

Miksi käytän kannabista?

Ihmiset käyttävät kannabista hyvin monenlaisista syistä, esimerkiksi rentoutuakseen tai unohtaakseen ja välttääkseen ongelmien ratkaisua. On tärkeää, että selvität itsellesi ne syyt, joiden vuoksi sinä käytät kannabista.

Kirjoita kolme syytä, joiden vuoksi käytät kannabista:

1. _____
2. _____
3. _____

Kannabiksen käyttäjillä on usein omanlaisensa tapa käyttää kannabista. Kannabista poltetaan esimerkiksi tietyissä tilanteissa tai tiettyinä vuorokaudenaikoina. Selvitä omaa käyttökuviotasi vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

Mikä käyttötilanne on sinulle tärkein normaalipäivänä?

Pitääkö sinun käyttää kannabista ennen jotain tiettyä tapahtumaa tai tekemistä?

(esim. elokuvan katsomista, kavereiden tapaamista, musiikin kuuntelua)

Kannabiksen käytön vähentämiselle tai lopettamiselle on monenlaisia perusteita.

Kirjaa kolme syytä, miksi haluat vähentää tai lopettaa juuri nyt:

1. _____
2. _____
3. _____

Nelikenttäharjoitus: Pohdi kannabiksen käytön ja kannabiksen käytön lopettamisen / vähentämisen hyviä ja huonoja puolia:

Kannabiksen käytön hyviä puolia ovat	Kannabiksen käytön huonoja puolia ovat
Kannabiksen käytön lopettamisen / vähentämisen hyviä puolia ovat	Kannabiksen käytön lopettamisen / vähentämisen huonoja puolia ovat

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/opas-kannabiksen-kayton-vahentamiseen-tai-lopettamiseen/miksi-kaytan-kannabista>