

Blowen

In de groep jongeren van 12 jaar en ouder heeft 10% van de jongens en 6% van de meisjes* kortgeleden nog hasj of wiet gebruikt. Steeds meer jongeren hebben hulp nodig om van het blowen af te komen. Blijkbaar is de THC in hasj en wiet toch behoorlijk verslavend. Maar wat gebeurt er eigenlijk als je hasj en wiet gebruikt? En waarom zou je ermee stoppen?

Effecten

De werkzame stof in hasj en wiet (THC) versterkt de stemming. Wie zich niet zo gelukkig voelt, kan zich na het blowen nog rotter gaan voelen. Voel je je goed, dan kun je high worden. Je voelt je ontspannen, hebt lachbuien, bent hongerig of ziet allerlei beelden die er eigenlijk niet zijn. Hasj en wiet werken ook verslappend op de spieren. Hierdoor krijg je een zwaar gevoel in je armen en benen. Het voelt alsof er stenen in je armen en benen zitten: je bent 'stoned'. Andere verschijnselen zijn een droge mond en rode ogen. Bij roken voel je al na een paar minuten een effect, 2 tot 4 uur later is het effect weg. Hasj en wiet in het eten begint vaak pas na een uur te werken. Je gaat meer eten, omdat je nog op het effect zit te wachten. En als het dan begint te werken, blijkt dat je wel erg veel tegelijk hebt binnengekregen. Hierdoor kun je ontzettend bang, duizelig en misselijk worden. Je kunt zelfs in paniek raken en flauwvallen. Dit verkeerd vallen van hasj of wiet wordt flippen genoemd.

Stoppen

Steeds meer jongeren die willen stoppen met blowen, kunnen dat niet op eigen kracht. Gelukkig zoeken zij steeds vaker hulp bij de 'verslavingszorg'. Ze ontdekken dat ze zich niet meer prettig voelen zonder hasj of wiet. Dit gebeurt vooral bij jongeren die vaak gebruiken, bijvoorbeeld elke dag. Alleen hasj en wiet zijn dan nog belangrijk, de rest is niet meer interessant.

Verslaving voorkomen

Niet beginnen met roken is natuurlijk het beste. Als je geen sigaretten rookt, is de kans dat je gaat blowen een stuk kleiner. Maar waarom zou je het eigenlijk laten?

Risico's

Ten eerste zit in de rook van hasj en wiet meer teer dan in de rook van een gewone sigaret. Eén joint heeft net zoveel teer als drie gewone sigaretten. Dus voor de longen is blowen niet al te best. In de tweede plaats kun je geestelijk verslaafd raken aan blowen. Dit betekent dat je alleen nog maar aan de volgende joint zit te denken. Het is niet meer leuk om naar vrienden te gaan zonder dat er geblowd wordt. Vrienden die niet blowen, raak je kwijt. Als je stoned of high bent, kun je niet meer logisch denken en gaat je geheugen achteruit. Jezelf concentreren is moeilijk en dingen die net gebeurd zijn, ben je snel weer vergeten. Dit betekent dat je onder invloed van hasj of wiet NIET kunt leren. Je kunt wel doen alsof, maar goede cijfers zul je niet halen. Aan het verkeer deelnemen is ook gevaarlijk.

Ten derde is het niet goed dat je problemen alleen nog maar kunt oplossen door te blowen. Je leert dan niet dat er andere manieren zijn om van problemen af te komen.

Tenslotte kan het effect van hasj en wiet ook heel erg tegenvallen: je voelt je angstig in plaats van high en ontspannen. Dat gebeurt vooral als je allerlei problemen hebt of je niet lekker voelt. Als het verkeerd valt, kun je angstig of depressief worden.

Wil je toch gaan roken en ben je nieuwsgierig geworden naar de smaak van hasj en wiet, pas dan vooral op hoe vaak je blowt en op welke momenten. Niet op dagen dat je naar school moet dus!

Wil je meer weten, surf dan naar www.drugsinfo.nl

Bron: Trimbos Instituut, januari 2008

Tot slot

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige.

Je vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg