

## Tavasta poisoppiminen

Kaikki oppiminen perustuu toistojen kautta tapahtuvaan automaatioon. Jos olet käyttänyt kannabista tarpeeksi toistuvasti, on siitä saattanut muodostua ikään kuin automaatio: tapa, jota toistaa lähes ajattelemattaan.

Voit ajatella, että aiemmin opetit itsesi käyttämään kannabista ja nyt opetat itsesi olemaan käyttämättä kannabista. Sen oppiminen vaatii paljon toistoja, jotta siitä tulee automaatio.

Jos olet päättänyt vähentää tai lopettaa käytön vähentämisen kautta, pyri pitämään jatkuvasti pidempiä taukoja käyttämisessä. Tauko käyttämisessä auttaa purkamaan vanhoja tapoja ja antaa tilaa uusille toimintatavoille.

Jos olet päättänyt lopettaa kannabiksen käytön tai jos olet tauolla, sinun kannattaa välttää kannabiksen pitämistä kotona, koska muodostuneen automaation takia saatat päätyä käyttämään vastoin aiempaa aikomustasi. Jos tauon jälkeen jatkat käyttöä, pidä hallussasi mahdollisimman pieniä määriä kannabista, jotta uutta automaatiota ei pääsisi muodostumaan.

Taukojen aikana sietokyky kannabikselle laskee, joten tauon jälkeen saat saman olon aiempaa vähemmällä käyttämisellä ja runsaampi käyttäminen voi alkaa tuntua tarpeettomalta.

Käytön vähennyttyä ja sietokyvyn laskettua voi olla, että huomaat kannabiksen vaikutukset itseesi paremmin. Tunnistatko nyt joitain vaikutuksia, joita et aiemmin tunnistanut? Tämän vertailukohdan avulla pystyt kenties arvioimaan toisella tapaa, haluatko näitä vaikutuksia vai olisiko parempi pidättäytyä kannabiksen käytöstä kokonaan.

Oma suunnitelmani tavasta poisoppimiseksi:

---

---

---

### Tiesitkö tätä?

#### Kannabis ja tupakka

Global Drug Survey 2019 -kyselyyn vastasi Suomesta n. 2200 henkilöä. 64 prosenttia suomalaisista vastaajista kertoi, että käyttää kannabista yhdessä tupakan kanssa. Kaikista kyselyyn vastanneista 60 prosenttia kertoi käyttävänsä kannabista yhdessä tupakan kanssa. Kannabiksen ja tupakan yhteiskäyttö on siis melko yleistä.

Samanaikainen tupakointi lisää kannabiksen käytön haitallisuutta mutta myös vaikeuttaa kannabiksen vieroitusoireita (Käypä hoito -suositus a2018, Global Drug Survey).

Käytätkö tupakkaa vain kannabiksen kanssa vai poltatko tupakkaa muutenkin? Oli kummin tahansa, niin kannabiksen käytön vähentämistä todennäköisesti helpottaa, jos saat lopetettua tupakan ja kannabiksen samanaikaisen käytön. Näin pystyt myös paremmin erottamaan, milloin mieliteko liittyy kannabikseen ja milloin tupakkaan.

#### Kannabis ja kofeiini

Kofeiinilla (esim. kahvi, energijuomat) ja kannabiksella voi olla osittain vastakkaisia vaikutuksia. Tämä kannattaa huomioida etenkin, jos käytät samanaikaisesti tai päivittäin sekä kannabista, että kofeiinia. Tästä voi seurata, että kannabista tulee käytettyä enemmän, koska kofeiini peittää kannabiksen vaikutuksia tai vastaavasti kofeiinia tulee käytettyä enemmän, koska kannabis peittää kofeiinin vaikutuksia.

Jos käytät molempia samaan aikaan, tarkkaile vaikutuksia ja koita vähentää molempien käyttöä. Vähentäessäsi kannabiksen käyttöä, saattaa vähempi määrä kofeiinia riittää tavoittelemiisi vaikutuksiin. Tämä kannattaa huomioida myös unensaannin kannalta (Global Drug Survey).

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