

Vaikutus ajatustoimintaan

Kannabiksen säännöllinen ja runsas käyttö vaikuttaa ajatustoimintaan ja kognitiivisiin kykyihin heikentävästi.

Seuraavassa on seitsemän taulukkoa. Kuhunkin on listattu erilaisia toimintakykyä kuvaavia ominaisuuksia, piirteitä ja tuntemuksia. Valitse kunkin toteamuksen kohdalla, joko "kyllä" tai "ei". Näin saat käsityksen siitä, kuinka kannabiksen käyttö on saattanut alentaa toimintakykyäsi. On tärkeää, että olet rehellinen.

On todennäköistä, että vastaat useammin "kyllä", jos olet käyttänyt kannabista pitkään, kuin jos olet käyttänyt sitä vasta lyhyen aikaa. Toimintakykyisi voi parantua, mikäli lopetat kannabiksen käytön. Aina näin ei kuitenkaan käy. Tällöin on hyvä hakea [ammattiapua](#).

Oletko huomannut kielellisten taitojesi muuttuneen seuraavasti?

	Kyllä	Ei
En entiseen tapaan enää löydä sanoja tai ilmaisuja kuvaamaan sitä, mitä tarkoitan. Toiset eivät myöskään ymmärrä, mitä tarkoitan.		
Minun on aiempaa vaikeampi ymmärtää, mitä muut tarkoittavat. Sanat ovat jotenkin menettäneen sisältöään.		
Minulla on vaikeuksia seurata keskustelua, jossa käytetään abstrakteja (ei käsin kosketeltavia, ei-konkreettisia) käsitteitä.		

Oletko huomannut sosiaalisten taitojesi muuttuneen tai heikentyneen?

	Kyllä	Ei
Tunnen oloni yksinäiseksi.		
Tunnen olevani vieraantunut ympäröivästä maailmasta.		
Koen eläväni vaihtoehtoista elämää yhteiskunnan ulkopuolella.		
Tunnen olevani erilainen. En ole kuten muut. Olen ainutlaatuinen.		
En välitä ihmisten välisistä suhteista.		
Minun on vaikea muistaa, millaisissa suhteissa eri ihmiset ovat toisiinsa nähden.		
En muista, kuinka tietyissä tilanteissa tulee käyttäytyä.		
Minun on vaikea tuntea itseäni osalliseksi esimerkiksi tapahtumista tai ihmisryhmistä.		

Oletko huomannut kykysi tehdä johtopäätöksiä tai päätelmiä muuttuneen seuraavilla tavoilla?

	Kyllä	Ei
Kykyni arvioida kriittisesti sanomisiäni ja tekemisiäni on vähitellen heikentynyt.		
Teen yhä uudelleen ja uudelleen samoja virheitä. En kuitenkaan kykene arvioimaan, mistä virheet johtuvat		

enkä siksi kykene muuttamaan käyttäytymistäni.		
En enää jaksaa välittää siitä, että teen virheitä tai erehdyksiä.		
Päivittäinen elämäni tuntuu pitkästyttävältä ja tyhjältä.		

Oletko huomannut ajattelukykyysi joustavuuden muuttuneen seuraavilla tavoilla?

	Kyllä	Ei
En pysty tekemään useita asioita samanaikaisesti. Jos yritän, pääni menee helposti sekaisin. Asioiden "punaiset langat" katoavat.		
Olen muuttunut aiempaa yksipuolisemmaksi.		
Minun on vaikea kiinnittää huomiota asioihin.		
Minun on vaikea keskittyä.		
En jaksaa kuunnella muiden mielipiteitä asioista.		
Minun on vaikea keskustella hedelmällisesti. Keskustelu ei entiseen tapaan "imaise" koko huomiota.		
Puhuessani kannabista käyttävien ystävien kanssa emme puhu toistemme kanssa vaan ainoastaan toisillemme.		

Oletko huomannut muistisi muuttuneen seuraavilla tavoilla?

	Kyllä	Ei
Unohdan, mistä puhun. Kadotan "juttuni juonen".		
Unohdan sopimuksia, aikoja, tapaamisia ja muita vastaavia.		
Minusta tuntuu, että kykyni lukea kirjoja, katsella elokuvia tai teatteria tai kuunnella musiikkia on rajoittunut.		

Oletko huomannut kykyysi muodostaa osista kokonaisuuksia muuttuneen seuraavilla tavoilla?

	Kyllä	Ei
Muutan harvoin mielipiteitäni, käsityksiäni siitä, mikä on oikein ja mikä väärin tai yleensä arvioitani asioiden tilasta.		
Tiedon jäsentely tuntuu vaikealta.		
Tunnen hukkuvani tai meneväni lukkoon joutuessani tekemisiin informaatiotulvan kanssa.		
Minun on vaikea erottaa, mikä tieto on oleellista ja keskeistä ja mikä taas ei.		
Minun on vaikea tuntea itseäni osalliseksi esimerkiksi tapahtumista tai ihmisryhmistä.		
Minun on vaikea erottaa asioiden vivahde-eroja.		

Oletko huomannut kykyysi orientoitua ja suuntautua tilassa ja ajassa muuttuneen tai häiriytyneen?

	Kyllä	Ei
En huomaa, mitä ympäristössäni tapahtuu.		
En ole kovin kiinnostunut siitä, mitä ympärilläni tapahtuu		

Minun on vaikea pitää mielessä malleja, kaavioita tai vastaavia mielikuvia. Tästä johtuen saatan esimerkiksi eksyä helposti, jopa kotikaupungissani.		
Minun on vaikea luoda itselleni päivittäisiä ja viikoittaisia rutiineja (tapahtumia tai toimintoja, jotka toistan päivittäin tai viikoittain).		
Minun on vaikea kiinnittää huomiota vuodenaikojen vaihteluihin.		
En huomaa ajan kuluu.		
Ajan arvioiminen on minulle vaikeaa.		
En suunnittele päivääni.		
Minun on vaikea ajatella asioita monta päivää nykyhetkestä eteenpäin.		

Edellä luetellut oireet heijastavat kannabista pitkään ja säännöllisesti käyttäneen henkilön tyypillisiä toimintatapoja.

Kaikki oireet eivät ehkä sopineet sinuun. Muista ne, jotka sopivat. Kiinnitä huomiota siihen, kuinka muutut oltuasi ilman kannabista *kuukauden*.

link

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