

CANNABIS

– om spridningen, skadeeffekterna, sambanden med tobak och hur missbruk kan förebyggas

Cannabis är den vanligaste illegala drogen bland svenska ungdomar och användningen ökar. I medierna fortsätter debatten mellan dem som vill legalisera drogen och deras motståndare, men utanför den lilla kretsen av insatta debattörer är kunskapen om cannabis fortfarande låg.

Den här artikeln redogör för hur cannabis skadar hälsan och utvecklingen hos unga människor. Den handlar också om rökning och snusande som inkörsport till cannabisbruk. Tidiga tobaksförebyggande insatser kan förhindra att ungdomar testat cannabis.

Först några siffror ur statistiken om svenska ungdomars drogvanor(1):

- Var femte pojke i gymnasiets årskurs 2 har någon gång använt narkotika, vanligen cannabis.
- Samma sak gäller 14 procent av flickorna.
- De flesta som använt narkotika har testat 1–4 gånger. Men nästan hälften av de pojkar i gymnasiets årskurs 2 som har använt narkotika har gjort det minst fem gånger. Bland flickorna är motsvarande andel 26 procent.
- Cannabisbruket är mest utbrett i storstadsregionerna och i Skåne. I Stockholm har 27 procent av pojkarna i gymnasiets årskurs 2 och 20 procent av flickorna någon gång använt narkotika, vanligen cannabis. I Skåne är motsvarande siffror 25 respektive 21 procent.

Samtidigt som alkoholdrickandet går ned, ökar cannabisbruket bland unga i Sverige. En liknande utveckling syns i många andra länder i Europa och i USA. Trots att det blir allt vanligare att ungdomar använder cannabis, lever vuxna ofta kvar i tron att illegala droger är något som bara en liten grupp unga med särskilda problem sysslar med. Många vuxna tror också att cannabis är en ganska harmlös drog.

– Jag tror att många föräldrar inte förstår hur utbrett cannabisbruket är, säger överläkare Stefan Sparring, beroendeläkare och chef vid Maria Ungdom i Stockholm.

Han anser också att det finns en risk att cannabisanvändningen kommer att börja öka ännu snabbare än hittills.

– När man kommer upp i att 15–20 procent använder drogen så handlar det inte om en udda grupp längre utan om ungdomar från helt vanliga förhållanden. Och de kan bli mer vägledande för andra, säger han.

Ökad tillgänglighet och ändrade attityder

En förklaring till att cannabisbruket ökar anses vara att det har blivit lättare att komma över drogen. Dels förekommer en hel del hemmaodling av hampaväxten som man utvinnet drogen ur och dels en omfattande smuggling.

En annan orsak till att cannabisbruket breder ut sig allt mer är, enligt många experter, att ungdomars attityder till denna drog är på väg att ändras och bli mer tillåtande.

– Jag träffar mycket oftare idag än för fyra år sedan ungdomar som ser cannabis som en ofarlig drog. De uppfattar det inte som missbruk att röka en joint – missbruk, det är att ta en knarkspruta. Många jämför med alkohol och tycker att det är en farligare drog än cannabis, säger psykolog Ulrika Prevander, som arbetar med ungdomar och beroende vid Mini-Maria i Göteborg.

Den gamla myten om cannabisdrogens harmlöshet fortsätter att odlas flitigt i vissa samhällskretsar och delar av ungdomskulturen. Jämförelsen med alkohol görs ofta. Inte minst framhåller cannabisförespråkare gärna att alkohol kan göra människor våldsamma och orsaka konflikter och våldsbrott medan ett cannabisrus sägs göra personen inåtvänd och fridsam. Att upprepat cannabisbruk kan orsaka en rad psykiska skador och problem talas det inte lika mycket om.

– Alla beroendeskapande droger är skadliga och särskilt för unga människor vars hjärnor ännu inte har mognat färdigt! Det är viktigt att skadeverkningarna av cannabis blir mer kända, säger Ulrika Prevander.



Skador och risker

Cannabis framställs av växten hampa. En typ av cannabis är marijuana som består av torkade växtdelar. En annan typ är hasch, kakor av kåda från växten. Både hasch och marijuana har blivit vanligare som ungdomsdrog, båda används oftast genom rökning.

Det finns även cannabisliknande ämnen som framställs på syntetisk väg och säljs på drogmarknaden, bl.a. rökblandningen spice. De syntetiska cannabinoiderna säljs främst på internet.

Den viktigaste verksamma substansen i cannabis förkortas THC. THC är fettlösligt och lagras därför bl.a. i levern. Det gör att THC stannar kvar i kroppen under längre tid än andra droger. Om man missbrukat länge kan det ta ett par månader innan kroppen är helt fri från cannabis (2).

Cannabis är starkt beroendeskapande och studier visar att ju yngre man är när man börjar testa drogen, desto större är risken att man går vidare till att använda den ofta och regelbundet (3,4).

Tecken på att någon är påverkad av cannabis är vidgade pupiller, röda ögonvitor, glansig blick, upprymdhet och muntorrhet. Personen kan verka slö och ofokuserad. Cannabis har en sötaktig lukt, som kan kännas kring personen.

Forskningen om hälsoriskerna med cannabis är fortfarande ofullständig, fler studier kring olika aspekter behövs. Men det finns redan många allvarliga skadeverkningar som är vetenskapligt bevisade. En är att blodflödet i hjärnan minskar under inverkan av cannabis och att den därmed arbetar mindre effektivt. Ännu vet forskarna inte om dessa skador kan bli bestående eller om de efter månader eller år går tillbaka om man slutar med drogen (5).

Det är konstaterat att minne, koncentration, inlärningsförmåga och tankeförmåga försämras under cannabisruset. Efter ett enstaka rus finns en mätbar försämring kvar i upp till ett dygn. Hos personer som missbrukat cannabis så gott som varje dag hinner effekten aldrig släppa utan de intellektuella förmågorna är kontinuerligt försämrade. Det yttrar sig bl.a. genom sämre förmåga att hålla kvar uppmärksamheten på något, försämrat korttidsminne, minskad tankemässig flexibilitet, svårigheter att bearbeta information, nedsatt verbal förmåga och sämre förmåga till långsiktig planering. Det finns studier som tyder på att några av de uppräknade skadeeffekterna kan hålla i sig flera år efter att personen slutat med cannabis. Det gäller främst minne och uppmärksamhet (6).

Detta – att man blir ”dummare” och får svårare att prestera och lära sig saker – kan förstås vara särskilt allvarligt för ungdomar, t.ex. i skolan eller på första jobbet. Experter på cannabismissbruk menar att drogen dels bromsar ungdomar intellektuellt och försämrar deras studieresultat, dels hämmar deras personliga utveckling. Den psykiska mognaden till en vuxen, självständig person kan hämmas. Hjärnans biologiska mognad pågår upp till 23–25-årsåldern, därför är unga människors hjärnor särskilt känsliga för den här typen av skadeeffekter.

– Tonårshjärnan är extra sårbar. Men många ungdomar är inte medvetna om att cannabis och andra droger skadar deras hjärna. Det gäller att informera dem om att vara rädda om sin hjärna, säger Ulrika Prevander.

År 2009 publicerades en kunskapsöversikt gjord av Jan Ramström på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut; ”Skador av hasch och marijuana – En genomgång av vetenskapliga studier publicerade till och med år 2008”. Där framhålls de ovan nämnda effekterna på tankeförmåga, koncentration, inlärning och omvärldsförståelse som de allra viktigaste skadorna av cannabis. Kunskapsöversikten visar också att det även finns en rad andra allvarliga risker med upprepad användning av cannabis (6):

- Ökad risk för psykisk sjukdom, allt från depression, ångest, kortvariga psykoser och panikångest till schizofreni. Cannabis kan utlösa akuta psykoser som sedan går över, men också ökar risken för att insjukna i schizofreni, även sedan cannabismissbruket upphört. Cannabis kan även förvärra sjukdomen hos den som redan har schizofreni. Det finns en ökad självmordsrisk bland cannabismissbrukare.
- Kroniska cannabismissbrukare kan hamna i ett apatiskt tillstånd där de inte klarar vardagslivet längre.
- Ökad risk för trafikolyckor. Eftersom cannabis stannar kvar så länge i kroppen är den som röker cannabis en gång i veckan olämplig som bilförare hela tiden.
- Cannabisrökning under graviditet kan orsaka fosterskador.
- Det mesta talar för att cannabisrökning precis som tobaksrökning kan orsaka lungcancer och andra allvarliga sjukdomar i andningsvägarna.
- Ökad risk för användning av andra illegala droger.

När det gäller den sista punkten finns ett flertal studier som visar att personer som använder cannabis har större benägenhet än andra att använda annan narkotika. I en tysk studie följde forskarna exempelvis 3 021 tonåringar och unga vuxna under fyra år. Syftet var att undersöka ett eventuellt samband mellan cannabisbruk och användning av ecstasy. Resultatet var tydligt. Bland dem som använde cannabis vid periodens början var det drygt sex gånger vanligare att pröva ecstasy (7).

Tobak en inkörsport

Ofta talar man om tobak som en inkörsport till alkohol och illegala droger, som cannabis. Många forskare ser ett direkt orsakssamband mellan tobaksbruket och cannabisanvändningen och menar alltså att rökning kan leda till att man blir mer intresserad av att använda cannabis (t.ex. genom att hjärnans belöningssystem påverkas, läs mer om detta nedan under ”Hjärnans kemi”). En annan hypotes är att det mer handlar om att det finns en rad gemensamma, bakomliggande riskfaktorer – sociala och genetiska – som gör att samma person är i riskzonen för såväl tobaks- som cannabismissbruk. Det går att hitta vetenskapligt stöd för båda hypoteserna och sannolikt stämmer båda två åtminstone till någon del (4,8).

Det som i praktiken är viktigast att ha klart för sig är att droganvändning hos ungdomar för det mesta utvecklas stegvis och att rökning brukar vara det första steget. Ungdomar kan börja testa cigaretter av och till, sen fortsätta med mer regelbunden rökning, alkoholdrickande och en del börjar röka cannabis (3,9,10).

Statistiken talar sitt tydliga språk om detta. Centralförbun-

det för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, gör en årlig drogvaneundersökning bland svenska skolelever i årskurs 9 och gymnasiets årskurs 2. Av 2011 års undersökning framgår att på gymnasiet hade 39 procent av de rökande/snusande pojkar använt narkotika, vanligen cannabis. Bland tobaksfria pojkar i gymnasiets årskurs 2 var det endast 7 procent som använt narkotika. Bland flickorna i samma ålder var motsvarande siffror 27 respektive 4 procent. Rökande och snusande ungdomar var också i betydligt större utsträckning än andra jämnåriga storkonsumenter av alkohol (1).

Det finns också många vetenskapliga studier som hittat starka samband mellan rökning och cannabis bland ungdomar. I en aktuell översikt granskades den samlade forskningen om kopplingen mellan tobaksrökning och användning av marijuana under tio år. Sammanlagt ingick 123 forskningsstudier i översikten. I 85 procent av dessa undersökningar hittade forskarna ett tydligt samband mellan tobaksrökning och användning av marijuana. Särskilt stor risk att använda både tobak och marijuana hittade forskarna hos ungdomar med kicksökande personlighet. Forskarna fann också att ungdomar som använde båda drogerna hade ökad risk för försämringar av psykiska hälsoproblem (11).

En studie om bl.a. sambanden mellan tobak, cannabis och alkohol gjordes 2010 i Skåne på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut. Den visade att 64 procent av de gymnasieelever som rökte hade testat cannabis. Bland dem som inte rökte hade bara 4 procent testat cannabis. Bara var tredje elev i studien kände till att cannabisbruk är ännu mer skadligt för ungdomar än för vuxna. Många av dem som hade testat cannabis bara en enda gång, kunde tänka sig att använda cannabis igen. Undersökningen visade också på ett starkt samband mellan alkoholvanor och användning av cannabis. Av de elever som regelbundet drack sig berusade hade 51 procent testat cannabis. Bland dem som aldrig drack sig berusade var motsvarande siffra 1 procent (12).

Det vanligaste är att ungdomar som använder cannabis gör det ibland. Men det förekommer också att cannabisbruket trapas upp så att tonåringen hamnar i så gott som daglig användning. I en studie i Australien följde forskarna 2 032 ungdomar under tre år. Ungdomarna var 14–15 år vid studiens start. Hos de flesta som använde cannabis följde bruket i samma då-och-då-mönster under de tre åren. Men bland dem som börjat använda cannabis redan i nedre tonåren gled hela 12 procent så småningom över i dagligt cannabisrökande. Cigarettrökning ökade risken både för att överhuvudtaget börja med cannabis och för att hamna i dagligt bruk.

Forskningen tyder också starkt på att ju tidigare barnet/tonåringen börjar röka cigaretter, desto större är risken att även börja med cannabis. I en tysk studie följdes exempelvis 3 021 deltagare under tio år. Deltagarna var 14–24 år när undersökningen började. Resultatet visade att nästan alla unga som använde cannabis även använde tobak (94 procent) och alkohol (99 procent). Att börja använda tobak tidigt ökade risken för att börja tidigt med cannabis.

Det kan vara värt att nämna att det även finns några studier som tyder på att sambandet mellan nikotin och cannabis också kan fungera åt motsatt håll – d.v.s. att cannabisbruk ökar risken att bli fast i tobaksberoende (13).

Hjärnans kemi

Att tobaksbruk ökar risken att en ung person börjar med cannabis kan sannolikt bero på flera faktorer. Dels innebär cigarettrökning att man praktiskt tränar på att röka, dels är det ofta lättare att bryta mot en norm när man redan brutit mot en annan. Dessutom fungerar neurokemin i hjärnan så att en beroendeskapande drog kan göra personen mer mottaglig även för en annan drog.

I hjärnan finns det så kallade belöningssystemet, ett nätverk av nervceller där signalsubstansen dopamin är den främsta budbäraren. Belöningssystemet har sina rötter djupt inne i mellanhjärnan och har kontakt både med hjärnområden som är centrala för känslolivet och områden som är viktiga för tankar och medvetande. Belöningssystemet motiverar oss att bl.a. äta, dricka och fortplanta oss. Alla dessa aktiviteter leder till frisättning av dopamin i systemet och man får en lustbetonad känsla. Men även cannabis och många andra narkotika liksom nikotin och alkohol verkar genom belöningssystemet och leder till att dopamin frisätts. Dopamin är en gemensam nämnare för nästan alla beroendeframkallande medel.

De olika drogerna framkallar dopaminökningen på olika vägar. Nikotinet i snus och cigaretter gör det via särskilda så kallade nikotinreceptorer i hjärnan. Alkohol har inga egna receptorer utan verkar via flera olika typer av receptorer, bl.a. nikotinreceptorer. Cannabis framkallar dopaminfrisättning och därmed belöningskänslor via speciella cannabinoidreceptorer (som även har visat sig viktiga för minne och inlärning). Man kan alltså säga att varje drog har sitt eget delsystem inom belöningssystemet. Men dessa delsystem har ändå stor inverkan på varandra.

Forskare arbetar med att kartlägga hur de olika delsystemen i belöningssystemet fungerar och samverkar med varandra, bl.a. hur användning av nikotin påverkar hjärnans mottaglighet för alkohol och cannabis. I en sammanställning av internationell forskning konstaterades 2006 att såväl djurstudier, som forskning där människors drogvänor studerats, visar att nikotin kan förstärka belöningseffekten av cannabis. Därmed kan nikotin också öka risken att man blir beroende av cannabis.

Annan forskning har visat att nikotinbruk ökar risken att bli beroende av alkohol.

- Det finns starka kopplingar mellan nikotin, cannabis och alkohol i hjärnan. Det är väldigt tydligt att alla de tre delsystemen samverkar på olika sätt, förklarar Louise Adermark, forskare i beroendemedicin vid Göteborgs Universitet.
- Varje beroendeskapande substans "bygger om" hjärnans belöningssystem och kan förändra effekterna även av andra droger. Även om man slutar använda drogen kan det ta lång tid innan förändringarna går tillbaka.

Tobaksprevention en viktig nyckel

Hur kan vi då praktiskt använda kunskapen om att rökning (och sannolikt även snusande, se fotnot) ökar risken för cannabismissbruk? Ett svar från många som arbetar med ungdomar, droger och beroende är att denna kunskap måste motivera oss att lägga ännu mer kraft på tobaksförebyggande insatser. Inte minst viktigt är det att föräldrar får ökad kunskap både om hälsoriskerna med cannabis och om att rökning kan vara en inkörsport till annat missbruk. Det kan motivera dem att agera ännu mer kraftfullt för att få barnen att inte röka.

Det gäller också att föräldrar förstår att de faktiskt har stora möjligheter att påverka sina barns attityder och beteenden. Föräldrar kan påverka sina barns tobaksvanor genom att själva inte röka eller snusa, genom att tala med barnen/ungdomarna om riskerna och även genom att göra upp kontrakt med dem om att inte börja med tobak (se t.ex. www.familjekontrakt.se).

- När det gäller tobak och alkohol finns bra forskning som visar att föräldrars gränssättning har stor inverkan på tonåringars beteende. Det finns ingen anledning att tro att det skulle vara annorlunda när det gäller cannabis, säger överläkare Stefan Sparring vid Maria Ungdom i Stockholm.
- Att tydligt säga nej till rökning, snusande och alkoholdrickande kan minska risken även för att tonåringen prövar cannabis.

Även de som arbetar med ungdomar – och särskilt de som arbetar med drogprevention – kan, menar experterna, ha stor nytta av att förstå kopplingen mellan tobak och andra droger. En kommun där kunskapen om denna koppling lagts till grund för en flerårig preventionsstrategi är Norrtälje, där Sofie Ahlholm är en av medarbetarna vid kommunens preventionsenhet.

- Att börja med tobak som tonåring är ett normbrytande beteende. Genom att så tidigt som möjligt förhindra det, kan man förebygga andra normbrytande beteenden – som cannabisbruk, brott och sniffning, säger hon.
- Nu arbetar vi med en treårsstrategi för att få ned tobaksanvändningen bland unga i Norrtälje. Vi måste nå barnen och ungdomarna så tidigt som möjligt, redan i mellanstadiet, och jobba med tobaksfrågan. Vårt tänkande är brett – kan vi påverka ett normbrytande beteende som tobaksbruket så leder det till en mängd andra bra saker också.

Fotnot: De flesta forskningsstudier om sambanden mellan tobaks- och cannabisbruk gäller enbart rökning eftersom användningen av snus är ytterst begränsad utanför Norden. I de svenska rapporter som tagit med snuset syns samband både mellan cigaretter och cannabis och snus och cannabis. I den forskning om hjärnans belöningssystem som refereras i den här artikeln har olika samband konstaterats mellan cannabis och nikotin, som ju finns både i cigaretter och snus.

Texten är skriven av Helene Wallskär, medicinjournalist, på uppdrag av Psykologer mot tobak som beviljats projektstöd från Statens folkhälsoinstitut 2011. Innehållet är granskat av Nils Stenström, narkotikaexpert vid Statens folkhälsoinstitut, april 2012.

Källor

1. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. (2011). *Skolelevers drogvanor 2011*. Stockholm, CAN.
2. Agerberg, M. (2004). *Kidnappad hjärna – En bok om missbruk och beroende*. Stockholm: Studentlitteratur.
3. Coffey, C., Lynskey, M., Wolfe, R. & Patton, C. (2000). Initiation and progression of cannabis use in a population-based Australian adolescent longitudinal study. *Addiction*, 95(11), 1679–1690.
4. Kim, Y-K., (red). (2009) *Handbook of Behaviour Genetics*. New York: Springer-Verlag.
5. Söderpalm, B. (2009) Så påverkas studentens hjärna av alkohol, rökning och andra droger. Konferensdokumentation. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
6. Ramström, J. (2009). Skador av hasch och marijuana/En genomgång av vetenskapliga studier publicerade till och med år 2008. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
7. Zimmermann, P., Wittchen, H.U., Waszak, F., Nocon, A., Höfler, M. & Lieb, R. (2005). Pathways into ecstasy use: the role of prior cannabis use and ecstasy availability. *Drug Alcohol Depend*, 79(3), 331-41.
8. Huizink, A.C., Levälähti, E., Korhonen, T., Dick, D.M., Pulkkinen, L., Rose, R.J. & Kaprio, J. (2010). Tobacco, Cannabis, and Other Illicit Drug Use Among Finnish Adolescent Twins: Causal Relationship or Correlated Liabilities? *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 71(1), 5-14.
9. Behrendt, S., Beesdo-Baum, K., Höfler, M., Perkonig, A., Bühringer, G., Lieb, R. & Wittchen, H.U. (2011). The relevance of age at first alcohol and nicotine use for initiation of cannabis use and progression to cannabis use disorders. *Drug Alcohol Depend*, 2011 Nov 7. [Epub ahead of print].
10. Ramo, D.E., Liu, H., Prochaska, J.J. (2012). Tobacco and marijuana use among adolescents and young adults: A systematic review of their co-use. *Clinical Psychology Review*, 32(2), 105-121.
11. Viverosa, M-P., Marcoa, E.M., Fileb, S.E. (2006). Review/Nicotine and cannabinoids: Parallels, contrasts and interactions. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30 (2006) 1161–1181.
12. Statens folkhälsoinstitut och Länsstyrelsen i Skåne län. (2011) Starkt samband mellan alkohol, rökning och cannabis bland unga. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
13. Patton, G.C., Coffey, C., Carlin, J.B., Sawyer, S.M., Lynskey, M. (2005). Reverse gateways? Frequent cannabis use as a predictor of tobacco initiation and nicotine dependence. *Addiction*, 100(10), 1518-1525.
14. Olson, L. m fl. (2007). *Hjärnan*. Stockholm: Karolinska Institutet University Press.

