Do narkotyków tzw. miękkich należą marihuana, haszysz i LSD.

Marihuana to wysuszone kwiatostany (niejednokrotnie z niewielką domieszką liści) żeńskich roślin konopi zawierające substancje psychoaktywne z grupy kannabinoli.

 Haszysz jest przetworem konopi, podobnie jak marihuana. Palony jest zazwyczaj z tytoniem w postaci ręcznie robionych papierosów (skrętów) bądź ze specjalnych fajek wodnych.

Marihuana i haszysz to najbardziej rozpowszechnione, a tym samym najczęściej używane narkotyki w Polsce i na świecie. W niektórych krajach preparaty konopi są legalizowane i dopuszczane do oficjalnego obrotu. Przykładem jest ustawodawstwo holenderskie. Powodem łagodnego podejścia do tych środków jest przekonanie o relatywnie niskich szkodach zdrowotnych i społecznych związanych z ich używaniem. Najczęściej stosowaną formą przyjmowania preparatów konopi jest ich palenie ("skręty", fifki, fajki, itp.). Długość działania to okres od 1 do 3 godzin.

Zażywając preparaty konopi obserwuje się następujące objawy:

- wzrost ciśnienia krwi i przyspieszone tętno

- wysuszenie śluzówek jamy ustnej, czasami ataki kaszlu

- przekrwienie gałek ocznych, spojówek, niekiedy obrzęk powiek

- pocenie się

- zwiększenie apetytu

- bóle i zawroty głowy

- zaburzenia koordynacji ruchowej, uwagi i możliwości uczenia się

- zaburzenia pamięci

- ogólnie gorszą sprawność psychofizyczna (wzrost urazowości).

Doznania wynikłe z przyjęcia THC zależą od cech osobowości danego człowieka, wielkości dawki, drogi przyjęcia, stanu emocjonalnego w momencie przyjęcia, obecności innych ludzi oraz od współdziałania tej substancji z innymi (np. z alkoholem). Przetwory konopi indyjskich używa się najczęściej w celu intensyfikowania przyjemności. Wywołują uczucie euforii.

Wyróżnia się następujące fazy działania THC, między którymi występują okresy uspokojenia i "wyciszenia psychicznego":

faza dobrego samopoczucia i euforii z wielomównością

faza nadwrażliwości zmysłowej, zwłaszcza słuchu i wzroku z zaburzeniami poczucia czasu i przestrzeni, niekiedy napadami ostrego lęku

faza ekstatyczna

faza snu i przebudzenia

Powyższe fazy nie zawsze ujawniają się w pełni.

Pozornie „pozytywnymi” skutkami zażywania konopii to:

obniżenie się progu percepcji (szczególnie słuchowej) - wzrost wrażliwości zmysłów

odprężenie i poczucie spokoju

zmiana poczucia mijającego czasu: jest on określany jako rozciągnięty i mijający wolniej

zwiększenie odczucia przyjemności seksualnych

optymizm i podniesiona samoocena

poczucie absurdu

Negatywne efekty działania

skłonność do ulegania sugestiom

zagubienie

nieracjonalne myśli

zwiększone napięcie i niepokój

pogorszenie pamięci

przyspieszone tętno

zawroty głowy

apatia

lęki i urojenia

niemożność skupienia uwagi na wielu rzeczach jednocześnie

LSD

Substancją aktywną w LSD jest dietyloamid kwasu lizergowego (LSD-25). LSD to środek z grupy halucynogenów, związek kwasu lizergowego, powszechnie znany jako "kwas", powodujący omamy wzrokowe, słuchowe i dotykowe.

LSD jest jednym z najtańszych i najszerzej dostępnych narkotyków. Praktycznie całkowicie wyparło ono inne psychodeliki. Od ponad dwudziestu lat jest to najpopularniejszy środek halucynogenny. Najpoważniejsze próby medycznego stosowania LSD dotyczyły psychiatrii, a dokładnie leczenia schizofreników.

Najczęstszą formą tego psychodeliku są będące w nielegalnej dystrybucji kolorowe papierowe znaczki wielkości przedstawiające różne symbole graficzne - nasączone roztworem LSD.

Stosowane są one doustnie (ssanie lub włożenie pod język).

LSD ma niezwykle niską dawkę efektywną: każdy znaczek zawiera ok. 300 mikrogramów LSD (w Polsce czasem 100 mikrogramów z dodatkiem amfetaminy dla wzmocnienia efektu).

Prędkość działania LSD jest zależna od sposobu przyjęcia środka. I tak, brany doustnie (droga pokarmowa) przynosi efekty dopiero po ponad 40 minutach, u osób szczególnie wrażliwych - wcześniej, nawet po 15. Długość działania i efekty zażycia LSD zależą od ilości użytego środka i osiągają szczyt w przeciągu okresu od jednej do trzech godzin po zażyciu środka. Halucynacje mogą trwać od 8 do 12 godzin. osoby zażywającej środek i od atmosfery, w której dochodzi do jego użycia. Często jest przyjmowana poprzez włożenie pod język, a więc wchłaniana przez dziąsła. LSD może być również, co jest szczególnie niebezpieczne, włożona pod powiekę oka.

Nazwy LSD używane w slangu to: kwas, kwach, kwasik, papierek, krysztatek, kamyczek, trip, ejsid, tejbs, listek, oraz nazwy własne bibułek z kolorowym nadrukiem np. Asterix,

Wywoływane przez LSD, pod względem psychicznym, objawy są bardzo różnorodne. Do najczęściej pojawiających się można zaliczyć:

zmianę poczucia kształtów i barw

niewyraźne widzenie całości i ostrzejsze widzenie kontrastów

wyostrzenie słuchu

poczucie obcości własnego ciała

omamy, złudzenia i urojenia wzrokowe

zmiany nastroju i euforię subiektywne poczucie wolniejszego upływu czasu

gonitwę myśli i zmniejszenie zdolności krytycznego osądu.

Czasem pojawia się uczucie lekkości, bądź przeciwnie - ociężałości. Przedmioty widziane po otwarciu oczu zwykle zdają się błyszczeć, a nawet najprostsze z nich nabierają niezwykłego znaczenia symbolicznego.

Zażycie LSD powoduje:

- Zawroty głowy,

- rozszerzenie źrenic i suchość w ustach

- drżenie mięśniowe i skurcze mięśni klatki piersiowej

- osłabienie i nudności

- kołatanie serca

- wzrost ciśnienia krwi

- rozszerzenie źrenic i silne poty to dodatkowe objawy fizyczne pojawiające się przy zatruciu LSD

Zapis fal mózgowych (EEG) osoby znajdującej się pod wpływem LSD-25 przypomina stan pobudzenia i niepokoju.

Negatywne efekty działania

problemy z zachowaniem równowagi i mówieniem

zła ocena odległości oraz własnych umiejętności

niespójność wypowiedzi

zimne dłonie i stopyże" (bad trip) - stany charakteryzujące się m.in. poczuciem utraty zmysłów, halucynacjami o bardzo przerażającej treści, nieprzyjemnymi doznaniami dotyczącymi własnego ciała

wymioty

uczucie nacisku na klatkę piersiową ("ciasny sweterek")

uczucie oszołomienia, osamotnienia

depersonalizacja

bezsenność

panika, lęk, płacz, śmiech

"złe podróże" (bad trip) - stany charakteryzujące się m.in. poczuciem utraty zmysłów, halucynacjami o bardzo przerażającej treści, nieprzyjemnymi doznaniami dotyczącymi własnego ciała