ANG KATOTOHANAN TUNGKOL SA

MARIJUANA

talamak:

Herb

Smoke

Pot

Weed

Grass

Dope

drugfreeworld.ph

BAKIT GINAWA ANG BOOKLET NA ITO

Maraming usap-usapan tungkol sa mga droga sa mundo—sa mga lansangan, sa eskuwelahan, sa Internet at sa TV. Ang ilan sa mga ito ay totoo, ang ilan ay hindi.

Sa katunayan, marami sa mga naririnig ninyo tungkol sa mga droga ay nanggagaling sa mga nagbebenta ng mga ito. Umamin ang mga nagbagong-buhay na nagbebenta ng droga na sasabihin nila ang kahit na ano para mapabili ang ibang tao ng ng droga.

Kailangan ninyo ang tunay na katotohanan at ang mga katotohanan tungkol sa mga droga para makagawa kayo ng impormadong mga desisyon tungkol sa mga ito. Iyon ang dahilan kung bakit namin inihanda ang booklet na ito—para sa iyo.

Mahalaga sa amin ang feedback ninyo, kaya iparating sa amin kung ano ang tingin ninyo sa booklet na ito. Maaari ninyo kaming bisitahin sa **drugfreeworld.ph** at padalhan kami ng e-mail sa **info@drugfreeworld.ph**.

ANO ANG MARIJUANA?

Ang marijuana ang isa sa mga pinaka-abusadong droga sa mundo. Mayroong palaging lumalaking agwat sa pagitan ng pinaka-modernong siyensiya tungkol sa marijuana at ang mga kathang-isip na nakapalibot dito. Iniisip ng ibang tao na dahil legal ito sa ilang lugar, ligtas siguro ito. Ngunit hindi alam ng katawan ninyo ang kaibahan ng legal na droga mula sa ilegal na droga. Alam lamang nito ang epekto na nililikha ng droga sa oras na nagamit mo na ito. Ang layunin ng publikasyong ito ay ang linawin ang ilan sa mga hindi pagkakaintindihan tungkol sa pot.

Ang marijuana ay galing sa halamang Indian hemp, at ang bahaging nagtataglay ng "droga" ay pangunahing natatagpuan sa mga bulaklak (karaniwang tinatawag na "mga ubod") at mas kaunti sa mga buto, mga dahon, at mga tangkay ng halaman.

Ang marijuana, kapag naibenta, ay isang halo ng pinatuyong mga dahon, mga tangkay, mga bulaklak at mga buto ng halamang hemp. Kadalasang ito ay berde, kulay kahoy o gray.

Ang hashish ay kulay balat, kulay tsokolate o itim na resin na pinatuyo at siniksik para maging mga bara, stick o bola. Kapag hinithit, parehong ang marijuana at hashish ay may partikular na matamis na amoy.

May higit pa sa 400 kemikal sa marijuana at hashish. Ang kemikal na nagdudulot ng pagkalango o ng "high" sa mga gumagamit ay tinatawag na THC (maikli para sa tetrahydrocannabinol). Ang THC ay lumilikha ng nakababago sa isipang mga epekto na nagbibigay-klasipikasyon sa marijuana bilang isang "droga."

Ang mga halaman, tulad ng mga hayop, ay may mga katangiang nagbibigay-proteksyon sa mga ito sa ligaw. Ang mga halaman ay maaaring may mga kulay o mga pattern na nagtatago sa mga ito mula sa mga naninila, o maaaring may mga lason o mga toxin ang mga ito na, kapag nakain, ay nagdudulot sa mga hayop na magkasakit o nakakabago ng pangkaisipang kakayahan ng mga ito, nagbibigay-panganib sa mga ito sa ligaw. Ang THC ang mekanismong nakapagbibigay-proteksiyon sa halamang marijuana.

Ang literal na ibig sabihin ng intoxication (pagkalulong) ay "ang malango sa pamamagitan ng pagtanggap ng toxic na substansya sa iyong katawan." Ang alinmang substansyang nakalalason ay nakapagdudulot ng pagbabago sa katawan at isipan. Makalilikha ito ng pagkalulong o pagkadepende, nagdudulot sa isang taong gumustong gumamit ng drogang iyon kahit na nailalagay nito ang tao sa panganib.

Maaaring narinig ninyo sa isang tao na dahil halaman ang marijuana, "natural" ito kaya hindi ito mapanganib. Ngunit hindi. Ang hemlock, isang nakalalasong halaman, ay "natural" din, pero maaari itong makamatay.

Ang isa pang bagay na dapat mong malaman ay ang

pagsunog ng natuyong mga dahon at mga ubod at ang paglanghap ng usok ay tiyak na hindi “natural” at tulad ng paghithit ng sigarilyo, ay maaaring mapanganib sa inyong katawan.

Para naman sa medikal na mga gamit ng marijuana, nagtataglay ito ng isa pang kemikal na tinatawag na CBD (maikli para sa cannibidiol). Ito ang substansiyang pinakamadalas na iniuugnay sa paglikha ng medikal na mga benepisyo. Hindi tulad ng THC, ang CBD ay hindi nakapagdudulot ng high. Ang medikal na mga benepisyo nito ay pinag-aaralan pa rin, pati na rin mga paraan ng pagpaparami ng halamang marijuana na may mataas na CBD at mababang THC para sa medikal na paggamit dito.

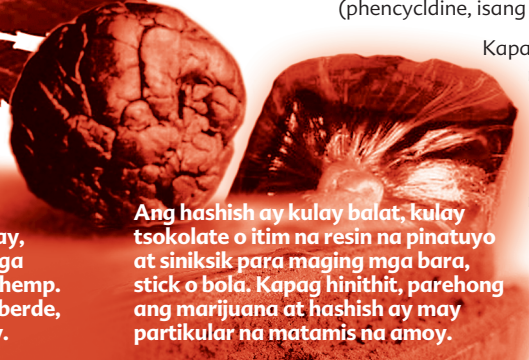
Ang marijuana ay isang droga tulad ng alkohol, cocaine o ecstasy. At tulad ng iba pang mga drogang ito, may mga side effect din ito na maaaring mapanganib.

PAANO ITO GINAGAMIT?

Ang marijuana ay maaaring hithitin bilang sigarilyo (joint), pero puwede ring hithitin gamit ang isang dry pipe (pipa) o isang water pipe na kilala sa tawag na "bong." Maaari rin itong ihalo sa pagkain at kinakain o pinapakuluan bilang tsaa. Tinatawag ang mga itong "edibles" at tinatalakay pa nang detalyado sa booklet na ito. Minsan, ang mga gumagamit nito ay nagbubukas ng tabako at tinatanggal ang laman nito, at pinapalitan ito ng pot—tinatawag na "blunt." Ang mga joint at blunt ay minsang nahahaluan ng ibang mas malalakas na droga, tulad ng crack cocaine o PCP (phencycldine, isang malakas na hallucinogen).

Kapag nilanghap ng isang tao ang usok mula sa isang joint o isang pipa, kadalasang nararamdaman niya ang epekto nito sa loob lamang ng ilang minuto. Ang agarang pakiramdam—mabilis na tibok ng puso, mas mababang antas ng koordinasyon at balanse, at isang "mala-panaginip," at hindi makatotohanang lagay ng isipan—ay nakakarating sa sukdulan sa loob ng 30 minuto.

Ang marijuana ay halo ng tuyong dahon, mga tangkay, mga bulaklak at mga buto ng halamang hemp. Kadalasang ito ay berde, kulay kahoy o gray.



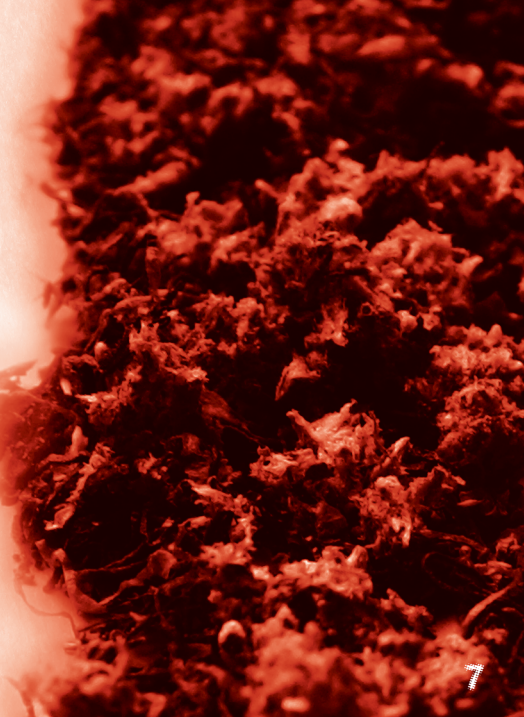
Ang hashish ay kulay balat, kulay tsokolate o itim na resin na pinatuyo at siniksik para maging mga bara, stick o bola. Kapag hinithit, parehong ang marijuana at hashish ay may partikular na matamis na amoy.

Ang panandaliang mga epektong ito ay kadalasang nawawala sa loob ng dalawa hanggang tatlong oras, pero puwede silang tumagal, depende sa kung gaano karami ang ginamit ng tao, depende sa kalakasan ng THC at kung mayroon bang ibang drogang naihalo.

Habang lumalanghap ng mas maraming usok ang tipikal na gumagamit nito at pinatatagal ito sa loob nang mas matagal kaysa sa paggamit ng sigarilyo, ang joint ay nakalilikha ng masamang epekto sa baga. Maliban sa hindi magandang pakiramdam na kasama ng masakit na lalamunan at acute bronchitis, natuklasang ang paghithit ng isang joint ay naglalantad sa isang tao sa mga kemikal na nakalilikha ng kanser tulad ng paggamit ng apat o limang sigarilyo.

Ang pangkaisipang epekto ng paggamit ng marijuana ay ganoon din kasama. Ang mga gumagamit ng marijuana ay mas mahina ang alaala at pangkaisipang kakayahan kaysa sa mga hindi gumagamit.

Natuklasan ng kamakailang mga pag-aaral sa mga kabataan na humihithit ng marijuana ang abnormalidad sa utak na may kinalaman sa emosyon, motibasyon at paggawa ng mga desisyon.



DABBING

Ang THC na piniga at ginawang langis ay maaaring pasingawin at gawing isang malagkit na goo o wax na hinihithit o, mas sikat, vine-vaporize. Ang goo na iyon ay puwede pang mas pinuhin para maging matigas at mala-salaming bagay na kadalasang tinatawag na "shatter."

Ang konsentradong anyong ito ng marijuana ay mabilis na pinapainit sa isang napakainit na ibabaw, pinasisingaw, at pagkatapos ay nilalanghap sa pamamagitan ng espesyal na aparato, minsang tinatawag na "dab rig" o isang "oil rig." Ang prosesong ito tinatawag na dabbing.

ANG MGA EPEKTO NG DABBING

Kapag ang isang tao ay lumanghap ng konsentradong "hit" sa pamamagitan ng dabbing, ang pisikal at pangkaisipang mga epektong nagaganap sa paghithit ng marijuana ay napatitindi.

Ang laman ng THC sa mga dab ay mula sa 60% at puwedeng kasing-taas ng 90%.

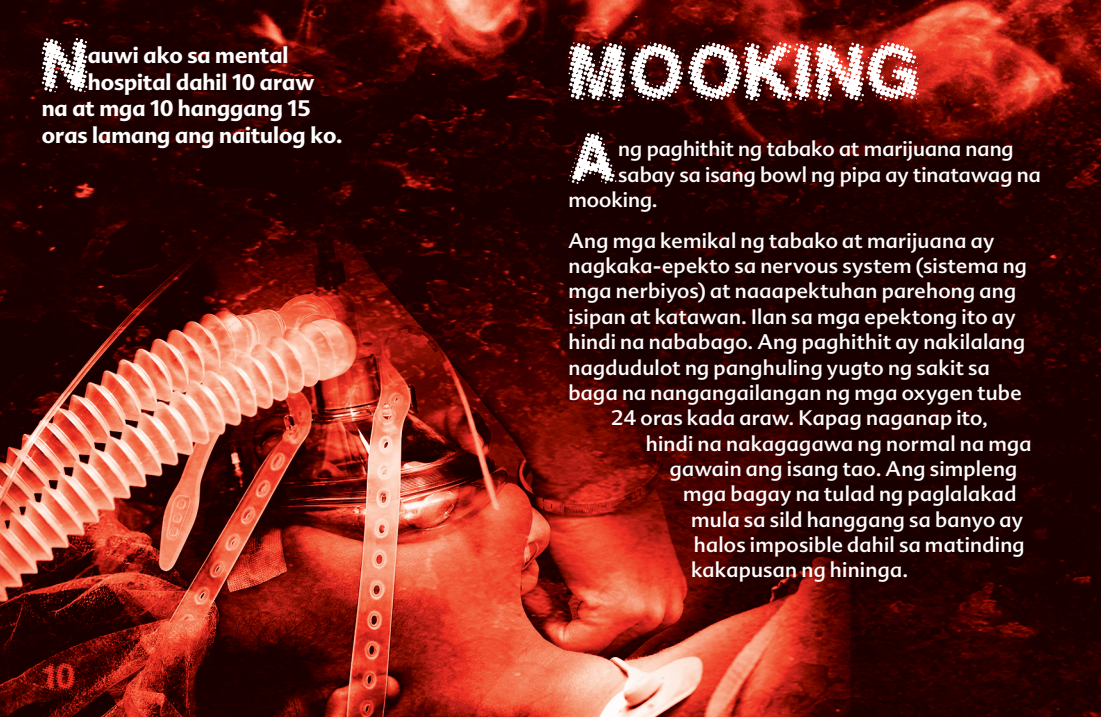
Ang mga concentrate ng marijuana ay talagang bago sa eksena na ang kanilang mapapanganib na mga epekto ay hindi pa napag-aaralan. Gayunpaman, naobserbahan

ng mga doktor at mga espesyalista sa pag-abuso ng droga na ang mapapanganib na pangkaisipang mga epektong nalilikha sa regular na marijuana ay napapalaki sa mga marijuana concentrate.

Naiulat ng mga gumagamit na ang anyong ito ng marijuana ay maaaring lumikha ng mga psychotic break, mga guni-guni (pagkakita at pagkarinig sa mga bagay na wala naman doon), at pagkakaroon ng mga pakiramdam na para bang mga insektong gumagapang sa ilalim ng balat.

Dahil ang mga concentrate na ito ay napakalakas, nagkaroon ng mga paulit-ulit na kaganapan kung saan kinailangang tumawag ng mga 911 team dahil sa pagkasobra sa cannabis.

Nauwi ako sa mental hospital dahil 10 araw na at mga 10 hanggang 15 oras lamang ang naitulog ko.



MOOKING

Ang paghithit ng tabako at marijuana nang sabay sa isang bowl ng pipa ay tinatawag na mooking.

Ang mga kemikal ng tabako at marijuana ay nagkaka-epekto sa nervous system (sistema ng mga nerbiyos) at naaapektuhan parehong ang isipan at katawan. Ilan sa mga epektong ito ay hindi na nababago. Ang paghithit ay nakilalang nagdudulot ng panghuling yugto ng sakit sa baga na nangangailangan ng mga oxygen tube 24 oras kada araw. Kapag naganap ito, hindi na nakagagawa ng normal na mga gawain ang isang tao. Ang simpleng mga bagay na tulad ng paglalakad mula sa sild hanggang sa banyo ay halos imposible dahil sa matinding kakapusan ng hininga.

EDIBLES

Ang marijuana o hash oil ay maaaring ihalo sa pagkain o mga inuming karaniwang tinatawag na "edibles." Ang brownies, cookies, candy, soda at mga tsaa ay ilang sikat na mga anyo.

Kapag humithit ng marijuana ang isang tao, nararamdaman niya kaagad ang mga epekto. Kapag ang isang tao ay kumain o uminom ng pagkain o inuming hinaluan ng marijuana, maaaring kailangan ng 30 o 45 minuto para matunaw ito, kaya ang tagal ng panahon bago maging aktibo ang droga ay mas matagal. Sa ibang salita, hindi kaagad nararamdaman ng tao ang mga epekto. Dahil dito, kumakain pa nang mas marami ang tao. Kapag sa wakas ay tumalab na ang mga epekto, ang mga pagkakataon ng pagiging langung-lango at pagkakaroon pa ng psychotic episode ay napataas nang malaki.

Ang dami ng marijuana sa mga edibles ay maaaring malaki ang pagkakaiba, at ang dami ng THC ay maaaring napakalaki, na nag-ulat ang mga tao ng matinding paranoia at pagkabalisa na halos psychotic behavior na, bilang resulta.

Heto ang ilan lamang sa mga kapansin-pansing mga kasong kinabibilangan ng mga edibles: Isang reporter para sa *The New York Times* ang kumain ng candy bar na hinaluan ng marijuana at pagkatapos ay walong oras siyang nakabaluktot sa kanyang pagkaguni-guni. Isang kabataan sa Colorado ang kumain ng isang serving ng cookie na may halong marijuana—1/6 ng isang cookie. Pagkatapos ng 30 hanggang 60 minuto, wala siyang naramdaman, kaya kinain niya ang natirang cookie. Pagkatapos tumalab ang mga epekto ng mga droga, tumalon siya mula sa isang balkonahe sa ika-4 na palapag at namatay mula sa pagbagsak.

VAPING

Ang vaping ng marijuana ay ginagawa sa pamamagitan ng paglalagay ng hilaw na cannabis o langis ng THC sa isang vaporizer o isang e-cigarette. Habang may mga pahayag na isa itong "mas malusog" na paraan ng pagkonsumo ng marijuana, ang mga epekto ng mga vaporizer at mga e-cigarette ay hindi ganap na nasaliksik sa malakihang mga pag-aaral.

MGA SIKAT NA TAWAG

MARIJUANA

Pot
Herb
Weed
Buds
Blaze
Grass
White Widow
Ganja
Dry High
Astro Yurf
Bhang
Dagga
Dope
Hemp
Home Grown
J
Mary Jane
Reefer
Roach
Puff
Texas Tea

HASHISH

Chocolate
Hash
Shit

MGA TERMINO PARA SA DAMI

Lid: isang onsa o kulang pa
Matchbox: maliit na dami na kadalasang nasa karton ng posporo
Nickel bag: isang maliit na bag na ibinebenta nang $5
Dime bag: isang maliit na bag na ibinebenta nang $10
Quarter: isang kapat na onsa
Brick: 2.2 libra o isang kilo ng siniksik na marijuana

PAANO NAGBAGO ANG MARIJUANA SA PAGDAAN NG PANAHON

Ang Indian hemp plant (mula kung saan gawa ang mga drogang cannabis tulad ng marijuana at hashish) ay pinapalaki bilang isang hallucinogen mahigit 2,000 taon na ang nakakalipas.

Ang dami ng THC sa halamang hemp ang nagdidikta ng lakas ng droga. Ang dami ng THC na matatagpuan sa marijuana ay palaging nagbabago, at ang lebel ng THC ay patuloy at palagiang tumataas.

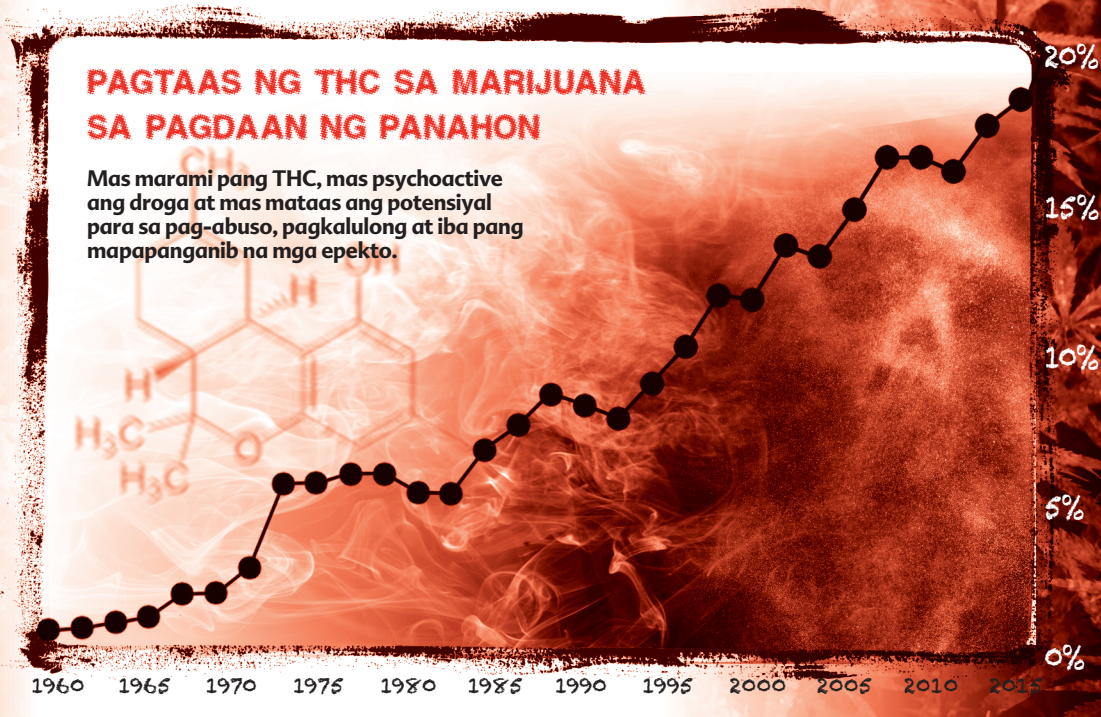
Sa pamamagitan ng paggamit ng makabagong teknik, nakalikha ang mga nagpaparami ng hemp ng mga uri ng cannabis na may mas matataas na antas ng THC kaysa mga uri ng nakaraan. Ang karaniwang lakas ng halamang marijuana sa U.S. ngayon ay mga 15-20%. Ang pinakamataas na antas na matatagpuan sa halaman ay mga 32%.

Para sa pagkukumpara:

- Ang pot na hinithit sa Woodstock noong 1969 at sa kabuuan ng huling bahagi ng 1970 ay halos mga 1% THC.
- Noong 1980, ito ay mga 1%. Noong 1997, ang karaniwang lamang THC ay malapit sa 5.1%, noong 2008, 10.2%.

PAGTAAS NG THC SA MARIJUANA SA PAGDAAN NG PANAHON

Mas marami pang THC, mas psychoactive ang droga at mas mataas ang potensiyal para sa pag-abuso, pagkalulong at iba pang mapapanganib na mga epekto.



ALKOHOL VS. MARIJUANA

Ang paghithit ba ng joint ay katulad ng pag-inom ng alkohol?

Ikaw ang magpasiya. Heto ang katotohanan:

Ang alkohol ay may iisang substansiya lamang: ethanol. Ang marijuana ay nagtataglay ng higit pa sa 400 kilalang kemikal, kabilang na ang parehong mga bagay na nakapagdudulot ng kanser na matatagpuan sa usok ng tabako. Hindi tulad ng mga naninigarilyo, ang mga gumagamit ng pot ay lumalanghap nang mas malalim at pinapatagal ang usok sa loob ng katawan sa pinakamatagal na panahong posible para maging mas mabisa ang droga, pinapalala ang pinsala sa mga baga.

Natatanggal ang alkohol mula sa katawan sa loob ng ilang oras, pero ang THC ay nananatili sa katawan sa loob ng ilang linggo, marahil ay buwan pa, depende sa tagal at tindi ng paggamit.

Pinipinsala ng THC ang immune system. Hindi ito ginagawa ng alkohol.

Walang intensiyon ditong paliitin ang mga panganib na dulot ng pag-abuso sa alkohol, na mapanganib din. Gayunpaman, kailangang maging listo ang mga gumagamit na ang mga kemikal sa marijuana, kung saan ang ilan sa mga ito ay nakapagdudulot ng kanser, ay nananatili sa loob ng katawan matagal pagkatapos na gamitin ang droga.

GAMOT BA ANG MARIJUANA?

Ang mga bumubuo sa halamang marijuana ay maaaring may nakagagamot na mga katangian. Hindi iyon katulad ng "medisina." Ang medisina ay nagagawa kapag pinipiga ng laboratoryo ang medicinal compound, ginagawa itong standard (ibig sabihin ay gagawin nito ang parehong proseso bawat beses), at binibigyan ito ng dosis (isang standardized na dami na inirereseta ng doktor).

Ang terminong "medicinal marijuana" ay kadalasang ginagamit sa buong hindi naprosesong halamang marijuana o ang mga krudong substansyang napiga mula rito, na hindi kinikilala o pinahintulutan bilang medisina ng U.S. Food and Drug Administration para sa anumang karamdaman.

Dahil minsan ang marijuana ay ibinebenta bilang isang medisina, nagbago ang pagtingin sa drogang ito. Ngunit ang batayang mga katotohanan tungkol sa marijuana ay hindi nagbago dahil lamang ibinebenta ito bilang "medisina." At habang nagpapatuloy pa ang debate sa legalisasyon nito, hindi katumbas ng legal ang ligtas. Legal ang mga sigarloyo ngunit walang debate tungkol sa katotohanang ang paninigarilyo ay panganib sa kalusugan. Legal ang alkohol ngunit tingnan ang dami ng mga taong sumasagupa sa pagkalulong sa alkohol o mga karamdamang kaugnay sa pag-abuso sa alkohol.

NAKAAAPEKTO SA PAGMAMANEHO ANG MARIJUANA

Ang paggamit ng marijuana ay nakapagpapahina nang malaki sa pagpapasya, koordinasyon at bilis ng reaksiyon—lahat ng mga kakayahang kinakailangan para makapagmaneho nang ligtas. Ang marijuana ang ikalawang pinaka-karaniwang psychoactive na substansyang matatagpuan sa mga nagmamaneho, kasunod ng alkohol.

Ang mga gumagamit ng marijuana ay 3 hanggang 8 beses na mas malamang na magka-aksidente sa sasakyan.

Ang pagmamaneho sa ilalim ng impluwensiya ng cannabis ay kaugnay sa 92% pagtaas ng panganib ng mga aksidente sa sasakyan. Mahalaga ang katotohanang ang ganoong pagmamaneho ay kaugnay sa 110% pagtaas sa nakamamatay na mga pagbangga.

Iniulat ng AAA na sa Estados Unidos, ang mga pagkamatay na may kinalaman sa cannabis ay tumaas mula sa 8% noong 2013 at naging 17% noong 2014.

Sa Colorado, ang paggamit ng marijuana ay tumaas nang malaki mula noong 2009, at natuklasan ng isang pag-aaral an ang proporsyon ng mga nagmamaneho sa nakamamatay na banggaan ng mga kotse sa Colorado na lumalabas na positibo sa marijuana ay tumaas mula sa 5.9% noong 2009 hanggang sa 10% noong 2011.

Sa estado ng Washington, ang nakamamatay na mga aksidente sa sasakyan ay tumaas nang 122% sa pagitan ng 2010 at 2014.

Sa California, ang porsiyento ng mga nagmamanehong lumalabas na positibo para sa marijuana at kasangkot sa nakamamatay na banggaan ng mga sasakyan ay tumaas mula 9% noong 2005 hanggang sa 16.5% noong 2014.

ANG MAPANGANIB NA MGA EPEKTO NG MARIJUANA

Ang mga madaliang epekto ng paggamit ng marijuana ay kinabibilangan ng mabilis na pagtibok ng puso, pagkatuliro, kawalan ng koordinasyon ng iba't ibang bahagi ng katawan, kadalasang sinusundan ng matinding kalungkutan o pagka-antok. Ang ibang gumagamit ay nakararanas ng mga panic attack o pagkabalisa.

Pero hindi doon nagtatapos ang problema. Ayon sa mga siyentipikong pag-aaral na ginawa, ang aktibong sangkap sa cannabis, ang THC, ay nananatili sa loob ng katawan nang ilang linggo o mga buwan pa.

Ang usok ng marijuana ay nagtataglay ng 50% hanggang 70% higit pang mga bagay na nakapagdudulot ng kanser kaysa sa usok ng tabako. Iniulat ng isang malaking pananaliksik na pag-aaral na ang iisang joint ng cannabis ay maaaring magdulot ng malaking pinsala sa baga tulad ng limang regular na sigarilyo na hinithit isa makatapos ang isa. Madalas na nagdurusa sa bronchitis, pamamaga ng daanan ng hangin sa katawan, ang mga matagal nang gumagamit ng joint.

Ang droga ay maaaring maka-apekto sa iyong pisikal na kalusugan. Iniuugnay ng mga pag-aaral sa Australia noong 2008 ay ang maraming taon ng matinding paggamit ng marijuana sa mga abnormalidad ng utak. Ito ay sinusuportahan ng unang pananaliksik sa matagalang epekto ng marijuana, na nagpapakita nang pag-iiba sa utak tulad sa mga sanhi nang matagalang pang-aabuso sa ibang mas importanteng mga droga. At ilang mga pag-aaral ang nagpakita ng koneksiyon sa pagitan ng tuluy-tuloy na paggamit ng marijuana at pagkabaliw.

Nababago ng marijuana ang estruktura ng mga selyula ng esperma, sinisira ang mga ito.

Kaya kahit maliliit na dami ng marijuana ay maaaring maging sanhi ng pansamantalang pagkabaog sa mga lalaki. 28 Ang paggamit sa marijuana ay maaari ring makasira sa buwanang dalaw ng isang babae.

Ipinakikita ng mga pag-aaral na ang mga mental na kakayahan ng mga taong nakahithit ng sobrang dami ng marijuana ay humihina. Ang THC sa cannabis (droga) ay inuudlot ang mga selyula ng nerbiyos sa utak na nakaaapekto sa alaala.

Ang cannabis ay isa sa ilang drogang nagiging sanhi ng abnormal na paghahati ng selyula na humahantong sa malalang namamanang mga depekto. Ang isang buntis na babae na regular na humihitit ng marijuana o hashish ay maaaring magbigay-silang nang maaga at kulang sa buwan sa isang maliit, magaang sanggol. Sa loob ng nakalipas na 10 taon, maraming anak ng mga gumagamit ng marijuana ay ipinanganak na taglay ang mababang katalinuhan at nabawasang kakayahang magtuon ng atensiyon at ituloy ang mga mithiin sa buhay. Iminumungkahi rin ng mga pag-aaral na ang prenatal (bago ang panganganak) na paggamit ng droga ay maaaring maging sanhi ng mga depekto sa kapanganakan, mga mental na abnormalidad at mas malaking panganib ng leukemia* sa mga bata.

PANANDALIANG MGA EPEKTO

- Panandaliang mga problema sa alaala
- Matinding pagkabalisa, kabilang na ang takot na minamasdan o sinusundan (paranoia)
- Napaka-kakaibang pag-uugali, nakikita, naririnig o naaamoy ang mga bagay na wala roon, hindi masabi ang kaibahan sa pagitan ng imahinasyon o realidad (psychosis)
- Pagkataranta
  - Mga guni-guni
    - Kawalan ng pakiramdam ng pansariling pagkakakilanlan
      - Bumagal na reaksiyon
        - Bumilis na tibok ng puso (panganib ng atake sa puso)
        - Paglaki ng panganib sa stroke
      - Mga problema sa koordinasyon (sumisira sa ligtas na pagmamaneho o paglalaro ng sports)
- Sekswal na mga problema (para sa mga lalaki)
- Mga pitong beses na mas malamang na magkaroon ng mga impeksyong napapasa sa sekswal na paraankumpara sa mga hindi gumagamit (para sa mga babae) (22, 32 & 33)

PANGMATAGALANG MGA EPEKTO

- Pagbaba sa IQ (mga 8 puntos kung ang matagalang paggamit ay nagsimula sa pagbibinata o pagdadalaga)
- Mahina sa pag-aaral at mas mataas na posibilidad ng hindi pagtuloy sa pag-aaral
- Napahinang pag-iisip at kakayahang matuto at gumawa ng komplikadong mga gawain
- Mas mababang kasiyahan sa buhay
- Pagkalulong (mga 9% ng mga nakatatanda at 17% ng mga taong nagsimulang manigarilyo sa kanilang kabataan)
- Potensiyal na pagkakaroon ng pag-abuso sa opiate
- Mga problema sa relasyon, karahasan ng kapareha
- Antisocial na pag-uugali kabilang na ang pagnanakaw o pagsisinungaling
- Pampinansyal na kahirapan
- Mas mataas na pagdepende sa pagkakawanggawa
- Mas malalaking pagkakataon ng pagiging walang trabaho o hindi makakuha ng magagandang trabaho

Nagsimula akong gumamit ng isang lark, isang paghamon mula sa isang matalik na kaibigan na nagsabing napakaduwag ko para humitit ng droga at uminom ng isang bote ng beer. Labing-apat ako noon. Pagkatapos ng pitong taon ng paggamit at pag-iinom, nakita ko ang sarili ko sa dulo ng landas na may pagkalulong. Hindi na ako gumagamit para makaramdam ng kaligayahan, gumagamit lang ako para makaramdam ng anumang pagkanormal.

"Pagkatapos ay nagsimula akong magkaroon ng hindi magagandang pakiramdam tungkol sa sarili ko at sa sarili kong mga kakayahan. Ayaw na ayaw ko ang paranoia [pagdududa, kawalan ng tiwala o takot sa ibang tao]. Kinamuhian ko ang parati kong paglingon sa likuran ko. Kinamuhian ko talaga ang hindi ko pagtitiwala sa mga kaibigan ko. Sobra akong hindi nagtiwala na matagumpay kong naitaboy palayo ang lahat at natagpuan ko ang sarili kong nasa isang nakakatakot na lugar na hindi gugustuhing puntahan ninuman—naging mag-isa ako. Nagigising ako sa umaga at magsisimulang gumamit at patuloy na gumagamit sa buong araw." — Paul

SA LANDAS TUNGO SA PAG-ABUSO NG DROGA

Isang taong gumagamit para sa libangan ay gumamit ng marijuana para sa epektong nililikha nito at ang high o buzz na gusto nilang makuha mula rito. Dahil sa patuloy na paggamit ay hindi na ito tumatalab, maaari nitong dalhin ang mga gumagamit nito tungo sa paggamit mas malalakas na droga para makamit ang parehong "high." Kapag nagsisimula nang mawala ang ang mga epekto, maaaring bumaling sa mas malalakas na droga ang isang tao para mawala ang mga hindi kanais-nais na kondisyong nagtulak sa kanyang gumamit ng marijuana sa una. Ang marijuana mismo ay hindi nagdadala sa tao sa paggamit ng iba pang mga droga.

Gumagamit ng mga droga ang mga tao para mawalan sila ng hindi kanais-nais na mga sitwasyon o pakiramdam. Tinatabunan ng marijuana ang problema nang ilang panahon (habang "high" ang gumagamit). Kapag lumipas ang "pagka-high", ang problema, ang hindi kanais-nais na kondisyon o sitwasyon ay bumabalik nang mas matindi kaysa nauna. Sa ganoong pagkakataon, maaaring bumaling ang gumagamit sa mas malalakas na droga dahil hindi na "tumatalab" ang marijuana.

Naroon din ang katotohanan na karaniwang nagsasama-sama ang mga gumagamit ng marijuana sa mga party o tumatambay lang para sama-samang gumamit kasama ng ibang tao. At kapag may nagdagdag ng bagong droga sa grupong iyon, bahagi na ng mentalidad ng grupo para sa lahat na makisali sa bago at potensiyal na nakakaadik na droga.

Karamihan ng gumagamit ng cocaine (99.9%) ay nagsimula sa pamamagitan sa unang paggamit ng

isang “gateway drug” tulad ng marijuana, sigarilyo o alkohol. Siyempre, hindi lahat ng humihitit ng marijuana at hashish ay tumutuloy sa paggamit ng mas matapang na mga droga. Ang ilan ay hindi kailanman tumutuloy sa paggamit ng mas matapang na mga droga. Ang iba ay tumitigil sa paggamit ng marijuana at iba pa nang sabay-sabay. Ngunit ang iba ay tumutuloy. Isang pag-aaral ang nakatuklas na ang kabataan (12 to 17 taong gulang) na gumagamit ng marijuana ay 85 beses na mas malamang na gumamit ng cocaine kaysa sa mga batang hindi gumagamit ng pot, at 60% sa mga batang humihitit ng pot bago ang edad na 15 ay tumutuloy sa cocaine.

Nabigyan ako ng una kong joint sa palaruan sa aming eskuwelahan. Isa na akong adik sa heroin ngayon, at katatapos ko lang ng pangwalo kong gamutan para sa adiksiyon sa droga.”

— Christian

SA LIKOD NG TABING NG USOK

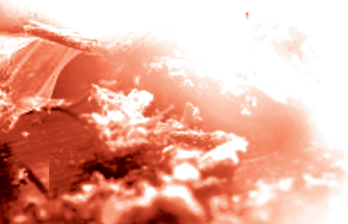
Ang paggamit ng marijuana ay hindi lamang masama sa humihitit nito. Maaari rin siyang maging panganib sa lipunan.

Malinaw na ipinapakita sa pananaliksik na ang marijuana ay potensiyal na pagmulan ng mga problema sa araw-araw na buhay. Natuklasan ng isang pag-aaral sa 129 estudyante sa kolehiyo na sa mga humithit ng droga, humigit-kumulang 27 araw sa loob ng 30 araw bago sila na-sarbey, napakahalagang mga kakayahang may kinalaman sa atensiyon, alaala, at pag-aaral ang nabawasan nang malaki. Isang pag-aaral sa mga kawani ng tanggapan ng koreo ang nakatuklas na ang mga empleyadong naging positibo sa pagsusuri sa marijuana ay may 55% mas maraming aksidente, 85% mas maraming sakuna at 75% na pagtaas sa pagliban sa trabaho.

Sa Australia, natuklasan ng isang pag-aaral na ang pagkalulong sa cannabis ay responsable sa 4.3% ng pagkamatay ng mga nagmamaneho.

Halos imposibleng lumaki sa Amerika, o kahit saang bansa, at hindi malantad sa mga droga. Ang pamimilit ng mga kaibigang gumamit ng droga ay mataas at hindi palaging madaling makuha ang tapat na impormasyon sa mga panganib ng droga.

Maraming mga taong magsasabi sa iyong hindi mapanganib ang marijuana. Isipin kung sino ang nagsasabi sa iyo noon. Ito ba ang parehong mga taong nagbebenta sa inyo ng pot?



Ang teacher sa eskuwelahang pinapasukan ko ay humihithit ng tatlo o apat na joint sa isang araw. Napasimula niya ang maraming estudyante na humithit ng joint, kabilang na ako. Inudyukan ako ng nagbebenta sa kanya na simulang gumamit ng heroin, na ginawa ko nang walang pagtutol. Noong panahong iyon, para bang patay na ang konsensiya ko." — Veronique

Maaaring makasama ang marijuana sa alaala ng isang tao—at ang epektong ito ay maaaring tumagal nang ilang araw o linggo pagkatapos mawala ang agarang mga epekto ng droga. Sa isang pag-aaral, isang grupo ng mga matitinding gumamit ng marijuana ay pinakiusapang umalala ng mga salita mula sa isang listahan. Ang kanilang kakayahang wastong tandaan ang mga salita ay hindi bumalik sa normal hanggang sa kasintagal ng apat na linggo makatapos silang tumigil sa paghithit.

Ang mga estudyanteng gumagamit ng marijuana ay may mas mabababang grado at mas malamang na hindi makatuntong sa kolehiyo kumpara sa mga hindi humihitit. Simpleng wala silang parehong kakayahang umalala at magsaayos ng impormasyon kumpara sa mga hindi gumagamit ng mga substansyang iyon.

ANO ANG SASABIHIN SA IYO NG MGA NAGBEBENTA

Noong sinarbey ang mga kabinataan at kadalagahan para malaman kung bakit sila nagsimulang gumamit ng droga, 55% ang nagsabing dahil ito sa pang-uudyok ng kanilang mga kaibigan. Gusto nilang maging cool at sikat. Alam ito ng mga nagbebenta.

Lalapitan ka nila bilang isang kaibigan at mag-aalok na "tulungan ka" gamit ang "isang bagay na makapagpapa-angat sa kalooban mo." "Tutulungan ka nitong maging 'in'" o "gagawin ka nitong cool."

Ang mga nagbebenta ng droga, inuudyukan ng mga kita na maaari nilang makuha, ay kung anu-ano ang sasabihin para mapabili ka nila ng kanilang droga. Sasabihin nila sa iyong "hindi ka dadalhin ng weed sa mas malalakas na droga."

Wala silang pakialam kung sisirain ng mga droga ang buhay mo hangga't sa nababayaran sila. Ang gusto lamang nila ay pera. Inamin ng dating mga nagbebenta na ang tingin nila dati sa mga mamimili ay "mga piyesa sa isang laro ng chess."

Alamin ang mga katotohanan tungkol sa droga. Magkaroon ng sarili ninyong mga desisyon.

Ang KatotohananTungkol sa Mga Droga

Ang mga droga ay mga lason. Ang dami na ginamit ang makatitiyak sa resulta.

Ang kaunti ay nagsisilbing pampasigla (nagpapabilis sa iyo). Ang mas marami ay nagsisilbing sedatibo (pinababagal ka). Ang mas marami pa ay nakalalason at maaaring makamatay.

Ito ay totoo sa kahit anumang droga. Tanging ang daming kinakailangan para makamit ang epekto ang naiiba.

Ngunit maraming droga ang may ibang panganib: ang mga ito ay direktang nakaaapekto sa isipan. Maaaring pasamain ng mga ito ang pag-unawa ng gumagamit sa nangyayari sa kanyang paligid. Bilang resulta, ang mga kilos ng taong iyon ay maaaring maging kakaiba, hindi makatwiran, hindi naaangkop at maaari pang mapanira.

Hinaharangan ng mga droga ang lahat ng mga pandama, ang mga kanais-nais ay pinapalitan ng mga hindi kanais-nais. Kaya, habang nagdudulot ng panandaliang tulong sa pagpapaginhawa ng sakit, tinatanggal din ng mga ito ang kakayahan at kalistuhan at pinalalabo ang pag-iisip.

Ang mga medisina ay mga drogang inilayon para mapabilis o mapabagal o mabago ang isang bagay tungkol sa paano gumagana ang iyong katawan, para subukang mapahusay ang paggana nito. Minsan ay kinakailangan ang mga ito. Ngunit ang mga ito ay mga droga pa rin: kumikilos ang mga ito bilang mga pampasigla o mga sedatibo, at ang sobra ay makamamatay sa iyo. Kaya't kapag hindi mo gagamitin ang mga medisina tulad ng kung papaano dapat gamitin ang mga ito, maaaring maging kasing-panganib ng ilegal na mga droga ang mga ito.

BAKIT GUMAGAMIT NG DROGA ANG MGA TAO?

Gumagamit ng droga ang mga tao dahil may gusto silang baguhin sa buhay nila.

Heto ang ilan sa mga dahilan sa paggamit ng mga droga na ibinigay ng mga kabataan:

- Para makibagay
- Para "makatakas" o makapag-relaks
- Para mapawi ang pagkabagot
- Para maging parang matanda
- Para magrebelde
- Para mag-eksperimento

Akala nila na ang mga droga ay solusyon. Ngunit kalaunan, ang mga droga ang nagiging problema.

Mahirap mang harapin ang mga problema, ang mga kalalabasan ng paggamit ng droga ay palaging mas malala kaysa sa problemang sinusubukang lutasin sa paggamit ng mga ito.

Ang tunay na kasagutan ay ang alamin ang mga katotohanan at hindi gumamit ng mga droga sa simula pa lamang.

MGA SANGGUNIAN

Para sa mga sangguniang ginamit sa pagbuo ng booklet na ito, pumunta sa drugfreeworld.ph/refs.

PHOTO CREDITS: Page 10, 12, 14: Alamy.

Milyong mga kopya ng mga booklet na tulad nito na mababasa sa 22 wika ay ipinamahagi sa mga tao sa buong mundo. Sa pagsulpot ng bagong mga droga sa mga kalsada at mas maraming impormasyon tungkol sa kanilang mga epekto ang nalalaman, dinaragdagan ng impormasyon ang mga booklet na nagawa na at lumilikha rin ng mga bagong booklet.

Ang mga booklet na ito ay inilalathala ng Foundation for a Drug-Free World, isang hindi kumikitang organisasyon na nakalaan para sa pampublikong benepisyo na nakasentro sa Los Angeles, California.

Ang Foundation ay nagbibigay ng pang-edukasyong materyales, payo at koordinasyon para sa pandaigdigang network nito para sa pag-agap sa paggamit ng droga. Nakikipagtulungan ito sa mga kabataan, mga magulang, mga tagapagturo, mga organisasyon ng mga boluntaryong manggagawa at mga ahenteng pang-gobyerno—sinumang may interes sa pagtulong sa mga taong mabuhay nang malaya mula sa pang-aabuso sa droga.

MGA KATOTOHANANG KAILANGAN MONG MALAMAN

Ang booklet na ito ay isa sa mga serye ng publikasyong tumatalakay sa mga katotohanan tungkol sa marijuana, alcohol, Ecstasy, cocaine, crack cocaine, crystal meth at methamphetamine, mga de-langhap, heroin, LSD at pang-aabuso sa mga inireresetang droga. Taglay ang impormasyong ito, maaaring makagawa ang mambabasa ng desisyong mabuhay nang malaya sa droga.

Para sa karagdagang impormasyon o para makakuha ng mas marami pang mga kopya nito o iba pang mga booklet sa seryeng ito, kontakin ang:

Foundation for a Drug-Free World
6331 Hollywood Boulevard
Los Angeles, CA 90028 USA

drugfreeworld.ph • e-mail: info@drugfreeworld.ph
Telepono: 1-888 NO TO DRUGS (1-888-668-6378)

© 2018 Foundation for a Drug-Free World. Sarili Ang Lahat ng Karapatan. Ang logo ng Foundation ay isang tatak-pangkalakal na pagmamay-ari ng Foundation for a Drug-Free World #S000185-FIL