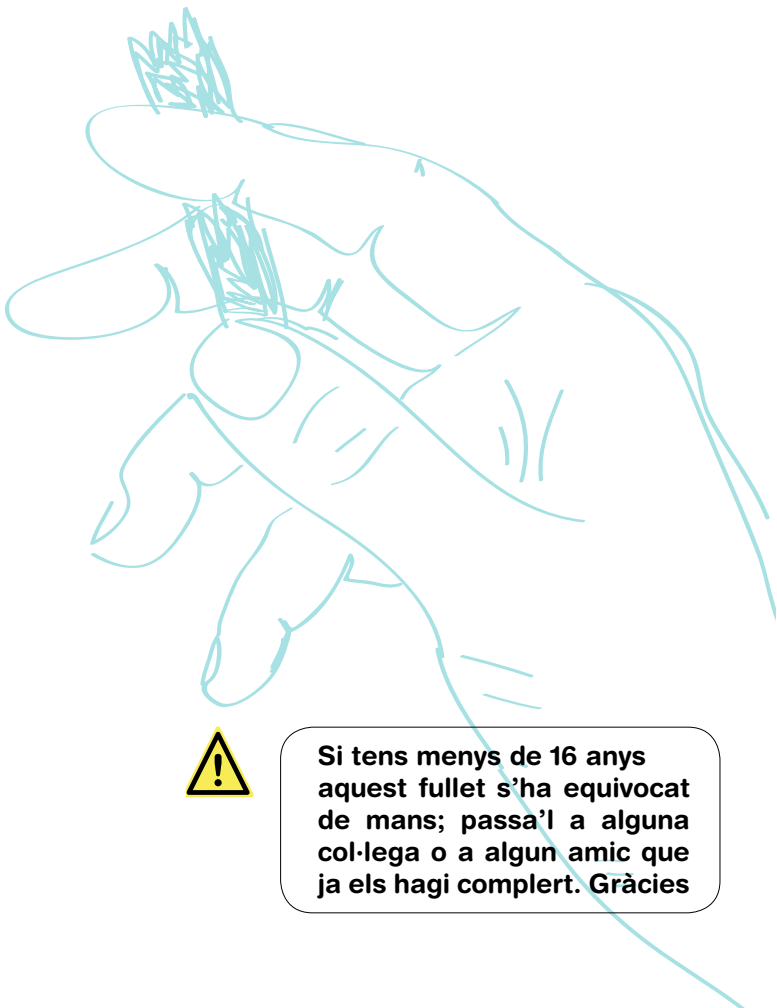
Que Ruli

Per a mans properes al cànnabis

QUE RULI

Per a mans properes al cànnabis

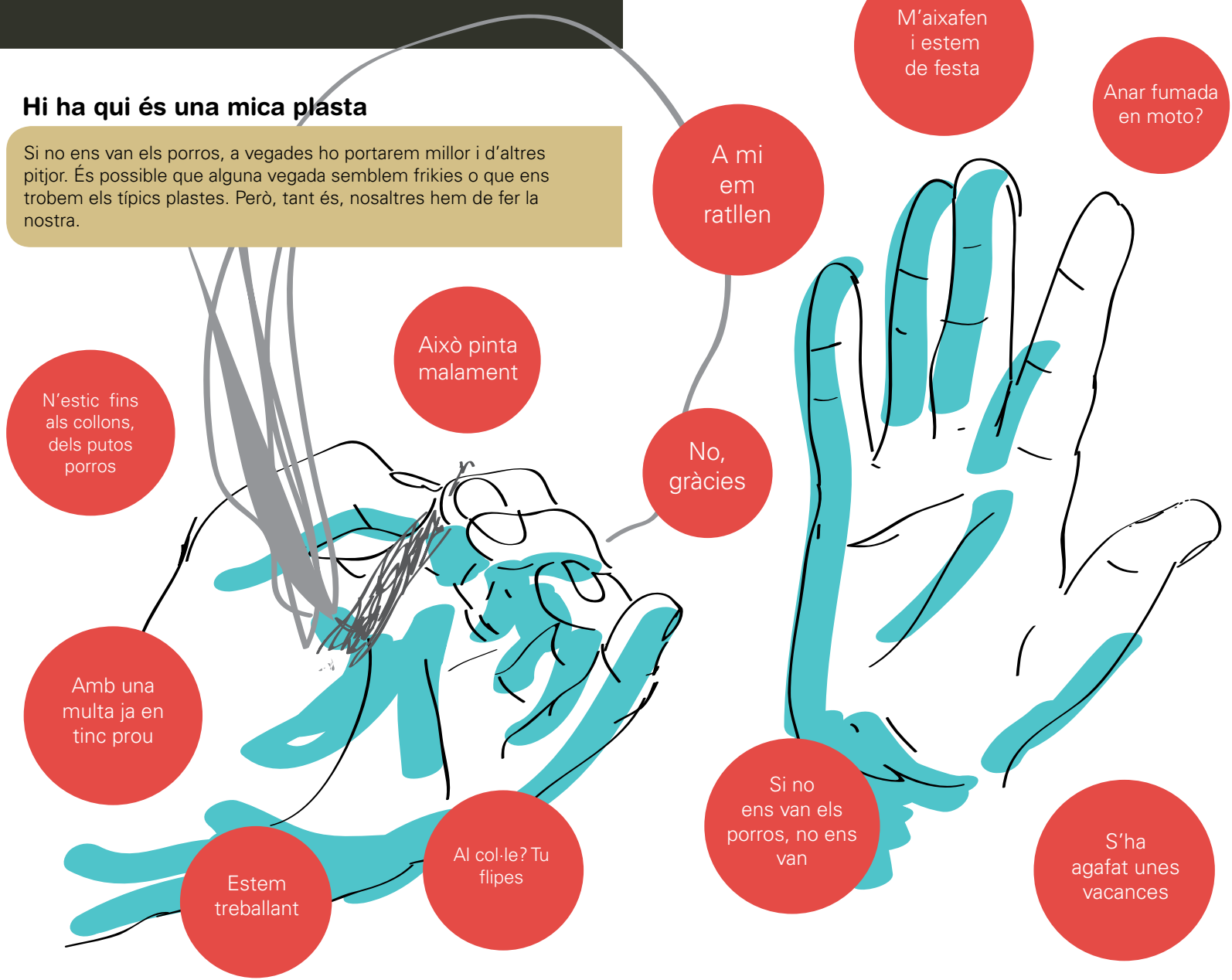


Si tens menys de 16 anys aquest fullet s'ha equivocat de mans; passa'l a alguna col·lega o a algun amic que ja els hagi complert. Gràcies

Per fumar porros hi ha motius, per no fumar-ne també

Hi ha qui és una mica plasta

Si no ens van els porros, a vegades ho portarem millor i d'altres pitjor. És possible que alguna vegada semblem frikies o que ens trobem els típics plastes. Però, tant és, nosaltres hem de fer la nostra.



Haixix, maria, tabac

Sigui el que sigui, fumar és fumar

Qualsevol combustió vegetal provoca danys. Si preparem els porros amb tabac, també tenim els riscos del tabac; és superaddictiu. Molta penya "només fumo porros" s'oblida que un porro acostuma a portar tabac.
És millor preparar-los amb un tabac el més natural possible (el tabac de liar duu menys química) i amb un filtre de cel·lulosa.
Si no fumem cigarrets i no tenim costo o maria, compte amb el tabac si l'utilitzem per treure'ns la tonteria.

Qualitats diferents

El cànnabis té qualitats (de més pur i de menys), quantitats i potències. És molt més fàcil tallar l'haixix que la maria. Que estigui adulterat el fa més suau i menys potent. I això, entre els més joves, juga al nostre favor (el nostre cervell és més vulnerable perquè està en creixement).

Un porro no és un piti

No ens l'hem de fumar d'una tirada. Si s'apaga no passa res; el podem encendre després.
Aguantar el fum o donar grans calades, no farà que el cànnabis ens pugi més (l'absorció és immediata), però sí ens farà més mal als pulmons.

L'haixix és tímid i es talla bastant

Si fumem haixix convé que tingui el menys tall possible (varietats bellota, ou, primera…). Tot i que costi més pasta, la salut es ressent menys i amb menys quantitat tenim els mateixos efectes (menys dóna per més).
El costo està adulterat, però no ho sol estar amb substàncies perilloses sinó amb parts de la planta; en comptes de preparar-lo només amb els "cogollos" hi fiquen la tija, les fulles, les arrels…
Això no impedeix que algú ho pugui adulterar amb no sé què, però no és el més freqüent.

Avantatges i riscos de la maria

Pregunta com és, i si no ho pots saber, presta atenció per evitar sorpreses. Algunes tarden a pujar; tingues-ho en compte.

Jo em planto

Optant per l'autocultiu ens estalviem el mercat negre i els trapis, i se n'assegura la puresa. Però no és legal i podria ser motiu d'una actuació policial.
Fumar maria ens produeix problemes físics semblants al tabac: als pulmons, els bronquis i la gola. Si els "cogollos" tenen fongs, n'augmenta la toxicitat i pot provocar des d'una bronquitis a d'altres complicacions més greus.
Posats a plantar, per al medi ambient i per a la nostra salut, que sigui un cultiu ecològic. Però si hi tirem químics, respectem els terminis de seguretat entre l'ús i la collita (són a l'etiqueta).

Quedant amb la maria

Fumar a la plaça

La marihuana és natural

Que sigui natural només implica que no està adulterada, però no que sigui més segura que l'haixix.

Maria no, maries

Els diferents tipus de costo no solen canviar gaire en la concentració de principis actius. En canvi, les diferències entre les diferents varietats de maria poden ser abismals.
Moltes provenen de llavors holandeses híbrides (resultat de la barreja de plantes diferents) i són autèntiques bombes. N'hi ha que poden ser més potents que bolets al·lucinògens. I com més potència, més riscos i més problemes.

Millor si la policia no ha d'actuar

Sabem que el cànnabis és una droga il·legal i que a la poli li toca fer la seva feina. Així que el millor és no donar-li motius per actuar. Si es fuma, no cal fer-se veure.
Ens afecten dues lleis alhora: una de penal i una altra de civil. Si ens calen, haurem d'aguantar el que ens caigui i, potser, anar a la comissaria.

Quedar amb la Prudència per fumar

Els porros de maria es fumen diferent dels de costo.
Si no sabem quin tipus d'herba és, se li ha de fer només un parell de calades i esperar a veure què ens fa i com se'ns posa.
Quan ja sapiguem el rotllo que ens dóna, podem decidir si parar o seguir.
Els riscos de tenir problemes de coco amb la maria són molt superiors al costo. Especialment quan són les varietats més psicodèliques –anomenades triposes, tot i que no tenen tripis (droga al·lucinògena)– que són les que tenen més THC.

Quina pena...

La penal la fa pagar cara quan es ven, es regala, o sospiten que estàvem a punt de fer-ho (per portar-ne molt a sobre o per indicis que aquesta era la intenció). I els delictes contra la salut pública estan proporcionalment molt més castigats que d'altres.
Si entenen que estàvem a punt de traficar (perquè en teníem més de la que ens fumaríem en un parell de dies, perquè l'hem amagat, perquè no estava en una sola peça...), ens denunciaran i anirem a judici.
Pillant-ne per a altra gent, ens la juguem més.

Fent-la grossa a l'institut

Multa per fumar-ne o portar-ne

Si ens lliurem de la llei penal (en duem poc, junt i no canvia de mans), ens en cau una altra que és civil (administrativa).
Ens multaran amb un mínim de 300 €, no només si és visible sinó també si la duem a sobre.

Buscar-se una moguda

Si es fumen porros en un centre d'estudis, a més que el cap no funciona com hauria de funcionar, podem tenir problemes amb la direcció.
Hi ha gent que s'alarma un munt amb el tema. I si hi ha alumnes dels primers cursos de l'ESO, fan bé d'alarmar-se.

Ni es penca ni es deixa pencar

Si anem fumats classe, la nostra empanada afectarà també el ritme de tot el grup. I això no és.
Com que retenim menys el que estudiem i el que escoltem, haurem de tornar a estudiar una altra vegada el mateix.

Passo de pagar?

En molts llocs, si no hem complert els 18 ens oferiran un programa educatiu (amb la participació de la família) com a alternativa a la sanció.
Sent majors d'edat, també tenim una alternativa a la multa.
Si anem al centre de tractament (CAS) o servei de prevenció i atenció de referència, i demostrem que hem fet un tractament de deshabituació amb "èxit", l'arxivaran.

Guanyar-se una etiqueta

Fumant on no toca també guanyem punts per agafar la fama de xungos, tant pels de dalt com per la resta de la classe.
I això ens pot portar problemes: que et carreguin el mort sense tenir-hi res a veure, que no ens mirin amb bons ulls, o que ens creiem nosaltres el paper i anem de males pel món.

Preveure'n conseqüències

Si decidim fumar al carrer i ens enxampen,haurem d'assumir les conseqüències. Sent menors, informaran la nostra família. Els nostres pares potser passen, potser ho passen molt malament i se'n fa una de grossa.

Mal exemple per als petits

Els petits no han de veure certes coses, no? És fàcil que vulguin imitar el que no toca. Si decidim fumar, millor després de classe i lluny de la porta. Quan es crida l'atenció, hi ha moguda.

Muntant una bastida fumat

Pencar fumat

Tot i que de festa fumis, quan vas a pencar la cosa canvia. El cànnabis col·loca i afecta l'atenció ("com dius?"), la concentració i retenció ("això com anava?"), els reflexos ("m'ha caigut") i la memòria ("què m'has dit abans?").
Si hem fumat, no rutllem tan bé o estarem fent conya, i a la feina s'hi va a pencar.

Punts per tenir un accident

Algunes feines i formació ocupacional tenen un cert perill: treballs de soldadura, confecció, fusteria, mecànica, feines de paleta...
Com que els porros disminueixen la sensació de risc i el control del que es fa, hi ha bastants més punts per tenir un accident.

Amb el volant o el manillar

Per conduir bé no necessitem anar col·locats o flipar, sinó atenció, reflexos, agilitat i tenir el cap ben clar. Si hem de desfasar-nos, o que el motor es quedi a casa o que el porti algú que tingui el cap clar.

El que un fa també afecta els altres

Amb un accident es perjudica gent diversa: qui va a l'hospital i qui estima aquella persona (el pare, la germana, l'amic, la col·lega...).

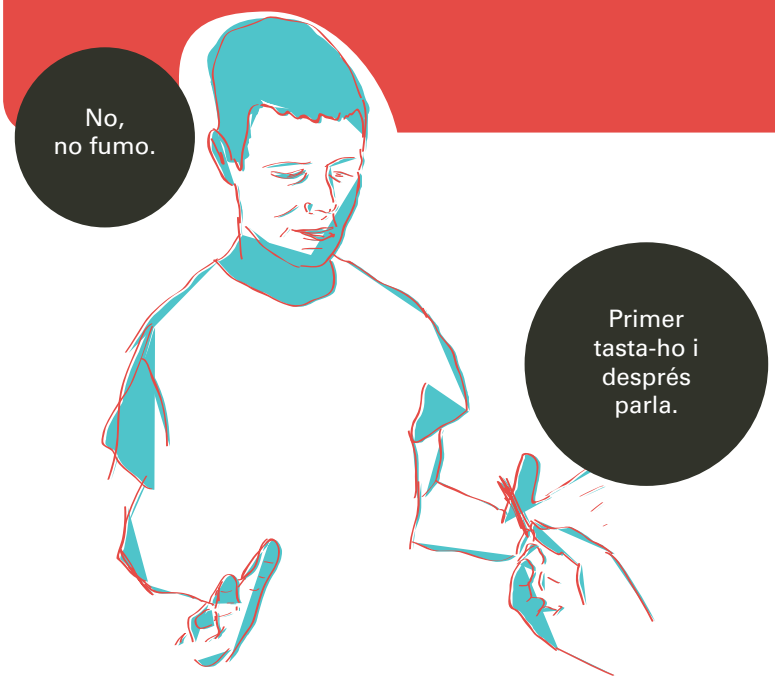
Aquí tothom va del mateix

Qui el lia el peta

Els porros rulen. Triomfa més compartir que cadascú vagi a la seva, respectant a qui no vol fumar. Que ho tinguem a mà no vol dir que haguem de fumar (ni sempre, ni tots els que rulen).
Si tenim alguna malaltia que es passi amb la saliva, no s'ha de compartir.

Els altres

Invitar pot estar bé però no sempre. No mola que ho fem si són petits, si no fumen o no els entra bé, si tenen problemes de salut mental o si estan a punt de pencar, estudiar o conduir.



Aconseguir material

A vegades on hi ha cànnabis corren altres drogues

Depèn de per on ens moguem, si fumem tindrem a mà altres drogues. Pot ser que on se'n venguin, ens ofereixin o es trafiqui amb speed, MDMA, coca... I fer el pas és més fàcil.
Les altres drogues no tenen gaire a veure amb el cànnabis.

Quan es tracta d'altres drogues

De la mateixa manera que hi ha gent que perd el respecte als porros, hi ha qui el perd a les altres drogues. I en parlen com si prendre'n fos normal.
Si tenim la possibilitat de consumir altres drogues i no ho tenim clar, doncs passem... Però si decidim obrir aquesta porta, caldrà anar amb molt més de compte i prudència (s'incrementen els riscos).

També té el seu què

El de bona nit

Els porros, especialment si són d'haixix o alguns tipus de maria, són tranquil·litzants. No augmenten l'agressivitat (com l'alcohol o la coca).
Però fumar abans d'anar-se'n al llit, tot i que ajuda a dormir, dificulta el procés normal del son i no descansem tant. Per això no recordem què hem somiat, ens llevem més empanats o, fins i tot, no ens llevem quan toca.
Una cosa és prendre una nit una pastilla per dormir i una altra de ben diferent que sigui una rutina. Doncs el mateix amb els porros.

Ni morts, ni "monos", i poques intoxicacions.

No es coneixen casos de mort per sobredosis de porros. Quan hi ha intoxicacions (d'hospital) solen ser per maries molt potents, barreges de cànnabis i alcohol, o per ingestes. Quan es menja pastís o galetes amb marihuana, cal tenir en compte que pot tardar fins a dues hores a pujar i que és més difícil controlar la dosi ingerida.
El cànnabis tampoc sol provocar un "mono" o síndrome d'abstinència semblant al de l'alcohol o d'altres substàncies, i si es produeix és més psicològic que físic. Tot i axó hi ha casos en que es necesita ajuda per deixar-ho.

Són terapèutics

Per a algunes persones –que necessiten estar millor– ho són, però això no implica que siguin sans per a les altres. Si prenem una medicina és perquè tenim algun problema de salut. I, si poguéssim triar, preferiríem trobar-nos bé i no haver de prendre'n cap.
No curen, sinó que fan més suportables certes malalties o afeccions com l'esclerosi múltiple, el parkinson, els dolors i nàusees per tractaments contra el càncer, les malalties autoimmunitàries…
I quan la marihuana s'indica com a teràpia, solen recomanar no fumar-la i consumir-la d'altres maneres.

Quina ratllada que t'està agafant

Persones i moments

Els efectes no només depenen de l'haixix o de la maria, sinó del lloc, del rotllo que hi ha i de com és i està el nostre cap. Estant tranqui o de mal rotllo pot entrar diferent. A més, a alguna gent no se li posa bé.
Si ens acostumem a consumir cànnabis, ràpidament augmentarà la nostra tolerància als porros. O sigui, la mateixa quantitat ens col·locarà menys.

Des d'un mareig fins a una blanca

Agafar una pàl·lida (baixada de tensió) és més fàcil amb alcohol (se sumen els seus efectes), en la digestió, en dejú o acabat de llevar.
Si se li passa i el lloc és tranquil, no l'aixequis. Afluixa-li el que el comprimeixi i puja-li les cames. Quan es recuperi dóna-li una beguda dolça sense alcohol.
No el deixis de panxa enlaire per si vomita. Una blanca pot ser una cosa seriosa. Si la situació es desborda, truca al 112.

No sempre es posa bé

Hi ha gent a qui l'aixafa massa i se li acaba la festa, o la deixa sense ganes de fer res i li fa pal tot.
Hi ha qui s'emparanoia o es ratlla (passa por, se sent culpable per haver fumat i altres paranoies). Fins i tot es pot tenir una ansietat del quinze.
Passa més quan se n'ha pres molt, la varietat és més psicodèlica o hi ha predisposició personal.
Si tenim algunes malalties, n'augmenten els riscos.

Aprendre del que em passa

Una bona mestra és la nostra experiència. Si fumar se'ns ha posat malament, és fàcil que es repeteixi.

Una mica pirat sí que estic

Més que gent boja o amb el cap clar, tenim de totes dues; una part nostra és racional i l'altra esbojarrada (surt en els somnis i a vegades de dia).
Si la nostra part descontrolada és potent, els porros (més encara si són de maries potents) la poden animar que es desfasi. I quan la part boja ens surt amb força, pot ser que es vulgui quedar fora un temps llarg.
Quan el nostre cervell està delicat (amb un diagnòstic psiquiàtric o sense) els porros ens poden fer molt mal. Hi ha a qui li desperta trastorns psiquiàtrics, i poden agreujar mals rotllos mentals o provocar sorpreses desagradables. Clarissim si tenim tendència a cert tipus de psicosi (com ara l'esquizofrènia).

No em ratllis

No ho portem bé si...

Estem massa enganxats quan tots els llocs i moments són bons per fumar (no els escollim), quan ens proposem no fumar i no ho complim, quan ens ho hem fumat tot i ho demanem fiat, quan ens criden l'atenció, quan és una rutina o sempre anem fumats, quan ens en fem un just després de llevar-nos o quan el que ens fèiem ara se'ns queda curt.

Ells no enganxen, però tu t'hi pots enganxar...

Tot i que els porros no enganxen molt físicament, molta gent s'hi enganxa psicològicament. De fet, és bastant fàcil viciar-se per les seves característiques (tan sols cal mirar en moltes places).
I si ens agrada un munt i ens entren molt bé, d'una banda mola però de l'altra tenim més riscos d'enganxar-nos.
Però si hi estem enganxats, és possible que no ho puguem deixar només amb força de voluntat. També pot ser que ens vagi bé –i fins i tot necessitem– l'ajuda de professionals.

Si els porros són un problema

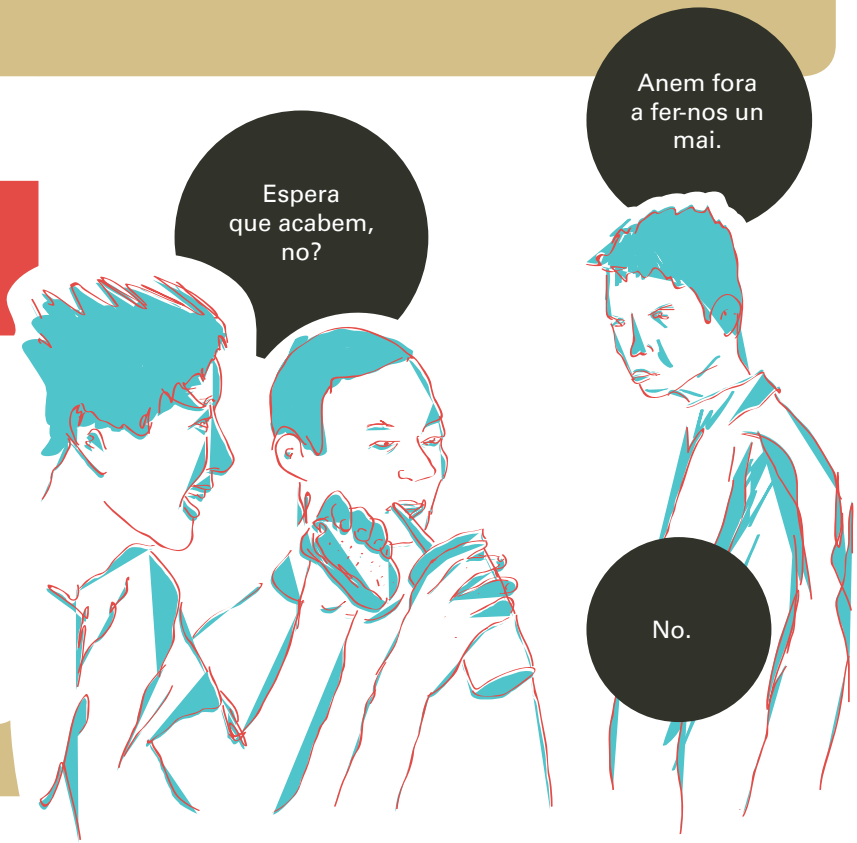
Sovint n'hi ha prou amb reduir (en vegades o en quantitat).
També ajuda no pillar-ne o no portar-ne durant un temps.
Hi ha moments en que és necessari parar, tot i que sigui un parell de setmanes, per agafar distància i poder decidir.
Ens anirà bé no estar amb col·legues quan fumen i cultivar aquelles amistats que estan fora del rotllo. Si ens apuntem a altres històries, no ho trobarem tant a faltar.
Si no ens en sortim pel nostre compte, tenim serveis per això.

Passar de (gairebé) tot

Fumem molts porros perquè la resta no ens motiva? O la resta no ens motiva perquè fumem molts porros? Tant és si és abans l'ou o la gallina, la qüestió és posar-nos les piles sigui com sigui.

Passada de rosca, jo?

Quan els col·legues o les col·legues també fumen cada dia, o a casa corren els porros com si fossin cigarrets, o el que més cuiden els nostres pares són les seves plantes de maria, fumar molt ens pot semblar normal. I també no adonar-nos que podem ser-hi addictes.
Si ens hi viciem, els porros aniran guanyant terreny: més temps fotent-li, en més llocs, més col·legues fumetes i més conseqüències al cap.
Al final sembla que en comptes de ser nosaltres que fumen petes, els petes ens fumin a nosaltres.



QUE RULI

Abans de matar-lo, Passa'l

Premsat i pensat

Ass. Educació per a l'Acció Crítica i la Subdirecció General de Drogodependències del Departament de Salut, és una ampliació i revisió del Que ruli... realitzat el 2003 pels ajuntaments de Santa Coloma de Gramenet i Parets del Vallès, Asaupam i la Direcció General de Drogodependències i Sida.

Tastets i retocs

Els de la Maca han fet aportacions i suggeriments.

Si ja us ha pujat la informació, compartiu-la amb els vostres col·legues.

Generalitat de Catalunya - Departament de Salut Edita: Subdirecció General de Drogodependències
Direcció General de Salut Pública Primera edició: Barcelona, juny 2003 Segona edició: Barcelona, juliol 2011 Tiratge: 5.000 exemplars Dipòsit legal:
Revisió lingüística: Secció de Planificació Lingüística del Departament de Salut Disseny gràfic: Javier López y Salvador Giménez Impressió: Gràfiques Cuscó
Creative Commons.

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut