

TIPS HASJ & WIET

WAT WEET JE WEL | WAT WEET JE NIET!

Over de hele wereld door de eeuwen heen worden hasj en wiet gebruikt door mensen uit verschillende culturen. Maar net zoals bij andere genotmiddelen is het gebruik niet zonder risico. Daarom een aantal tips voor verstandig gebruik.

Hasj en wiet zijn afkomstig van de Cannabisplant. Het belangrijkste werkzame bestanddeel is Tetra-Hydro-Cannabinol (THC). Het effect duurt 2 tot 4 uur. Door cannabis word je meestal ontspannen.

De een wordt praterig, de ander ingetogen. De een wordt actief, de ander rustig.

Cannabis die daarnaast ook de stof Cannabidiol (CBD) bevat, wordt als meer ontspannen ervaren.

CBD komt veel meer voor in buitenlandse hasj dan in nederwiet.

1 De verschillende soorten hasj en wiet kunnen in sterkte behoorlijk variëren. Laat je hierover goed informeren door het coffeeshoppersoneel.

2 Verkoop geen cannabis door en al helemaal niet aan jongeren onder de 18 jaar omdat daardoor 'jouw' coffeeshop gesloten kan worden.

3 Cannabis gebruik je voor je plezier en niet om stress of onzekerheid weg te roken. Problemen los je niet op met het opsteken van een joint.

4 Onder invloed van hasj en wiet neemt je concentratievermogen af. Gebruik daarom niet als je nog naar school moet, of nog moet werken.

5 Onder invloed van cannabis neemt je reactievermogen af, dus geen deelname aan het verkeer. Het vergroot de kans op ongelukken en daarnaast worden drugscontroles in het verkeer steeds strenger.

6 Alcohol en hasj of wiet gaan vaak slecht samen.

7 Bij het roken van cannabis komen schadelijke stoffen vrij zoals teer en koolmonoxide. Het is daarom onverstandig diep en lang te inhaleren. Dat is ook niet nodig omdat de werkzame stoffen van cannabis snel door de longen worden opgenomen.

8 Niet roken tijdens zwangerschap of als je psychische problemen hebt. Gebruik geen cannabis als je medicijnen gebruikt.

9 Cannabis valt soms slecht. Je voelt je dan bijvoorbeeld ziek of angstig. Raak niet in paniek, zoek een rustig plekje en eet of drink iets zoets. Na een uur is het ergste voorbij.

Voor meer informatie:

bel de Drugs Infolijn 0900 1995 (€0,10 per min.)
of ga naar www.drugsinfo.nl

TIPS HASHISH & WEED

WHAT YOU KNOW | WHAT YOU DON'T KNOW!

For centuries, throughout the world people from various cultures have used hashish and weed. But just like other substances, usage is not without risk. Here are some tips for sensible use.

Both hashish and weed are derived from the cannabis plant. The main active substance is Tetra-Hydro-Cannabinol (THC). Its effect lasts from 2 to 4 hours. Cannabis usually makes people feel relaxed. Some people become talkative under its influence, others more withdrawn. Some become more active, others calmer. The type of cannabis that also contains the substance Cannabidiol (CBD) is experienced as more relaxing. CBD is far more prevalent in foreign hashish than in Dutch-grown weed.

1 The different kinds of hashish and weed can vary considerably in potency. Make sure you are well informed about this by the coffee shop staff.

2 Never sell on the cannabis you buy, and especially not to minors under the age of 18. Doing this could lead to the closure of "your" coffee shop.

3 Cannabis is meant to be enjoyed and not to remove stress or make you feel more sure of yourself. You won't solve problems by smoking a joint.

4 Hashish and weed can reduce your powers of concentration. So don't use it before school or going to work.

5 Cannabis can affect your reaction speed, so you should not drive. You will have a greater risk of accident and in any case drug sobriety checks are becoming increasingly stricter.

6 Alcohol in combination with hashish or weed is often a poor choice.

7 When a joint is smoked, harmful substances are released, such as tar and carbon monoxide. It is therefore not a good idea to inhale deeply or for long periods. In fact, you won't need to, because the active substances in cannabis are rapidly absorbed by the lungs.

8 Don't smoke joints during pregnancy or if you have mental health problems. And don't use cannabis if you are on medication.

9 Cannabis can sometimes make you feel bad. You might feel nauseous or anxious. If this happens, don't panic: find a quiet spot and eat or drink something sweet. The worst will be over in an hour.

For more information:

call the Drugs Infoline 0900 1995 (€0.10 per min.)
or go to www.drugsinfo.nl