

CÀNNABIS

COM A EINA DE

REDUCCIÓ DE DANYS

Si com nosaltres utilitzes substàncies psicoactives i, entre elles, el cànnabis, aquesta informació és per tu.



Per a què usem el cànnabis?

L'ús del **cànnabis** com a tractament de múltiples malalties i malestars ha estat documentat al llarg dels temps en moltes cultures.

Nosaltres, **donxs i persones de gènere divers** que sobrevivim a múltiples **situacions de violència i vulnerabilitat**, la fem servir per reduir el dolor; els efectes de la quimio i la menopausa; els trastorns alimentaris; les alteracions de la son o l'angoixa i l'estrès derivats de la por i el trauma.



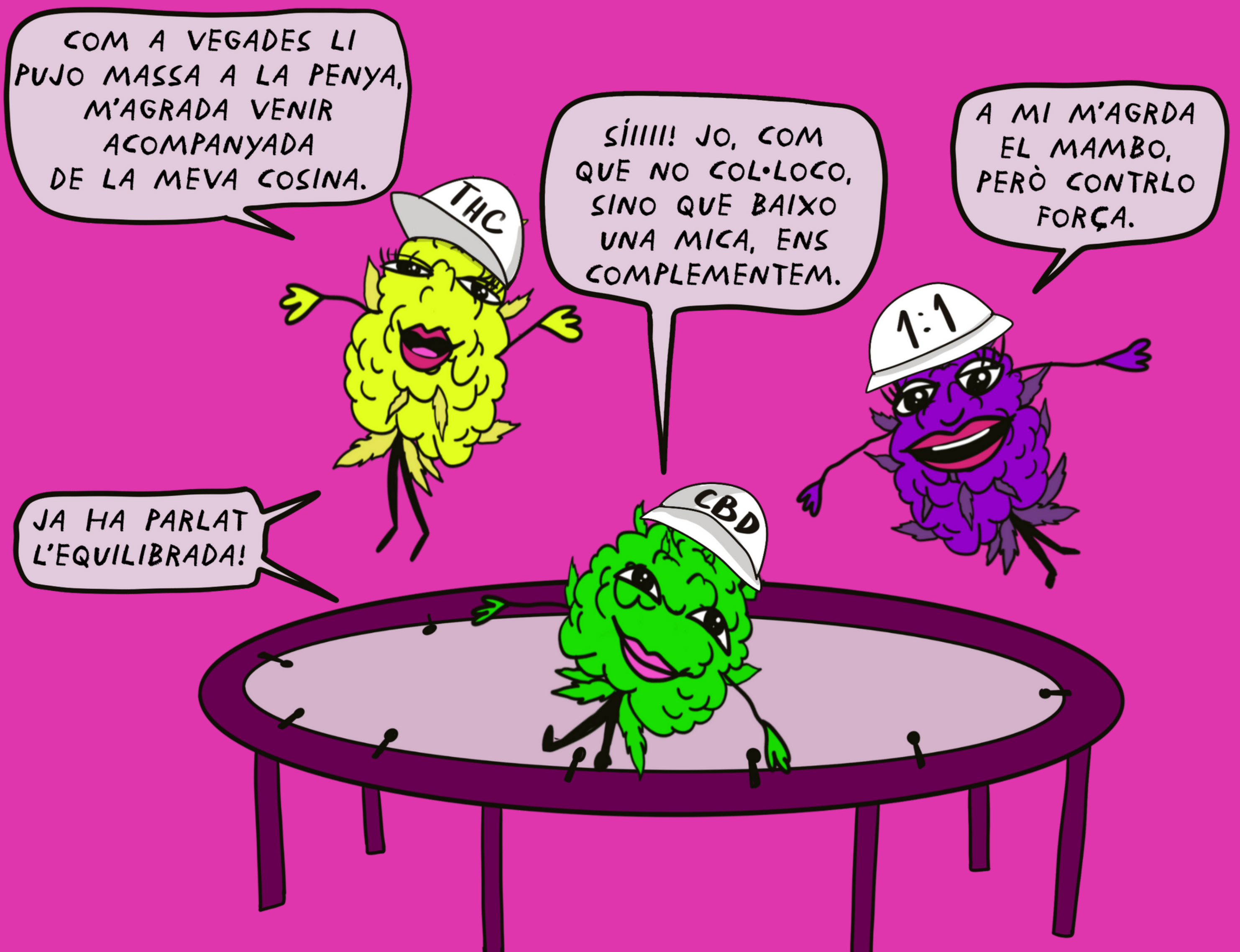
Composició i efectes

La planta conté més d'un centenar de **cannabinoides**.

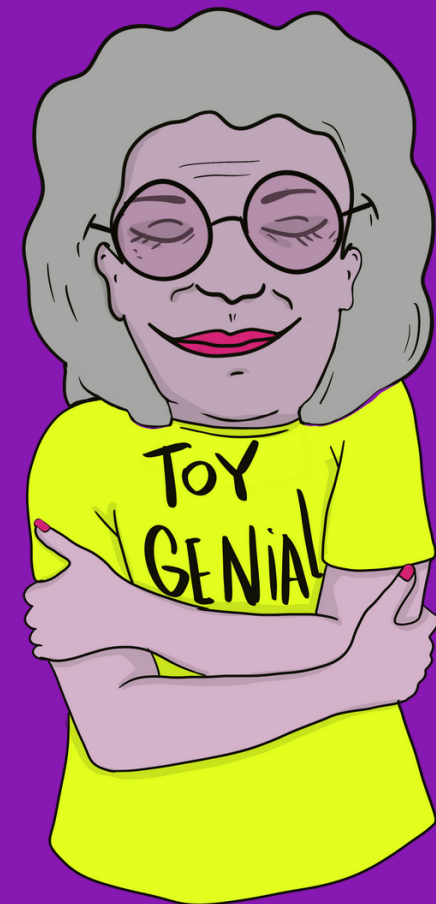
Els més coneguts i estudiats són el delta-9-tetrahidrocannabinol (**THC**) i el cannabidiol (**CBD**). Cada variant té la seva pròpia concentració de THC i CBD.

El **CBD** és ansiolític, antipsicòtic i contraresta els efectes sobre la memòria del THC, així com el seu efecte psicoactiu.

El **THC** pot produir plaer, eufòria, relaxació, però també pot produir ansietat o augmentar els símptomes depressius o psicòtics com pensament desordenat, paranoia, inseguretat...



Els seus efectes varien en cada persona i segons el moment!



TOY
DISPARÀ



Formes de consum



Reducció de danys

Moltes de les dones i persones de gènere divers participants de Metzineres la utilitzen per millorar el seu **benestar** i/o fer front als **malestars físics, emocionals i/o psicològics**.

M'AJUDA QUAN LA POR EM PARALITZA PERQUÈ HE DE DORMIR AL CARRER.

EM REGULA LA SON I LA GANA QUE VAIG PERDRE AMB EL CÀNCER I ELS ANTI-RETROVIRALS.

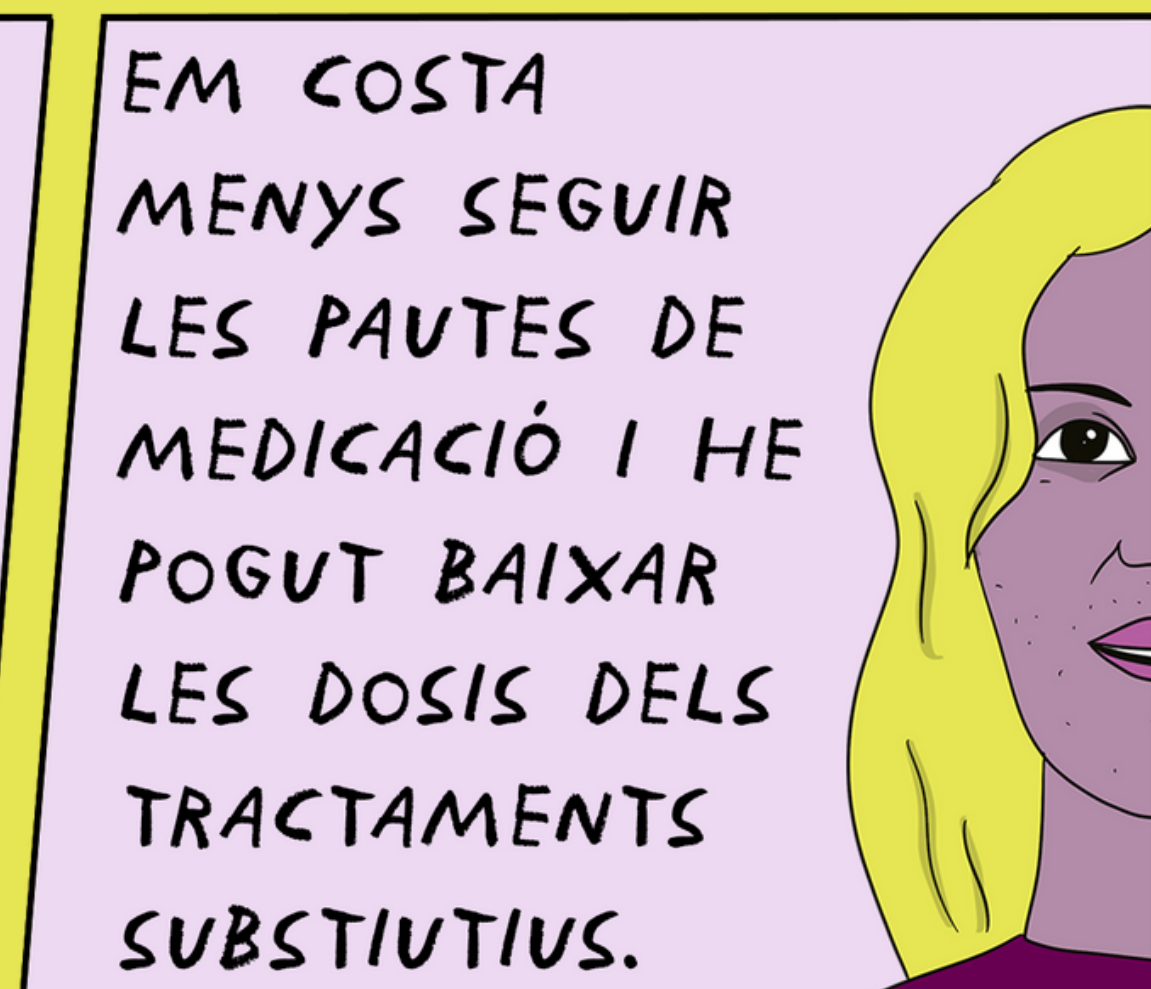
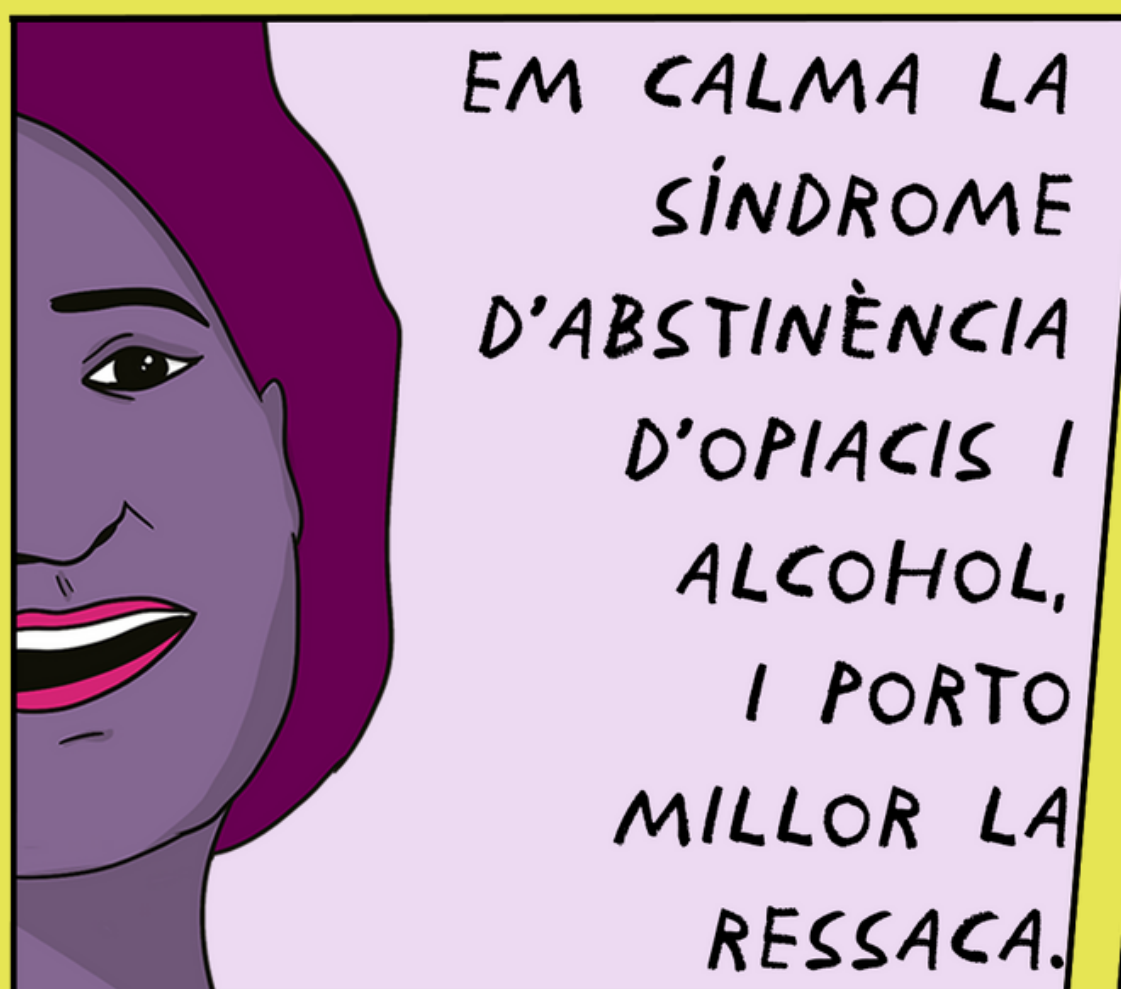
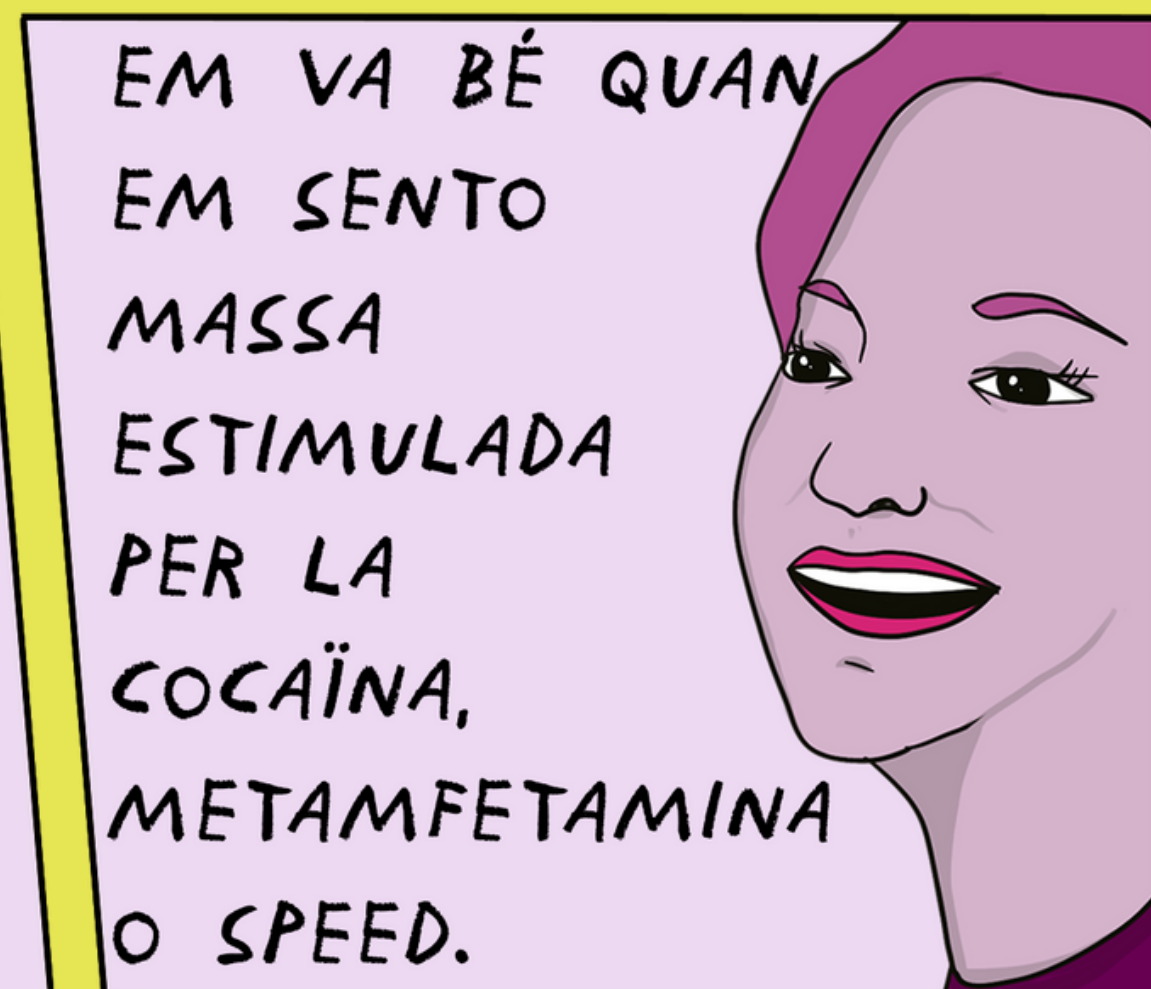
PER LA REGLA EM VA MOLT BÉ, EM CALMA L'ENDOMETRIOSI.

EM VA BÉ PELS DOLORS LOCALITZATS I EL DOLOR CRÒNIC DE LA FIBROMIÀLGIA.

M'ESTABILITZA L'ÀNIM QUAN ESTIC XOF O EM SENTO ANSIOSA PER NO TENIR PAPERS.



Amb problemes relacionats amb substàncies psicoactives com heroïna, cocaïna o metamfetamina, fem servir aquesta planta i/o els seus derivats per reduir els altres consums, que es consideren de més risc.



“Jo sóc qui millor em conec i em cuido, sé el que em cau bé”

Si busco un efecte més intens i curt, fumo o vaporitzo.
Si el consumeixo via oral, paciència: puja més tard però l'efecte és més llarg i estable.

Si trio varietats més altes en THC, procuro que també siguin altes en CBD.

Si em dona ratllades i paranoies: CBD!

Vaporitzant evito la combustió, que em fot més la gola i els pulmons.

Si fumo, amb filtre sempre millor: minimitzo substàncies tòxiques.

Si comparteixo, porto el meu propi filtre.

Canviant de varietat, evito l'augment de la tolerància.
Si no la conec, primer la tasto en petites dosis.

Si la prenc via oral, haig de tenir present la sinergia que fa amb altres substàncies, especialment en cas de medicaments de prescripció com són les benzodiacepines. Com augmenten els efectes d'ambdues, redueixo la dosi.

Millor un Club Social Cannàbic compromès amb el Codi de Bones Pràctiques.

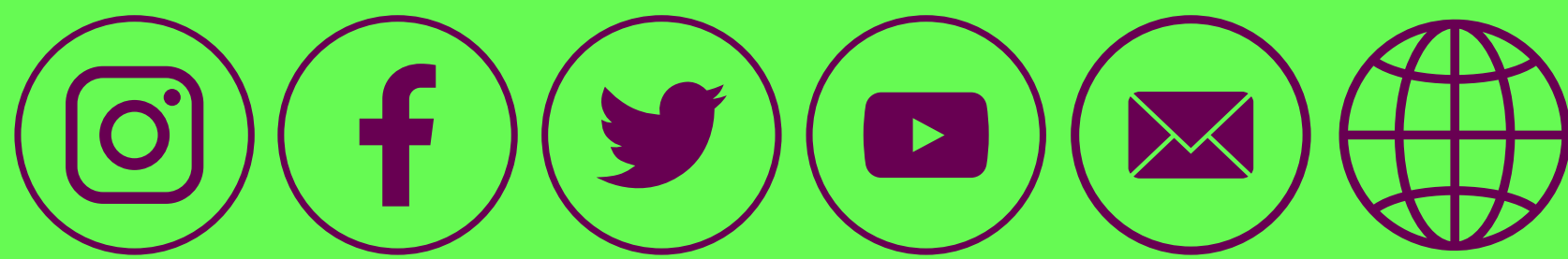


Volem una Llei de regulació del cànnabis amb mirada de gènere, que tingui en compte els col·lectius més vulnerabilitzats i que garanteixi l'accés a la planta.



© Metzineres, 2023

Un material basat en
els relats de les
Metzineres i il·lustrat
per Andre Gaetano.



metzineres.org

Creat per:



Col·laboren:

