

# KANAPĒS

INFORMACIJA  
JAUNIMUI



# Kanapės ir THK

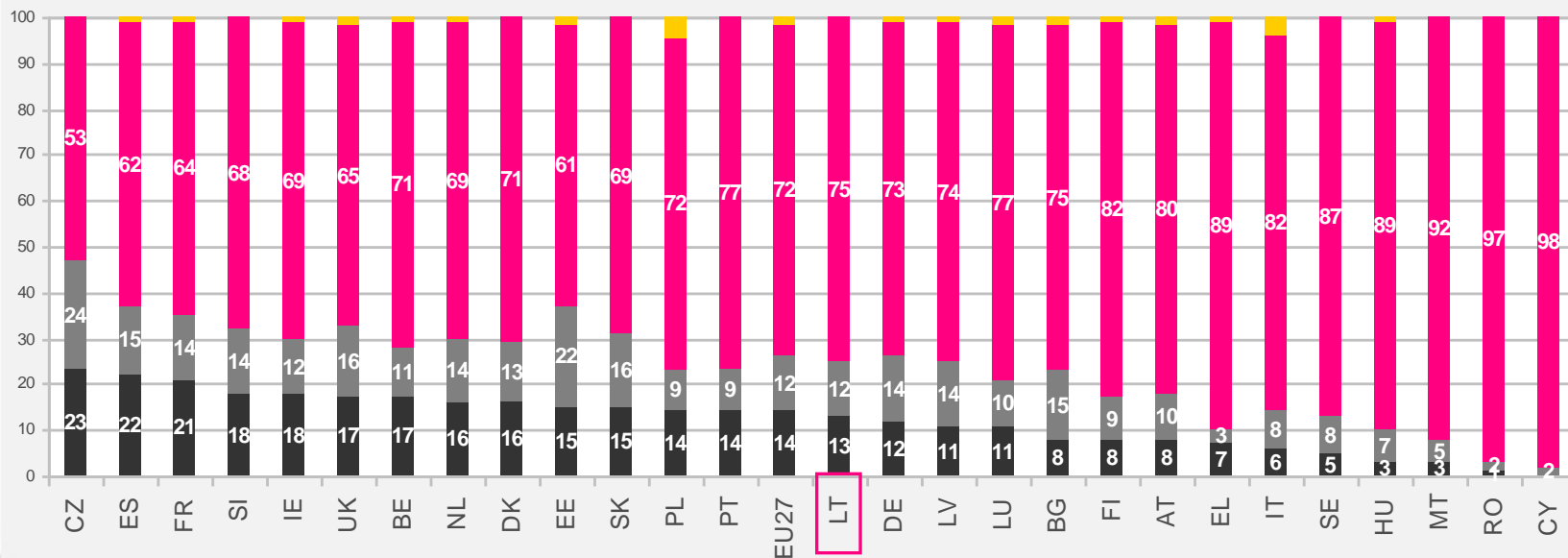
- Kanapės yra žalios, rudas arba pilkas sausų, susmulkintų kanapės augalo (lot. *Cannabis sativa*) lapų, stiebų, sėklų ir žiedų mišinys. Be marihuanos ir hašišo, kurie yra rūkomi, iš kanapių dar išgaunamas hašišo aliejus, kuris gali būti vartojamas rūkomiems kanapių preparatams sustiprinti arba įmaišomas į maistą ar gėrimus. Nepaisant formos ir pavadinimo, visi kanapių preparatai yra psichoaktyvūs – jie veikia psichiką.
- Kanapių sudėtyje yra per 400 cheminių medžiagų, tarp jų ir THK (tetrahidrokanabinolis). THK yra pagrindinė veikli cheminė medžiaga kanapių sudėtyje ir jo kiekis lemia šio narkotiko stiprumą bei poveikį.
- THK kiekis kanapėse vis didėja. 1960-1970 m. vienoje marihuanos cigaretėje buvo iki 10 mg. THK, o dabar vienoje cigaretėje THK kiekis yra iki 60-200 mg. Dėl to gali padidėti neigiamos ar nenuspėjamos reakcijos bei priklausomybės nuo kanapių rizika. THK kiekio kanapėse padidėjimas taip pat gali padidinti neigiamų vartojimo pasekmių ir su kanapių vartojimu susijusių greitosios pagalbos iškvietimų skaičių.



# Kanapių vartojimo paplitimas

- 2011 m. vykdyta Eurobarometro apklausa atskleidė, kad jauni europiečiai (15-24 m. amžiaus) kanapes laiko lengviausiai gaunamu narkotiku. 76 proc. Lietuvos jaunimo būtų labai lengva įsigyti kanapių.
- Lietuvoje kanapes bent kartą gyvenime vartojo 25 proc. jaunimo. 14 proc. Lietuvos jaunimo atsakė, kad kanapes vartojo bent kartą per paskutiniuosius metus (1 pav.).
- Vis dėlto, 96 proc. Lietuvos jaunimo mano, kad kanapes reikėtų drausti arba reguliuoti jų vartojimą.

Vartojo paskutiniais metais
  Vartojo, bet seniau nei paskutiniais metais
  Niekada nevartojo
  Neatsakė



1 pav. 15-24 m. amžiaus jaunimo kanapių vartojimas skirtingose Europos valstybėse (2011 m.)

# Pasitikrink žinias

1. Pavartojus kanapių jaučiamas alkis, nes...
  - A. THK (veiklioji medžiaga kanapių sudėtyje) sukelia viduriavimą
  - B. THK paveikia smegenis
  - C. Vartojant kanapes visuomet šalia būna šokoladinių pyragaičių
  - D. Kanapių vartojimas sukelia rimtą svorio netekimą
2. Kiek laiko po kanapių vartojimo THK neigiamai veikia žmogaus gebėjimus?
  - A. 2 val.
  - B. 6 val.
  - C. 12 val.
  - D. 24 val.
3. Kokį trumpalaikį poveikį gali sukelti kanapių vartojimas?
  - A. Išnykęs laiko pojūtis
  - B. Padažnėjęs širdies ritmas
  - C. Ūmi psichozė
  - D. Panikos priepuolis
  - E. Visi aukščiau išvardinti variantai



# Kaip kanapės veikia žmogų?

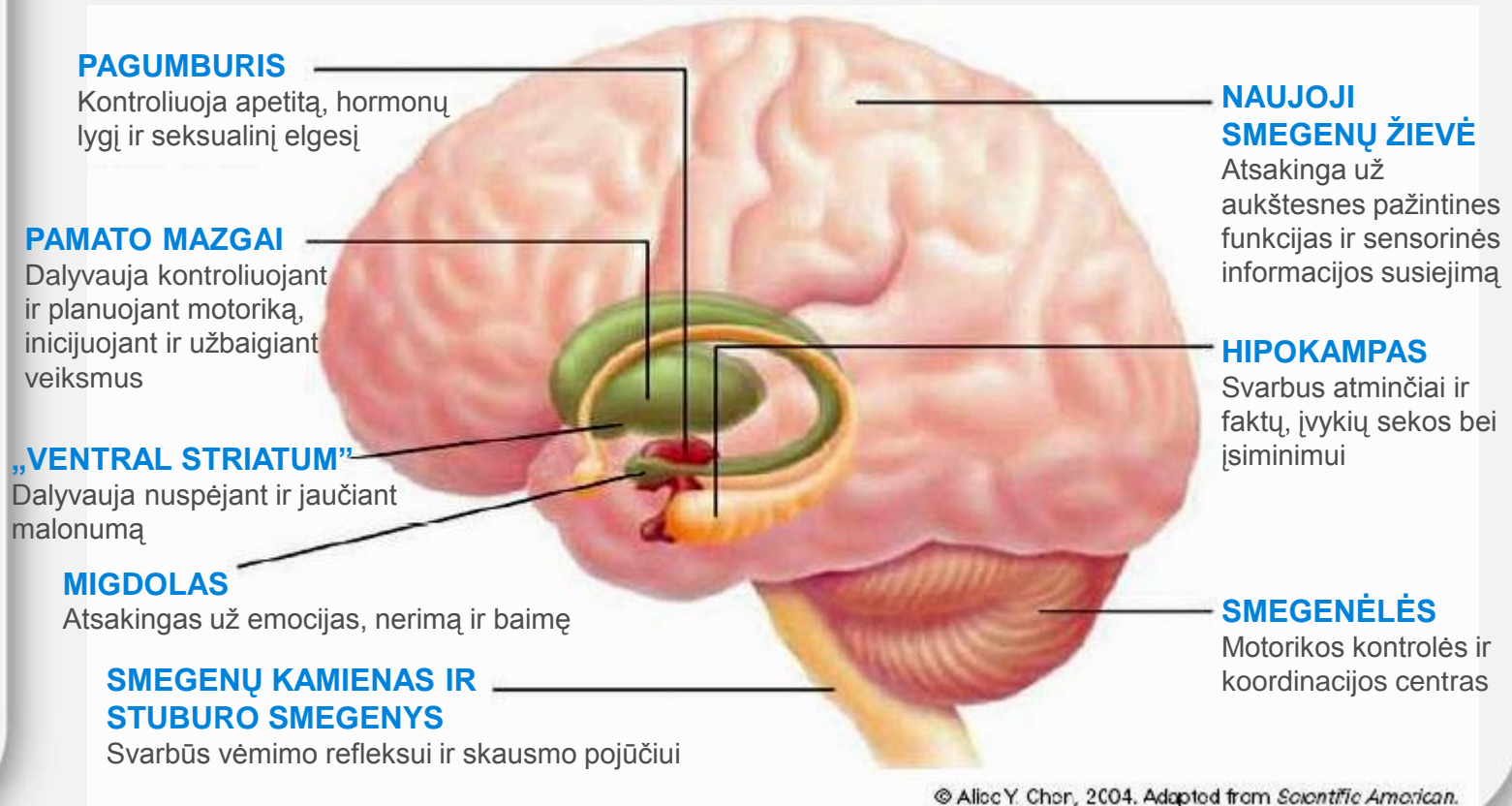
- Į smegenis patekusi veiklioji kanapių medžiaga THK sukelia euforiją, linksnumą, atsipalaidavimą.
- Kitas kanapių poveikis, kuris gali labai smarkiai skirtis, yra sustiprėję pojūčiai (pvz.: spalvos atrodo ryškesnės), noras juoktis, išnykęs laiko pojūtis ir padidėjęs apetitas.
- Po kurio laiko euforija nuslūgsta ir žmogus gali pasijusti mieguistas arba prislėgtas.
- Kartais kanapės gali sukelti nerimą, baimę, nepasitikėjimą arba paniką, ypač tiems, kurie dar neturi narkotikų vartojimo patirties arba vartoja neįprastoje aplinkoje. O pavartojus didesnę kanapių dozę galima patirti ūmią psichozę, kuriai būdingos haliucinacijos, manija, asmens tapatumo jausmo praradimas. Psichozė dažniau pasitaiko, kai suvartojama į maistą ar gėrimus įmaišyta didelė kanapių dozė.



- Kanapių vartojimas sutrikdo asmens gebėjimą įsiminti ir išlaikyti dėmesį. Dėl THK poveikio tokioms smegenų dalims kaip smegenėlės ir smegenų pusrutulių pamato mazgai sutrinka koordinacija ir pusiausvyra. Pavartojus kanapių taip pat suprastėja išmokimas, sudėtingų užduočių atlikimas, vairavimo įgūdžiai ir sportas.
- Be to, nuolatos vartojant kanapes sumažėja motyvacija užsiimti veiklomis, kurios prieš tai teikė pasitenkinimą.

# Kanapių poveikis smegenims

Rūkant kanapes jų veiklioji cheminė medžiaga THK pasklinda po kūną, taip pat ir smegenis, ir jas veikia: prisijungia prie smegenų neuronų kanabinoidinių receptorių ir paveikia neuronų veiklą. Kanabinoidinių receptorių gausu smegenų dalyse, reguliuojančiose judėjimą, koordinaciją, malonumo pojūtį, išmokimą, atmintį ir aukštesnes pažintines funkcijas, tokias kaip sprendimų priėmimas. Po kanapių vartojimo THK neigiamai veikia žmogaus gebėjimus net iki 24 valandų.



# Trumpalaikis ir ilgalaikis kanapių poveikis

- **Trumpalaikis kanapių poveikis, pasireiškiantis apsvaigus:**
  - prastesnė trumpalaikė atmintis;
  - prastesnis dėmesys, sprendimų priėmimas ir kitos pažintinės funkcijos;
  - sutrikę pojūčiai (regimi vaizdai, girdimi garsai, laiko pojūtis ir lyta);
  - prastesnė koordinacija ir pusiausvyra;
  - padažnėjęs širdies ritmas;
  - psichozės epizodai.
- **Po apsvaigimo besitęsiantis, bet nebūtinai ilgalaikis kanapių poveikis:**
  - suprastėjusi atmintis ir mokymosi įgūdžiai;
  - sutrikęs miegas.
- **Ilgalaikis poveikis, kai kanapėmis piktnaudžiaujama nuolatos:**
  - priklausomybė;
  - didesnė nuolatinio kosulio ir bronchito rizika;
  - didesnė šizofrenijos rizika šiai ligai labiau pažeidžiamiems žmonėms;
  - didesnė nerimo, depresijos ir motyvacijos praradimo rizika;
  - didesnė rizika pradėti piktnaudžiauti ir kitais narkotikais.
- **Vis dėlto, kanapių poveikis yra sunkiai nuspėjamas, ypač kartu vartojant ir kitus narkotikus ar alkoholį.**



# Kanapių poveikis mokymuisi

- Kanapės yra susijusios su prastu mokymusi. Neigiamas kanapių poveikis dėmesiui, atminčiai, išmokimui ir motyvacijai gali tęstis keletą dienų, o kartais net savaitių – ypač, kai rūkoma nuolatos. Kanapes rūkantys moksleiviai gauna prastesnius pažymius ir yra dažniau išmetami iš mokyklos.
- Gausiai kanapes rūkantys studentai gali savanoriškai apriboti savo mokymosi sugebėjimus. Tyrimai rodo, kad nuolatos kanapes vartojantys kolegijų studentai pasižymėjo suprastėjusia atmintimi, dėmesiu ir išmokimu 24 valandas po to, kai paskutinį kartą vartojo kanapes. Be to, kanapėmis piktnaudžiaujantys kolegijų studentai rečiau užbaigia studijas.



# Kanapių poveikis darbui

- Dauguma kanapėmis piktnaudžiaujančių žmonių teigia, kad šis narkotikas neigimai paveikė jų pažintinius gebėjimus, karjerą, socialinį gyvenimą ir fizinę bei psichinę sveikatą. Jų atlyginimai mažesni, o karjera ne tokia sėkminga.
- Nustojus vartoti kanapes galima atstatyti atminties ir mokymosi funkcijas. Bet vis tiek negalime teigti, kad nėra jokių ilgalaikių kanapių vartojimo pasekmių, nes tyrimų rezultatai tam prieštarauja. Praeityje ilgą laiką kanapėmis piktnaudžiavusių asmenų išsilavinimas žemesnis, o pajamos mažesnės, nepaisant to, ar jie tebevartoja kanapes, ar yra nustoję jas vartoti.
- Kanapes rūkantys darbuotojai dažniau neatvyksta į darbą, reikalauja darbo kompensacijų, pakliūna į nelaimingus atsitikimus, jaučia didesnę nuovargį ir dažniau keičia darbą. Pašto darbuotojų tyrimas atskleidė, kad darbuotojai, kurie prieš įsidarbinant vartojo kanapes (pagal tuo metu atliktų šlapimo testų rezultatus), patyrė 55 proc. daugiau nelaimingų atsitikimų darbe, 85 proc. daugiau traumų ir 75 proc. dažniau neatvyko į darbą, palyginus su tais darbuotojais, kurie nevartojo kanapių.



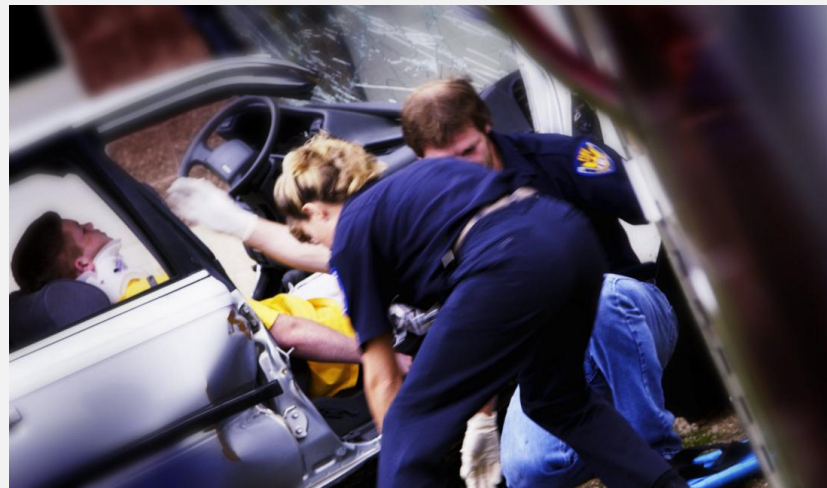
# Kanapės ir vairavimas

## **Kanapes vartoti nesaugu, jei reikia vairuoti.**

Pavartojus kanapių suprastėja sprendimų priėmimas ir daugelis kitų įgūdžių, būtinų saugiam vairavimui: budrumas, koncentracija, koordinacija ir reakcijos laikas. Pavartojus kanapių sunku įvertinti atstumą ir reaguoti į signalus ir garsus kelyje.



Vairuotojai, apsvaigę nuo kanapių, padaro daugiausiai dėl narkotikų vartojimo sukeltų avarių, kuriose žuvo asmuo. Kartais kanapės būna pavartotos kartu su alkoholiu ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis. Iš tiesų, net nedidelis alkoholio kiekis, pavartotas kartu su kanapėmis, gali būti labai pavojingas – labiau nei vartojant atskirai.



# Pažeidžiamiausi kanapių vartotojai

Mokslininkai išskiria tris grupes asmenų, kuriems kanapių vartojimas yra ypač žalingas:

1. **Asmenys iki 20 m. amžiaus.** Dėl žalingo THK poveikio kyla grėsmė jaunų žmonių psichiniam ir fiziniam vystymuisi. Jiems gali dažniau nei suaugusiems atsirasti asmenybės ir psichikos sutrikimų. Tyrimai patvirtina, kad piktnaudžiavimas kanapėmis jauname amžiuje yra reikšmingai susijęs su vėlesniais psichikos sutrikimais net atsižvelgus į tokius veiksnius kaip amžius, lytis, tėvų išsilavinimas, šeimos pajamos ir anksčiau pasireiškę psichikos ligų simptomai.
2. **Asmenys su polinkiu į psichikos sutrikimus.** Jei asmuo linkęs sirgti psichikos ligomis, kanapių vartojimas sukelia ankstesnį ligų pasireiškimą, suaktyvina psichikos ligas arba sutrikdo šių ligų gydymą.
3. **Nėščios moterys.** Jei nėščia moteris vartoja kanapes, THK per motinos kraują patenka į embrioną. Gydytojai nėščiosioms pataria nevartoti narkotikų, nes jie gali pažeisti besivystantį embrioną. Tyrimai atskleidžia, kad vaikai, kurių motinos nėštumo metu vartojo kanapes, gali turėti nežymių neurologinių pakitimų, dėl kurių gali kilti atminties, dėmesio ir problemų sprendimo sunkumų.



# Pasitikrink žinias

1. Ar kanapės gali sukelti priklausomybę?
  - A. Taip
  - B. Ne
2. Kokiam skaičiui kanapes išbandžiusių žmonių išsivysto priklausomybė?
  - A. 9 proc. kanapes išbandžiusių žmonių
  - B. 1 iš 6 kanapes paauglystėje vartoti pradėjusių žmonių
  - C. 25-50 proc. kasdien kanapes vartojančių žmonių
  - D. Visi aukščiau išvardinti variantai
  - E. Kanapės nesukelia priklausomybės
3. Kiek priklausomybę nuo kanapių besigydančių žmonių išveria pradinį 2 savaičių trukmės abstinencijos laikotarpį?
  - A. Nei vienas, nes per sunku
  - B. Apie 25 proc.
  - C. Apie 50 proc.
  - D. Apie 75 proc.
  - E. Visi, nes tai labai paprasta



# Priklausomybė nuo kanapių

## Kanapių vartojimas gali sukelti priklausomybę!

Išsivysčius priklausomybei jaučiamas labai stiprus poreikis nuolat būti apsvaigusiam. Žmogui tampa sunku kontroliuoti kanapių vartojimą ir jis nebegali sustoti net to norėdamas ir net tuomet, kai dėl vartojimo nukenčia jo ir jo artimųjų gyvenimo kokybė. Išsivysto ne tik psichologinė, bet ir fizinė priklausomybė.

Žinoma, ne kiekvienas, vartojantis kanapes, taps nuo jų priklausomas. Tai priklauso nuo daugybės veiksnių:

- genų,
- vartojimo pradžios amžiaus,
- kitų narkotikų vartojimo,
- santykių šeimoje ir su draugais,
- sėkmės mokykloje ir t.t.



Tyrimai rodo, kad apytiksliai 9 proc. (1 iš 11) kanapių vartotojų bent kartą gyvenime tampa priklausomi. Ši tikimybė padidėja iki 16 proc. (1 iš 6), jei kanapes vartoti pradėdama paauglystėje, ir išauga iki 25-50 proc., jei vartojama kasdien.

JAV 62 proc. priklausomybių gydyme dalyvaujančių paauglių gydosi dėl priklausomybės nuo kanapių.

# Abstinencija ir priklausomybės gydymas

- Nustojus vartoti kanapes pasireiškia abstinencijos simptomai. Simptomų rūšis ir sunkumas yra panašūs į tuos, kuriuos sukelia nikotino vartojimo nutraukimas. Įprastai šie simptomai pasireiškia stipriu potraukiu, dirglumu, nerimu, pykčiu, nemiga, prakaitavimu, kartais pykinimu, vėmimu, drebėjimu, svorio netekimu. Šie simptomai stipriausi būna keletą dienų po kanapių vartojimo nutraukimo. Dėl abstinencijos simptomų kai kuriems žmonėms gali būti sunku nebevartoti kanapių.
- Gydytojai ir mokslininkai pastebi, kad vis auga priklausomybės nuo kanapių gydymo poreikis. Priklausomybės nuo kanapių gydymui reikalingi kiek kitokie būdai nei tie, kurie taikomi kitų narkotikų sukeltų priklausomybių gydymui. Mokslininkai tikrina skirtingus būdus padėti priklausomiems nuo kanapių asmenims atsisakyti jų vartojimo, tame tarpe ir gydymą vaistais. Dabartinėse gydymo programose dažniausiai susitelkiama į psichologinį konsultavimą, psichoterapiją ir paramos grupes.
- Gydymo programos gali sumažinti piktnaudžiavimą narkotikais ir teigiamai veikia daugybę gyvenimo aspektų. Po gydymo kyla mažiau minčių apie savižudybes, sumažėja priešiškus ir padidėja pasitikėjimas savimi.
- Deja, gydymo sėkmė nėra tokia didelė, kokios norėtusi. Tik 50 proc. besigydančių ištvėria pradinį 2 savaičių trukmės abstinencijos laikotarpį, o iš jų tik pusė neatkrenta per pirmuosius metus. Svarbu, kad gydymo programa būtų pritaikoma kiekvienam žmogui individualiai ir keičiama besikeičiant asmens poreikiams.

