

## Lähteet

Brellenthin & Koltyn. [Exercise as an Adjunctive Treatment for Cannabis Use Disorder](#) . American Academy of Psychiatrists in Alcoholism & Addictions 2016 Sep; 42(5): 481–489.

Buchowski, Meade, Charboneau, Park, Dietrich, Cowan & Martin. [Aerobic Exercise Training Reduces Cannabis Craving and Use in Non-Treatment Seeking Cannabis-Dependent Adults](#) . PLoS One. 2011; 6(3).

Global Drug Survey. [A Doctor's Guide to Cutting Down](#)

[Itsehoito-opas päihteiden käytön lopettamiseen tai vähentämiseen](#) . Helsingin kaupunki, Sosiaali- ja terveystieteiden virasto, 2015.

Käypä hoito -suositus a: [Huumeongelman hoito](#) . Julkaistu 12.04.2018

[Opas sinulle, joka haluat lopettaa kannabiksen käytön](#) . Lundin kaupunki, Päihdeneuvola.

Päihdelinkki. [Kannabis pikatietoa](#) . Viitattu 12.12.2019

Raichlen, Foster, Gerdeman, Seillier & Giuffrida. [Wired to run: exercise-induced endocannabinoid signaling in humans and cursorial mammals with implications for the 'runner's high'](#) . Journal of Experimental Biology 2012, 215: 1331-1336.

Tantimonaco, Ceci, Sabatini, Catani, Rossi & Gasperi. [Physical activity and the endocannabinoid system: an overview](#) . Cellular and Molecular Life Sciences, July 2014, Volume 71, Issue 14, pp 2681–2698.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2012. [Psykiatrian luokituskäsikirja – Suomalainen tautiluokitus ICD-10:n psykiatrisiin liittyvät koodit](#) . s 60.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2018. [Päihdehuollon huumeasiakkaat 2017](#) .

Wilson, Collins, Prince, & Vincent. [Effects of exercise on experimentally manipulated craving for cannabis: A preliminary study](#). Experimental and Clinical Psychopharmacology 2018 , 26(5), 456–466.

Wong, Montebello, Norberg, Rooney, Lintzeris, Bruno, Booth, Arnold & McGregor. ["Exercise increases plasma THC concentrations in regular cannabis users"](#) . Drug and alcohol dependence 2013 Dec 1;133(2):763-7

link

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