



**ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI WEJDŹ NA STRONĘ DRUGSINFO.NL/
CANNABIS LUB ZADZWOŃ NA INFOLINIĘ POD NUMEREM 0900-1995
(0,10 / MIN + KOSZTY POŁĄCZENIA KOMÓRKOWEGO)**



WSKAZÓWKI CANNABIS

**PRODUKTY Z KONOPI, TAKIE JAK HASZYSZ I MARIHUANA,
SĄ STOSOWANE ZE WZGLĘDU NA EFEKTY NA POZIOMIE
PSYCHICZNYM ORAZ FIZYCZNYM. ICH ZAŻYWANIE NIESIE
ZE SOBĄ RYZYKO. W NINIEJSZEJ BROSZURZE ZNAJDZIESZ
ISTOTNE WSKAZÓWKI.**





WSKAZÓWKA 1 SUBSTANCJE CZYNNE

Najistotniejszą substancją czynną w konopiach jest TetraHydroKannabinol (THC). Większe stężenie THC przyniesie większy efekt, ale też zwiększy szansę nieprzyjemnych doznań. Inną istotną substancją jest Kannabinol (CBD). Wcześniej sądzono, że CBD ma wpływ na pewne oddziaływanie THC. Jednak nie ma na to dowodów. Stężenie THC i CBD może się zasadniczo różnić w zależności od rodzaju. Konopie sprzedawane w Holandii charakteryzują się zazwyczaj wysokim stężeniem THC. Poproś o dokładne informacje personel coffeeshoppu.

WSKAZÓWKA 2 SPOSOBY ZAŻYWANIA

W jaki sposób zażywasz konopie?	Kiedy zaczynają one działać?	Kiedy efekty są najbardziej intensywne?	Jak długo będziesz znajdować się pod wpływem?	Na co należy uważać?
Palenie lub waporyzacja	Po paru sekundach	3-10 min	Przynajmniej 3-6 godz	Długie zatrzymywanie dymu lub głębokie zaciąganie się nie jest przydatny, substancje czynne przedostają się do organizmu w ciągu paru sekund. W ten sposób powodujesz tylko większe uszkodzenie płuc poprzez spożycie większej ilości związków smolistych i tlenku węgla. Podczas korzystania z waporyzatora/ parownika uwalnianych jest mniej szkodliwych produktów spalania.
Jedzenie (np. ciastka z konopiami)	Po 30-90 min	2-3 godz Stunden	Okolo 4-12 godz	Jeśli spożywasz konopie z żywnością, poczekaj na efekty, które mogą być nieprzewidywalne. Nigdy nie zażywaj dodatkowej porcji, ponieważ spożyjesz zbyt dużo. Jeśli nie masz doświadczenia z konopiami, lepiej nie stosuj ich w żywności.

WSKAZÓWKA 3 NIEPOŻĄDANE DZIAŁANIE

Działanie konopii może być nieprzewidywalne. Mogą one wywoływać halucynacje lub niepożądane działanie, odczuwasz niepokój lub oznaki choroby. Może się tak stać, gdy odczuwasz stres lub napięcie, albo gdy masz niewielkie doświadczenie z zażywaniem konopii. Czasami masz po prostu pecha. Próbuje nie panikować. Najczęściej po godzinie najgorsze mija. Poproś o wsparcie zaufaną osobę (lub personel coffeeshoppu) i znajdź spokojne miejsce. Zjedzenie lub wypicie czegoś słodkiego może również pomóc.

WSKAZÓWKA 4 DOKŁADNIE PLANUJ ZAŻYWANIE KONOPII

Pod wpływem konopi pogarsza się zdolność koncentracji i reakcji. Nie prowadź w tym czasie pojazdów ani ciężkich maszyn. Działanie konopii zwiększa ryzyko wypadków, a ponadto jest zabronione. Nie zażywaj ich także przed szkołą, nauką lub pracą.

WSKAZÓWKA 5 KONOPIE A ZDROWIE

Zażywanie konopii może mieć negatywne skutki dla zdrowia. Palenie konopii jest szkodliwe dla płuc. W rzadkich przypadkach może przyczynić się także do powstania chorób układu krążenia. Ryzyko wystąpienia tych i innych problemów wymienionych powyżej możesz zmniejszyć, ograniczając ilość i częstotliwość stosowania oraz rezygnując z zażywania w przypadku chorób układu krążenia.

WSKAZÓWKA 6 KONOPIE A LEKI

Konopie mogą wpłynąć na działanie leku. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeśli stosujesz leki i chcesz zażywać konopie.

WSKAZÓWKA 7 ZABURZENIA PSYCHICZNE

Konopie mogą nasilać objawy zaburzeń psychicznych, takich jak psychoza. Nie zażywaj konopii jeśli cierpisz na zaburzenia psychiczne lub ktoś z rodziny cierpi na psychozę. Zaprzestań zażywania konopii, jeśli zauważysz, że wywołuje ona niepokój lub podejrzliwość.

WSKAZÓWKA 8 CIĄŻA I KARMIEŃ PIERSIĄ

Nie zażywaj konopii w ciąży, gdy starasz się o dziecko lub karmisz piersią. Mogą one negatywnie wpłynąć na rozwój dziecka.

WSKAZÓWKA 9 NIE ŁĄCZYĆ Z INNYMI SUBSTANCJAMI

Nie stosuj konopii w połączeniu z alkoholem lub innymi substancjami odurzającymi. Efekt takiego działania jest nieprzewidywalny i istnieje prawdopodobieństwo, że pojawią się objawy choroby lub niepokój.

WSKAZÓWKA 10 UNIKAJ PROBLEMÓW

Zażywaj konopii dla przyjemności, a nie po to, by zapomnieć lub uciec od problemów. Problemy mogą jeszcze narastać, gdy uciekasz od nich w ten sposób. Zmniejsz lub zaprzestań zażywanie, gdy zauważysz, że cierpi na tym życie towarzyskie lub efektywność.

WSKAZÓWKA 11 UZALEŻNIENIE

Konopie mogą uzależniać. Jeśli w rodzinie masz przypadki osób uzależnionych, lepiej nie zażywaj konopii. Zażywaj z umiarem, nie codziennie. Jeśli palisz codziennie, zmień swój nawyk nie paląc dwa dni w tygodniu. Jeśli potrzebujesz konopii dla dobrego samopoczucia, może być to oznaka uzależnienia. Po zaprzestaniu zażywania konopi mogą wystąpić objawy odstawienne, takie jak pocenie się, niepokój i problemy ze snem.

WSKAZÓWKA 12 NIE STOSOWAĆ PRZED UKOŃCZENIEM 18 ROKU ŻYCIA I NIE HANDLUJ

narkotyków osobom poniżej 18 roku życia jest zabronione Handel narkotykami jest także zabroniony.