

# Vinkkejä tavoitteiden saavuttamiseen

## Kannabiksen käyttötavat vähentäjille

- Aloita käyttäminen myöhemmin ja lopeta aiemmin.
- Mittaa ja merkitse ylös aina annoksesi, jotta voit seurata käyttämiäsi määriä ja niiden kehitystä. Voit käyttää apunasi [OmaPäihdelinkin kalenteria](#).
- Opettele kieltäytymään tarjotusta kannabiksesta, kun olet tauolla. Jos et ole vielä saanut pidettyä kovin pitkiä taukoja, voi mielihalun voimakkuus tehdä kieltäytymisestä vaikeaa.
- Jos kieltäytyminen ei vielä onnistu, vältä tilanteita, joissa sinulle tarjotaan kannabista.

## Sosiaaliset suhteet

Kerro ystäville, että aiot lopettaa kannabiksen käytön / pitää taukoa kannabiksen käytöstä. Tämä voi ennaltaehkäistä tilanteita, joissa ystäväsi tarjoavat sinulle kannabista.

Tunnista tilanteet, jolloin kiusaus on suurimmillaan. Harjoittele mielessäsi etukäteen, miten selviät niistä tilanteista. Opettele sanomaan Ei.

Mieti, voisiko joku olla tukihenkilösi. Tunnetko jonkun, joka on lopettanut tai vähentänyt kannabiksen käyttöönsä?

Tukihenkilö voi kuitenkin olla kuka tahansa, joka on valmis kannustamaan sinua tavoitteissasi ja viettämään kanssasi aikaa päihteettömästi.

## Keksi korvaavaa tekemistä

Yritä rentoutua ja levätä. Helpota stressiä ulkoilemalla, liikkumalla, kuuntelemalla lempimusiikkiasi, tekemällä kotitöitä. Pääasia on, että teet mitä tahansa muuta suunnataksesi huomiosi pois käyttämisestä.

Suunnittele ajankäyttöäsi, tiedosta hankalat hetket etukäteen ja mieti, miten selviät niistä. Jos sinun on vaikea pitää muutamiin päivien taukoja, niin hanki muuta tekemistä niin paljon, ettei aikaa käytölle jää. Älä kuitenkaan polta itseäsi loppuun. Kohtuullista korvaavan tekemisen määrää, kun olet saanut pidettyä pidemmän tauon.

Alustavan tutkimusnäytön perusteella erityisesti liikuntaan on hyvä panostaa. Aerobinen/kestävyysliikunta edistää kannabinoidien poistumista rasvakudoksesta, vähentää kannabiksen käyttöön kohdistuvia mielihaluja ja lisää stressinsietokykyä. Kannabiksen vaikutukset välittyvät ensisijaisesti kehon oman kannabinoidijärjestelmän kautta. Kehomme tuottaa myös itse tätä järjestelmää aktivoivia aineita endokannabinoidieja.

Tutkimusten mukaan aerobinen/kestävyysliikunta lisää endokannabinoidien määrää, tuottaen liikuntaan liittyviä positiivisia tunteita.

Kokeile korvata kehosi ulkopuolelta tulevien kannabinoidien käyttöä mielihyvän lähteenä aktivoimalla kehosi sisäisiä kannabinoidieja. Jos kokeilet tätä, niin sopivasta liikunnasta löytyy lisätietoa esim.

Googella hakusanoilla *peruskestävyys* ja *vauhtikestävyys*.

## Omat vinkki tavoitteen saavuttamiseksi: