TIPS CANNABIS

PRODUCTEN VAN DE CANNABISPLANT, ZOALS HASJ EN WIET, WORDEN GEBRUIKT VANWEGE DE GEESTELIJKE EN LICHAMELIJKE EFFECTEN. HET GEBRUIK IS NIET ZONDER RISICO. IN DEZE FOLDER VIND JE BELANGRIJKE TIPS.

Trimbos instituut

TIPS CANNABIS

TIP 1 WERKZAME STOFFEN

De belangrijkste werkzame stof in cannabis is TetraHydroCannabinol (THC). Een andere belangrijke stof is Cannabidiol (CBD). De hoeveelheid THC en CBD kan sterk verschillen per soort. Meer THC zorgt voor meer effect maar vergroot ook de kans op een vervelende ervaring. Er zijn aanwijzingen dat CBD invloed heeft op sommige effecten van THC. CBD komt veel meer voor in buitenlandse hasj dan in nederwiet. Laat je goed informeren door het coffeeshoppersoneel.

TIP 2 MANIEREN VAN GEBRUIK

De manier waarop je cannabis gebruikt heeft invloed op bepaalde effecten en risico's:

Hoe gebruik je?	Wanneer begint het te werken?	Wanneer zijn de effecten het meest intens?	Hoe lang blijft het werken?	Waar moet je op letten?
Roken of verdampen	Vanaf een paar seconden	3-10 minuten	Ten minste 3-6 uur	De rook lang vasthouden of diep inademen heeft geen zin, de werkzame stoffen zijn al binnen enkele seconden opgenomen. Je zorgt hiermee alleen maar voor meer longschade, doordat je meer teer en koolmonoxide binnenkrijgt. Bij het gebruik van een verdamper/ vaporizer komen er minder schadelijke verbrandingsproducten vrij.
Eten (bijvoorbeeld spacecake)	Vanaf 30-90 minuten	2-3 uur	Ongeveer 4-12 uur	Als je cannabis eet, wacht dan de effecten af, die kunnen onvoorspelbaar zijn. Neem niet nog een portie want dan krijg je teveel binnen. Als je weinig ervaring hebt met cannabis kun je beter geen cannabisproducten eten.

TIP 3 ONGEWENSTE EFFECTEN

De effecten van cannabis kunnen onvoorspelbaar zijn. Cannabis kan hallucinaties of ongewenste effecten veroorzaken, je voelt je dan bijvoorbeeld ziek of angstig. Dit kan gebeuren als je gespannen of nerveus bent of als je als je nog weinig ervaring hebt met cannabis. Maar soms heb je gewoon pech. Probeer niet in paniek te raken. Na een uur is het ergste meestal voorbij. Vraag steun van iemand die je vertrouwt (of aan het coffeeshoppersoneel) en zoek een rustig plekje. Het kan ook helpen om wat zoets te eten of drinken.

TIP 4 PLAN JE GEBRUIK

Onder invloed van cannabis gaan je concentratie- en reactievermogen achteruit. Neem dus niet deel aan het verkeer en bedien geen zware machines. Het vergroot de kans op ongelukken en rijden onder invloed is verboden. Gebruik ook geen cannabis als je nog naar school moet of nog moet studeren of werken.

TIP 5 CANNABIS EN GEZONDHEID

Het gebruik van cannabis kan nadelige gevolgen voor je gezondheid hebben. Het roken van cannabis is schadelijk voor je longen. Ook kan cannabis in zeldzame gevallen voor hartproblemen zorgen. Je verkleint de kans op deze en andere genoemde problemen door de hoeveelheid en hoe vaak je gebruikt te beperken en niet te gebruiken als je een hart- of vaatziekte hebt.

TIP 6 CANNABIS EN MEDICIJNEN

Cannabis kan de werking van medicijnen veranderen. Raadpleeg je arts als je medicijnen slikt en cannabis wilt gebruiken.

TIP 7 PSYCHISCHE KLACHTEN

Cannabis kan psychische klachten zoals psychoses verergeren. Gebruik geen cannabis als je psychische klachten hebt of als psychoses in je familie voorkomen. Stop ook met cannabisgebruik als je merkt dat je er angstig of achterdochtig van wordt.

TIP 8 ZWANGERSCHAP EN BORSTVOEDING

Gebruik geen cannabis als je zwanger bent of wilt worden of als je borstvoeding geeft. Dit kan de ontwikkeling van je kind negatief beïnvloeden.

TIP 9 NIET COMBINEREN MET ANDERE MIDDELEN

Combineer cannabis niet met alcohol of andere drugs. Het effect is onvoorspelbaar en de kans is groot dat je ziek of angstig wordt.

TIP 10 PROBLEMEN VERMIJDEN

Gebruik cannabis voor je plezier en niet om problemen te vergeten of te vermijden. Soms worden problemen juist groter als je ze uit de weg gaat door te gebruiken. Minder je gebruik of stop ermee wanneer je merkt dat je sociale contacten of prestaties eronder lijden.

TIP 11 VERSLAVING

Cannabis kan verslavend zijn. Als verslaving in je familie voorkomt kan je beter niet gebruiken. Gebruik sowieso met mate, dus niet iedere dag. Als je dagelijks blowt, doorbreek dan eens de gewoonte door twee dagen per week niet te blowen. Als je cannabis nodig hebt om je goed te voelen kan dat een teken zijn van verslaving. Wanneer je stopt met cannabisgebruik kun je last krijgen van onthoudingsverschijnselen zoals zweten, onrust en slecht slapen.

TIP 12 NIET ONDER DE 18 EN NIET DOORVERKOPEN

Hoe jonger je begint met blowen, hoe groter de risico's. Het geven of verkopen van drugs aan jongeren jonger dan 18 jaar is verboden. Het doorverkopen van drugs is sowieso verboden.

GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR DRUGSINFO.NL/CANNABIS OF BEL DE DRUGS INFOLIJN VIA 0900-1995 (€0,10/MIN + KOSTEN MOBIELE TELEFOON).