

## Miksi käytän kannabista?

Ihmiset käyttävät kannabista hyvin monenlaisista syistä: rentoutuakseen, unohtaakseen ja välttääkseen ongelmien ratkaisua. On tärkeää, että selvität itsellesi ne syyt, joiden vuoksi itse 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 tiettyihin vuorokaudenaikoihin. Selvitä omaa käyttökuviotasi vastaamalla kysymyksiin:

Mikä polttamistilanne on sinulle tärkein normaalipäivänä?

Vastauksesi: .....

Pitääkö sinun polttaa kannabista ennen jotain tiettyä tapahtumaa tai tekemistä (elokuvan katsomista, kavereiden tapaamista, musiikin kuuntelua)?

Vastauksesi: .....

### Miksi haluat lopettaa kannabiksen käytön juuri nyt?

Vastauksesi: .....

Kannabiksen käytön lopettamiselle on monenlaisia perusteita. Jos pystyt, kerro kolme syytä sille, että haluat lopettaa juuri nyt.

1. ....
2. ....
3. ....

Mitä tarvitaan, jotta voisit lopettaa?

1. ....
2. ....
3. ....

link

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