psykiske mén. Man har ikke haft viden om, hvordan det gik unge med hashpsykose, når de forlod behandlingssystemet.

Men det faktum at unge med hashpsykoser udvikler skizofreni tidligere end unge, der ikke har haft en hashpsykose, tyder på, at hashbrug fremmer sygdomsprocessen, fortæller Mikkel Arendt. »En hashudløst psykose bør få advarselsslamperne til at blinke. Jo tidligere man kan fange mennesker med begyndende skizofreni, jo bedre er deres prognose,« siger Mikkel Arendt fra Center for Psykiatrisk Grundforskning.

Psykiateren og misbrugseksperter Henrik Rindom siger, at undersøgelsen her understøtter, at man skal tage sig af de unge hashmisbrugere, der henvender sig og fortæller, at de har det dårligt og f.eks. føler sig forfulgt.

»Hashmisbruget kan i virkeligheden være tegn på en begyndende sindssygdom. De unge, der udvikler hashpsykoser, er måske allerede på vej til at blive skizofrene, uden nogen har opdaget det. Derfor skal vi holde nøje øje med denne gruppe og hjælpe dem ud af deres misbrug. Specielt fordi vi ved, at hash øger risikoen for tilbagefald hos skizofrene,« fortæller Henrik Rindom.

Forældre er ofte skyld i børns hashmisbrug.

Mange forældre har selv prøvet hash og bagatelliserer brugen af det overfor deres børn, lyder det fra misbrugskonsulent Henrik Rindom.

Det er i høj grad forældrenes ansvar, når en stor del af danske unge prøver det forbudte rusmiddel hash. Det siger en af landets førende misbrugskonsulenter, overlæge ved Hvidovre Hospital Henrik Rindom, til metroxpress.

"Når jeg er ude og tale med forældre og unge om hash, så er der en gennemgående opfattelse af, at hash ikke er farlig. Det er ikke en ubetydelig del af forældrene, som har prøvet hash. Deres opfattelse er, at hash kan være meget romantisk, og det præger de deres børn med," siger han og fortsætter:

"Forældrene er derimod bange for alkohol, fordi her bliver de unge fulde, aggressive, kører galt og kommer i slåskampe. Der er en mere positiv omtale af hash blandt forældrene."

Hash

Henrik Rindom advarer imidlertid om, at hash er farligt og ikke må undervurderes. Det er nemlig nemmere at få et misbrug af hash end af alkohol. "Stofrådgivningen" får langt flere henvendelser om hashmisbrug end om alkoholisbrug.

"Nogle ryger kun hash en gang i mellem. For dem er det ikke noget problem. De unge, som er potentielle misbrugere, har dog let adgang til hash, når de først har prøvet det. Og de får langt lettere et misbrug af hash end af alkohol," mener Henrik Rindom.

Han anbefaler, at forældrene træder i karakter. "Der er kun en måde at komme den store udbredelse af hashmisbrug til livs. Det er ved at øge indsatsen over for forældrene. De skal have en langt dybere forståelse for den danske hashkultur og en bedre viden om hash. Ellers kan de ikke sætte en dagsorden over for de unge. Derfor bliver det ham, som har hash med til festen, der sætter dagsordenen om, hvad hash er," siger misbrugskonsulenten.

Hvad er hash og cannabis?

Hash er rent teknisk et harpiksprodukt fra planten Cannabis. Harpiksen skræbes traditionelt ved håndkraft af plantens blomster og blade og rulles sammen, i nyere tid tørres planten og man bruger en fin si til at separere harpiks og plantematerialet. Det endelige produkt indeholder harpiks og nogle plantedele. I dette dokument bliver hash, cannabis, marijuana og pot brugt i flæng, når vi taler om euforiserende/medicinske cannabisprodukter. I Danmark er ordet "hash" også mest populært og bruges ofte om alle typer euforiserende cannabisprodukter. At 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 topskud.

Planten Cannabis findes i to hovedformer: Cannabis Sativa og Cannabis Indica. Planterne ser forskellige ud, og sammensætningen af psykoaktive stoffer, cannabinoider, adskiller sig også. Typisk giver Sativa en mere energisk rus, mens Indica giver en "stenet" (beroligende) rus. Nogle regner også Cannabis Ruderalis (den russiske ukultiverede hamp) for en tredje art.

Det traditionelle danske ord for Cannabis er hamp. Hampplanten leverer ud over euforiserende topkud (blomster) også reb, tøj, sejldug, papir, olie, fuglefrø osv. Ordet kanvas (lærred) er en anden udtale af det oprindelige ord cannabis.

Det aktive, euforiserende stof i cannabis hedder THC, eller TetraHydroCannabinol. Det mest aktive stof hedder delta-9-THC.

Planten cannabis kan også ryges som pot (også kendt som marijuana, græs, ganja, galar, Mary Jane, sjov tobak, fy-tobak, tjald, skunk, shit, dope og weed). Pot er de gerne ubefrugtede hunblomster ("flower power"). Marijuana er meget populært i USA og bruges oftere end hash.

Nogle typer af cannabis kaldes for "skunk". Ordet skunk er ligesom pot et slangudtryk og ikke en botanisk betegnelse. Skunk er typisk rene Indica planter eller krydsninger mellem Sativa og Indica. Skunk har næsten altid mere af det aktive stof THC. Skunk er ikke en sort, men bare en betegnelse for disse lidt stærkere, duftende cannabistyper. Moderne skunksorter er blevet forædlet gennem helt almindelige botaniske teknikker, men selv om de har et højere THC-indhold, så er de ikke kvalitativt anderledes.

Hvordan er en hashrus?

Det er et svært spørgsmål at besvare, og det kan besvares lige godt poetisk som videnskabeligt. Videnskabeligt set virker rusen sløvende, svækker korttidshukommelsen og kan give en let hallucinerende virkning. Det afhænger også af cannabisproduktet: nogle typer giver festlig energi mens andre giver en stenet fornemmelse, hvor sofaen springer på ryggen af én. Alt efter type og forhold kan rusen sidde mest i hovedet eller i kroppen, eller en blanding deraf.

Hash giver ikke ved normalt brug 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.

Hash

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 en alkoholrus. Mange erfarne hashbrugere drikker moderat eller holder sig langt fra alkohol, når de ryger. Nogle får også kvalme og endog opkast, men det skyldes ofte nikotinen fra tobakken (cannabis dæmper alt andet lige kvalme).

Indtaget i korrekte (milde) doser virker hash 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. Ofte fortøner paniktanker 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 den store skævert på, vil typisk have en komplet smadret korttidshukommelse. 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 hos en flok rygere, men andre ædru personer synes tit at hashrygerne virker voldsomt dumme at høre på mens rusen er på sit højeste.

På den anden side set - der hvor følelserne spiller ind - giver hashen en utrolig behagelig følelse i kroppen, og det er ikke uden grund at den binder sig til anandamid-receptorerne i hjernen. Ananda er sanskrit og betyder "lykke" eller "lyksalighed". Og hashen kan helt bestemt give en følelse af lykke, tilfredshed og total afslapning.

Tabet af korttidshukommelsen føles subjektivt, som om tiden er gået i stå. Selv korte øjeblikke kan føles som evigheder, og man føler sig tabt, svævende og glemt i tidens strøm. Ti minutter kan virke som en halv time, eller mere eller mindre. Manglen på tidsfølelse afhænger meget af styrken af rusen. Dette aspekt af rusen adskiller sig markant fra de oplevelser man har på alkohol. Om dette er godt eller skidt er ligeledes subjektivt. Hvis man skal nå noget og er sådan lidt hyper og med gang i den, er det ikke nødvendigvis det fedeste. Kommer man derimod rusen i møde og giver sig tid og lader rusen indtrykke sig, kan det være dejligt, inspirerende og meditativt.

For mange kan hashrusen give oplevelser af åndelig og religiøs karakter. 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 som forruden på en bil med sikkerhedsglas, påvirker det nogle fundamentale ting i det mentale landskab. Dette er meget anderledes, end det en alkoholrus giver. Med alkohol kommer typisk øget aggressivitet og risikobetonet adfærd - man smider hævninger og får samtidig en lettere overdrevet vurdering af ens 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 totalt opslugt i nuet (for man har ikke korttidshukommelse til at huske hverken frem eller tilbage). 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. Derfor betyder omstændighederne mere for oplevelsen af rusen end ved f.eks. alkohol. Det er ikke givet, at denne type rus er lige god for alle og enhver.

Hvor lang tid varer en hashrus

Hvis man har røget kontrollabelt, dvs. typisk på joint og bare indtil man begynder at mærke rusen, så topper rusen i løbet af ca. 1 time, hvorefter der i anden time kan 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 værende overstået helt. 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 vare længere. Kroppen har simpelthen mere hash at skulle omsætte.

Har man spist hash kan rusen vare endog meget lang tid ved høj intensitet (mange indtager typisk for meget, fordi de er utålmodige).

Hash

Sikker på at hash ikke bare er en slags stærk alkoholrus?

Der er bestemt ligheder mellem alkohol- og THC-rusen, men der er også vigtige forskelle. Med hash kan man meget hurtigt få noget, der til forveksling ligner en 10-15 øls brandert, men der stopper lighederne også. Nybegyndere kan meget nemt få skuffet deres forventninger, hvis de tror at en hashrus blot er som "mange øl" - og det kan være angstprovokerende. Grundet propagandaen er mange alligevel skeptiske overfor hashen, og det kan indvirke på oplevelsen. Desuden gør den mistede tidsfornemmelse, at man kan få den følelse, at rusen aldrig holder op, og det er igen angstprovokerende for begyndere. Til den positive side er, at THC rusen føles rigtig dejlig, hvis man tillader sig selv at komme den i møde, og den fysiske fornemmelse i kroppen kan være meget sanselig. Ved en nogenlunde kontrolleret indtagelse vil rusen have nået sit højeste og begynder at klinge ud efter godt en time. Her kan det være dejligt bare at sidde i "eftergløden" på ens stener. Man er ikke ædru efter en time, men blot har rusen toppet.

Den mest markante forskel er den euforiserende og lette psykedeliske virkning, som hashen har. I nogle sjældnere tilfælde kan hallucinationerne være endog stærke, f.eks. er der rapporter om at folk har oplevet ud-af-kroppen-oplevelser. Dette sker næsten aldrig ved alkohol (delirium tremens er ikke en normal hændelse).

Alkohol giver også en række andre virkninger, som hashen ikke rigtig har modstykker til. Alkohol virker dehydrerende, men 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, så ved man videnskabeligt, at dette ikke skyldes ændringer i blodsukkerbalancen. Alkoholen har en tendens til at fremme risikobetonet adfærd, øge aggressiviteten og selvtilliden hos mange, men dette er generelt ikke tilfældet ved hashen. Alkoholens forgiftende virkning er heller ikke at finde i hashrusen, og det betyder at hash ikke giver de ubehagelige tømmermænd med hovedpine, mavepine, koldsved og i værre tilfælde opkast, diarre og direkte sygdomslignende tilstande.

En anden forskel mellem alkohol og cannabis er, at man meget hurtigere kan opnå en kraftig rus med hash. Skal man trække en sammenligning, kan man med hash nemt opnå 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. Ikke ædru og køreklar, men blot med mærkbar opklaring.