

Test din viden om HASH

Her er 10 påstande om hash.
Du kan svare SANDT eller FALSK.
Bagefter kan du tjekke dine svar
inde i folderen ...

PÅSTAND	Sæt kryds	
	SANDT	FALSK
De fleste unge prøver at ryge hash på et eller andet tidspunkt.	☐	☐
Man bliver kun <i>psykisk</i> afhængig af hash – ikke <i>fysisk</i> afhængig.	☐	☐
Bare man holder sig til hash, er man på den sikre side (for hash er ikke skadelig).	☐	☐
Hash er ikke nær så skadelig som alkohol.	☐	☐
Hash kan udløse psykisk sygdom.	☐	☐
Hash er ikke rigtig ulovlig. Man må gerne have til eget forbrug.	☐	☐
Man bliver mere kreativ af at ryge hash.	☐	☐
Hash kan bruges som medicin.	☐	☐
Forbud mod hash virker ikke.	☐	☐
Hvis forældrene blander sig, ryger de unge bare endnu mere hash.	☐	☐

SANDT eller FALSK?

TJEK DIN SVAR HER

De fleste unge prøver at ryge hash på et eller andet tidspunkt.

● FALSK

Der er flest unge, der aldrig har prøvet at ryge hash. I 9. klasse har 77 % aldrig røget hash¹. Og det er under 10 % af de unge, som ryger hash jævnligt. Men det er rigtigt, at mange unge får tilbudt hash, og at en del prøver det en enkelt gang.

Man bliver kun *psykisk* afhængig af hash – ikke *fysisk* afhængig.

● FALSK

Man kan blive både fysisk og psykisk afhængig af hash. Det er tegn på afhængighed: hvis man skal ryge mere og mere for at få den samme rus – hvis man ofte har lyst til at ryge hash, og man har svært ved at lade være – og hvis man bliver urolig, irriteret og får svært ved at sove, når man ikke ryger hash. Mange bliver også socialt afhængige, så de næsten kun har venner, der også ryger hash.

Bare man holder sig til hash, er man på den sikre side (for hash er ikke skadelig).

● FALSK

Hash skader både på kort og langt sigt. Hash går ud over hukommelse og opmærksomhed – derfor bliver man dårligere til at lære. Man får nedsat reaktionsevne (farligt i trafikken). Mange oplever angstanfald og forfølgelsestanker. Og hvis man er rigtig uheldig, kan hash udløse psykisk sygdom.

Hash er ikke nær så skadelig som alkohol.

● FALSK

Både alkohol og hash giver alvorlige skader, hvis man har et stort forbrug i lang tid. Hash kan på langt sigt give bl.a. kronisk bronkitis og kræft i luftvejene. Hashrygning er farligere for lungerne end tobaksrygning. Hash nedsætter desuden evnen til at huske og lære nyt. Mange hashrygere har tendens til at isolere sig med andre i samme situation, fordi de føler sig 'sat af' pga. den nedsatte hukommelse og opmærksomhed, eller fordi de har mistet interessen for alt og alle.

Hash kan udløse psykisk sygdom.

● SANDT

Nogle unge oplever angstanfald eller depression i forbindelse med hash. Ofte går det over af sig selv, efterhånden som rusen klinger af. Men i nogle tilfælde fortsætter de psykiske problemer og fører til psykisk sygdom (psykose).

¹ Unges erfaringer med rusmidler i 2003 af Sven Sabroe og Kirsten Fonager.

Hash er ikke rigtig ulovlig. Man må gerne have til eget forbrug.

● **FALSK**

Det er forbudt at være i besiddelse af hash, ligesom det er forbudt at købe, sælge, modtage, udlevere og fremstille hash. Det er også forbudt at køre cykel, knallert, bil osv., når man er påvirket af hash.

Man bliver mere kreativ af at ryge hash.

● **FALSK**

Kreativiteten findes, uanset om man ryger hash eller ej. Du kan komme i kontakt med din kreativitet på mange måder, fx gennem fysisk aktivitet (som dans, løb osv.), ved at lytte til musik, ved at male, lave mad eller svømme. Når du udsætter dine sanser eller dit sind for stærk påvirkning, bliver der åbnet for det kreative. Og du kan 'lukke' igen, når du ønsker det. Hvis der derimod åbnes ved hjælp af en kemisk påvirkning, fx hash, kan man ikke umiddelbart 'lukke' og 'komme til fornuft', når man har brug for det.

Hash kan bruges som medicin.

● **SANDT**

Ja, piller med THC (det aktive stof i hash) kan være lindrende for meget syge personer, der har kvalme, appetitløshed og smerter. Det drejer sig om patienter med kræft, aids eller svær sklerose. I de fleste tilfælde virker andre former for medicin dog bedre.

Forbud mod hash virker ikke.

● **FALSK**

Jo, forbud nytter noget. Både fordi hash bliver sværere at få fat i, og fordi et forbud er det offentliges måde at fortælle de unge, at stoffet er skadeligt. At forbud nytter noget kan man se af unges forbrug af hash og alkohol:

77 % af unge i 9. klasse har aldrig prøvet at ryge hash – som er forbudt.

5 % har aldrig prøvet at drikke alkohol – som er lovligt.

Hvis forældrene blander sig, ryger de unge bare endnu mere hash.

● **FALSK**

Tværtimod. Unge, der ryger hash, kommer oftest fra hjem, hvor man 'ikke blander sig' eller mangler en holdning til rusmidler. Det er et udtryk for interesse, hvis forældre sætter rammer og tør gå i dialog med deres børn om hash og andre rusmidler. Men det skal ske på en ligeværdig og lyttende måde.

Få mere at **VIDE** ...

Få styr på rusmidler og deres virkning:

www.netstof.dk

www.mindblow.dk

www.sst.dk

Test din viden om HASH

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning, 2006

1. udgave, 1. oplag, 2006

Manus:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Fagredaktion:

Anne-Marie Sindballe, Sundhedsstyrelsen, Malene Størup, Sundhedsstyrelsen

Grafisk tilrettelæggelse:

Peter Dyrvig Grafisk Design

Trykkeri:

Narayana Press

Udgivet af Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.

Kan rekvireres hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Fax: 35 43 02 13

E-mail: kfs@sundkom.dk

 Sundhedsstyrelsen

 Komiteen for Sundhedsoplysning