

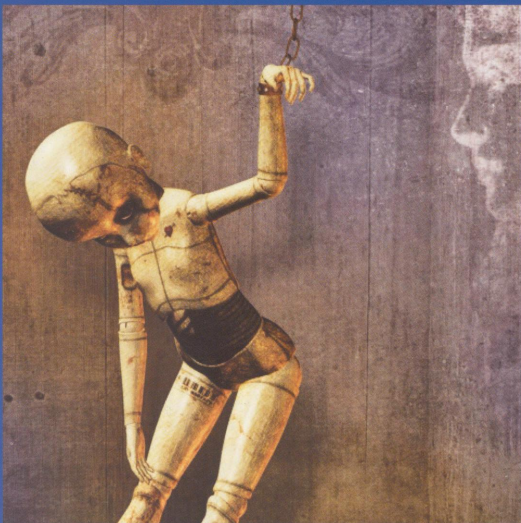
dyade

2/18

kr 100

DET TREDJE RUSMIDDEL

cannabis - har fellesskapet råd til skadevirkningene?



MINA GERHARDSEN:

Jeg har vært politisk engasjert i snart 30 år og har aldri opplevd et lignende debattklima i noen annen sak, med personangrep og harde fronter.

JONAS MEYER:

NRK-serien *Skam*, som ellers ikke nøler med å gå inn i diverse debatter og ta standpunkt, fremstår overraskende feig.

ODA DAVANGER:

Ufarliggjøring av hasj og andre myke eller harde stoffer har blitt med i venstresidens verdier.

NORA VOLKOW:

Cannabis ødelegger de hjernekretsene som gir evne til å kjenne innover, være bevisste og ha fri vilje.

50. årgang

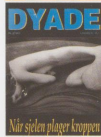
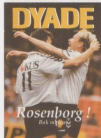
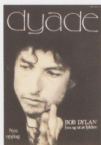
TIDSAM 1104-02

02



9 770332 579048

DET TREDJE RUSMIDDEL



| DYADE - 50. ÅRGANG

10. februar 1969 ga Acem ut første nummer av det som skulle utvikle seg til *Dyade*. Tittelen var *AMS-Info*masjon, og bladet inneholdt fem artikler om ganske ulike tema som kunne interessere den mediterende. I 1971 skiftet bladet navn til *Dyade*.

Ordet "dyade" kommer fra det greske ordet for "to", "dyo" og betegner et fortlølig forhold mellom to, to enheter sett under ett. Synonymordboken gir 13 ord som betyr omtrent det samme, blant dem tospann, turtelduer, make, duo, tandem. *Dyade* har hele tiden hatt som mål å ha en relasjon til sine lesere som berører dypere strenger.

I dag gir *Dyade* ut fire temanummer i året. Redaksjonen består av åtte kvinner og menn, født på førti-femti- og syttitallet. De er humanister, jurister, psykologer og medisinere av utdannelse. Fellesnevner er undervisning i og praksis med Acem-meditasjon og gruppepsykologiske prosesser.

Redaksjonsmedlemmene skriver selv. I tillegg henter de inn skribenter for hvert temanummer. Det kan både være personer med tilknytning til Acems arbeid med menneskelig vekst, eller fagpersoner innenfor det felte temanummeret omhandler. Alt arbeid i *Dyade* gjøres på frivillig basis.

Det betales ikke for bidrag, ei heller for formgivning.

I en samtid da alt synes å gå fortere og fortere, vil *Dyade* bringe inn ettertanke og refleksjon.

Hvert nummer av *Dyade* tar for seg ett enkelttema og har som ambisjon å gå i dybden og by på refleksjoner som ligger litt utenfor det allmenne.

Dyade har ikke mål om å være kontroversielt, men erfaringene fra arbeidet med meditasjon kan bidra til perspektiver som noen ganger viser seg å være utfordrende i samtiden.

En oversikt over alle årgangene av *Dyade* – med et stort utvalg artikler – finnes på dyade.no.

Her kan du bli abonnent og bestille enkeltnumre.

INNHOOLD | DET TREDJE RUSMIDDEL

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 2 | Leder | 42 | -Et forsøg på at finde ud af hvem man er <i>Merete Lund Hetland</i> |
| 4 | Har vi som samfunn råd til et tredje rusmiddel? <i>Intervju med Nora Volkow</i> | 46 | Ti ting du bør vite om cannabis <i>Mina Gerhardsen</i> |
| 18 | TV-serien <i>Skam</i> : Politisk korrekt cannabisbruk <i>Jonas Meyer</i> | 56 | - Hasjen fjernet noe av det robuste jeg hadde bygget opp <i>Svend Davanger</i> |
| 24 | Høy på lesesalen <i>Oda Karoline Storbråten Davanger</i> | | |
| 33 | Cannabis truer sjelden livet, men måten vi lever det på <i>Svend Davanger</i> | | |

DYADE 2 2018 ÅRGANG 50

Redaktør av dette nummer| Svend Davanger Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud Christopher Grøndahl Eirik Jensen Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Haakensen Redaksjonsekretær|Per Tonstad Grafisk form|Carl Henrik Grøndahl Foto forside|hellomd.com Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbøl Are Holen Adresser|Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo, Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo Telefon|23 11 87 00 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no Hjemmeside|dyade.no Dyadebloggen|blog.dyade.no Trykk/opplag|United Press 800 eks Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2018| kr. 330,- Løssalg|kr. 100,- ISSN|0332-5790 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave). Utgitt med støtte fra Norsk Kulturråd.



Hvor farlige er rusmidler? Medfører bruk av dem fare for liv eller alvorlig sykdom, som for eksempel kreft? Så viktig et slikt rent medisinsk perspektiv enn er, kan det kanskje tilsløre andre alvorlige virkninger av cannabisbruk.

Vi vet nå at bruk av cannabis fører til strukturelle og funksjonelle endringer i hjernen, forandrer motivasjon, tankemønstre og sosiale evner og kan dermed redusere brukernes evner til å leve gode og tilfredsstillende liv.

Er dette farlig? Det fører sjelden til dødsfall. Er dette uheldig for hva den enkelte bruker og samfunnet forøvrig kan forvente av et livsløp? Helt klart. Cannabis gjør noe med enkeltmennesker, men det gjør også noe med det fellesskapet vi er del av.

Dette *Dyade* skrives i en tid da krav om legalisering av cannabis får økende oppmerksomhet. Delstater i USA har lenge beveget seg i en slik retning. En del debattanter og politikere i Norge avspeiler også et slikt standpunkt. I dette nummeret slipper vi til røster og argumenter som advarer mot konsekvensene av økt tilgjengelighet av hasj og marihuana for individ og samfunn.

En grunntanke i tidsskriftet *Dyade* er å bruke erfaringer med meditasjon til å belyse temaer i samfunn og kultur. I dette tilfellet er erfaringen nokså enkel: Regelmessig utøvelse av Acem-meditasjon fremmer selvinnsikt, klarhet i sinnet og evnen til å bruke egne ressurser, mens hasj og marihuana bremser og hindrer disse meditasjonseffektene. Disse mer psykologiske spørsmålene ble drøftet allerede i *Dyade* 5/1980 «Narkorus og sjelesjokk» (kan bestilles på dyade.no).

I dette nummeret drøfter vi aspekter av cannabisbruk fra ulike perspektiver: forskning, kultur, økonomi, psykologi, meditasjon og politikk. Du kan lese et intervju med en av verdens fremste medisinske eksperter på effekter av marihuana-misbruk, Nora Volkow. En annen artikkel gjennomgår nyere forskning på langtidseffekter av cannabis på hjernen, og de uheldige effekter rusmidlet kan ha på våre kognitive evner. Du kan også lese en analyse av hvordan cannabis profileres som et litt kult rusmiddel for de vellykkede i TV-serien *Skam*.

To intervjuer gir førstehånds beskrivelser av hvordan unge voks-


ne har opplevd sitt eget misbruk, og hvordan meditasjon også ble en motvekt. En artikkel beskriver hvordan en student har opplevd kulturen rundt hasj- og cannabismisbruk på college og universitet i USA og Norge.

Mina Gerhardsen bidrar i en artikkel med viktig poeng i den politiske debatten om dette rusmidlet. Hun har vært sentral i norsk politikk og ledet Actis, rusfeltets samarbeidsorgan. Folk reagerer ulikt på cannabis, sier hun, men skal vi ha et samfunn som vektlegger frihet til å bruke de rusmidler man selv ønsker, eller skal vi ha et samfunn som tar hensyn til de av oss som er sårbare for skadevirkningene?

Vår hensikt er ikke å overbevise *Dyades* lesere, som neppe er ivrige tilhengere av fri cannabisbruk. Vi håper derimot å bidra med gode argumenter, som kan komme til nytte i en diskusjon. God lesning.



Svend Davanger



Ta deg en blås,

så blir du skjerpa og kul.

Har vi som samfunn råd til et tredje rusmiddel?

CANNABIS SKAPER VEDVARENDE FORANDRINGER I HJERNEN

– Når det gjelder spørsmålet om legalisering av marihuana, vil det være alvorlige helsemessige og økonomiske konsekvenser som må undersøkes nøye, og som går langt utover de enkle slagordene vi møter i den offentlige debatten. Alle data tyder på at hvis vi vurderer kostnader for liv og helse ved å legalisere et stoff som cannabis, er de gigantiske.

Dette hevder Dr. Nora Volkow, lege og forsker, direktør for National Institute on Drug Abuse (NIDA) utenfor Washington, D.C. NIDA finansierer store deler av verdens forskning på rusmisbruk og avhengighet. Nora Volkow er opprinnelig fra Mexico, hvor hun vokste opp og tok sin medisinske grunnutdanning. Hun er oldebarn av den russiske revolusjonslederen Lev Trotskij.

DEBATTEN OM LEGALISERING

– Hvis vi legaliserer et stoff som cannabis, gjør vi det allment tilgjengelig, normene blir endret, og derfor øker vi sannsynligheten for at folk vil prøve det ut og bruke stoffet. Men vi åpner derved ikke bare opp for det på en nøytral måte, vi skaper også en industri, hvor det økonomiske overskuddet baseres på dens evne til å få folk til å bruke stoffet. Og

jo mer folk forbruker, jo mer penger tjener denne industrien. I dette tilfellet snakker vi om et produkt som er iboende vanedannende. Ut fra det vi vet i dag, vil legalisering føre til en kraftig økning av de negative konsekvensene.

VI BETALER ALLEREDE ENORME KOSTNADER

– Fra mitt ståsted stiller jeg meg selv følgende spørsmål: Har vi som samfunn råd til et tredje rusmiddel, når vi allerede betaler enorme kostnader i form av økt sykdom og dødelighet ved de to legale stoffene, nikotin og alkohol? Det er dette spørsmålet som er mitt utgangspunkt. Skal vi ta lærdom av historien, viser erfaringene med alkohol og nikotin at legalisering av marihuana vil øke tallet på mennesker som lider av skadevirkningene av marihuana, blant annet avhengighet, ulykker og svekkede kognitive evner.

Jeg har inntrykk av at den offentlige debatten om legalisering av marihuana er ganske intens. Det er en polarisert og krass debatt. Er dette en oppfatning du deler?

– Det er mange ekstreme standpunkter, ja. Noen hevder: «Det er ingenting galt med cannabis, det er et trygt stoff!» Det ville være fantastisk om dette stemte! Men slik er det ikke. Andre sier på sin side at dette stoffet er forferdelig farlig, på nivå med heroin. Men det er faktisk ikke på nivå med heroin. Det er et stoff som kanskje tilsvarer alkohol, både når det gjelder behagelige effekter og tendens til å skape avhengighet. Det har mange negative konsekvenser, som i særlig grad påvirker utviklingen

av hjernen. Derfor vil barn og unge sannsynligvis bli påvirket mer negativt enn voksne. Ståstedene i denne debatten har alltid vært preget av motsatte utgangspunkter. Når sant skal sies, har vi å gjøre med et stoff som både er avhengighetsskapende og skadelig, og legalisering vil ganske sikkert forsterke de negative effektene det allerede har her i USA.

– Så for samfunnet vårt, hvor vi har et ansvar for befolkningens velferd, er spørsmålet: Hva gir mest mening når det gjelder folkehelsepolitikken? Og det er her politikere lett blir emosjonelle, mer enn faktabaserte. Hovedproblemet er egentlig at mange av de argumenter og begrunnelser som er tatt i bruk til fordel for legalisering av marihuana, ikke er basert på vitenskapelig evidens.

// Marihuana-industrien kan tillate seg å komme med hvilke som helst påstander, uten at noen krever dokumentasjon

– Men for vår del, som vitenskapelig institusjon, kan vi ikke komme med uttalelser som ikke støtter seg på god forskning. Mens marihuana-industrien kan tillate seg å komme med hvilke påstander den vil, uten at noen krever dokumentasjon fra dem. At marihuana kan kurere Alzheimer, at det kan kurere kreft, at det er en plante, at det er naturlig og ikke skadelig. Industrien hevder akkurat det den vil. Så, vi slåss i oppoverbakke når det gjelder å kunne formidle informasjon, og vi befinner oss

ikke på en bane som er lik for alle.

- Som et resultat av dette har normene endret seg dramatisk de siste fem-seks årene med hensyn til oppfatningen av at marihuana ikke er skadelig, til tross for at det ikke foreligger data til støtte for en slik påstand. Tvert imot, stadig flere nye studier fortsetter å dokumentere de skadelige effektene av cannabis-bruk. Men igjen er det en forvrengning som skapes i media, som leder mange til å søke å få bekreftet sine egne valg og handlinger basert på hva de hører, uten å ha en kritisk vurdering av hva de lytter til og bevisene bak det.

MISTER EVNEN TIL Å KONTROLLERE INNTAKET

Hva vil det si å være rusavhengig?

- Avhengighet vil si at en person mister evnen til å kontrollere sitt inntak av rusmidler og ikke klarer å slutte å ta dem, selv når han eller hun ikke lenger ønsker å ta dem. Overgangen skjer idet man går fra at man faktisk ønsker å innta rusmiddelet, til en tilstand der man mister kontrollen over inntaket. Og som et resultat av dette forbruker man svært store mengder av stoffet på måter som er skadelige for en selv.

Er det ikke også en del av problemet at folk som er avhengige på denne måten, vil ha en tendens til å redusere sin interesse for andre aspekter av livet i forhold til sitt rusmisbruk?

- Ja, dette er riktig, og etter hvert som du blir mer og mer avhengig av stoffet, vil gleden du får fra andre ting i livet gradvis forsvinne. Ting som ellers pleier å motivere deg og engasjere deg, vil bety mindre for deg, når du er avhengig av rusmiddelet. Og det eneste som virkelig driver deg, er å få tak i stoffet og konsumere det. Derfor ser vi at stoffavhengige personer i større eller mindre grad får sine liv ødelagt, de går litt i oppløsning. De normale forholdene i livet, som motiverer de fleste av oss og holder oss aktive og engasjerte, er ikke lenger av samme verdi for personer som er avhengige av stoffet. Men i virkeligheten er dette en to-veis relasjon. Når folk på denne måten etter hvert mangler incitamenter for å være aktive og engasjerte, er det desto lettere å ty til rusmisbruk og bli avhengige. Og dermed starter en ødeleggende syklus.

// Både dyreforsøk og kliniske data fra mennesker viser at marihuana er vanedannende

Vi vet alle at man kan være avhengig av heroin, av kokain, av alkohol, eller sigaretttrøyk. Men finnes det virkelig bevis for at man kan bli avhengig av hasj eller marihuana? Mange hevder at marihuana og hasj er lite avhengighetsskapende.

- Ja, både dyreforsøk og kliniske data fra mennesker viser at marihuana er et vanedannende stoff. Det vitenskapelige beviset på om et stoff gir avhengighet eller ikke, er dels basert på stoffets evne til å



Can't argue with science 🤖

"You have no friends"

Me:

Fuck you
I have weed.

That's all I need 🤖



materiale fra: <https://me.me/t/weed>
som presenterer stoffkulturens
motargumenter mot Anna Volkow.

fremkalle bestemte atferdsmønstre hos forsøksdyr, og dels på dets evne til å fremkalle visse kjemiske forandringer i hjernen. Slik som hos mennesker, kan du få forsøksdyr til å bruke store mengder av et slikt stoff, til store kostnader for dem selv. Du kan gjøre dette med kokain, du kan gjøre det med alkohol, og du kan gjøre det med cannabis, som er den aktive ingrediensen i marihuana.

– Derneft kan vi se på hjernen til dyr som har vært utsatt for marihuana, at det forekommer nevroplastiske forandringer, som tilsvarende som er observert for andre stoffer, som kokain eller heroin. Så til sammen ser vi at både den nevrokjemiske og atferdsmessige profilen som er kjent fra annen avhengighet, også er til stede ved bruk av cannabis. Disse dyreforsøkene utgjør samlet sett et bevis for at dette er et stoff som er vanedannende.

// **Begynner du med cannabis som tenåring, har du fire til seks ganger større sannsynlighet for å bli avhengig**

– Når vi så går til mennesker, ser vi de samme nevrokjemiske og atferdsmessige effektene som hos dyr. Men det viktigste er kanskje de epidemiologiske holdepunktene: Det er en viss prosentandel av mennesker utsatt for marihuana som blir tvangsmessige brukere, de vil bruke det selv om de egentlig ikke lenger ønsker det, i mye høyere mengder enn de hadde tenkt seg, og på måter som påvirker deres liv på negative måter. Hvis de prøver å slut-

te, får de abstinenser. Det er store variasjoner i hvilken andel av brukere som faktisk blir avhengige. Våre analyser tyder på at folk som begynner med cannabis som tenåringer, har fire til seks ganger så stor sannsynlighet for å bli avhengige som voksne brukere.

HELSEFARE - MOTORISKE FERDIGHETER

Det er også mange som hevder at marihuana og hasj er relativt trygge rusmidler, at de er lite farlige. Finnes det annen helsefare knyttet til fritidsbruk av marihuana, enn avhengighetsproblemet?

– Ja, det gjør det. Slik vi ser det også med andre stoffer, for eksempel nikotin. På den ene siden er det mange som røyker tobakk hele livet, uten vesentlige negative helse-effekter, uten tegn til kreft eller lungesykdom. Men på den andre siden kan bruk av nikotin for andre igjen føre til lungesykdom og i noen tilfeller kreft. Det samme er tilfellet med marihuana. Mange mennesker vil ikke oppleve skadelige effekter, mens andre igjen vil få slike effekter. En av faktorene som bestemmer dette, er dine gener. Men enda viktigere er selve innholdet av cannabis. Jo høyere konsentrasjoner av cannabis i hasj og marihuana, desto større er sannsynligheten for at du vil få negative effekter på helsen. En slik negativ effekt, som særlig er knyttet til høye konsentrasjoner av cannabis, er psykose. Hvis dosen av cannabis er høy vil mange utvikle psykotiske episoder.

– Den andre effekten, som er ganske vanlig, er dårlig koordinering av kroppsbevegelser, det vi kaller motoriske ferdigheter. Knyttet til dette er også endringer i sanseopplevelser, særlig tidsoppfatningen. Dette er viktige funksjoner i vårt daglige liv, og forstyrrelser i disse kan bli veldig farlige, ikke minst når vi kjører bil. Hvis du feilberegner tiden det tar for en annen bil å krysse over fra venstre, kan du ta en beslutning som fører til kollisjon. Så, forbruket av marihuana fører til ulykker, både på grunn av koordinasjonsproblemer, men også ved at det forstyrrer din evne til å beregne tiden.

Snakker du nå om hva som skjer under akutt rus, eller kan dette også være tilfelle utenom selve misbruket, til andre tider?

– Effekten på styring av kroppsbevegelser samt effekten på tidsoppfattelsen gjelder først og fremst endringer som oppstår mens man er beruset med marihuana. Men spørsmålet som mange stiller seg, er naturligvis hvor lenge rusen varer? For cannabis er et litt spesielt rusmiddel i så måte, fordi det lagres i fettvev og kan holde seg i kroppen i lang tid.

Hvor lenge sitter rusen i kroppen?

– Spørsmålet er om cannabis holder seg i kroppen i tilstrekkelig høye konsentrasjoner til å fortsette å forstyrre disse prosessene over lengre tid? Det er faktisk data som tyder på at man kan ha nedsatt motorisk kontroll og kjøreevne ganske lenge - opp til to eller tre uker - etter å ha røykt marihuana. Så

medisinske til: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27661021
som presenterer grafikkene
med argumenter for å ikke røyke.

har du først fått stoffet inn, så har det svært langvarig effekt på grunn av lagring av marihuana i kroppen. Det lekker ut fra fettvev, litt etter litt, over lang tid. Dette er svært forskjellig fra det som er tilfelle med alkohol, som har svært kort tilstedeværelse i kroppen. Hvis man drikker alkohol og blir beruset, så er man tilbake til normal funksjon igjen noen timer senere. Slik er det ikke med marihuana. Effekten her varer mye lenger.

CANNABIS SKAPER VEDVARENDE FORANDRINGER I HJERNEN

– Men det er et annet aspekt ved spørsmålet, nemlig om det er noen effekter av marihuana som kan fortsette etter at det ikke lenger er noe cannabis i kroppen din? Og svaret er ja, det er holdepunkter for langvarige, vedvarende forandringer hos individer som har brukt relativt store mengder marihuana. Er de irreversible? Det vet vi ikke. Vi vet heller ikke om disse endringene er “forårsaket” direkte av marihuana-forbruket, eller om de på annen måte er “assosiert” med det. Ikke desto mindre, man finner vedvarende og signifikante endringer i hjernens struktur etter bruk av marihuana. For eksempel viser noen hjerneområder, som amygdala og hippocampus, tegn til atrofi eller hjernesvinn. Dette er en viktig observasjon, fordi disse to områdene er involvert i emosjoner og hukommelse. Hvis du ser på alle studiene som har undersøkt disse strukturene i hjernen, har de, bortsett fra en eller to, konsekvent vist at det er en nedgang i størrelsen på disse strukturene hos individer som har brukt marihuana. Dette sier også noe om svekket

funksjon for regulering av emosjoner og hukommelse.

// Noen hjerneområder involvert i emosjoner og hukommelse viser tegn til hjernesvinn etter bruk av marihuana.

– I tillegg har en del studier også begynt å vise at mønstrene av nervebaner i hjernen er forstyrret hos vanlige marihuana-røykere. Disse koblingsmønstrene er viktige, for de avgjør mye av hjernens funksjon. Dette er endringer som har blitt sett også etter at personen har sluttet å ta marihuana, i mange tilfeller flere år etter at de har avsluttet forbruket.

– Det avgjørende spørsmålet er hvilke konsekvenser disse endringene har. Derfor har forskerne studert hva som skjer med disse menneskene når det gjelder kognitive prestasjoner og ytelser. Mange studier har vist at folk som røyker marihuana, regelmessig presterer dårligere i kognitive oppgaver, også når de ikke lenger er beruset. Så de har altså kognitive svekkelser. Men så kommer spørsmålet: “Vel, de røyker marihuana nå, men de var kanskje sånn i utgangspunktet, altså før de begynte å røyke marihuana? Kanskje det egentlig er derfor de røyker i utgangspunktet?” Samlet sett er min vurdering at marihuana bidrar til disse forandringene, og at vi ikke bare kan tilskrive svekkelsene til at de alltid har vært sånn, før de begynte å bruke marihuana.

When you ask Jesus why weed is still illegal, and he hits you with this look...

materiale fra: <https://me.me/t/weed>

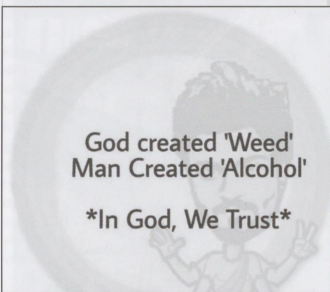


– Det er i ferd med å etableres en enighet blant forskerne om dette, fordi nye studier viser at endringene er tydelige, også når man kontrollerer for forskjeller i grunnleggende kognitiv funksjon, før det oppstår tegn til avhengighet. Så, kognitive evner ser ut til å bli påvirket, og den mentale funksjonen som klarest synes å være påvirket av marihuana, er motivasjon. Og dette er hva både forskere og allmennheten har sagt i mange år: Når folk røyker marihuana regelmessig, spesielt når de røyker det daglig, mister de sin motivasjon for ting i livet, de blir umotivererte og likegyldige. De har ikke lenger drivkraften i seg til å gjøre ting, og de har dermed større risiko for å droppe ut av skolen eller slutte i jobben. Denne mangelen på motivasjon, svikten i drivkraft og energi, er altså en annen av de negative atferdsmessige konsekvensene som vi ser ved gjentatt bruk av marihuana.

TEST FOR Å SJEKKE OM DU ER SÅRBAR?

Du nevnte at noen mennesker er mer sårbare for de negative effektene av marihuana enn andre?

– Ja, vi har sett at dette er tilfellet for hvert eneste rusmiddel vi har undersøkt. Hos noen mennesker er det ingenting som går galt, det skjer ingenting med dem, så langt vi kan se, uansett hva de tar. Mens andre er veldig følsomme. Men kanskje er det ingen grunn til å bli så overrasket, faktisk er at vi finner det samme fenomenet ved smittsomme sykdommer. Noen har stor motstandskraft mot dem, eller de blir ikke engang smittet. Dette er altså ikke unikt for narkotika. Det er bare menneskelig biologi.





I bunn og grunn
liker vi å ruse oss.

I følge TV-programmet *Folkeopplysingen*, sist vist på NRK1 25. mai 2017, liker vi i bunn og grunn å ruse oss

Ville det være et alternativ i fremtiden at man kan ta tester for å sjekke om man er utsatt for uheldige effekter av hasj eller marihuana? Hvis man ikke er sårbar, kan man kanskje få beskjed om at det er trygt å bruke? Men hvis man er utsatt for uheldige effekter, får man ikke kjøpe stoffene?

– Det ville vært fantastisk! svarer Nora Volkow og ler godt. - Men vi har ikke noe slikt. Ikke engang for tobakksrøyking. Hvis vi hadde hatt slike tester, kunne man ta en, og hvis den var negativ, kunne man deretter røyke sigaretter så mye man orket, vel vitende om at du ikke får kreft! Men vi har absolutt ingen slik måte å sjekke hvem som er sårbare eller ikke. I fremtiden har vi kanskje tester for å fortelle om du er mer eller mindre sårbar.

// Har du gener som gjør at du bli utsatt for leversvikt hvis du drikker alkohol?

– Men det vi er i ferd med å se tydeligere, oppe i all denne usikkerheten, er på den ene siden at gener kan påvirke deg, men på den andre siden at din sårbarhet for sykdom også er svært avhengig av hvordan du reagerer på miljøet. Så du har kanskje gener som beskytter deg mot å utvikle kreft når du røyker sigaretter. Men allikevel, hvis du røyker sigaretter, og du blir utsatt for en helt annen miljøpåvirkning samtidig, da kan du fortsatt utvikle kreft. Noe som ikke ville skjedd hvis du ikke røykte i det hele tatt. Vi ser nå at det ikke holder å bare svare

på sensitivitetsspørsmålet isolert, men at det finnes forgreninger og en eksplosjon av alternative muligheter, som er betinget av svært komplekse samspill mellom gener og miljø. Når vi nå går tilbake til rusmidler, kan vi en dag finne ut hvem som vil være mer eller mindre mottakelige for å bruke, eller like, stoffer eller bli avhengige av dem, basert på deres egne gener. Men dersom man får tilgang til denne informasjonen, blir man utsatt for en stressende situasjon, og på grunn av genetisk disposisjon, er man kanskje også spesielt sårbar for de uheldige effektene av kronisk stress. Så reaksjonen på stress knyttet til hva man får vite av testen, kan selv påvirke ens stoffbruk og ens avhengighetsrisiko i negativ retning.

ØKT RISIKO FOR SCHIZOFRENI?

– Faktisk gir forskningen om marihuana dermed et veldig godt eksempel på dette samspillet mellom gener og miljø. Et spørsmål som har skapt stor bekymring, er i hvilken utstrekning marihuanaabruk kan forårsake schizofreni. Vi vet at det er en kobling der, men det viser seg at marihuana vil øke risikoen for schizofreni kun hos individer som har genetisk sårbarhet for dette. Så kanskje har du ikke gener som gjør deg utsatt for marihuanaavhengighet, men at du likevel har gener som gir deg høyere risiko for schizofreni, hvis du røyker marihuana. Med disse genene har du altså langt større sannsynlighet for å ende opp med schizofreni, dersom du røyker marihuana, enn andre har.

– Kort sagt, dette er ikke svart og hvitt. Men vi

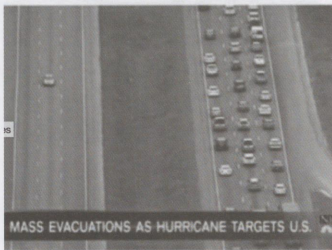
får stadig mer kunnskap og forstår bedre hvordan slike ting henger sammen. Vi kommer til å kunne tilby flere mennesker å kartlegge genene sine, genotyping, og vi kan derfor en dag være i stand til å identifisere for eksempel også hvilken kombinasjon av faktorer som gjør deg mer utsatt for leversvikt, hvis du drikker alkohol. Dette kan gi informasjon som kan hjelpe deg med å regulere atferden din, de valgene du tar. Så når du får denne typen kunnskap, vil du ha muligheten til å tilpasse og minimere bivirkninger. Så det kommer sannsynligvis til å hjelpe oss med våre valg, men det vil alltid være et element av samspill som er utenfor vår kontroll.

DÅRLIGERE EVNE TIL Å UNDERTRYKKE KORTSIKTIGE BEHOV

Du nevnte nettopp at man kan se effekter på hjerneområdene hippocampus og amygdala. De er viktige for å regulere vår hukommelsesfunksjon, vår atferd og våre følelser. På den andre siden finnes det andre deler av hjernen, som prefrontal cortex og default mode nettverket, som er viktige for hva vi tenker om oss selv og hvordan vi planlegger livene våre. Er det noen tegn til effekter på disse store nettverkene?

– Ja, det finnes studier som viser klare tegn til unormal funksjon i vår prefrontale cortex, dvs i pannelappen i hjernen. Vi har også vist dette i mitt laboratorium. Hos marihuana-brukere ser vi redusert aktivitet i de prefrontale områdene, slik som man ser ved en del andre stoffer også. [Prefrontal

"Forgot my weed"



 **S**
@ihatemylife_123

I'm a church goer, don't smoke, don't drink, don't post inappropriate pictures where is my man??

 **Natural Glam Goddess**
@Chaantellie

I smoke, drink and have my titties out most of the time. He's with me

1997 sleep over
vs.
2017 sleep over

MEMEGHET

materiale fra: <https://me.me/t/weed>
det var på tross av at det var veldig mye vi
burn og gratis å rulle på.

cortex er ansvarlig for de såkalte eksekutive funksjoner, som gjør oss i stand til å ha overblikk, evaluere situasjonen vi er i, finne ut hvilke valg som er best på lengre sikt, og undertrykke mer kortsiktige behov. Red.] Default mode nettverket på sin side har også vist seg å være forstyrret i sin funksjon hos personer som lider av avhengighet, inkludert marihuana-brukere. Default mode nettverket er involvert i oppmerksomhet rettet innover mot oss selv og våre indre tanker. Når du er avhengig av et stoff, for eksempel cannabis, blir din følelse av «craving» og behov for stoffet forsterket på måter du ikke ville ha opplevd før endringen i dette hjerneområdet. Så, default mode nettverket, prefrontal cortex, og også lillehjernen, er områder som er viktige for hvordan vi lever, og som lar seg påvirke negativt av marihuana. Flere områder påvirkes altså, i tillegg til amygdala og hippocampus, men jeg understreker disse to områdene spesielt fordi det er disse det har vært forsket mest på.

PSYKOLOGISKE OG SOSIALE EVNER

Hvordan påvirker marihuana dine sosiale evner og innlevelse i andre? Finnes det noe forskning på dette?

– Vel, dette er et interessant fenomen, fordi de fleste rusmidler vil forstyrre ens sosiale interaksjoner. Noen typer, som hvis du får høye doser 98 THC [en type cannabis med spesielt kraftig effekt. Red.] vil gjøre deg paranoid og engstelig. Men i lave doser vil 98 THC redusere angst og gjøre det lettere for deg å interagere sosialt. En del mennesker liker å drikke litt alkohol eller røyke litt marihuana for å

slappe av, kanskje fordi de er veldig stresset når de har med andre mennesker å gjøre. Så lave doser vil kunne ha motsatt effekt av høye doser. Fenomenet med motsatte effekter ved lave i forhold til høye doser er ganske typisk for flere av virkningene av marihuana. For eksempel reduserer lave doser angst, mens høye doser gjør deg paranoid og psykotisk. Lave doser reduserer kvalme, mens høye doser kan utløse et såkalt emetisk syndrom, hvor man ikke klarer å stanse oppkast, selv på sykehus. Lave doser kan åpne opp luftveiene, mens høye doser kan gi trange luftveier, dvs bronkospasme, hvor man har vanskelig for å puste. Lave doser forårsaker vasodilatasjon, dvs vidåpne blodkar, mens høye doser forårsaker innsnevring av blod-

// Lave doser reduserer kvalme, mens høye doser kan utløse et emetisk syndrom, hvor man ikke klarer å stanse oppkast, selv på sykehus

kar, vasokonstriksjon, som kan føre til slag. Slike påfallende forskjeller i effekten av marihuana (og 98 THC) som en følge av styrken og dosen er faktisk et velkjent fenomen innenfor legemiddelforskning, den såkalte inverterte U-kurven, et begrep som står for de paradoksale effektene av et stoff som man finner ved økende doser.

For et par år siden skrev du en artikkel i psykiatridtidskriftet til den amerikanske legeforeningen (JAMA Psychiatry), sammen med flere andre forskere fra innflytelsesrike universiteter og sykehus i USA og Storbritannia. Her diskuterte dere effekten av cannabisbruk på

menneskelig atferd, som tenke-evne, motivasjon og psykose. Man kunne få inntrykk av at dere publiserte denne artikkelen som en måte å informere offentligheten om de alvorlige effekter av cannabis?

– Den artikkelen var for et psykiatrisk fagtidsskrift. Målet var å legge ut foreliggende forskningsbevis til bruk for allmennleger, som da vil være mer kunnskapsrike og bedre forberedt på å samhandle med sine pasienter. Jeg hadde tilsvarende hensikt med en annen artikkel i 2014 i *New England Journal of Medicine*, et annet stort og velkjent medisinsk tidsskrift, nemlig å gi en oversikt over forskning om både potensielt gunstige og skadelige effekter av marihuana. Det er stor interesse for det terapeutiske potensialet for marihuana. Og igjen, tanken var å gi leger en kilde til informasjon, som de kunne overbringe til sine pasienter. Dette er vitenskapelige tidsskrift som svært sjelden leses av lekfolk.

Jeg vil gjerne stille deg et mer personlig spørsmål: Jeg vet at du vokste opp i Mexico, hvor du også utdannet deg til lege. Du ble tildelt priser og utmerkelser for dine studieprestasjoner. Siden flyttet du til USA og New York. Men hvorfor valgte du psykiatri? Med din bakgrunn kunne du lett valgt en mer prestisjefyllt spesialisering. Du kunne sannsynligvis ha vært hjernekirurg eller kardiolog, eller hva som helst.

– Jeg liker kardiologi, og jeg ble møtt med et ønske om at jeg skulle forbli innen kardiologi. Men det ble litt for enkelt for meg. Jeg likte kompleksiteten og utfordringen med å forstå hjernen. Og det



They don't get high, They get medium.

I like to party, and by party I mean stay home and smoke a lot of weed.

Cannabis Tampons: Women say Cramps Disappear within 20 Minutes



materiale fra: <https://me.me/t/weed>

finnes ingenting mer komplekst og sammensatt enn hjernen. Og det er det som tiltrakk meg, utfordringen med å prøve å finne ut hva som faktisk foregår i hjernen til en person som ikke skiller virkelighet fra fantasi, som når man er psykotisk, og hvordan dette henger sammen med forvrengt tankevirksomhet. Eller til forvrengte følelser når noen blir deprimert eller har selvmordstanker. Tapet av kontroll var fascinerende for meg. Hvordan kan et kjemisk stoff frarøve deg din evne til å utøve din frie vilje og til å ta dine egne avgjørelser om hva du ønsker å gjøre og å gjennomføre dem? Dette opplevde jeg som veldig utfordrende, derfor valgte jeg psykiatri. Etter min mening er det kanskje den mest utfordrende av alle medisinske spesialiteter.

Og dette var kanskje også en grunn for deg til å velge å jobbe med rusavhengighet? Selv blant psykiatere er rusavhengige mennesker noen av de vanskeligste pasientene å behandle. Og de gjør ofte ikke det du prøver å få dem til å gjøre, og deres liv kan bli ganske miserable.

– Livene deres er miserable, fordi stoffene faktisk ødelegger de hjernekretsene som gir dem evne til å kjenne innovat, være bevisste og ha fri vilje. Og du har slik bevissthet om deg selv, vi snakker om default mode nettverket, fordi dette nettverket gjør at vi kan følge med på vår egen indre tilstand, og vurdere om det er noe galt med oss. Hvis disse systemene ikke fungerer riktig, mister du kapasiteten til å fornemme om det er noe galt. Og det er det vi kaller benektelse. Men det er ikke en frivillig fornektelse, det er mer som en manglende evne til å

ha en nødvendig dybde i din selvoppfattelse. Det samme gjelder din evne til selvregulering.

// Livene deres er miserable, fordi stoffene faktisk ødelegger de hjernekretsene som gir dem evne til å kjenne innover, være bevisste og ha fri vilje

– Vi tar for gitt at vi regulerer oss selv, og at vi dermed har styring over våre liv. OK, jeg bestemmer meg for å våkne klokken seks om morgenen, jeg skal da ut og jogge og ta en dusj. Dette er selvregulering. Men hvis du er rusavhengig, og disse systemene ikke fungerer riktig, kan du ikke selvregulere på denne måten lenger. Du har ikke intakte hjernekreisløp, som faktisk er nødvendige for å gjennomføre disse handlingene, som du har hatt til hensikt å gjøre. Og det er det som gjør avhengighet så utrolig vanskelig å behandle. Men samtidig er dette veldig stigmatiserende tilstander, fordi de fleste mennesker klarer å regulere sine handlinger mesteparten av tiden. «Hvis jeg kan gjøre det, hvorfor kan ikke han gjøre det?» Men du kan hevde et lignende argumentet: «Hvis OL-vinneren løper så raskt, da må vel du kunne gjøre det også?» Vi er alle forskjellige, vi har svakheter og vi har sterke sider, og narkotika kan skape kaos i noen av systemene våre, og spesielt hos dem av oss som allerede har svakheter i noen av disse systemene. Så det er vanskelig. En annen psykisk lidelse, schizofreni, er på tilsvarende vis veldig utfordrende. Begge disse

| NORA VOLKOW



Lege og psykiater. Opprinnelig fra Mexico. Direktør for National Institute on Drug Abuse i USA. Har i mange år vært ledende forsker innen rusavhengighet, publisert over 850 vitenskapelige artikler. Har vært rangert som en av verdens 100 mest innflytelsesrike kvinner.

sykdommene, rusmiddelavhengighet og schizofreni, var de som tiltrakk meg mest, og utgjorde de største utfordringene for meg som forsker. Men jeg har jobbet mest med, og viet livet mitt til avhengighetsproblematikken. ■

TV-serien *Skam*: Politisk korrekt cannabisbruk

Jevnlig røyking av cannabis ser ikke ut til å ha negative konsekvenser for unge mennesker, og dersom du er populær, pen og intelligent, røyker du gjerne marihuana i helgene. Dette er inntrykket man sitter igjen med hvis man ser den svært populære NRK-serien *Skam*. Seriens fremstilling av unge menneskers cannabisbruk er et symptom på hvor debatten om cannabis står i dag. Det ser ut til at det politisk korrekte standpunktet har blitt å ufarliggjøre rusmidlet.

I et klipp fra slutten av sesong 1 av *Skam* snakker Eva og Jonas om marihuana. Jonas sier det høres rart ut å si «marihuana». Eva sier det ikke er bra for ham, hun spør om han kan slutte - «for min skyld». I kommentarfeltet oppstår en debatt: En deltager reagerer på at NRK – statskanalen – ikke tydeligere markerer en holdning mot cannabis. En annen svarer at noe av *Skams* popularitet kommer av at serien ikke retter en pekefinger mot ungdommens liv og vaner. Denne oppfatningen av *Skam* som et ufiltrert innblikk i ungdomslivet slik det faktisk er, har vært rådende.

Samtidig er TV-serien en utpreget moralsk serie, som i mange saker tar klart standpunkt. Noen eksempler: I sesong 2 tar broren til William nakenbilder av Nora, mens hun er full og sover. I en beryktet scene tar Nora et oppgjør med gutten som har tatt bildene, når han forsøker å presse henne. Hun viser til paragrafer i det norske lovverket og formidler tydelig at det gutten har gjort, er ulovlig og straffbart. Serien markerer et tydelig standpunkt mot ulovlig bildedeling samt oppbevaring av nakenbilder av barn. Serieskaperen Julie Andem har i et intervju forklart at det var en av intensjonene



Dette er selvfølgelig helt ålreit ...

med denne scenen, å gjøre det klart for alle som så på hvilke regler som gjelder på området og skremme seerne fra å ta og dele den type bilder i fremtiden. Klippet ble delt hyppig på sosiale medier og har skapt diskusjon og bevissthet om temaet. I kjølvannet av dette ser vi det siste året at ofre i billedelingsaker har begynt å få en annen oppfølging av politiet. Nora Mørk saksøkte alle som delte bilder av henne med krav om 150.000 kroner. Bloggeren Sofie Elise var involvert i en lignende sak. Kanskje har *Skam* her vært med på å påvirke holdninger i samfunnet.

HOMOFILI NORMALISERT

Et annet område hvor serien tar et tydelig moralsk standpunkt, er ungdommers forhold til seksuell legning. Når Isak oppdager at han er homofil og etter hvert deler dette med bestevennen sin, Jonas, er reaksjonen til Jonas et godt eksempel på en inkluderende, aksepterende og varm reaksjon. Sannsynligvis har serien gitt sitt bidrag til å normalisere homofili blant ungdom, og gjort det enklere for ungdommer å «komme ut av skapet.»

I fjerde og siste sesong av serien avsluttes det hele i Sanas feiring av den muslimske høytiden Eid. Alle de viktigste karakterene er invitert, og festen er en slags ideell multikulturalistisk feiring. Dessverre er det nok rimelig sjeldent i virkeligheten å se en Eid-feiring, der to homofile ungdommer kysser åpent. I det hele tatt er miksen i jentegjengen, med én troende muslimsk jente med hijab og fire hvite ikke-troende jenter med norsk bakgrunn også nokså sjelden. Sana i serien henger med Nora, Eva, Chris og Vilde, i virkeligheten er det nok mer vanlig å se en Sana henge med for eksempel en Zayneb, Muna, Seher eller en Rihaab. Også her tar serien et moralsk standpunkt og viser hvordan en ideell sosialiseringssjans kan ende: Den religiøse jenta fra den konservative muslimske familien er på russebus med sine ikke-troende venninner og inviterer sine homofile venner i Eid-feiringen.

DET SKADELIGE: KRIMINALISERINGEN

Skam utmerker seg nettopp ved å være didaktisk, moraliserende, serien tar til orde for et multikulturalistisk, likestilt samfunn, verdier som svært man-



og da må det jo være helt ålreit, dette også ...

ge er enige i og som kunne kalles politisk korrekte. Med disse eksemplene i bakhodet er holdningene serien viser til cannabis desto mer interessante. Et av hovedplotene i første sesong av serien er hvordan karakteren Jonas holder cannabisrøykingen skjult for Eva (og seeren), og hvordan dette får Eva til å tro at han er utro. Det er ingenting som tyder på at Jonas får noen negative konsekvenser av røykingen, annet enn at han må holde den skjult. Dette blir en gjentakelse av et vanlig liberalt argument i cannabis-debatten: Det eneste som er skadelig med cannabis, er at bruken er kriminalisert.

// Adferden hans er på ingen måte representativ for hasjrusen

Tredje sesong åpner med at Jonas og Isak med flere sitter på et toalett på en fest og røyker marihuana fra en bong (en plastflaske med sølvpapir). Like etter fremfører Isak en nokså intrikat sjekkereplikk til en ung jente som kommer inn og ser etter piller (!) å røyke: Først sier han at hun ser ut som en ung

gutt, deretter at hun er kjempevakker. Resultatet er at de like etterpå kliner, før Isak stopper jenta når hun vil utføre oralsex på ham. Like etterpå klarer han å gjemme unna posen med marihuanaen, før han utmanøvrerer politiet, som har stanset festen og vil snakke med ham. Oppførselen hans er på ingen måte representativ for marihuanarusen som på nhi.no (norsk helseinformatikk) beskrives slik:

Ruseffekten inntreffer allerede kort tid etter at røyken er inhalert, med en topp etter ca. 20-30 minutter. Virkningen av cannabis inkluderer følelser av eufori, avslapning, endret tidsopplevelse, redusert konsentrasjon, redusert innlæring og hukommelse, samt humørforandringer, som panikkanfall og paranoia.

Isak ser ikke ut til å få hverken redusert konsentrasjon eller bli spesielt avslappet, han blir tvert imot kvikk i replikken, på hugget, samtidig som han navigerer i et vanskelig personlig felt og markerer en seksuell grense, han holder hodet kaldt og klarer å gjemme unna stoffet, før han sprinter med svært

høy akselerasjon vekk fra politikvinnen og setter seg på bagasjebrettet på sykkelen til en venn, som sykler ham vekk. En vanligere reaksjonsmåte, ut fra beskrivelser fra brukere, kunne være å få panikk («noia») og bli langsom i reaksjonene.

CANNABIS: PEN- OG POPULÆRMARKØR

Den unge jenta på toalettet som leter etter piller å røyke blir for øvrig senere i sesongen sammen med Jonas. Isak på sin side blir sammen med Even, som første gang blir introdusert for seeren med en nyrullet marihuana-joint bak øret. Det er som om cannabis er en markør i *Skam*-universet for å være populær, pen og intelligent.

// Talen er mistenkelig fri for konspirasjonsteorier, mild paranoia, nøling

Samtidig som mange av karakterene i *Skam* røyker cannabis, ser det ikke ut til at det får noen konsekvenser for noen av dem. Første sesong av tv-serien åpner med at Jonas leser fra en velformulert skolestil, som han har fått karakter 5 + på. I siste episode av siste sesong holder Jonas en tale til Sana som også er velformulert, velreflektert og moden. Det er riktignok sånn at noen tåler marihuana bedre enn andre, men samtidig er det urealistisk at ikke en 16 - 17 år gammel hjerne vil bli mer påvirket av regelmessig marihuanabruk enn det som kommer frem i serien. Forskning omtalt andre steder i dette nummeret, viser klart at skoleprestasjoner reduseres ved fritidsbruk av cannabis. Talen til Jonas er

mistenkelig fri for eventuelle konspirasjonsteorier, mild paranoia, nøling, eller andre «symptomer» man kunne forvente av en ung mann som har røyket marihuana jevnlig i to år.

INGEN FÅR PROBLEMER

Som sagt, kanskje er akkurat Jonas heldig, kanskje tåler han stoffet godt, men hvorfor er det ingen av de andre karakterene som røyker, som får problemer med korttidshukommelsen sin? Hvorfor er det ingen av dem som tok en joint lørdag kveld, som også sliter, om bare litt, med å komme i gang med arbeidet på skolen mandag morgen. Even blir riktignok psykotisk i løpet av tredje sesong, men det er ingen fortellertekniske- eller regi-grep i serien som knytter dette til marihuana-røykingen. Det er forståelig at man ikke fremstiller det som om Even får utløst psykose av cannabis-bruken, dette kunne ha virket overdrevent og er kun relevant for en liten andel av de som bruker stoffet jevnlig, men hvorfor ikke i det minste en karakter som får en viss depressiv holdning, en annen vanlig virkning av stoffet?

SKAM ER OVERRASKENDE FEIG

Hva kan det komme av at *Skam* ikke problematiserer de unges cannabis-bruk? Etter flere år med til dels overdreven og unyansert skremselfpropaganda mot cannabis har pendelen i debatten snudd. Dette er delvis fornuftig. Det går ingen rett linje fra å røyke sin første joint til å sette sitt første skudd heroin. Og alkohol har sine virkninger som på noen områder er mer akutt farlige enn canna-

høy på lesesal
OM HASJBRUK I STUDENTMILJØ

| JONAS MEYER



Jobber som lærer på en ungdomsskole i Oslo. Holder på med en mastergrad i nordisk litteratur. Kurslærer i Acem.

bis. Derfor har det kanskje vært riktig at samtalen om cannabis har fått en litt annen valør. Samtidig er det påfallende at de farene ved cannabis-bruk som er rimelig godt dokumentert, og som særlig gjelder unge mennesker, ikke får en tydeligere plass i debatten. Kan det ganske enkelt være at det å ta et standpunkt mot hasj og marihuana rett og slett ikke regnes som «kult»? Det er for tiden sterke krefter som kjemper for legalisering. Stemmene som advarer imot bruk av hasj og marihu-

ana kan bli regnet som kjedelige, straighte. «Alle» vet at alkohol er mye verre. Og det er her *Skam*, som ellers ikke nøler med å gå inn i diverse debatter og ta standpunkt, fremstår overraskende feig, eventuelt uvitende i møte med cannabisdebatten. For det er grunn til å tro at også her har *Skam* hatt påvirkningskraft: For hvor mange unge seere har hasj og marihuanabruk ikke bare blitt ufarliggjort etter å ha sett NRK-serien, men også fått auraen av å være en aktivitet for de kule og pene? ■



Høy på lesesalen

OM HASJBRUK I STUDENTMILJØER I NORGE OG USA

Forskning om effekter av hasj og marihuana blir beskrevet i andre artikler i dette nummeret av *Dyade*. Den viser blant annet at unge mennesker ofte blir mer negativt påvirket av cannabis enn eldre. I denne artikkelen får vi en beskrivelse av hvordan cannabis oppfattes og brukes, og hvilke effekter det ser ut til å ha, fra innsiden av studentmiljøer i USA og Norge. Artikkelforfatteren er student og beskriver sine møter med bruk av hasj og marihuana hos medstudenter.

Min erfaring er at det er stor aksept rundt hasj- bruk, og at det er ekstremt hyppig forekomst av ulovlige stoffer i studentmiljøer. Særlig gjelder dette utbredt bruk av «myke» stoffer som hasj og marihuana. Mine erfaringer kommer fra student- miljø på Earlham College, et lite «liberal arts and sciences college» i USA, og fra Universitetet i Oslo, et mye større universitet. Jeg har lenge hatt som policy at jeg ikke dømmer dem som bruker hasj og marihuana, til dels fordi mange av dem som gjør det, er mine venner. Det som likevel er synd, i mine øyne, er at jeg synes mine medstudenter ofte har

et lite nyansert syn på hasj og marihuana. De er ofte ganske enkelt tilhengere av legalisering, og de synes ikke at fritidsbruk av hasj er problematisk. Andre bruker gjerne alkohol som syndebygg og argumenterer for at hasj ikke er mer, heller mindre, ille enn alkohol, slik at i og med at alkohol er akseptert, er det ingen grunn til at hasj ikke også skal aksepteres.

ET URGAMMELT STOFF

Det man vet om hasj i disse miljøene, er i stor grad mytebelagt, og mange baserer seg på det man hø-

rer fra andre hasjbrukere. Det virker som om det finnes aktører i samfunnet som er veldig interessert i at hasj ufarliggjøres, og de som bruker hasj, ønsker helst å tro på disse – og ikke på de ikke fullt så høylytte stemmene om de negative effektene av hasj. Urbane myter går gjerne ut på at fordi hasj er et urgammelt stoff, nemlig at det i mange hundre, kanskje tusenvis av år har vært i bruk blant urbefolkninger, er det derfor relativt ufarlig – ja nesten sunt! Tilknytningen til urfolk blir gjerne brukt som et kvalitetsstempel på at hasj er «naturlig», og derfor på et vis noe godt. Ofte har jeg hørt at hasj kan være bra for dem som har angst eller er stresset, for eksempel stress før eksamen eller av mer eksistensiell type, og at det ofte blir tatt i bruk sammen med medisiner som Xanax (angstdempende), Adderall (mot ADHD) eller Ritalin (mot ADHD) – som mange, særlig i USA, kan bruke som middel for å klare å konsentrere seg, også om de ikke selv har de tilsvarende diagnosene. Hasj blir sett på som et relativt ufarlig og trygt stoff å feste med, eller å slappe av, «chille» med, eller skape god stemning med. Det blir ofte tatt sammen med alkohol og av og til hardere stoffer. Mange mener at hasj fremmer kreativitet, at det er mye tryggere enn alkohol, og grunnen til at det er ulovlig, hevdes det, ligger i fremmedfrykt for urfolk og er resultat av vår kristelige, puritanske kulturarv.

DET LUKTER HASJ HOS PROFESSOREN

Etter min erfaring er hasjbruk i USA mye mer synlig, og kanskje hakket mer utbredt og akseptert blant studenter, men mitt inntrykk er at hasjbruk er

ganske vanlig og akseptert på universiteter i Norge også. Mange, både i USA og Norge, eksperimenterer med andre, hardere stoffer også, slik som psykedeliske stoffer, og noen kjemper for at også disse stoffene skal legaliseres.

// Lærere som vi studenter ser opp til, tar ikke forbudet mot hasj alvorlig

En vesensforskjell mellom kulturene jeg har erfart, er at det i USA er større aksept for at også lærere og professorer røyker eller spiser hasj. Jeg hadde en professor som spøkte om at da han en gang som student var «høy» og leste filosofi, bestemte han seg for å drive med filosofi resten av livet – med andre ord, så bra ble filosofien altså i forbindelse med hasjpåvirkning! Jeg har også hatt en canadisk lærer, den gang jeg studerte i Hong Kong, som tok imot innlevering av oppgaver hjemme hos seg selv (han bodde på campus), mens det helt klart luktet marihuana i leiligheten. Dette er gjerne de «kule» og moderne lærerne og professorene, de som også ellers har meget godt forhold til studenter, og som er flinke, karismatiske undervisere. Det fremkommer tydelig på denne måten at de som vi studenter ser opp til, ikke ser på forbudet mot hasj som noe alvorlig, og som neppe ville meldt fra dersom de oppdaget studenter med hasj, og som lar studentene vite at de selv nyter hasj. Dette bidrar til en kultur som ufarliggjør bruken av hasj, og som knytter hasjforbudet til en mer konservativ politisk agenda, som mange studenter selv distanserer seg fra.

Ofte er det nettopp mine politiske sympatier for venstresiden som gjør at de fleste av mine medstudenter synes jeg blir uvanlig konservativ på hasjfronten. Vi tror på sosialdemokratiske verdier, offentlige tjenester, likestilling, miljøvern, velferdsstaten og «myk kapitalisme», altså markedsfrihet innenfor stabile, etiske rammer med fokus på miljø, rettferd og menneskers liv. Et eller annet sted på veien har også legalisering og ufarliggjøring av hasj og andre myke eller harde stoffer blitt med på den fronten. Eller er det så enkelt som at mange studenter tilhører den politiske venstresiden, og at mange studenter også er hasjbrukere?

Et eller annet sted på veien har også legalisering og ufarliggjøring av hasj og andre myke eller harde stoffer blitt med i venstresidens verdier

På den andre siden kan man like gjerne fremme «retten til hasj» ut fra et mer nyliberalistisk ståsted, ut fra individets rett til egne valg. Historisk sett var arbeiderbevegelsen opprinnelig sterkt identifisert med avholdssaken, altså avståelse fra bruk av rusmidler. Så holdninger for eller mot rusmidler følger ikke automatisk politiske skillelinjer. Selv har jeg noe jeg mener er et gjennomført velferdsståsted. Basert på det jeg vet om effektene av hasj, tenker jeg at bruken av det kan være farligere for brukernes fremtid enn det fremkommer i studentenes sosiale kretser, og at vårt fellesskap tjener på



å være årvåkent, ambisiøst og trygt. Hasj og marijuana passer dårlig sammen med dette.

HASJ SOM BETALINGSMIDDEL

Selv om man ser bort fra de uheldige helseeffektene av hasj vil man likevel måtte konfronteres med hasjens hyppige kobling til kriminelle nettverk og internasjonale organisasjoner med agendaer som trenger valuta som ikke kan fryses i banker, for eksempel terrororganisasjoner som al-Qaeda. Før 9/11 kjøpte al-Qaeda en masse diamanter som de kunne betale med, noe som gjorde at USA ikke klarte å stanse dem økonomisk. Hasj er materielt, økonomisk verdifullt, og kan i denne sammenhengen fungere som betalingsmiddel på samme måte som diamanter. En rekke ulovlige organisasjoner, nettverk og programmer finansieres av å selge hasj og andre stoffer. Mange tenker nok ikke på koblingen til kriminell aktivitet og internasjonale kriminelle organisasjoner. Andre mener legaliseringen

av hasj vil gjøre det lettere å kvitte seg med kriminelle internasjonale organisasjoner. Er dette naivt? Kanskje vil de organisasjonene som allerede forsyner brukerne med hasj i allerede etablerte nettverk, bare få mer makt ved legalisering.

STUDIEFINANSIERING: HASJ-SALG

I USA er det veldig lett å bli «dealer». Flere av mine venner finansierte sin college-utdannelse slik. En av dem ble nesten tiltalt av politiet fordi han fikk tilsendt en hel pappkasse med hasj han skulle selge til sin egen adresse. Han hevdet at han ikke visste noe om det, og at pakken kunne vært adressert til ham uten at han selv hadde kunnskap om det. Politiet hadde ikke nok bevis. Denne studenten ble senere innlagt på sykehus fordi han hadde tatt så mye LSD at han prøvde å ta sitt eget liv. Jeg vet at han har vært edru siden.

// Jeg ville risikert å bli utvist fra USA, dersom vi ble stoppet og bilen ransaket

En annen av mine venner opplevde å bli distributør uten helt å skjønne det selv. Han «arvet» et distribusjonsverv av en annen som hadde fullført sin utdannelse og flyttet, og folk dukket opp på rommet hans på campus for å kjøpe. Han solgte, og trodde først han bare gjorde sine venner små tjenester. Da han oppdaget at han hadde blitt «sentral», ga han denne jobben videre til en annen. Jeg har en fornemmelse av at det er lettere å gi vervet videre til

en annen enn å melde fra til sin overordnede at man vil slutte. Andre tjente penger på å kjøpe cannabis fra en dealer på campus for så å bake hasjbrownies og selge dem på fester og andre tilstelninger. Det ser ved første blick ganske uskyldig ut: to collegejenter går rundt på konsert, arrangert av en av studentgruppene på campus, og selger bakervarer. En gang satt jeg på til bussholdeplassen i bilen til en bekjent – dette var i Midtvesten, hvor det er nesten umulig å komme seg frem uten bil. Plutselig stoppet han for å plukke opp noe, og kom tilbake med en brun papirpose, som han slang i baksetet og nevnte at det var litt marihuana til senere. Dette var altså så nonchalant, jeg ville risikert å bli utvist fra USA, dersom vi ble stoppet og bilen ransaket. Miljøet i USA var virkelig slik at selv om hasj og marihuana er ulovlige og det er straffbart å bruke, var det nærmest forventet at alle drev med det.

BEDRE Å KJØRE I HASJRUS ENN I FYLLA

I USA er det etter mitt inntrykk vanligere med hasj blant ikke-studenter også. Det er også vanlig å tenke at det er bedre å kjøre bil høy på hasj enn full på alkohol, så dersom man fester og kjører, røyker man istedenfor å drikke. Dette til tross for at mange er imot fyllekjøring og tar kjøreansvaret veldig alvorlig. På campus på Earlham College var riktignok alt i gangavstand, så det problemet traff jeg sjelden akkurat der. Røyking av marihuana foregår på campus, både ved Universitetet i Oslo og i USA, det er ikke noe som bare skjer i det skjulte i folks hjem. Men også hyppigheten av hardere stoffer og medisiner på resept ser ut til å være mindre her



Hvem har bøyd spikeren, og hvorfor? Noen er ute etter meg. Foto: Carl Henrik Grøndahl

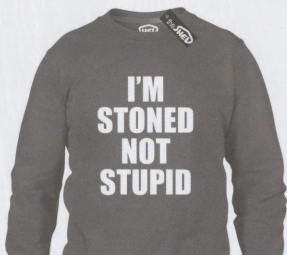
enn på Earlham, selv om jeg godt vet at det forekommer i mine kretser.

// Ingen i disse miljøene erkjenner at de er avhengige av hasj

Det er min erfaring at ingen i disse miljøene erkjenner at de er avhengige av hasj – og det er mange som bruker hasj bare til fest. Men det blir fort slike fester to eller tre ganger i uken. Til og med de som bruker hasj hver dag, vil nødig si at de er avhengige, de har bare ikke lyst til å slutte.

EN UKE UTEN Å DUSJE

Den forskningen som foreligger om de negative effektene av hasj, stemmer godt overens med min egen erfaring fra de hasjbrukerne jeg har hatt nært kjennskap til. Jeg hadde en gang en nær venn som røykte hasj regelmessig, altså daglig. Til tross for at han var engasjert både politisk og ville være med på flere akademiske prosjekter, ble han mer og mer apatisk, snakket om konspirasjonsteorier, og fullførte aldri sin bachelorgrad. En gang gikk det en uke uten at han hadde fått dusjet, og jeg måtte ta ansvar for at det ble gjort. En annen gang var han så høy på hasj en alminnelig ukekveld at han ikke klart å spise med kniv og gaffel, så jeg delte opp maten for ham, så han kunne bruke skje. Jeg vet



IM STONED NOT STUPID FUNNY DRUG MARIJUANA SWEATER WOMENS HIGH SWEATSHIRT DOPE

£17.00

Size

Kids 12 - 13 Years

at han i dag fortsatt sliter med angst og depresjon, men han kommer heldigvis fra en familie som har ressurser til å ta vare på ham. Det er mange studenter som bruker hasj uten at det blir så ille som dette, men jeg synes likevel at hasj i slike miljøer blir ufarliggjort på en farlig måte. Forskning om alkohol er nok mye mer kjent i offentligheten enn om hasj, sikkert fordi hasj egentlig ikke skal være til stede.

MERKBART AT JEG AVSTÅR

Grunnen til at jeg ikke tar denne kampen med mine medstudenter og mine gode venner, er at

flere nok vil føle seg kritisert og dømt, og vil trekke seg unna, dersom jeg uttaler meg negativt til eller skeptisk om deres hasjbruk. Derfor tar jeg ikke stilling til hasjbruk utad i miljøene, selv om det nok er litt merkbart at jeg avstår fra å bruke dette selv. Dette gjelder særlig dersom tema kommer frem på fest. Jeg har valgt å takle det slik jeg også takler det å være vegetarianer: Jeg gjør som jeg vil, og du gjør som du vil, og vi avtaler at ingen trenger å legge seg oppi den andres valg. Til syvende og sist tar vi alle ansvar for egen kropp og helse og skaper vår egen relasjon til loven og politikken for øvrig. Det finnes også lovverk jeg selv står sterkt imot, blant annet loven som først for to år siden ble fjernet, om tvangssterilisering av transpersoner som går igjennom kjønnsbytteoperasjon. I USA blir ofte forbudet mot alkohol tidlig på 1900-tallet og andre forbud mot dans brukt som eksempler på at loven ikke alltid har rett, og mange mener at om 50 eller 100 år kommer vi til å se tilbake på nåtiden og le av hasjforbudet. For øvrig er jeg veldig forståelsesfull overfor de med sykdommer som for eksempel Parkinsons og andre uføretilstander, der hasj kan bidra til et lettere og mindre smertefullt liv, og synes ikke de to sakene skal kombineres i politisk diskusjon om legalisering. På mange måter kan en derfor si at hasj bør vurderes med et nyansert blikk.

NEGATIVE VIRKNINGER? OVERDRIVELSE

Det ene jeg stusser ved er at jeg ikke vet om valgene mine venner og medstudenter tar om bruken av hasj, er et velinformert valg. Det andre jeg kan lure på, er hvor langt skal det gå, denne policyen

om fritt valg og ansvar for eget liv, før jeg biter i det sure eplet, risikerer å miste en venn, og melder fra til foreldre eller andre instanser, når jeg ser at hasjbruken går tilstrekkelig ut over studier, mentaltilstand og livskvalitet. Det tredje jeg lurer på, er hvem som bestemmer hvilken informasjon om hasj som fremmes i medier og skoleundervisning, og hvem som bestemmer hvor forskningsmidlene skal bevilges – til forsøk som tester de negative effektene av hasj slik som endring av hjernen, personlighet og tilknytning til angst og schizofrenia, eller de «positive» effektene, slik som sosial inkludering, avspenning og kreativitet.

// Studentenes ellers så sterke lyst til kritikk og debatt omfatter ikke spørsmålet om hasjbruk

Når jeg en sjelden gang blir dratt inn i diskusjon om hasj («Hvorfor vil du ikke ha, egentlig?»), opplever jeg å ikke bli trodd når jeg forteller mine medstudenter om de mer upopulære resultatene i hasjforskning. Det er nok jeg som har fått feil informasjon og som overdriver de farlige aspektene ved hasj, tenker de. Og ikke minst – hvorfor skal de tro på meg når de selv har mye god erfaring med hasjbruk, spør de på retorisk vis. Og jeg som drikker alkohol, er det ikke litt feil at jeg da snakker om at hasj er farlig? Det er noe som heter «ikke kast stein i glasshus». Mange vil nok føle seg tråkete på tærne, dersom jeg uttaler meg skeptisk til

JODA KAROLINE STORBRÅTEN DAVANGER



Masterstudent i filosofi ved Universitetet i Oslo. Har en bachelorgrad fra Earlham College i USA og har gått på Li Po Chun United World College of Hong Kong. Interessert i kampkunst, feminisme og politikk.

hasjbruk. De som bruker hasj og synes det bør legaliseres, føler at de er i mindretall – og det er de nok i samfunnet for øvrig – men cannabis har etter min mening likevel stor aksept i studentmiljøene både i Norge og USA. Dette senker terskelen for utprøving og bruk betraktelig, uten at studentenes ellers så sterke lyst til kritikk og debatt omfavner spørsmålet om hasj. ■



Cannabis truer sjelden livet, men måten vi lever det på

Det er tankevekkende hvordan effekter av cannabis på hjernen, det rusgivende stoffet i marihuana og hasj, får lite oppmerksomhet i debatten. Det diskuteres ofte om et rusmiddel er farlig eller ikke, dvs risiko for sykdom, skader eller død. Her kommer alkohol høyt opp, ikke minst fordi det er svært hyppig i bruk, og mange hevder at hasj og marihuana er mindre farlige. Men kan det tenkes at cannabisstoffene gir andre uheldige effekter, som ikke fanges opp av den tradisjonelle farlighetsradaren? I denne artikkelen skal vi se nærmere på hvordan cannabis kan forandre hjernen og hva vi oppnår i livet.

Uten å være klar over det utførte lokale myndigheter og kafé-eiere i Maastricht i Nederland i 2011 og 2012 et eksperiment på 4-5000 studenter, hvor effekten av cannabis på deres studieprestasjoner ble testet. Forsøket ble altså utført på mennesker, ikke lab-rotter, og det er såpass alvorlig for forsøkspersonene at det neppe ville blitt godkjent av noen forskningssetisk komite.

Det de fant, var at eksamenskarakterene gikk opp hos studentene ved Universitetet i Maastricht etter at de ikke lenger fikk kjøpe cannabis i byen. Effekten var størst hos unge studenter, hos kvinner, og hos de som fra før av lå lavt på karakterskalaen. Effekten var større på de universitetskursene som krevde tallferdigheter enn på de om ikke krevde det. Nærmere analyse av kursene og evalueringe-

ne viste at studentene fikk økt sin forståelse for og innsikt i sitt fag da de sluttet å røyke marihuana, dette hadde mer å si for karaktereffekten enn bare økt studieinnsats.

La oss se på hva som egentlig skjedde. Det er beskrevet av to forskere ved instituttet for arbeidslivsstudier ved Universitetet i Maastricht i artikkelen «'High' achievers? Cannabis access and academic performance» som ble publisert i 2017 i *Review of Economic Studies*, altså ikke et helse-, psykologi- eller hjernetidsskrift. Dette er et høyt rangert økonomi-tidsskrift, men artikkelen ville nok fått mer oppmerksomhet hvis den var blitt publisert i et medisinsk tidsskrift.

STREIK I CANNABISKAFÉENE

Som kjent har Nederland lenge hatt en mindre restriktiv cannabis-lovgivning enn de fleste andre land. Kaféer kan uten å bli staffet selge marihuana til sine kunder. Og brukere tillates å ha opptil 5 g cannabis på seg uten straff. Maastricht ligger i den sydlige spissen av Nederland, mellom Belgia og Tyskland. Luxembourg ligger bare ca 100 km lenger syd. Frankrike er heller ikke langt unna. Universitetet i Maastricht tiltrekker seg derfor mange internasjonale studenter.

I oktober 2011 skjedde en endring i de lokale reglene i Maastricht. De tretten lisensierte kaféene i byen fikk ikke lenger selge cannabis til utenlandske kunder, med unntak av kunder fra nabolandene Belgia og Tyskland, de fikk fortsatt adgang til

å kjøpe, i tillegg til de lokale hollandske brukerne. Dette reduserte forbruket noe blant studentene. I mai 2012 gikk de tretten cannabiskaffene i streik av andre årsaker. Da fikk ingen kjøpe cannabis der, heller ikke hollandske, belgiske eller tyske kunder. Streiken varte i halvannen måned, til midt i juni 2012. De to forfatterne av studien har så undersøkt hvordan det gikk med studentenes karakterer, i perioden 2010-2012.

10% FORBEDRING UTEN CANNABIS

Dette eksperimentet fra virkeligheten bekrefter mye av det hjernerforskere og psykologer tidligere har funnet, enten på forsøksdyr eller på langt færre personer enn i Maastricht-studien. Cannabis har uheldig virkning på de deler av hjernen vi bruker til mer avansert tenkning og forståelse, og unge er mest utsatt for disse effektene. Det var ikke snakk om store forbedringer i karakter-nivå i prosent, men med den betydelige konkurranse det ofte er med tanke på å kvalifisere seg for videre studier eller jobber senere, kan få prosentpoengs bedring være avgjørende for fremtidig karriere. I snitt hadde studentene en forbedring på 5,4 %. For de dårligste studentene var forbedringen på hele 10 %. Som forskerne selv kommenterer, er dette av stor betydning, fordi denne studentgruppen oftest er blant dem som dropper ut av studiene eller bruker lengre tid enn normert for å fullføre. Cannabisbruk har økonomiske konsekvenser, også utenfor helsevesenet.

SYV MÅNEDER UTEN

Det er også tankevekkende at disse effektene ble oppnådd etter bare syv måneders reduksjon av cannabis-handelen i kaféene. Bruk eller ikke-bruk av cannabis har altså nokså umiddelbare konsekvenser. Denne studien omfattet ikke data-innsamling direkte fra de enkelte studenter. Karakterdata ble hentet sentralt fra universitetet. Vi vet altså ikke hvor mange av studentene som faktisk hadde for vane å bruke cannabis. Men det er helt sikkert ikke 100 %, selv i Maastricht. Hvis man hadde selektert ut kun de studentene som brukte cannabis i studien, og ikke inkludert dem som ikke brukte cannabis, ville vi forvente at økningen i karakternivået ville blitt desto høyere.

MER MEDGJØRLIG?

Det er sannsynlig at cannabis gjør noe med hjernefunksjonen til disse studentene, funksjoner som ser ut til å gjenopprettes når de slutter å røyke. Nå er det ikke en selvfølge at det er uheldig å endre noe i hjernen. Hvis vi studerer hardt foran en eksamen, arbeider vi for å endre en del hukommelsesspor i hjernen, slik at vi husker det vi leser. Går vi i terapi for å bearbeide sorg etter tap av en ektefelle, arbeider vi for å endre emosjonelle reaksjonsmønstre i hjernen. Kanskje er effektene av cannabis på hjernen gunstig i andre sammenhenger? Kan de lede til økt selvinnstikk? Enn om de fører til større medgjørighet overfor andre? Noen vil hevde en effekt er at du klarer å unngå å anstrenge deg for mye. Men la oss se på hvilke effekter hasj og marihuana faktisk kan ha på hjernen.

GJØR HVERDAGEN GRÅERE

Dopamin er et signalstoff i hjernen. Viktigste funksjon er kanskje å gi oss en belønning i form av en god-følelse når vi mestrer ting i livet og er dermed viktig for motivasjon. Cannabis, som finnes i hasj og marihuana, vil på kort sikt ført til en topp i dopamin-produksjonen, som ikke er relatert til ytre tegn til suksess, men ved regelmessig bruk vil cannabis redusere grunn-nivået av dopamin i hjernen.

Dette er blant konklusjonene i en stor oversikt i tidsskriftet *Nature* fra høsten 2016. Tre forskere fra de mest anerkjente universitetene i London samt Nora Volkow fra National Institute of Drug Abuse i Washington, DC (se intervju med Volkow på side 5) står bak denne artikkelen. La oss se nærmere på hvordan de kom frem til disse konklusjonene:

// Dopamin regulerer motivasjon og får oss til å utføre handlinger som gjør at det går bra med oss i livet

Et eksempel er hvis vi står foran en eksamen. Uroen, og stresshormonene adrenalin og cortisol får oss kanskje til å lese mye og intenst foran eksamen. Hvis den går bra, blir vi lettet, produksjonen av stresshormonene går ned, og produksjonen av dopamin øker. Vi har gode følelser, vi føler at vi mestrer. Denne dopamin-baserte følelsen liker vi godt, vi er villige til å strekke oss langt for å oppleve den. For eksempel ved å lese enda hardere før neste eksamen! Derfor sier forskerne at dopamin regulerer

motivasjon. Den får oss til å utføre handlinger som gjør at vi ser det går bra med oss i livet. Andre eksempler kan være å jobbe ekstra for å spare penger slik at man får kjøpt sin første leilighet, eller å trosse sin naturlige sjenanse slik at man klarer å etablere sin første kjæreste-relasjon. Dopamin hjelper oss over kneiker og hindringer, det fører oss videre i livet.

HVERDAGENS GLEDER BLIR MINDRE

Ved regelmessig bruk av hasj eller marihuana skjer det en endring i disse funksjonene. Dopaminet reduseres. Ikke slik at dopamin blir helt borte, og at vi ikke lenger føler tilfredsstillelse ved å lykkes til eksamen, men ved at hverdagslivets små og store gleder blir litt mindre. Hjerneforskere kan se at dopamin-produksjonen i hjernens basalganglier går ned. Psykologer kan påvise at vi ikke strekker oss så langt lenger for å oppnå ting i livet. Denne effekten på hjernen er egentlig todelt: Effekten på de øvre deler av basalgangliene leder til lavere motivasjon. Effekten på den nedre deler av basalgangliene leder til mere negative følelser og til avhengighet av cannabis.

// Cannabisur gir dårligere muskelkoordinasjon

Dopamin har andre funksjoner også, bl.a. i koordinering av muskelaktivitet. Det er disse funksjonene som særlig rammes ved Parkinsons sykdom. Og som er årsaken til at cannabisur er knyttet til

dårligere muskelkoordinasjon og flere trafikkulykker.

NÅ HAR JEG DET FINT!

Når man ruser seg på hasj eller marihuana, er en av de viktigste, umiddelbare effektene at cannabis leder til at bestemte nerveceller øker sin produksjon og frigjøring av dopamin. Dopaminet øker da sin binding til sine receptorer, og brukeren får en god følelse: «Ja....! Dette går bra! Slapp av, nå har jeg det fint!» Når brukeren tar sitt første drag av en joint (sigarett av marihuana), kan dette gi en veldig befriende følelse. Sånn sett er det ikke vanskelig å forstå at mange kan like å røyke hasj eller marihuana.

Det er imidlertid enkelte problemer med dette. Noen vil hevde at det for normale, friske individer er eksistensielt eller etisk uheldig at man skal indusere en kunstig følelse av lykke eller tilfredshet, som ikke har sin rot i faktisk atferd eller faktiske hendelser i livet. Men også hvis man ser bort fra en slik eksistensiell problemstilling, som ulike personer vil ha ulike synspunkter på, finnes det mer objektive, medisinske problemer knyttet til denne cannabis-induserte rusen.

Ved regelmessig bruk er det som nevnt vist at den daglige produksjonen og frigjøringen av dopamin midt inne i hjernen paradoksalt nok reduseres i de såkalte basalgangliene. Det er som om den basale, jevne aktiviteten til dopamin-cellene dempes, slik at de i større grad blir avhengige av kunstig



Indusere kunstig følelse av lykke eller tilfredshet, som ikke har sin rot i faktisk atferd eller faktiske hendelser i livet?

cannabis-stimulering for å bli vekket opp til å produsere og frigjøre dopamin. Hjernen skifter over fra en mekanisme der egeninnsats og ytre livshendelser fører til dopamintoppene, til en mekanisme der dopamintoppene kun kommer når man røyker cannabis.

HVA ER AVHENGIGHET?

Hvis et individ er så opptatt av å få og bruke et stoff at det dominerer over normale aktiviteter i hverdagen, sier man at hun eller han er avhengig av stoffet. Ifølge det internasjonale diagnosesystemet ICD-10, skal minst tre av disse seks kriteriene være oppfylt:

1. Sterk lyst, eller følelse av tvang, til å innta substansen.
2. Problemer med å kontrollere inntaket av substansen når det gjelder både å starte inntaket, å

avslutte inntaket eller å begrense mengden som inntas.

3. Fysiologisk abstinens-tilstand som opptrer dersom bruken av substansen opphører eller reduseres, eller viser seg med karakteristisk abstinensyndrom for den aktuelle substansen, eller gjennom bruk av samme eller beslektet stoff for å lindre eller unngå abstinenssymptomer.
4. Toleranseutvikling, slik at større doser må til for å gi samme effekt som tidligere.
5. Økende likegyldighet i forhold til andre gleder og interesser. Økende tid brukt på å skaffe seg substansen, på å bruke den, eller på å komme seg i form etter bruken av den.
6. Adferden og bruken fortsettes, selv om det tilkommer åpenbare tegn på skadelige konsekvenser.

Cannabis er vist å føre til avhengighet og dermed til redusert tid og krefter til andre oppgaver enn å skaffe seg cannabis. Ifølge Folkehelseinstituttets rapport, «Rusmidler i Norge 2016», bruker folk flest mindre cannabis nå enn tidligere, samtidig som antall unge som søker hjelp for å slutte med cannabisbruk, gradvis har økt. Samtaler med helse-søstre på skoler i Oslo gir kanskje et litt annet bilde: Ungdom sliter mye. Det er to ting som i stor grad skaper problemer, sier det, det er deling av bilder, der ungdommer er avbildet i seksuelle situasjoner, og det er bruk av hasj og marihuana. – Mange opplever å få dårligere korttidshukommelse, som ofte preger skole- eller jobbhverdagen. Noen blir mer tilbaketrukket og sliter i sosiale situasjoner. Det er da mange søker hjelp hos oss, uttalte teamleder i Uteseksjonen i velferdsetaten i Oslo kommune, Håvard Haugstvedt, til NRK i januar 2017, som en kommentar til Folkehelseinstituttets rapport.

MER CANNABIS FOR Å UNNGÅ ABSTINENS

Når det gjelder punkt tre i listen over tegn på avhengighet, er det registrert blant annet følgende tilstander når cannabis-avhengige individer ikke tar stoffet: angst, søvnproblemer, appetitt-problemer og depresjon. Dels for å oppnå rusfølelsen i seg selv, men dels også for å unngå abstinensstilstanden, blir cannabisbruket for noen en viktig del av livet. Man kan da ta mindre del i viktige aktiviteter og bruke cannabis istedenfor. De vil fortsette brugen av cannabis, selv om de også selv opplever det som problematisk.

Det er problematisk at de negative effektene av cannabis på hjernen oftest slår mest ut på unge, som er i en fase der de selv skal legge grunnlaget for et godt liv senere. La oss se på noen av effektene på prestasjoner og utdanning.

STØRRE NEGATIV EFFEKT JO YNGRE HJERNEN ER

I 2017 publiserte en gruppe forskere ved Universitetet i Montreal, University College London og King's College i London en studie der de hadde fulgt 294 unge menn fra bydeler i Montreal med lav sosioøkonomisk status fra de var 13 til de ble 20 år. Forskerne registrerte cannabisbruk, skoleprestasjoner, og resultatet av evnetester hos ungdommene. Kanskje ikke så uventet var den viktigste faktoren som bestemte verbal IQ hos 20-åringene, om de hadde eksamen fra videregående skole eller ikke. Men når det gjaldt mer grunnleggende evner, som eksekutive funksjoner (evnen til å handle innsiktsfullt, planmessig og strategisk) var det en klar negativ effekt av cannabisbruk.

Det er interessant at dette ikke først og fremst er en studie av tunge, cannabis-avhengige misbrukere, men av skoleelever, som er en del av en større undersøkelse og valgt ut etter helt andre kriterier enn misbruk. De ble i denne 2017-studien delt inn i tre grupper: De som ved 14-års alder aldri hadde brukt cannabis, de som siste året hadde brukt cannabis 1-2 ganger, og de som hadde brukt cannabis 2-5 ganger siste år. De ble så testet for eksekutive funksjoner da de var blitt 20. De som ved 14 år aldri hadde brukt

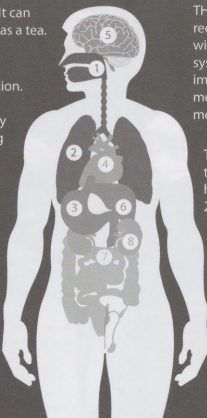
HOW DOES MARIJUANA WORK IN THE BODY

You smoke marijuana. It can also be eaten or drunk as a tea.

Smoking marijuana results in rapid absorption. Peak THC plasma concentrations typically occur before a smoking session ends.

Oral administration results in slower absorption with delayed but higher peaks in THC levels.

THC makes its way through the bloodstream to the rest of the body. It crosses the blood-brain barrier.



THC binds to cannabinoid receptors and interferes with neurotransmitter systems. This leads to impaired short-term memory, perception, judgment, and motor skills.

THC is metabolized in the liver. Its terminal half-life can range from 20 hours to 10 days.

More than 65% of cannabis is excreted in the feces.

Approximately 20% of cannabis is excreted in urine.

[a addictionblog.org](http://addictionblog.org)

CANNABIS PRODUCTS



Smokeable weed (pipes and rolling papers)



Edible marijuana



Cannabis tea

Cannabis kan også ha klar effekt på hjernens struktur: Prefrontal cortex bygges langsomt ned og reduseres i størrelse.

cannabis, gjorde det best på testen. De som ved 14 års alder hadde brukt cannabis 1-2 ganger siste år, gjorde det noe dårligere, mens de som hadde brukt cannabis 2-5 ganger siste år, gjorde det dårligst ved 20-årstesten. Dette sier noe om cannabis i seg selv, men det sier også noe om at cannabis har størst negativ effekt jo yngre, mindre utviklet hjernen er, når den blir utsatt for stoffet. Da forskerne undersøkte dataene mht økning av cannabisbruken gjennom ungdomsperioden inntil 17 års alder, fant de at jo mer forbruket økte, jo dårligere scorede de på testen.

DÅRLIGERE KORTTIDSHUKOMMELSE

Grunnlaget for våre eksekutive funksjoner, altså evne til planlegging og strategi, eller evne til å ivareta våre egne interesser ved å legge en god,

langsiktig plan og å holde oss til den, ligger i utviklingen av den fremre del av hjernen, det forskerne kaller prefrontal cortex (cortex = hjernebark). Jo mer den er utviklet og utvokst, jo større er den og jo mer må den folde seg sammen for å få plass inne i kraniet. I 2015 publiserte en gruppe forskere ved University of Wisconsin og Harvard Medical School en studie, der de så på utviklingen av prefrontal cortex hos 78 personer i alderen 18-25 år, altså midt i den fasen der den får sin ferdige utforming. Trettitre av deltagerne brukte cannabis minst 25 ganger siste år og minst 50 ganger totalt i livet, mens de 35 deltagerne i kontrollgruppen hadde brukt cannabis ikke mer enn 5 ganger siste år og høyst 15 ganger totalt i livet. Etter testing av alle deltagerne og scanning av hjernene deres fant forskerne tre ting: Foldningsgraden av hjernebar-



Ta vare på prefrontal cortex!

ken i prefrontal cortex var lavere, total overflate av hjernebarken i prefrontal cortex var lavere, og kortidshukommelsen (en viktig del av de eksekutive funksjoner) var lavere, hos cannabisbrukerne sammenlignet med kontrollgruppen.

Vi ser altså at cannabis kan ha en klar effekt på hjernens struktur: Prefrontal cortex bygges langsomt ned og reduseres i størrelse. Dette har som forventet effekt på hjernens eksekutive funksjoner, bl.a. kortidshukommelsen.

Ingen av de effektene av cannabis vi ser her, er livstruende. I motsetning til andre virkninger av cannabis som er beskrevet i annen forskning, som psykose, kreft, og dårlig muskelkoordinasjon, er de ikke farlige. Ikke desto mindre er negative effekter på skole- og studieprestasjoner, på humor, på hjernen, eller på avhengighet, svært alvorlig for dem det gjelder og for deres evner til å skape gode liv i fremtiden. ■■



Weed (self, oslo)
sendt inn 10 måneder siden av CrazySpazyCakes

Hello Oslonians! Me and a friend of mine are going on an epic trip through the Norwegian wilderness and we would like to have some funplants for our enjoyment. We are from the Netherlands, so we are accustomed to weed being freely available. We were debating to either smuggle a little hash or to acquire some in Oslo itself. My question to you, dear Oslonians, is how easy is it to acquire some weed or maybe someone even has an address or something the like. Thank you for reading and have a nice day!

44 kommentarer del lagre gjem rapporter

alle 44 kommentarer

sorter etter: beste ▾

Want to add to the discussion?

Post a comment!

CREATE AN ACCOUNT

[-] SourCent 9 poeng 10 måneder siden

In centre part of Oslo just go where the junkies are, and ask! Or go to Grønland around the Tbane(metro) and chill until someone approach you. I walk there everyday and get ask everytime

permalenke embed lagre

[-] CrazySpazyCakes [S] 2 poeng 10 måneder siden

Yeah but is that trustworthy? And how is the quality?

permalenke embed lagre foreldre

[-] 804R 10 poeng 10 måneder siden

The quality is shit, the prices are ridiculous and the dealer will always stiff you, just so you're prepared. That being said, I've never as much as heard of anyone selling synthetic, so whatever you get probably won't kill you.

[-] Candyvanmanstan 2 poeng 10 måneder siden

Drugs in general are not very accepted in Norway, unless we're talking alcohol. Even admitting to smoking pot will basically brand you a heroin addict in a lot of people's eyes.

It's all ignorance, and decades of propaganda because of USA style war on drugs.

That said: magic mushers are amazing in Norway and grows almost everywhere once you get outside the city, come the fall rains. Especially around sheep pastures and similar.

/u/CrazySpazyCakes - just so you know a bit more about the general public opinion. Police are pretty hard on any drugs. You might get away with a bit of pot, but not at the airport.

permalenke embed lagre foreldre

[-] CrazySpazyCakes [S] 1 poeng 10 måneder siden

I did not realise this at all! Now I'm debating if I should even try obtaining some weed in Norway. I would've never guessed that the public opinion is the way it is regarding drugs in a country as liberal as Norway.

permalenke embed lagre foreldre

[-] Candyvanmanstan 1 poeng 10 måneder siden

It's liberal in most ways, but definitely incredibly backwards when it comes to drug policy.

It's a pretty big issue these days. The youth section of a few of the big political parties want to change it, and their mother parties have started suggesting more leniency.

It'll be a while until we get dispensaries or cafe culture like in Amsterdam. Although, a model similar to the state monopoly for alcohol (only beer and cider is legal to sell in non-state-owned stores) has been suggested.

Det foregår mye opplysningsarbeid på nettet av ymse slag:
"Norway is incredibly backwards when it comes to drug policy." reddit.com



– Et forsøg på at finde ud af, hvem man er

EN UNG MEDITERENDE OM SINE ERFARINGER
MED HASH OG PSYKEDELISKE STOFFER

– Jeg tog et psykedelisk stof sammen med nogle venner. Og så kammede det over for mig. Det virkede hurtigere end vi havde regnet med, vi havde ikke styr på det. Efter et par dage blev jeg svimmel og så dobbelt. Jeg blev dårligere og dårligere.

Han er én af flere, som har lært Acem meditation, og som har brugt illegale rusmidler i ungdommen. Han vil gerne fortælle om sine erfaringer med psykedeliske stoffer. Hvad var der sket i hans liv forud for dette?

– Jeg havde boet i byen i flere år og gået på universitetet. Kunne mærke, at det overskud jeg havde engang, at det var væk. Den måde jeg havde styr på det hele i gymnasiet, det kunne jeg ikke finde ud af længere, og det kunne jeg ikke forstå. Det

kneb med at være engageret, både fagligt og socialt, selv om jeg var én af de bedste i klassen i gymnasiet og havde et godt socialt liv og alt sådan noget. Mit stress har altid været meget psykisk. At jeg har haft svært ved at finde ud af, hvordan tingene lige skulle gå op. Ikke fordi jeg har haft travlt.

– Egentlig har jeg altid troet at jeg skulle på universitetet og fyre den af, gøre det rigtigt godt, gå meget op i det, blive professor og alt muligt. Og så i stedet sad jeg der og følte mig ikke særligt inspireret, og jeg kunne ikke forstå hvorfor. Jeg tænkte f.eks. da

David Bowie døde: "Hvad er forskellen på mig og ham? Han har i hvert fald taget rigtig mange stoffer." Måske lyder det dumt, men så tænkte jeg, at så kunne jeg også prøve.

For ham er der en kobling tilbage til ungdomsoprøret, selv om der er gået næsten 50 år siden de psykedeliske stoffer først havde deres storhedstid hos bl.a. musikere som Bowie. Nu er interessen blomstret op, blandt andet fordi nyere forskning antyder en mulig smertestillende effekt hos dødsyge patienter, der ikke har andre behandlingsmuligheder. Andre er nysgerrige efter, om man via hallucinogener kan finde svar på nogle af livets eksistentielle spørgsmål.

Hvad har han af erfaringer?

– Jeg er ikke supererfaren med stoffer. Det har også været, hvad siger man, et forsøg på at prøve nogle ting af og finde ud af, hvem man er. Før dagen med det dårlige trip havde jeg prøvet svampe tre gange og MDMA (Ecstasy) også tre gange og så 2C-B (Ecstasy-lignende) har jeg prøvet tre gange. Hash har jeg også prøvet, ikke så meget, en 5-10 gange. Hash har aldrig sagt mig så meget, jeg følte at det sløvede mig. Det samme med alkohol. Jeg er aldrig gået op i at drikke mig fuld. Jeg bliver svækket af det, det bryder jeg mig ikke om. De her stoffer, de bliver jo kaldt bevidsthedsudvidende. Det kan jeg forstå, for det er den oplevelse man har. At det får hjernen til at arbejde på en måde den ikke plejer. Jeg var i skoven en gang og spise svampe og syntes at det at gå rundt i naturen og føle sig i et med

naturen, fuldstændig i ro, var helt overvældende. Men jeg ved ikke, om der kom nogen erkendelse ud af det.

// I bagspejlet kan jeg se, at jeg på en eller anden måde tog for let på det

Man taler ofte om, at psykedeliske stoffer er vane-dannende for mange. Hvordan kunne han mærke stoffet i kroppen i tiden efter, at han havde taget noget, og tænkte han på risikoen ved det?

– Jeg kunne godt mærke i kroppen, at der er en grund til at folk bliver afhængige. Trangen holdt sig et par dage. Jeg kunne godt mærke, hvorfor andre fortsatte, det fyldte opmærksomheden, kroppen ville gerne have det igen. Men jeg har altid holdt flere måneders pause inden jeg tog noget igen. Selv om det går godt, når man tripper, så er det stadigvæk krævende for hjernen, den bliver stresset og overbelastet. Og det hænger ved længe efter. Der er altid en ekstrem risiko ved de hallucinogene stoffer, fordi de er psykoaktive. Det er noget jeg har tænkt meget over, efter det her er sket. I bagspejlet kan jeg se, at jeg på en eller anden måde tog for let på det.

– Den dag, det kammede over for mig, blev det kaos. Og sådan som det typisk er med de psykedeliske stoffer, så forstærker de det, der er der i forvejen. Og jeg var stresset på det tidspunkt, men det var jeg ikke klar over, for jeg vidste ikke hvad stress var. I dagene efter havde jeg sådan en elektrisk fø-



Professor ved Institut for Klinisk Medicin, Københavns Universitet i Danmark. Overlæge på Videnscenter for Reumatologi og Rygsygdomme, Rigshospitalet, Glostrup i Danmark. Meditationslærer og faglig ansvarlig for Acem Danmark.

lelse eller impuls i min krop, hver gang jeg var lige ved at falde i søvn. Jeg blev sindssygt bekymret for, hvad det var der foregik. Så tog jeg hjem til noget familie for at trække stikket et par dage. Og der kunne jeg mærke, at jeg kunne bare ingenting. I en uge. Og så vågnede min hjerne langsomt op igen. I to måneder bagefter havde jeg det skidt. Jeg har ikke været i stand til ret meget. Jeg havde sådan en summen i hænder og fødder. Og synsforstyrrelser. Jeg havde på et tidspunkt lidt problemer med hjerterytmien. Ikke så meget, men et par gange, hvor det begyndte at slå langsomt, det var lige før jeg besvimeede.

I sin søgen efter hjælp til at få det bedre, blev han nysgerrig efter at lære at meditere. Hvordan hang det sammen?

– Efter det dårlige trip handlede det kun om at komme igennem dagen. Jeg havde hørt David Lynch snakke om meditation. Jeg kunne godt tænke mig at lære at meditere. Også fordi jeg følte, at jeg var nødt til at gøre et eller andet. Da jeg begyndte at meditere, så gik der få dage, og så kunne jeg slappe af igen. Det blev bedre stort set for hver dag. Jeg fik overskud i hovedet igen. Også de der synsforstyrrelser. I en periode kom de lidt tilbage igen. Det hang meget sammen med stress, det med synet. Jeg følte mig også svimmel, rundtosset. Det forsvandt også gradvist. Allerede da jeg mediterede første gang var det som om jeg blev omvendt forpustet. Som om jeg havde været forpustet i to måneder.

Ud fra hans beskrivelse, lyder det som om Acem meditation har hjulpet hjernen og kroppen til at restituere sig oven på en meget voldsom psykisk belastning udløst af hallucinogener. Hvilken plads tror han, at Acem meditation vil have for ham fremover?

– De psykedeliske ting handler meget om indtrykkene udefra, hvordan man oplever dem, f.eks. kunst, musik og den slags. Det kan man jo ikke opleve, når man mediterer, fordi det foregår i stilhed med lukkede øjne. Så meditation handler meget mere om de ting, der kommer indefra. Det tænker jeg er en væsentlig forskel. Stofferne er jo ligesom kunstigt på en måde, hvor jeg tror meditation er mere autentisk. Meditation er ikke sådan en illusion, som stofferne kan være. Det er også bedragerisk, synes jeg, den der følelse af at tænke store tanker er overdrevet. Man kan godt sidde og sige, ja måske var der noget i de der tanker, men de er altså ikke så store, som du oplevede dem.

– At lære Acem meditation har givet mig mulighed for at finde tilbage til det overskudsmenneske, som jeg synes, jeg var en gang. Det har været ekstremt lærerigt. Det har også lært mig, at man bør holde sig fra de stoffer. Man kommer til at tro, at fordi at det går godt, så virker det så nemt, så er man ikke i risiko for at det kunne gå galt. ■

DEN POLITISKE DEBATTEN:

Ti ting du bør vite om cannabis

Norsk ungdom bruker mindre cannabis enn før, men viljen til å prøve øker. For å begrense risiko og bruk er det nødvendig med mere kunnskap. Denne artikkelen gir deg svar på noen av de viktigste spørsmålene i debatten om cannabis.

Ny forskning fra Folkehelseinstituttet viser at selv om bruken av cannabis går ned blant norsk ungdom, øker villigheten til å si ja til å prøve om man får tilbudet. Å begrense og hindre ungdomsbruk er noe av det viktigste med ruspolitikken, fordi unge hjerner fortsatt er under utvikling og mer utsatt for skade ved rusbruk. I debatten om ruspolitikk fremmes det en rekke påstander om cannabis. Noe er rett, noe er feil og noe finnes det ikke nok kunnskap om ennå. Men vi vet stadig mer om skadevirkninger av cannabis, og mer enn nok til at det er grunn til å advare mot bruk. Kunnskap om risiko er noe av det viktigste vi kan gi unge som vern mot problematisk rusbruk. Oppdaterte voksne som

snakker med unge om risiko og grenser, forebygger rusproblemer. Dette er noen av de viktigste spørsmålene og svarene om cannabis:

HVOR VANLIG ER DET Å BRUKE CANNABIS?

Å bruke cannabis er hverken en vanlig del av norsk festkultur eller norsk hverdagskultur. I den årlige rapporten fra Folkehelseinstituttet, *Rusmidler i Norge*, er det kun 1,7 prosent som oppgir å ha brukt cannabis siste måned. Ser vi på ungdomsbruk, er denne halvert siden 2000-årsskiftet. Norge ligger helt på bunnen i Europa når det gjelder unges cannabisbruk. Det er en bunnotering vi bør være

stolte av. Trenden går igjen i flere land, så det er vanskelig å si at det finnes en enkelt årsak til at det er slik. Men når jeg er med i diskusjoner om dette, pleier jeg å vise til at lav ungdomsbruk handler om summen av ting. Den viktigste forebygging av rusbruk ligger i alt det som ikke handler om rus, men det som bidrar til at unge mennesker har gode liv, opplever trygghet, mestring og mening i dagene sine. Gode barnehager, gode skoler og det faktum at nesten alle norske barn er innom idrett og annen organisert aktivitet, er nok viktig for at vi har så lav rusbruk. Holdninger er også viktig. De fleste i Norge er mot narkotikabruk, og det er denne holdningen vi markerer i forhold til våre unge. Selv om det er lett å tro at foreldre betyr lite for tenårings rusvalg, viser forskning at et godt og åpent tillitsforhold til foreldrene og foreldres holdninger er noe av det aller viktigste for om unge velger å drikke alkohol eller prøve cannabis.

HAR FORBUDET MOT NARKOTIKA NOEN BETYDNING?

Beregninger viser at om lag 40 prosent av verdens befolkning har drukket alkohol siste år. Til sammenlikning anslår FNs narkotikabyrå at mindre enn 4 prosent har brukt cannabis. Når vi ser på andre stoffer, som kokain og heroin, er de beste anslagene under en halv prosent. Tallene gir en klar indikasjon på at forbud virker for å begrense tilgang og derfor også bruk.

Kanskje det viktigste er at forbudet gir et klart signal om at bruk er risikofyllt, noe som bidrar til å

reducere den sosiale aksepten av et rusmiddel. Fra forskningen vet vi at tilgjengelighet og sosial aksept er viktige faktorer som påvirker rusvalg. I tillegg mener blant annet Actis at forbudet er viktig, fordi det gir hjelpeinstanser en mulighet til å gripe inn tidlig overfor unge som er på vei i dårlig retning. Politiet driver utstrakt forebyggingsarbeid. Uten forbudet vil mandatet for å kunne stoppe en potensiell negativ spiral svekkes.

// Den virkelige utfordringen er 17-åringer som ikke har et tungt rusproblem, men som har begynt å bruke en del cannabis

I den offentlige diskusjonen legges det stor vekt på argumenter om at folk som strever med rus, trenger hjelp, ikke straff. På mange måter er dette en konstruert problemstilling. Politiet bøtelegger ikke slitne rusmisbrukere for bruk, og de jager ikke folk fordi de er ruset, men kan vise bort mennesker som har en ruspåvirket atferd som oppleves som skremmende eller ubehagelig for andre, på samme måte som fulle og aggressive folk blir bedt om å forlate Oslo sentrum lørdag kveld. Det er bred enighet om at rusavhengige skal få tilbud om helsehjelp, og at bøter for bruk gir lite mening. Her handler det mer om at kapasiteten blir god nok, slik at folk som ønsker hjelp, kan få det mens de er motivert for det.

Den virkelige utfordringen i diskusjonen er ungdommen på 17 år, som ikke har et tungt rusproblem, men som har begynt å bruke en del canna-

bis. For å kunne nå dem så tidlig som mulig, med helsesøster og miljøarbeidere på skolen, må vi ha mulighet til å sette inn hjelpetiltak på et stadium før kanskje ungdommen selv ser behovet for hjelp. Ungdom som tas av politiet for bruk og besittelse, blir først og fremst tilbudt ungdomskontrakter. En slik avtale er et alternativ til en strafferettslig reaksjon, og innebærer tett oppfølging av for eksempel politi og sosionom, og tar sikte på å hjelpe ungdom med å finne meningsfylt aktivitet uten rus. Kontraktene er tidsbegrenset og gis med vilkår om rusfrihet. De innebærer derfor ofte urinkontroller. Følger ungdommene avtalen, blir det ikke noe på rullebladet. Det viktigste med disse avtalene er at de kan være et positivt vendepunkt, der den unge får hjelp til å slutte med cannabis, hjelp til å få orden på livet og støtte til å komme i gang med skole eller jobb igjen.

KAN MAN BLI AVHENGIG AV CANNABIS?

Ja. Blant unge som bruker jevnlig anslår Verdens helseorganisasjon at 1 av 6 blir avhengig. Av de som bruker daglig, er tilsvarende tall 1 av 3. Cannabis har dessuten blitt mye sterkere enn det var før, med mer potente virkestoffer. Det kan øke risikoen for avhengighet. Det finnes ulike definisjoner på hva avhengighet betyr. En enkel versjon jeg hørte fra en helsearbeider, synes jeg er god: «Avhengighet gjør at rusen blir viktigere enn det som burde være viktig». For eksempel når det å sitte i kjellerstua eller på gutterommet og røyke cannabis og spille data går foran familie, venner, skole, jobb

og interesser. Unge som blir avhengige mister definerende år på veien fra ungdom til voksen, ved at livet bokstavelig talt leves «i tåka».

ER CANNABIS FARLIG?

Det er en klar risiko knyttet til bruk av cannabis, selv om stoffet ikke kan utløse pustestans, slik som alkohol og heroin. Den mest alvorlige akutte risikoen er psykose. Det er sjelden, men det kan skje. Vrangforestillinger er en skremmende opplevelse i seg selv, men kan også bli farlig om den som er psykotisk, agerer på fryktvekkende opplevelser som ikke er reelle. I tillegg til å utløse psykose, kan cannabisbruk forverre behandlingsløpet hos personer som er disponerte for sykdommen. Det er også forskning som viser en sammenheng mellom schizofreni og cannabisbruk, spesielt tung og jevnlig bruk.

// De vanlige virkningene av jevnlig bruk er sløvhets, svekket initiativ, læringsevne og hukommelse

Når jeg snakker med unge om dette er jeg opptatt av å si at det går bra med de fleste som prøver cannabis. Dette skyldes blant annet at de fleste prøver noe får ganger og slutter igjen. Men noen går det ikke bra med. De mer vanlige virkningene av jevnlig bruk er sløvhets, og svekket initiativ, læringsevne og hukommelse. Det virker inn på skoleprestasjon, risiko for frafall og evne til å stå i jobb, så cannabis-



utvist

Kan Mina Gerhardsen bli utvist fra Norge snart?

"Noen dager må Mina Gerhardsen logge helt ut av sosiale medier. Det koster å være en nei-stemme i cannabis-debatten." Fra *Aftenpostens* Facebook-side 2016.

bruk kan skade andre livsmuligheter. Bruk av stoffet kan også gi depresjoner og selvmordstanker.

Vi har ulik sårbarhet, og når det gjelder for eksempel psykose er det ingen av oss som vet om vi kommer til å reagere på den måten. Hovedproblemet med cannabisbruk er virkningene ved bruk over tid, men risikoen for psykose gjør at også første eksperiment med stoffet kan få alvorlige konsekvenser.

HVORFOR ER IKKE CANNABISMEDISIN LOVLIG?

Medisin med virkestoffer fra cannabisplanten er lovlig i Norge i dag. Blant annet finnes en nesespray mot MS-relaterte spasmer, som heter Sativex. Om det kommer medisinske gjennombrudd med cannabis som komponent, er det helt uproblematisk. Det blir som at vi i dag forbyr heroin, mens morfin på sykehus er ukontroversielt. Det er også tillatt for alvorlig syke pasienter å få resept

på medisinsk cannabis, det vil si cannabisprodukter som olje eller selve planten. Dette er produkter som ikke har gått gjennom samme grundige testing som ordinære legemidler, men som kan gis på resept i spesielle tilfeller. Denne delen av debatten er veldig grei. Medisin er medisin, og det er egne grundige prosedyrer på å godkjenne disse. Det som ikke er tillatt i Norge, er selvmedisinering med cannabis. I USA har helsemyndighetene sagt nei til å godkjenne stoffet som medisin, mens lokale folkeavstemninger har sagt ja. I Norge har vi en holdning om at medisin skal gjennom vitenskapelige undersøkelser og foreskrives av leger på medisinsk grunnlag. Det bør også gjelde for cannabisbasert medisin. Dette handler om tryggheten til pasienten og viktigheten av å kunne stole på medisinske råd fra helsepersonell.

KAN BRUK SKADE TREDJEPART?

Som med alle andre rusmidler vil også omfattende cannabisbruk påvirke relasjoner til familie og venner. En av medlemsorganisasjonene i Actis er Barn av rusmisbrukere (BAR). De er veldig klare på at for barn har det liten betydning hva foreldre er russet på, problemet er selve rusen i seg selv.

Cannabisbruk kan øke risiko for voldshendelser, viser ny forskning. Kjøring i cannabisrus øker risikoen for ulykker, og bruk av cannabis under svangerskapet skader fosteret. Rapportene som kommer fra Colorado etter legaliseringen, forteller om en økning i barn som kommer til legevakten fordi de har fått i seg foreldrenes cannabis. Det skjer let-

tere når stoffet er tilsatt legegodteri, is og kake, slik det nå er i USA. Normaliseringen av bruken gjør også at stoffet oppfattes som mindre farlig. Det er mye forskning som tyder på at når cannabis oppfattes som mindre farlig, så øker bruken. Sosial aksept spiller også en rolle. I byen Pueblo i Colorado rapporterer fødselsklinikken at minst 10 prosent av mødrene bruker cannabis under svangerskapet. Årsaken er jo ikke at de er dårlige mødre, men de lever i et samfunn der cannabis oppfattes som normalt og harmløst.

ER IKKE ALKOHOL FARLIGERE FOR HELSEN ENN CANNABIS?

Det er liten tvil om at alkohol er det rusmiddelet som medfører flest skader. Dette skyldes blant annet at det er det mest brukte rusmiddelet i verden. Alkohol øker faren for skade, ulykke og vold, og virker negativt på 200 ulike sykdommer. At alkohol har mange negative sider, betyr likevel ikke at cannabis ikke har det. Alkohol og cannabis er skadelig på hver sin måte.

// Studier viser at de som røyker cannabis, drikker mer enn andre

Befolkningsstudier fra USA som har sett på grupper med regelmessig bruk over tid, viser at alkohol øker risikoen for skade, mens cannabisbruk gir høyere risiko for avhengighet, behandlingsbehov og livsproblemer, som å falle utenfor arbeidslivet. De som argumenterer med at det er bedre om folk

bruker cannabis framfor alkohol, overser dessuten at forskningen viser at cannabis ikke erstatter, men kommer i tillegg til alkohol. Studier viser at de som røyker cannabis, drikker mer enn andre. I 80 prosent av brukstilfellene kombineres cannabis og alkohol. Det er derfor tvilsomt at å åpne for cannabis vil gi en helsegevinst. Det er tvert imot all grunn til å tro at det vil øke den samlede rusbruken, og med det skadene som følger av dette.

ER NORSK NARKOTIKAPOLITIKK MISLYKKET?

Det tegnes ofte et bilde av at Norge har en mislykket ruspolitikk. Det er en urettferdig beskrivelse. Som alle andre land har vi utfordringer med rus, men vi gjør også mye rett. Når det gjelder forebygging og ungdomsbruk, lykkes vi bedre enn de aller fleste med å holde bruken lav.

// Forskning tyder på at avkriminalisering kan bidra til lavere debutalder og økt ungdomsbruk

Vi har de siste årene sett en nødvendig utbygging av kapasiteten i rusomsorgen, og det anerkjente medisinske tidsskriftet *The Lancet* hadde nylig Norge på topp i en oversikt over land som er gode på skadereduksjon. Overdosetallene trekkes ofte fram, og det påstås at Norge er en versting. Vi må fortsette å jobbe for å få ned antallet overdoser. Overdosedødsfall kan forebygges, og hvert

dødsfall er ett for mye. Det er imidlertid vanskelig å sammenligne overdosedødelighet på tvers av land. Landene har ulike utgangspunkt, og ulike registreringsmetoder gjør at tallene ikke blir sammenlignbare. Hvert land må derfor sammenlignes med seg selv, og man må se på utviklingen over tid. Det er ikke riktig at Norge er dårligere enn andre, tvert imot er vi foran mange andre når det gjelder å ta i bruk nye tiltak. Når vi skal drøfte utvikling av ruspolitikken, er dette viktig å ha med, slik at vi tar vare på det som virker og ser på det som må bli bedre.

BØR VI LÆRE AV PORTUGALS AVKRIMINALISERING?

I rusdebatten peker mange på Portugal, som i 2001 valgte å avkriminalisere narkotika. Det innebærer at narkotika fortsatt er forbudt, men landet har innført en ordning med en fagnemd, som skal vurdere hvilke konsekvenser bruk og besittelse av narkotika skal få for den som er tatt for dette. I stedet for at saken får strafferettslige konsekvenser, kan personen pålegges behandling, bøter eller bortvisning fra geografiske områder (for eksempel en bydel). Beslutningen om å endre reaksjonene og opprette nemder kom som en følge av en voldsom heroin-epidemi i Portugal, kombinert med en av Europas høyeste andel HIV-smittede og lav tillit til myndighetene etter år med diktatur. Avkriminaliseringen hadde som hensikt å få tunge rusmisbrukere i behandling. Myndighetene i Portugal gjorde mye av det samme vi har gjort i Norge, med økt satsing på rusomsorg, tilbud om legemiddelassiss-

tert rehabilitering (LAR) og skadereduserende tiltak som feltpleie og sprøyteutdeling.

Tanken bak nemder og rask og tilpasset reaksjon er god. Dessverre er det mye som tyder på at organiseringen av ordningen i Portugal ikke fungerer etter hensikten, med få saker som kommer til nemdene og begrenset oppfølging. Det er vanskelig å si hva som er konsekvensen av politiske valg, fordi mange ting ofte virker sammen. Men det er et faktum at narkotikabruken øker i Portugal, også blant unge. Forskning tyder på at avkriminalisering kan bidra til lavere debutalder og økt ungdomsbruk. Det er en endring vi ikke ønsker oss. Vi bør lære av Portugal, på godt og vondt, men en blåkopi av deres modell er neppe en god løsning for norske forhold. Vi må ta vare på den lave ungdomsbruken Norge har, beholde muligheten til å gripe inn tidlig og ikke gi fra oss muligheten til å etterforske oppover i forsyningskjeden for å ta de store bakkennene.

KAN LEGALISERING REDUSERE PROBLEMENE?

Erfaringene vi har så langt, med Colorado i USA som et slags «testlaboratorium», er at legalisering ikke løser noe, men snarere forsterker rusproblemene. Folk i Colorado ble invitert til å stemme ja til legalisering av cannabis for å sikre store inntekter fra skatt på salget, få kontroll med salg til mindreårige og begrense bruken av politiresurser på cannabissaker. Med økende bruk og økende problemer er det stadig flere som føler seg lurte av can-

nabislobbyistene. «Det var ikke dette vi sa ja til» er gjengangersvar fra folk nå. Velgerne trodde de sa ja til at folk kunne ha noen planter hjemme til eget bruk, ikke til en kommersiell og mektig storindustri som ville presse på for økt bruk.

Skattepengene som ble lovet til helsehjelp og forebygging, har innbyggerne sett lite til. I stedet har de fått økende bruk og flere problemer knyttet til cannabis. I Colorado har cannabisbruken økt, bruken blant mindreårige er den høyeste i USA, cannabisrelaterte hendelser i trafikken øker, ankomst på akuttmottak på grunn av cannabis øker, og det illegale salget og de kriminelle aktørene er fortsatt høyst tilstede. Fra annen rusforskning vet vi at økt tilgang gir økt bruk. Det bekreftes her. En av de viktigste grunnene til å begrense tilgjengelighet er hensynet til ungdom. Vi kan jo bare se på vårt lovlig rusmiddel, alkohol, hvor tilgjengelig det er for ungdom på tross av aldersgrenser og regler for salg. Dårlig alderskontroll, vennelanging og sprit-taxier sørger for at ungdom har lett tilgang til alkohol, selv om de ikke har lov. Det er all grunn til å tro at økt lovlig tilgang på cannabis også vil gi økt bruk blant mindreårige, selv med streng regulering, fordi tilgjengeligheten og aksepten øker.

Til slutt: Ruspolitikken må handle om å beskytte de sårbare. Det har vært vår tradisjon i alkoholpolitikken, og det må også gjelde for narkotika. Derfor er det viktig at vi satser på forebygging framfor tilrettelegging for bruk. Å forebygge er alltid bedre

enn å forsøke å reparere. Vi vet at skadene og tapte livsmuligheter som følge av rus kan bli så store at det kan være vanskelig å gjøre alt godt igjen. Vi må ta vare på det som virker godt i norsk ruspolitikk og vi må utvikle det som bør bli bedre. Men forebygging og beskyttelse må alltid være de førende premisene.

Hvordan vi snakker om dette og hvilke holdninger vi markerer at vi har, betyr mye for rusvalgene til de som er i livet vårt på ulike vis. Når unge møter et massivt medietrykk om at cannabis er normalt, morsomt og harmløst, slik de gjør i musikk, filmer, kjendisblader og tv-serier, trengs det voksne som kan være motvekt. Da er det nødvendig med kunnskap for å være en troverdig diskusjonspartner som får tillit. Skremsler og påstander om at veien fra en joint til livet som sprøytenarkoman er kort, virker ikke. De som kjenner noen som bruker cannabis ser at det sjelden stemmer. Vi må ruste ungdommene våre til gode rusvalg ved å snakke om den reelle risikoen, som å gå glipp av de gode tingene i ungdomstiden, som å ødelegge skoleresultater og dermed gjøre det vanskelig med jobb og videre utdanning, risikoen for å skade IQ-nivå og risikoen for alvorlige psykiske reaksjoner og problemer. I samfunnsdebatten bør slagordet fra amerikansk debatt oversettes og brukes: «prevent, don't promote». Vår strategi må være å forebygge bruk, ikke å legge til rette for det. Med alkohol har vi allerede mer enn nok rusproblemer i Norge, vi trenger ikke åpne for flere rusmidler som kan øke problemene.

NARKOTIKADEBATTEN SOM POLITISK KAMPARENA TRE SPØRSMÅL TIL MINA GERHARDSEN:

Narkotika, og i særlig grad cannabis-rusmidlene, har vist seg å være komplisert for politikere å forholde seg til. Spørsmål om hvilken rolle cannabis skal kunne ha i samfunnet vårt, utløser sterk, intens og polarisert debatt, som ofte går på tvers av de tradisjonelle politiske skillelinjene. Både til høyre og venstre i det politiske landskapet finnes mange som både er tilhengere og motstandere av å liberalisere narkotikalovgivningen. *Dyade* har stilt Mina Gerhardsen tre spørsmål om den politiske debatten.

Ser du likheter mellom kampen mot narkotika i vår tid, og arbeiderbevegelsens kamp mot alkohol for hundre år siden?

Det går en sterk rød tråd i norsk alkoholpolitikk som handler om solidaritet med de sårbare. Ved starten av det forrige århundret var det våre store folkebevegelser, arbeiderbevegelsen, kirkebevegelsen og avholdsbevegelsen, som gikk sammen og krevde endring. Utgangspunktet var at man så hvordan alkoholbruken rammet folk hardt, med folk som drakk seg fra hus og hjem og omfattende vold som følge av den høye alkoholbruken. Kampen for begrensninger av alkoholbruken har aldri handlet om moral, slik noen framstiller det, men



Kommunikasjonsdirektør i NORAD, Direktoratet for utviklingssamarbeid. Var inntil nylig generalsekretær i Actis, Rusfeltets samarbeidsorgan. Hun var politisk rådgiver for statsminister Jens Stoltenberg i perioden 2005–2009. Fra oktober 2009 var Gerhardsen statssekretær ved Statsministerens kontor, og fra februar 2012 til regjeringsskiftet etter Stortingsvalget i 2013 var hun statssekretær i Kulturdepartementet.

om solidaritet og beskyttelse av de som trenger det. Slik er også den moderne alkoholpolitikken. De fleste av oss trenger ikke en ølgardin for å begrense drikkingen, men noen trenger den. Derfor har vi en alkoholpolitikk som nettopp handler om å beskytte de sårbare og ta hensyn til andre som kan berøres av alkoholbruken, som å stenge Vinmonopol på julaften av hensyn til barn. Jeg er opp-tatt av at vi har samme tanke med oss når vi diskutere narkotika. Noen argumenterer med at det går bra med de fleste som prøver narkotika og derfor bør vi åpne for mer bruk. Men noen går det ikke bra med. Jeg er bekymret for en narkotikapolitikk for de «vellykkede», framfor en som tar hensyn til de sårbare. Vi må ta vare på solidariteten i ruspolitikken.

//Jeg har vært politisk engasjert i snart 30 år og har aldri opplevd et lignende debattklima i noen annen sak, med personangrep og harde fronter

Hvordan har det vært for deg å stå i denne debatten de siste årene?

Det er en krevende debatt. Jeg har vært politisk engasjert i snart 30 år og har aldri opplevd et lignende debattklima i noen annen sak, med personangrep og harde fronter. Netthets har dessverre blitt en del av den moderne debatten, og jeg har fått min andel av det, noe som til tider har vært slitsomt. Men jeg har også fått utrolig mye hyggelige meldinger fra

folk som har vært glade for at noen tar debattene og er talsperson for ansvarlighet og forebygging. Jeg tror den viktigste jobben nå er å få opp kunnskapsgrunnlaget blant folk og politikere. Dette er et temaområde med veldig mange påstander. Det er selvsagt helt greit med ulike meninger, men vi kommer veldig kort i diskusjonen om vi også opererer med helt ulike fakta og forståelse av hva som er forskning og kunnskap på feltet. Da er det vanskelig å fatte gode beslutninger om strategier videre.

Hva tror du er årsaken til at den blir så intens og polarisert?

Det er vanskelig å vite. For noen av de sterkeste stemmene handler det om et frihetsperspektiv og retten til å ruse seg på det man vil. Andre kan ha personlige erfaringer som preger engasjementet og gjør at det blir med flere sterke følelser enn det gjerne gjør i andre saker. Selv etter fire år på feltet synes jeg det ofte er vanskelig å forstå det sterke sinnet. Mitt utgangspunkt er at alle vil vel, så har vi ulike svar på hva som vil gi de beste løsningene. ■



- Hasjen fjernet noe av det robuste jeg hadde bygget opp

KOMMENTERT INTERVJU MED EN TIDLIGERE HASJ-RØYKER

- Det var jo bare for å ha det gøy! forteller han om hvorfor han begynte å røyke hasj. - Det var vel i første omgang bare litt spennende å prøve noe som var forbudt og farlig og ulovlig. Og så var det jo sånn at rusen var jo - veldig annerledes enn alkohol, da! Jeg likte den godt, i begynnelsen i hvert fall. Noen ganger likte jeg den.

- Det var akkurat som hvis du så på tv, så på nyhetene, så kunne jeg liksom legge veldig mening inn i alt, fortsetter han om den første tiden med hasj. - Hvis du så en film, og så forstår du den filmen på en litt annen måte. Og mat ble litt sånn godt. Vi kunne spise mye, i hasjrusen. Søtsaker for eksempel. Det var veldig fascinerende. Og så latter, da. Man kunne sitte og le. Men det kunne også være at jeg ikke fikk så mye ut av det noen ganger ôg. Man liksom bare gjorde det fordi man gjorde det. Og mot slutten så husker jeg at jeg ikke likte det, men at jeg bare gjorde det. Bare fortsatte, liksom. Jeg fikk jo mere negative opplevelser etter hvert.

Mannen som snakker er i begynnelsen av 30-årene. Han har etter hvert meditert regelmessig i en

del år, men i avgjørende år i ungdommen røykte han en god del hasj og marihuana. I løpet av disse årene lærte han også Acem-meditasjon. Vi har intervjuet ham om hvilke erfaringer han gjorde med hasj og marihuana. Hvordan har cannabis-stoffene påvirket ham, og hvilken rolle har meditasjon hatt i hans senere utvikling?

KOMMENTAR

Bare i de første setningene viser han sentrale trekk ved cannabis-rusen: Mange begynner veldig unge, i en alder der forskning viser at man ofte prøver risikosøkende atferd, som gjerne er forbudt i samfunnet, dvs av mer voksne mennesker. Cannabis-rusen gir sanse- og persepsjonsforstyrrelser, som kan endre blant annet smaksopplevelser og føre til

at ting oppfattes annerledes enn man er vant til. Det kan både gi uvant positive opplevelser, som ungdommer kan synes er morsomme og fascinerende, men også uvant negative opplevelser, som kan virke skremmende. Uansett, man legger annen mening inn i ellers vante fenomener. Dette er tydelige tegn på at hjernebarken forstyrres i sin funksjon.

– Jeg begynte å røyke hasj mens jeg gikk på videregående skole, forteller han. – Men så hadde jeg et år der jeg ikke røykte hasj, da jeg gikk jeg på folkehøyskole. Der hadde vi strenge regler mot hasj. Men etter det begynte jeg på høyskolen. Tok noen mindre fag, tror jeg. Og etter hvert tok jeg forkurs i skuespill og teater.

– Jeg husker at jeg hadde en spesiell døgnrytme, jeg sto opp sent om «morgenen». Jeg husker at jeg pleide å jogge, rundt midnatt. Da bodde jeg hos foreldrene mine. Og så kom jeg hjem, og da lå de og sov, og da kunne jeg en periode sitte og røyke hjemme. Det var veldig spesielt. Men det var sånne vaner jeg hadde. Jeg tror nok jeg var på de forelesningene som var satt opp på timeplanen på skolen. Men hvis ikke jeg hadde forelesninger, skled det vel litt ut, det gjorde det. Klokken to, for eksempel, sto jeg nok opp da. Eller det var kanskje etter det igjen? Kanskje enda lenger ut på dagen.

KOMMENTAR

Igjen, et slikt mønster ser ut til å være typisk for mange cannabisrøykere. Både arbeidsvaner, og ar-

beidsinnsats for å nå mål man ønsker seg, ser ut til å bli negativt påvirket av cannabis. Dette fremkommer både av deskriptive studier av mennesker, og eksperimentelle studier av laboratorierotter.

Hvor mye cannabis brukte du i disse årene?

– Det er det som er litt vanskelig å huske, svarer han. Første gang jeg prøvde det, tror jeg var i første klasse på videregående skole. Én gang, liksom. Og så gikk det litt tid, og så i tredje klasse var det kanskje blitt til én gang annenhver helg eller litt sånn. Og den sommeren etter videregående var det vel kanskje litt mer. Og så var det ett år helt uten. Og så, etter det, ble det vel kanskje litt mere. Men det er veldig vanskelig å huske hvor mye. Kanskje i helgene, og så i kortere perioder, kanskje særlig om sommeren, røykte jeg hver dag. Men ikke hver dag i tre måneder liksom, men kanskje hver dag i to uker. Kanskje det til og med var mer enn det? Jeg er litt usikker.

Du nevnte at du også fikk negative opplevelser. Hva slags opplevelser var det?

– Jeg fikk en form for sosial angst. En sånn følelse av at folk ikke likte meg. Som ble forsterket når jeg røykte. Som var litt vanskelig. Og så fikk jeg vel også noe panikkangstanfall. Jeg husker ikke om det var i hasjrus, det tror jeg kanskje ikke det var, men jeg knytter det til den perioden, da jeg røykte veldig mye på slutten. Men også sånn paranoia, hvis jeg ser ut av vinduet og så ser jeg en bil, og så

tenkte jeg med en gang: "Det er politiet!" Fordi jeg røyker hasj, for eksempel. "Nå kommer de og tar meg!" Ja, det kom lett en del frykt.

KOMMENTAR

Angst er en svært vanlig opplevelse hos cannabisrøykere. Både beskrivelser hos brukere og forskning viser dette. Det paradoksale er at cannabis også kan føre til ro og avslapning. Det ser altså ut til at effektene kan gå i motsatt retning. Det er også spesielt at brukerne ofte har et idealisert bilde av denne angsten. De kan synes den er kul og leker litt med å få den. De kan gjerne le av den, sammen, ofte i etterkant, som et tegn på at de har opplevd en sterk rus.

Men du fortsatte en stund med det, allikevel, selv om du opplevde angst?

– Ja, merkelig nok, det var litt sånn, det var nok noe underliggende der som gjorde at jeg gjorde det allikevel. Det var jo noe behagelig, da, man synker litt ned, slapper av. Og trygt, på en eller annen måte. Og så var det mye sammen med alkohol og. Jeg husker at jeg drakk mye i den perioden, og så kunne jeg gjerne røyke hasj, eller marihuana, på toppen av alkohol. Det er sånn rus, da.

KOMMENTAR

Det er også svært vanlig med «blandingsmisbruk», at man tar hasj sammen med andre rusmidler, oftest alkohol. Hasj og marihuana kommer derfor ofte ikke istedenfor, men i tillegg til alkohol.

Hvordan påvirket hasjen deg? Du har sagt noe om paranoia og angst og den type ting, men er det andre måter du husker hasjen virket på deg?

– Den sosiale angsten jeg hadde fra før ble ganske forsterket. Jeg gikk jo rundt en periode og var ganske sånn «speisa» [etter engelsk: space]. Men jeg var jo i begynnelsen av 20-årene! Jeg husker at jeg hadde panikkanfall, men som jeg også syntes var spennende. Sånn adrenalin-kick. Og så tenkte jeg mye på døden. Men hva var det som skyldtes hasjen? Hva var det som bare var en del av å være helt i begynnelsen av 20-årene? Jeg studerte filosofi også, husker jeg, metafysikk og litt sånn. Alt var veldig stort! Intense følelser, men jeg tror kanskje det preget meg litt at jeg ble fjernere. Litt mere redd, litt mere ... litt rarere, kanskje? Og sikkert også litt sløvere.

KOMMENTAR

Han kommer her inn på et sentralt spørsmål knyttet til forskning om rusmidler. Hvordan kan man vite om problemene deres egentlig skyldes inntak av rusmidler? Hvor mye skyldes andre miljøpåvirkninger? I hvor stor grad var det sånn allerede før de begynte med rusmidler? I hvor stor grad ville den uheldige utviklingen kommet uansett? Nyere forskning tyder allikevel mer og mer på at for eksempel cannabis fremkaller endringer i hjernens anatomi og fysiologi, som i seg selv kan forklare mange av de problemene hasjrøykere ofte har. Det synes å være typisk at cannabis kan forsterke en del personlighetstrekk og væremåter som ikke i



Men det var nok noen år da jeg var ganske preget av den perioden, mye mer enn jeg forsto den gangen.

seg selv er patologiske i psykiatrisk forstand, men som kan lede til uheldige valg og uhensiktsmessig utvikling hos dem det gjelder. Han gir flere eksempler på dette fenomenet i løpet av intervjuet.

Nå er dette jo en god del år siden. Er det likevel noe av dette som sitter igjen hos deg ennå?

– Det er vanskelig å si. Jeg tror nok det har gjort det, blant annet dette med panikkanfall og sønn, men så vet jeg ikke om det kom bare av hasjen, for jeg hadde jo panikk, ikke ofte, men også en sjelden gang på ungdomsskolen. Dette var lenge før jeg begynte å røyke hasj. Men jeg tror hasjen har forsterket den siden. Og liksom den sosiale angsten,

at jeg tror at folk ikke liker meg, eller redselen for at de ikke gjør det, men jeg føler vel at jeg har kommet ganske langt nå da. Men det var nok noen år da jeg var ganske preget av den perioden, mye mer enn jeg forsto den gangen.

På hvilken måte? Rundt dette med angst?

– Ja, angsten, og sløvheten. Jeg hadde jo alltid hatt problemer med å stå opp om morgenen, men jeg tror hasjen forsterket det. Men jeg føler nå at det ikke er noe av dette igjen hos meg. Eller kanskje liker jeg å tenke det litt sønn? Men jeg føler egentlig at jeg er veldig ute av det.

Han forteller videre at han lærte Acem-meditasjon i perioden han holdt på med hasj. Det var litt overlappende perioder: Før han sluttet med hasj, lærte han å meditere, så sluttet han med hasj, så sluttet han også å meditere, så begynte han å røyke igjen, og så slutte helt å røyke, samtidig med at han tok opp meditasjonsvanene igjen.

Hvis du ser tilbake på meditasjonen, i den tidlige fasen, hvor du røykte hasj litt sånn innimellom, eller nylig hadde gjort det, har du noen tanker om hvordan hasjerfaringen preget meditasjonen?

– Hasjerfaringen gjorde nok at jeg i meditasjonen var opptatt av litt «sterke opplevelser», det tror jeg nok. At jeg liksom forventet og var på utkikk etter å skulle oppleve noe litt sånn sterkt i meditasjonen. Og hvis jeg fikk panikkanfall i løpet av lange meditasjoner, så syntes jeg derfor at det var litt bra!

Så du søkte litt etter den type fornemmelser?

– Ja, jeg tror det, ja.

Hvordan var det å meditere parallelt med, eller tett opp til, at du hadde røyket hasj?

– Jeg tror jeg opplevde det sånn at den indre klarheten jeg hadde vunnet gjennom å meditere, den evnen til å gjenta meditasjonslyden klart i sinnet, den ble litt borte igjen da jeg tok opp hasjrøykingen. Meditasjonen virket slik at istedenfor å forsterke bestemte tankemønstre, eller å være opp-

hengt i bestemte tanker, som hasjen gjorde med meg, så kunne jeg meditere, og så kunne disse tankene holde på som de ville en stund, og så fade ut. Men etter hvert gjorde hasjen at jeg mistet litt det jeg hadde vunnet gjennom å meditere. Det ble bare mer uklart igjen, sinnet ble mer grøtete. Jeg beskrev det som skjedde for meg selv som at jeg hadde bygget opp noe, som raste vekk da, sånn at jeg måtte bygge det opp på nytt.

KOMMENTAR

Dette er en beskrivelse som synes å være typisk for personer som har prøvd både hasj og meditasjon. De to formene for stimulering av hjernen ser ut til å ha en slags motsatt effekt på bevisst opplevelse og kognitive funksjoner. Cannabis induserer bestemte typer opplevelser og legger på en slags filtere i persepsjonen, mens meditasjon kanskje fjerner disse, slik at sinnet beskrives som å være mere klart, at tankene flyter friere.

Hva har meditasjonen gjort med deg siden?

– Det jeg husker veldig tidlig fra jeg lærte å meditere, er å kunne ta meditasjonslyden med en sånn letthet, en sånn frihet, og slippe de tankemønstrene jeg hadde forsterket gjennom hasjen. Kanskje jeg er litt sånn nevrotisk og har litt tvangstanketendenser. Men det var en opplevelse, en slags frihetsfølelse, rundt at det der trenger jeg egentlig ikke å holde på med! Hva skal jeg si, den evnen til å gi slipp på tanker, eller ikke å bli så preget av tanker, ikke bli lurt av tanker på en måte.

| SVEND DAVANGER



Professor ved Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo. Kurslærer i Acem og redaktør i tidsskriftet Dyade. Forsker på nerveceller og stress i hjernen

– Men det var en slags kamp, et spill, frem og tilbake mellom disse retningene i sinnet mitt. Han som lærte meg å meditere, sa klart fra at «Nei, hasj og meditasjon går ikke sammen!» Jeg var litt paranoid og trodde i det øyeblikket at han prøvde å lure meg, at det i virkeligheten var bra å røyke hasj og at han ikke ville at jeg skulle skjønne dette, i hvert fall ikke før jeg var mer avansert.

Hvorfor sluttet du med hasj?

– Det var jo en økende misnøye etter hvert, med hasjrusen, og jeg merket at jeg hadde ikke godt av dette. At sinnet mitt ble altfor preget av angst og paranoia. Men jeg hadde først ikke nok initiativ til å slutte. Men så lærte jeg å meditere, og jeg møtte i flere sammenhenger det synspunkt at hasj motvirker den psykologiske meditasjonsprosessen. Dette var en hjelp eller drivkraft til å kutte det ut.

KOMMENTAR

Det oppleves ofte vanskelig å slutte med hasj eller marihuana. Selv om man er motivert for å slutte, er det sterke drivkrefter også for å fortsette å ruse seg. Alternative erfaringer og opplevelser, og andre miljøer, kan være en hjelp.

– I den fasen hvor jeg lærte å meditere, skjedde det ting, egentlig ganske fort, i sinnet mitt. Jeg følte at jeg ryddet litt opp i tankene. Og det oppfattet jeg som positivt. Men så var det jo at jeg begynte å røyke igjen, og da raknet det litt, det jeg hadde

bygget opp med meditasjonen, litt av den robustheten jeg hadde fått tilbake. Det var en veldig tydelig følelse jeg hadde. Og så gikk jeg inn i en kort sommer igjen, hvor jeg røykte mye. Hvor jeg sluttet å meditere. Ikke bevisst, jeg bare kuttet det ut, etter mitt første år med meditasjon. Og så røykte jeg hasj den sommeren, og så husker jeg at jeg lå på Roskildefestivalen og hadde panikkangst og hadde røykt hasj. Da tok jeg en beslutning om at jeg skulle meditere og slutte med hasj. Og så gjorde jeg det. Men det var liksom en kamp, mellom de to tingene.

Hva med livsorienteringen din, dvs hvilke mål du har for livet ditt? Er det noe forskjell på dette?

– Ja, det har jeg tenkt mye over, hvordan jeg i slutten av tenårene hadde ganske uklare mål i livet. Og hvordan hasjen og rusen nok hadde en diffus rolle i dette, i å forsterke en tendens til litt rotete og uklare livsmål. Nå, mange år etterpå, er dette veldig mye tydeligere og klarere. ■■

Cannabis sativa

Cannabis sativa er en plante med karakteristiske grønne blader, som produserer en lang rekke kjemiske substanser. En del av disse kalles *cannabinoider*. Det finnes godt over 60 ulike cannabinoider, de fleste av disse har ikke rusvirkning. Men noen av dem virker på nerveceller i hjerne og gir da rus.

Av disse psykoaktive stoffene er virkningen av *tetrahydrocannabinol (THC)* mest kjent. Det regnes for å være det viktigste rusbringende stoffet fra de tørkede bladene og blomsterknoppene, dvs marihuana, og av harpiksen fra disse bladene, kjent som hasj.

Sannsynligvis bruker planten disse stoffene både som gift overfor noen insekter, og tiltrekning overfor andre. THC utskilles i spesialiserte små utvekster, trichomerer, på de ferske bladene, og kan se ut som små væskedråper.

Årsaken til at THC påvirker hjernen, er at stoffet er en etterligning av molekyler som hjernen selv bruker som budbringer, signalstoff, mellom nervecellene. Disse egentlige signalstoffene kalles *endocannabinoider*. De er fettlignende stoffer og dermed av en helt annen type enn det som ellers er vanlig for neurotransmittere. Endocannabinoidene regulerer viktige funksjoner som læring, både målrettet og vanepreget atferd, dannelse av assosiative minner, samt persepsjon av sanseintrykk. Dette er viktige funksjoner for våre daglige liv.

Skal man på farmakologisk vis gripe inn i slike funksjoner, vil det i alle andre sammenhenger stilles store krav til dokumentasjon av at bivirkningene ikke er til skade for brukeren.

Dyade er inne i sin 50. årgang. Den blir slik:

Disse numerne er kommet:



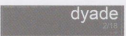
MAGISKE SPEIL
- selfier, partnervalg og selvinnsett



Nr 1: Magiske speil - selfier, partnervalg og selvinnsett

Aper og enkelte andre dyr kan gjenkjenne sitt eget speilbilde. Menne-sket har ikke bare evnen til å gjenkjenne seg selv,

men til å reflektere over det man ser i speilet: Hvem er jeg? Det primære fokus i dette *Dyade* er speil som kilde til eksistensiell selvinnsett. Men speil kan brukes til mye annet enn introspeksjon og selvrefleksjon. For selfier kan det mer dreie seg om narsissisme og selvopptatthet, den henførte fascinans Narcissus erfarte da han så sitt eget speilbilde. Ofte skilles det ikke: Opptatthet av ens eget er negativt og selvopptatt. *Dyade* sonderer: Når bruker vi speil til innsikt, til forskjell fra selvdyrkelse.



DET TREDJE RUSMIDDEL



Nr 2: Det tredje rusmiddel

Debatten om hasj og marihuana, eller virke-stoffet cannabis, skifter langsomt karakter. Selv om svært få er åpne på at de selv bruker disse

rusmidlene, er langt flere i samtiden åpne tilhengere av legalisering eller avkriminalisering. Flere hevder at disse stoffene ikke er så farlige, og mange peker på mulige gunstige effekter. Det er blitt vanskeligere enn tidligere å fortelle

om skadevirkninger av stoffene, til tross for at vi nå vet mye mer om slike uheldige effekter på kropp, hjerne og sinn. Debatten er blitt mer aggressiv. *Dyade* ser dels på ny kunnskap om hasj og marihuana, dels på hva som karakteriserer dagens debatt.

kommer i løpet av året:

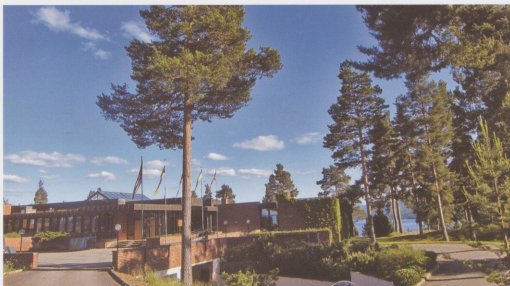
Nr 3: Yoga

Yoga er ikke bare en øvelse for økt fleksibilitet, styrke og smidighet. I meditativ klassisk yoga er vi ikke først og fremst opptatt av den enkelte øvelse, men hvordan rekken av øvelser danner et hele og bygger opp til meditativ forsenkning på slutten. Her slippes sinnet helt fritt; man får noen minutter spontan meditasjon som forfrisker sinn og kropp. Norsk yogaskole har 50 års erfaring med å undervise i yoga og å utvikle meditativ yoga for vestlige liv. Erkjennelse og innsikt er ikke bare et spørsmål om mental forståelse, men krever også et kroppslig grunnlag som yoga kan bidra til.

Nr 4: Vårt forhold til dyr

Noen har vi som kjæledyr. Andre spiser vi. Og atter andre observerer vi i naturen, med nysgjerrighet og fascinasjon, eller i laboratoriet. De er levende vesener, som oss, men også vesensforskjellige. Så hva er egentlig vårt forhold til dyr?

Halvorsbøle



Etter overtagelsen i 2003 er Halvorsbøle blitt populært og ettertraktet for kursdeltagere i Acem. Høy standard, rimelige priser, rolige og vakre omgivelser på Jevnaker. Stedet har 73 komfortable rom med sengekapasitet til 110 personer. Velsmakende laktovegetarisk mat.

Lundsholm



Lundsholm ligger vakkert til på et nes i innsjøen Mangen 25 km nordøst for Arvika i Sverige, 200 km fra Oslo. Eiendommen på 144 mål er stille og svært egnet for Acem-meditasjon og rekreasjon.

ISBN 978-82-91405-54-4



9 788291 405544

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

NORGE

Nasjonalbiblioteket

Dyade : [tidsskrift for
kultur



18g041045

Returadresse:

ACEM

Postboks 2559 Solli
0202 Oslo

Har vi som samfunn råd til et tredje rusmiddel, når vi allerede betaler enorme kostnader i form av økt sykdom og dødelighet ved de to legale stoffene, nikotin og alkohol?

Cannabis gjør noe med oss – med dem som bruker og med samfunnet. Cannabis-molekylene binder seg til ørsmå reseptorproteiner i nervecellene og forstyrrer hjernens belønningssystem.

Hos ungdommer og unge voksne påvirkes skoleprestasjoner og kognitive evner negativt. Avhengighet leder energi og oppmerksomhet vekk fra aktiviteter som bringer oss videre i livet.

I dette nummeret av *Dyade* møter du stemmer fra forskning, politikk, kultur og meditasjon som gir et annet bilde enn de krefter i samfunnet som bagatelliserer de negative effekter av cannabis.