

# erba

# HASHISH

# erba

## La sostanza

Erba e hashish derivano dalla pianta femmina della canapa indiana (cannabis). I principali principi attivi sono il tetraidrocannabinolo (THC) e i cannabinoidi (CBD). **Aspetto:** La marijuana (erba) è costituita dai fiori delle piante femmine. L'hashish (fumo) è la resina essiccata secreta dalla pianta.

**Modalità di consumo:** i prodotti ottenuti dalla canapa sono generalmente mischiati al tabacco e fumati (joint, pipe ad acqua, chilom ecc.). Più raramente sono bevuti (sotto forma di tè) o mangiati ("space cake", yogurt). **Dosaggio:** la concentrazione di THC varia notevolmente in funzione delle varietà. L'hashish contiene maggiori quantità di THC e cannabinoidi (CBD), l'erba indoor ha più THC ma meno CBD.

## Gli effetti

Rilassa, calma, stimola l'appetito, intensifica i sentimenti (positivi e negativi), porta a stati di estrema euforia e può provocare eccessi incontrollati d'ilarità. La percezione del tempo cambia (il più delle volte rallenta). In dosi massicce la cannabis può avere un'azione leggermente allucinogena e può avere ripercussioni temporanee sulla concentrazione e sull'attenzione (soprattutto le varietà con un basso contenuto di cannabinoidi). **Inizio degli effetti:** dopo qualche minuto se fumata, un paio d'ore se ingerita. **Durata degli effetti:** 3-5 ore se fumata e 8-14 ore (!) se mangiata.

## Rischi e effetti collaterali

Accelerazione del ritmo cardiaco e del polso (tachicardia), occhi rossi, bocca secca, fame "chimica" esagerata. Vertigini, nausea e vomito possono comparire soprattutto alla prima assunzione. Si possono verificare problemi circolatori (che a loro volta, possono portare a un collasso), intensificazione sgradevole dei sentimenti fino a paranoia e crisi depressive.

## Rischi a lungo termine

In caso di consumo regolare è possibile sviluppare una dipendenza con sintomi psichici e fisici (sudorazione, vampate, assenza di appetito, insonnia e irritabilità). Possono inoltre manifestarsi distacco dalla realtà, problemi di memoria a corto termine e perdita della motivazione. Fumare regolarmente indebolisce le vie respiratorie (bronchiti, infiammazioni delle vie respiratorie e dei polmoni). La combustione di erba e hashish produce un fumo più caldo del tabacco: le canne sono più nocive delle sigarette.

# erba

## HASHISH

# erba

### Aiuto e consigli

Il consumo di sostanze psicoattive può intervenire su difficoltà già esistenti scatenando talvolta problemi duraturi. In questi casi è utile consultare un professionista.

In Ticino puoi rivolgerti a:

#### Antenna Icaro

Bellinzona 091 826 21 91  
Locarno 091 751 59 29

#### Ingrado – Centro consulenza e aiuto

Lugano 091 973 30 30

### Contatto e informazioni

Per ricevere del materiale informativo o organizzare un info-point in occasione di un party, rivolgiti a:

[info@danno.ch](mailto:info@danno.ch)  
[www.danno.ch](http://www.danno.ch)

### Safer Use

- La canapa influisce negativamente sulla capacità di concentrarsi. Se vuoi fumare, fallo in momenti di svago.
- Se si assume canapa in alimenti e bevande (space cake e tisane), l'effetto del THC è più intenso e l'inizio degli effetti è più lento. Attenzione alle "abbuffate": gli effetti collaterali possono essere negativi (rischio di sovradosaggio).
- Poiché la canapa è consumata in combinazione con il tabacco, l'uso quotidiano può portare al tabagismo.
- L'uso di filtri di carbonio o cellulosa così come i vaporizzatori, riducono il rischio di malattie respiratorie.
- Mantieni sotto controllo le quantità. Ricorda che ad ogni consumo il livello di tolleranza aumenta (in altre parole che hai bisogno di sempre più erba per provare lo stesso effetto).
- Più giovane inizi a fumare, maggiore è il rischio che si manifestino dei problemi.
- Non fumare se non stai bene con te stesso/a: possono manifestarsi psicosi latenti (già presenti ma nascoste).
- La canapa intensifica gli umori (positivi e negativi). In caso di mancanza di motivazione, la canapa non ha nessun beneficio.
- In caso di schizofrenia, la canapa può influire negativamente sulla malattia o portare a ricadute.
- In caso di malattie delle vie respiratorie o di patologie cardiache il consumo di canapa è sconsigliato.

**danno**.ch