

Lopettamisen tai tauon vaikutus kehoon ja mieleen

Kannabiksen käytön lopettaminen tai tauon pitäminen käytöstä vaikuttaa kehoon ja mieleen monin tavoin. Kannabiksesta vieroittuminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, joista kullakin on omat tunnusmerkkinsä ja ongelmansa.

Ensimmäinen vaihe: fyysiset oireet

Ensimmäinen vaihe alkaa välittömästi kannabiksen käytön jälkeen. Sille ovat tyypillisiä yleiset elimelliset ja neurologiset oireet. Oireiden ilmeneminen on yksilöllistä ja riippuu myös aiemmista käyttömääristä, käyttöiheydestä ja siitä lopettaako ensin käyttöä vähentäen vai kerralla. Joillekin oireita ei välttämättä ilmene ollenkaan. Useimmiten oireet ovat voimakkaimmillaan 2-4 päivänä ja ovat suurimmalla osalla ohi 5-10 päivän jälkeen.

Oletko kokenut seuraavia vieroitusoireita?

Valitse ne kohdat, joihin vastaisit "Kyllä".

Univaikeuksia

Vilunväreitä ja hikoilua

Lisääntynyttä unien näkemistä

Lihassärkyjä

Päänsärkyä

Nuhaa

Vatsavaivoja

Ärsyntyneisyyttä

Kielteisiä tunteita

Harhoja

Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on ensimmäisessä vaiheessa tärkeää:

- Poista kaikki kannabis asunnostasi. Voit myös antaa käyttövälineesi lainaan tai pois.
- Tee päätös: *"Tänään en polta kannabista"*. Pysyttele lyhyen aikavälin päätöksissä, ei esim: *"En koskaan enää käytä kannabista"*.
- Tee päätökset päivä kerrallaan: huomenna päätät seuraavasta päihteettömästä tunnista, päivästä jne.

Retkahdus ensimmäisen vaiheen aikana on usein yritys paeta edellä mainittuja vieroitusoireita. Muista, että oireet menevät ohi!

Selviytymissuunnitelmani:

Fyysiset oireet ohi:

Kirjaa tähän, koska huomasit fyysisten oireittesi olevan ohi:

Toinen vaihe: psyykkiset oireet

Toinen vaihe kestää noin kolme viikkoa viimeisestä käyttökerrasta ja alkaa korostua, kun vieroitusoireet heikkenevät. Toista vaihetta luonnehtivat psykologiset ja tunne-elämään liittyvät muutokset: kannabiksen rauhoittava vaikutus ei enää poista käytön aikana mahdollisesti kehittyneitä kielteisiä tunteita. Kielteisten tunteiden lisäksi muut tunteet nousevat esiin. Tämä ilmenee myös unien määrän ja intensiivisyyden lisääntymisenä.

Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on toisessa vaiheessa tärkeää:

- Saatat huomata, että yleinen toimintakykysi on heikentynyt. Tämä on luonnollista ja pian seuraa käänne parempaan päin!
- Mielialasi voivat vaihdella. Tarkkaile itseäsi rauhallisesti ja pohdi, mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin ja mitkä huonosti.
- Mieti, kuinka käsittelet tavallisia arkipäiväisiä ongelmia.
- Käytä uudelleen löytyneitä kykyjäsi ajatella ja analysoida!

Retkahtaminen toisen vaiheen aikana voi johtua siitä, ettet pysty kohtaamaan ja käsittelemään esiin nousevia tunteitasi. Älä kuitenkaan lannistu. Tarkkaile, huomioi, vertaile ja pohdi omia reaktioitasi ja tuntemuksiasi mahdollisimman paljon. Vanhoihin keinoihin ei tarvitse enää palata.

Selviytymissuunnitelmani:

Psyykkiset oireet ohi:

Kirjaa tähän, koska psyykkiset oireesi helpottivat:

Kolmas vaihe: sosiaaliset muutokset ja identiteetti

Tällä viimeisellä vaiheella ei oikeastaan ole enää loppua. Sitä luonnehtivat sosiaalisiin tilanteisiin ja asiayhteyksiin liittyvät muutokset. Edellisen vaiheen aikana alkanut aktiivinen ja uudistava itsearviointi jatkuu taustalla koko ajan. Kolmannessa vaiheessa on kyse identiteetin kehityksestä ilman kannabiksen vaikutusta.

Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on kolmannessa vaiheessa tärkeää:

- Vertaa kannabiksen käytön aikana vallinneita käsityksiäsi ja mielikuviasi "normaalielämästä" siihen, mitä nyt ajattelet.
- Huomaa, että saatat joutua tässä vaiheessa tarkastelemaan kriittisesti vanhoja ongelmanratkaisutapojasi.
- Hyväksy, että joudut tarvittaessa löytämään uusia tapoja ratkaista ongelmia.

Nyt voit myös ryhtyä tosissasi suunnittelemaan loppuelämäsi: kuka olen, missä olen, mihin haluan mennä? Ajattele vaikka näin: *"Olen uuden elämäntahvaiheen alussa. Tällä jaksolla ei ole loppua."* Nyt vasta alkaa olla myös aika pohtia, mitkä kaikki tekijät saivat sinut käyttämään kannabista.

Huomioitani kolmannesta vaiheesta:

Tärkeää:

Kannabista pitkäaikaisesti ja säännöllisesti käyttäneet käyvät yleensä läpi jakson, jota luonnehtivat alakuloisuus, tyhjyyden tunne ja kaipuu. Tälle kokonaisuudelle on selvä nimi: **masennus**. Mikäli masennusjakso ei kevene ja mene ohiitse, on ehdottomasti haettava apua. Myös jos käytön aloittamisen taustalla on ollut jokin muu ongelma (esim. mielenterveyden ongelma) ja sen oireilu pahenee kannabiksen käyttöä vähentäessä, olisi syytä hakea apua alkuperäisen ongelman hoitamiseen.

Retkahdus kolmannessa vaiheessa voi johtua monista seikoista, jotka samalla heijastavat persoonan keskeneräisiä kehitysvaiheita, joiden olemassaolo ehkä sai aloittamaan kannabiksen käytön. Toinen ja oleellinen retkahdukselle altistava kokemus tässä vaiheessa on tunne hukatusta elämästä: saatat tuntea jääneesi jälkeen omasta kehityksestäsi, takaisin otettavaa on liikaa, elämän uuden suunnan löytäminen on vaikeaa, uudet arkipäiväisten ongelmien lähestymistavat puuttuvat. On myös haastavaa tuntea olevansa eksyksissä uusissa tilanteissa, joissa pitäisi arvata kuinka olla ja käyttäytyä oikein.

Palaa takaisin tehtäväkirjan alkuun oltuasi tauolla vähintään neljä viikkoa tai pidempään. Katsele kysymyksiin antamiasi vastauksia. Oletko nyt samaa mieltä kuin tuolloin? Entä ovatko kirjaamasi heikkoudet korjautuneet?

Huomiota ja muistiinpanoja:

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/opas-kannabiksen-kayton-vahentamiseen-tai-lopettamiseen/lopettamisen-tai-tauon-vaikutus-kehoon-ja-mieleen>