



**CANNABIS ÄR INTE
SÅ FARLIGT**

Håller myten?

Cannabis ger framför allt skador på sikt, men kan också ge akuta skador. Det är den unga hjärnan som skadas mest. Därefter kommer alla andra hjärnor. Först på tredje plats kommer kroppsliga skador som ungefär motsvarar de långsiktiga biverkningarna av tobaksrökning.

Psykiska skador

De intellektuella (eller kognitiva) funktionerna försämras

Dessa kan indelas i sju moment:

- Språklig förmåga
- Logisk analytisk förmåga
- Flexibilitet i tanken
- Minnet
- Förmåga att skapa en helhetsbild
- Orienteringsförmåga i tid och rum
- Bildminne

Allt detta försämras när man röker cannabis, både under ruset och flera veckor framåt⁵, vilket kan mätas genom olika psykologiska tester. Ingen är immun mot skadorna, men hos den som har hög förmåga märks det inte lika mycket som hos dem som har sämre intellektuell kapacitet.^{6 7 8 9}

Vid intensivt bruk i ungdomsåren kan dessa skador bli bestående i vuxen ålder även om man slutar att röka cannabis.^{10 11 12}

Ökad risk för allvarliga psykiska sjukdomar såsom psykos och schizofreni

Risken att få psykos och schizofreni ökar 2-3 gånger jämfört med dem som inte röker alls. Den svenska uppföljningen av 45 000 värnpliktiga som mönstrade 1969-1970 var den första studie som visade detta samband.¹³ Resultaten har bekräftats i nya uppföljningar¹⁴ och i studier från andra länder.¹⁵ De flesta som får schizofreni blir aldrig riktigt friska. Under de senaste åren har man också funnit att de cannabis-rökare som insjuknar i schizofreni har längre sjukhusvistelser och återinsjuknar oftare än de som fått schizofreni utan att ha rökt cannabis.¹⁶

Cannabisutlösta psykos går för det mesta över efter några dygn, kanske veckor, men det finns risk att de återkommer och även övergår i kronisk psykos.^{17 18 19} Ungefär 10 procent av alla som börjar röka cannabis kommer någon gång att drabbas av en psykos enligt äldre studier.²⁰

Risken för psykiska sjukdomar ökar i takt med att THC-innehållet (den rusgivande substansen i cannabis) har blivit högre.^{21 22}

Depressioner och självmord

Många studier visar ett samband mellan tungt cannabisbruk och depression.²³ Det vill säga att en stor andel av dem som röker cannabis har fått diagnos egentlig depression. Däremot är inte forskarna ense huruvida det är cannabis som har orsakat detta. Frågan har varit komplicerad att reda ut.

Samma sak gäller självmord. I den svenska värnpliktsstudien kunde man inte se något samband mellan cannabis och självmord när man sorterar bort bidragande faktorer.²⁴ Men enligt den amerikanska vetenskapsakademins sammanställning

finns ett statistiskt samband mellan fullbordade självmord och cannabis, men det är inte lika starkt som för schizofreni och psykoser.²⁵

Det som talar för ett orsakssamband är neurobiologiska studier som visar att serotoninbalansen kan rubbas av cannabisrökning vilket kan öka risken för depression och tankar att ta livet av sig.²⁶ Även de svårigheter som följer på ett tungt cannabisbruk på grund av de intellektuella skadorna – relationsproblem, konflikter på jobbet, misslyckade studier, sämre ekonomi – kan så småningom leda till nedstämdhet och depressioner.²⁷

Flera undersökningar visar att cannabis ökar *tanke* på att avsluta sitt liv, vilket i sig är en riskfaktor att man faktiskt gör det.^{28,29} Den amerikanska vetenskapsakademien sammanfattar läget: både antalet självmordstankar och självmordsförsök ökar ju tyngre cannabisbruk man har.³⁰

Beroende

Precis som alla andra sinnesförändrande droger och nikotin är cannabis beroendeframkallande. Cannabisens försvarare brukar erkänna att den kan ge ett "psykiskt" beroende, men då har man inte förstått att drogberoende är en diagnos som ställs när en rad kriterier är uppfyllda. Där ingår bland annat abstinenssymtom (vilka är mildare och uppstår senare än efter heroin och alkohol), ökad tolerans och att allt mer tid ägnas åt missbruket.³¹ Cirka 10 procent av alla som röker cannabis blir någon gång beroende³², men bland dem som börjar röka i tonåren blir var sjätte, 16-17 procent, någon gång beroende.³³

Fysiska skador

Lungskador

Trots att cannabisrök innehåller många cancerframkallande ämnen har studier visat olika resultat om sambandet mellan cannabis och lungcancer.^{34,35} Här måste man betänka hur lång tid det tog att bevisa att tobaksrökning ökar risken för lungcancer. Likaså att uppföljningstiden av försökspersonerna måste var mycket lång.³⁶ Den svenska värnpliktsstudien som följt cannabisrökare under 40 år visar en fördubblad risk att få lungcancer.³⁷ En kanadensisk laboratoriestudie visar att marijuana-rök skadar lungvävnad snabbare än tobak vilket också stärker misstanken att det finns ett orsakssamband.³⁸ Huruvida cannabis kan leda till KOL, kronisk obstruktiv lungsjukdom, är inte heller klarlagt,³⁹ även om det finns åtminstone en studie som visar det.⁴⁰ En annan visar att kombinationen tobak och cannabis ger en större risk att få KOL jämfört med enbart tobak.⁴¹ Sambandet mellan kronisk bronkit och cannabisrökning anses dock vara fastställt.⁴²

Fosterskador

I flera välgjorda studier har man följt barn upp till 20-årsåldern, födda av mödrar som

rökt cannabis under graviditeten. Dessa barn får en sämre intellektuell utveckling jämfört med en kontrollgrupp som haft en cannabisfri fostertid.^{43 44} Dessutom visar en amerikansk studie att honråttor som fått cannabis under sin "tonårstid" för att sedan vara drogfria, ändå föder ungar med cannabisrelaterade skador i hjärnan.⁴⁵ Trots dessa vetenskapliga undersökningar fattas det ännu mycket kunskaper om hur cannabis påverkar fosterutvecklingen.⁴⁶

Indirekta skador

Inkörsport till andra droger

Flera stora befolkningsstudier från Nya Zeeland visar att den som röker cannabis löper mycket större risk att också börja använda annan narkotika.⁴⁷ Kritiker har menat att det främst beror på att cannabis är illegal och i den omgivningen förekommer andra förbjudna droger. En studie från Holland, där cannabis är tillåten, dessutom med tvillingar som försökspersoner, bekräftar dock den så kallade trappstegsteorin.⁴⁸ Dessutom indikerar neurobiologiska studier att cannabisrökning i unga år orsakar bestående förändringar i hjärnan som ökar känsligheten för annan narkotika.⁴⁹ Man vet också att cannabisrökare i genomsnitt använder mer andra droger och mer alkohol än normalbefolkningen.⁵⁰

Dödsfall

Det finns bara enstaka fall av cannabisförgiftning som lett till döden. Många andra droger är för övrigt inte heller livsfarliga på det sättet; till exempel bensodiazepiner, tobak eller Subutex. Det är till och med svårt att dö av en alkoholförgiftning. I de allra flesta dödliga narkotikaförgiftningar är fler än bara ett preparat inblandat. Däremot finns det många indirekta dödsfall i samband med cannabisrus såsom trafikolyckor och självmord. Cirka 90 personer om året avlider i Sverige med cannabis, men inga andra droger, i blodet, enligt Toxreg, Folkhälsomyndighetens statistik över rättsmedicinskt undersökta dödsfall med narkotika i kroppen.⁵¹

En annan metod att utreda narkotikarelaterad död är att beräkna mortaliteten för missbrukare av en viss drog och jämföra den med normalbefolkningens. En studie från Kalifornien visar att missbruk av cannabis ökar risken att dö i förtid 4 gånger, vilket var samma riskökning som för alkohol.⁵² I en dansk undersökning hittade man en nästan 5 gånger så stor risk för cannabisrökare jämfört med normalbefolkningen.⁵³

Ytterligare ett indicium att cannabis förkortar livet finns i en uppföljning av den svenska värnpliktskohorten. Av dem som vid mönstringstillfället hade rökt cannabis mer än 50 gånger hade 23 av 100 avlidit vid 60 års ålder jämfört med 7 avlidna av 100 från gruppen som inte använt cannabis.⁵⁴

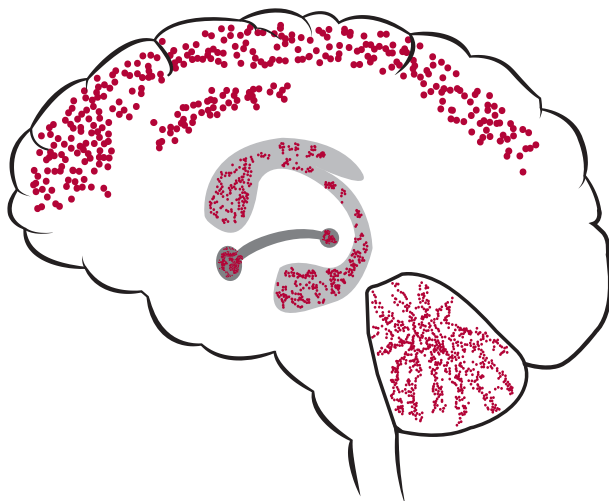
En systematisk genomgång av litteraturen på området visar dock att orsakssambanden mellan cannabis och tidig död ännu inte är tillräckligt utredda.⁵⁵

Tre framsteg i forskningen

Tre viktiga vetenskapliga framsteg har gjorts under de senaste decennierna som lett till stora genombrott inom cannabisforskningen. Det första är kartläggningen av det endogena (kroppsegna) cannabinoida systemet. Det andra är att forskarna kan avbilda hjärnan på ett mycket mer sofistikerat sätt än tidigare. Det tredje är ökade neuropsykologiska kunskaper, det vill säga bättre metoder och tester att mäta hur hjärnan fungerar i olika situationer.

Det endogena cannabinoida systemet

Människan producerar kroppsegna cannabinoider, ämnen som anandamid och 2-arachidonylglycerol, vilka binder till vissa receptorer i hjärnan. Det här systemet finjusterar en rad funktioner, bland annat intellekt, känsloliv, aptit, matsmältning, immunförsvar och motorik.⁵⁶



Denna schematiska bild på hjärnan visar att de så kallade CB1-receptorerna (=cannabinoidreceptorer) finns på en mängd olika platser.⁵⁷

Det finns även andra receptorer inom det cannabinoida systemet, CB2, framförallt i immunförsvaret.⁵⁸ Till alla dessa receptorer binder även THC, alltså cannabis. De kroppsegna cannabinoiderna bildas vid behov i små kontrollerade mängder i avgränsade områden, att jämföras med den kraftiga THC-exponeringen av hela hjärnan när man röker cannabis. Syntetisk cannabis, till exempel spice, binder ännu starkare till samma receptorer och ger ett cannabisliknande rus⁵⁹, ofta med kraftigare symtom.

Myt 1

Avbildningar av hjärnan

Tack vare datortomografier, magnet- och PET-kameror och andra avancerade tekniker har vi fått en rad nya kunskaper om hjärnan och hur den påverkas av cannabis. Bland annat:

- Hjärnan fungerar annorlunda hos unga jämfört med vuxna.⁶⁰
- Unga hjärnor skadas mer av cannabisrökning.⁶¹
- Hjärnan är färdigutvecklad först vid 23-25 års ålder⁶²...
- ... men den utvecklingen fullföljs inte hos den som röker cannabis i tonåren.⁶³
- Cannabis reducerar aktiviteten i amygdala. Därifrån lokaliserar affekter och känslomönster såsom glädje, sorg, skam ilska och rädsla. En studie visar att cannabisrökarens hjärnor reagerar svagare vid hotfulla sociala signaler.⁶⁴
- Cannabisrökarens hjärnor visar åldringstecken tidigare.⁶⁵

Neuropsykologiska studier

Även i flera nya neuropsykologiska studier har man sett försämringar hos unga cannabisrökare när det gäller uppmärksamhet, impulskontroll, exekutiva funktioner och intellektuell förmåga.^{66 67}

Cannabis och beroendevård

Med hjälp av vårdstatistik från hela världen kan man tydligt se att andelen – och därmed också antalet – som har cannabis som huvudsakligt missbruk hela tiden ökar.

I Nordamerika utgör cannabisrökarna 44,6 procent av alla klienter inom narkomanvården. I Sydamerika 41,4, Asien 15,2, Oceanien 61,3 procent och i Afrika 55,7 procent. I Europa är andelen 27,5 procent och i Sverige 22,2 enligt senaste upplagan av World Drug Report.⁶⁸ När det gäller nytilkomna klienter i Europa utgör cannabisrökarna en stadigt ökad andel. Numera har 46 procent av alla nya klienter i EU cannabis som sitt huvudsakliga missbruk.⁶⁹ Enligt Europeiska narkotikarapporten får mer än 430 000 personer i EU varje år någon form av behandling för cannabisproblem.⁷⁰

Sammantaget tycks hasch och marijuana vara de illegala droger som orsakar mest problem i världen räknat i antalet vårdsökande.

Värre skador i framtiden?

Dagens cannabis är mycket starkare än gårdagens, det vill säga att THC-halten har ökat kraftigt. I USA har det skett en tredubbling under de senaste 20 åren. Samtidigt har nivån på den substans som skyddar hjärnan, CBD (cannabidiol), halverats.⁷¹ Man kan av det skälet befara att den nya generationen cannabisrökare kommer att skadas värre och snabbare, vilket vissa studier redan visar.^{21 22} ●



**ALKOHOL ÄR
MYCKET VÄRRE**

Håller myten?

För unga personer tycks cannabis vara skadligare än alkohol. I övrigt är det svårt att jämföra farligheten mellan två så olika droger och där den ena, alkohol, är tio gånger vanligare på global nivå.^{72 73}

Myt 2

I Sverige har runt 70 procent av den vuxna befolkningen druckit alkohol senaste året⁷⁴ jämfört med 2 procent för cannabis.⁷⁵ Av det skälet är det självklart att de negativa konsekvenserna av alkohol märks mycket tydligare i samhället.

På individnivå är alkohol kanske mer ohälsosamt än cannabis när det gäller fysiska skador. I flera andra avseenden är cannabis värre. Skadeverkningarna för alkohol är i vilket fall ett bra argument för att cannabis *inte* ska tillåtas. Legala droger som alkohol och tobak kan marknadsföras och spridas mycket effektivare än de som är hänvisade till den svarta marknaden. Med ytterligare en legal drog kommer de sammantagna skadeverkningarna att öka.

- Farlighet är inte det enda kriteriet om en vara eller en handling ska vara förbjuden. I så fall skulle vit flugsvamp inte vara tillåten att äta. Det handlar också om de samhällliga konsekvenserna och vad befolkningen tycker. En stor majoritet i Sverige (och i de flesta andra länder) anser att alkohol ska vara tillåten och att cannabis ska vara förbjuden. Det är så man stiftar lagar i en demokrati.
- Alkohol försvinner snabbt ur systemet. Det gör inte cannabis. THC stannar kvar längre i hjärnan och påverkar omdömet och prestationsförmågan även om brukaren inte känner det själv. Det kan krävas en månads drogfrihet för vanerökare innan allt THC försvunnit, vilket också påverkar bilkörning lika länge.^{76 77} Erfarenheter bland cannabisbehandlare^{78 79} i kombination med ett par äldre studier om utsöndring av THC visar att rökning oftare än var sjätte vecka kan leda till en kronisk påverkan efter en längre tids bruk eftersom THC långsamt ackumuleras i hjärnan.^{80 81}
- Trots att de flesta cannabisrökare framhåller hur skadlig alkoholen är, dricker de generellt sett mycket mer än befolkningen i stort.⁸² Drogvaneundersökningar bland svenska gymnasieelever i årskurs två visar att ju mer cannabis man röker desto mer dricker man.⁸³
- Bland unga är det många fler som söker vård för cannabis än för alkohol trots att alkohol alltid är vanligare.

I Holland visar behandlingsstatistik att 50 procent av de unga upp till 25 år som söker beroendevård har cannabis som huvuddrog. Alkohol svarar för 18 procent av alla unga klienter.⁸⁴ Eftersom cannabis i praktiken är laglig i Holland genom försäljning i så kallade coffee shops, för alla över 18 år, är jämförelserna med alkohol extra intressant. De båda drogerna är juridiskt och moraliskt relativt lika.

I flera andra länder med hög konsumtion av cannabis råder samma förhållanden.

I England är 77 procent (12 712 personer) av alla under 18 år som sökte behandling för drogproblem huvudsakligen cannabisrökare, jämfört med 15 procent för alkohol.⁸⁵

Nästan exakt likadana siffror ser man i USA: 76,3 procent för cannabis och 11,6 procent för alkohol bland alla 12-17 åringar som får beroendevård.⁸⁶

Ett annat lite äldre exempel är Sydafrika. Cannabis som primär drog var 2-6 gånger vanligare än alkohol för klienter under 20 år i 9 undersökta provinser.⁸⁷ ●



ALLA HAR RÖKT PÅ

Håller myten?

De allra flesta människor har aldrig rökt cannabis.

Myt 3

Mellan 128 och 237 miljoner människor, 15-64 år, i världen beräknas ha använt cannabis minst en gång under det senaste året enligt FN-rapporten World Drug Report 2017. Det är 2,7-4,9 procent av alla vuxna. (Opiater, amfetamin, ecstasy och kokain ligger runt en halv procent per drog.) I Sverige är årsprevalensen för cannabis 3 procent enligt samma källa.⁸⁸

Bland svenska niondeklassare har 5 procent använt cannabis senaste året och bland gymnasieelever i årskurs 2 har 15 procent av pojkarna och 10 procent av flickorna rökt under det senaste året.⁸⁹

Cannabisanvändningen "den senaste månaden" för 15-16-åringar i USA är nästan dubbelt så hög som i Europa, 15 procent jämfört med 8 procent. I Europa var det 5 procent för tjugo år sedan.⁹⁰ I Sverige är siffran oförändrad på 2 procent.⁹¹

Globalt sett tycks cannabisanvändningen vara relativt stabil sedan millennieskiftet. I vissa europeiska länder ökar bruket, medan det minskar i andra.⁹² I USA var konsumtionen som högst i slutet på sjuttioalet och minskade sedan under många år, men har ökat på nytt. I de delstater där man godkänt medicinsk användning är ökningen större⁹³ och i delstaten Colorado där man legaliserade cannabis 2014 är konsumtionsökningen ännu kraftigare.⁹⁴ (Läs mer under Myt 7.)

Trots att andelen svenskar som rökt cannabis länge legat på samma nivå har tullens och polisens beslag ökat kraftigt. Både smugglingen och den inhemska produktionen tycks ha blivit större. Förklaringen till detta är förmodligen att den lilla gruppen som röker mycket har ökat sin användning. Det är storkonsumenterna som står bakom huvuddelen av marknaden.⁹⁵ Samma utveckling ser man i flera europeiska länder.⁹⁶

Att konsumera cannabis är alltså ett ovanligt tidsfördriv. Ungefär 96 procent av jordens befolkning har inte gjort det under det senaste året. I Sverige är det ännu fler som inte rökt på. Även i de USA-delstater med den högsta konsumtionen i världen är icke-rökarna i majoritet. Tre fjärdedelar av Colorados befolkning har inte använt drogen under de senaste 12 månaderna. ●

Global användning



C:a 4 % konsumerade cannabis under senaste året globalt.

Användning i Colorado, USA



C:a 25 % konsumerade cannabis under senaste året i Colorado.



**CANNABISFÖRBUDET
KRÄNKER DE MÄNSKLIGA
RÄTTIGHETERNA**

Håller myten?

Det står ingenting om rätten att få använda narkotika i FN-deklarationen om de mänskliga rättigheterna.⁹⁷

Myt 4

Däremot nämns narkotika i FN:s barnkonvention. I artikel 33 påpekas att barn har rätt att skyddas från olaglig användning av narkotika.⁹⁸ Det här är bara ett exempel på att den enes frihet, till exempel att få använda narkotika, krockar med någon annans frihet, som att få växa upp i en narkotikafri miljö.

På samma sätt finns en motsättning mellan frihet och demokrati. Om total frihet råder kommer samhället att falla ihop. Någon form av reglering måste finnas. Demokrati förutsätter att man inte får göra precis som man vill. Individen måste underkasta sig begränsningar av sin frihet – i form av lagar och regler – för att nå en kollektiv fördel.⁹⁹ Jämför med följande exempel.

- **Hastighetsbegränsningar i trafiken**

Du har köpt en dyr bil, men får ändå inte använda den som du vill.

- **Alkotest bakom ratten**

När som helst kan polisen tvinga dig att blåsa i en alkometer.

- **Tvångsvård inom psykiatri**

Det kan vara livräddande, men upplevs inte sällan som en kränkning.

- **Licenskrav för innehav av skjutvapen**

Allt detta är ingrepp i den personliga friheten, ändå allmänt accepterade. Kränkningar av privata handlingar drabbar alltså inte bara cannabisrökare.

Men om man inte har egna barn och bara tänker på ibland, ska man inte få göra det? Nej, inte enligt svensk lag där cannabis konsumtion är förbjuden. Den lagen gäller för alla.

Ett vetenskapligt argument för konsumtionsförbudet är att regelbunden cannabisrökning (oftare än var sjätte vecka) så småningom leder till en ständigt nedsatt prestationsförmåga.^{100 101 102} Därmed är många yrken olämpliga: pilot, industriarbetare, busschaufför, förskolelärare, kirurg, andra vårdyrken, lärare ...

Partners, barn, syskon och föräldrar kommer inte att vara oberörda av en anhängig som ofta är påverkad av cannabis. För att inte göda den organiserade brottsligheten bör man odla sin egen cannabis och inte köpa den av andra som i sin tur har skaffat den av storlangare. Cannabisodling i större skala, vilket blir följderna om bruket vore en mänsklig rättighet, kommer att tära hårt på miljön genom att den är väldigt vatten- och energislukande. Det visar konsekvenserna i USA.¹⁰³

Sålunda är det svårt att tänka sig ett liv som cannabisrökare där man inte påverkar sin omgivning på ett negativt sätt. Ingen människa lever isolerad utan har skyldigheter gentemot sina medmänniskor. Var gränsen går mellan individens frihet kontra kollektivet är förstås en politisk fråga som alltid måste debatteras. ●