

Käytön ongelmallisuuden arviointi

Suomessa vuonna 2017 kannabis oli ensisijainen ongelmia aiheuttanut päihde 15 prosentilla päihdehuollon huumeasiakkaista (THL 2018). Kannabiksen käyttö voi edetä pisteeseen, jossa henkilö ei onnistu enää omatoimisesti vähentämään tai lopettamaan käyttöä. On tärkeää arvioida myös tällaisen tilanteen mahdollisuutta.

Arvioi, tunnistatko kannabiksen käytössäsi seuraavia asioita:

Valitse ne kohdat, joihin vastaisit "Kyllä".



Koet voimakasta halua tai pakonomaista tarvetta käyttää kannabista.



Kykysi kontrolloida kannabiksen käytön aloittamista ja lopettamista tai käytettävän annoksen määrää on heikentynyt. Käytät kannabista usein suurempia määriä, tai pidemmän ajan kuin oli tarkoitus. Tai tunnet jatkuvan halun kannabiksen käyttöön, tai yritykset vähentää tai kontrolloida kannabiksen käyttöä epäonnistuvat.



Koet vieroitusoireita, kun lopetat tai vähennät kannabiksen käyttöä



Sietokykyysi kannabiksen käyttöön on kasvanut: tarvitset esimerkiksi selvästi aikaisempaa suurempia annoksia päihtymystilan tai toivotun vaikutuksen saavuttamiseksi, tai kannabiksen käyttöä seuraa selvästi aiempaa heikompi vaikutus, kun käytät kannabista jatkuvasti samalla annoksella.



Keskityt kannabiksen käyttöön tavalla, joka ilmenee muiden tärkeiden mielihyvän lähteiden tai kiinnostuksen kohteiden laiminlyöntinä tai siten, että aikaasi kuluu runsaasti kannabiksen hankkimiseen, käyttämiseen tai sen vaikutuksista toipumiseen.



Olet jatkanut kannabiksen käyttöä, vaikka olet huomannut sillä olevan sinuun selvästi haitallisia seurauksia.

Jos tunnistit edellä mainituista asioista vähintään *kolme*, mieti ovatko ne tapahtuneet yhtäaikaisesti vähintään kuukauden ajan?

Tai, mikäli yhtämittaiset ajanjaksot ovat kuukautta lyhyempiä, ovatko ne tapahtuneet toistuvasti viimeksi kuluneen vuoden aikana?

Jos vastaus on **kyllä**, on mahdollista, että sinulle on kehittynyt riippuvuusoireyhtymä. Tällöin sinun kannattaa harkita kannabiksen käytön lopettamista kokonaan.

Jos et onnistu lopettamisyrityksissä itse voit hakea apua esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisilta (terveyskeskus, työterveyshuolto) tai päihdeklinalta (yhteystiedot löytyvät kuntasi verkkosivuilta).