



Opas

sinulle, joka haluat
lopettaa kannabiksen
käytön

Päihdeneuvola, Lundin kaupunki

1. Asiatietoa kannabiksesta

Kaikki kannabisvalmisteet sisältävät noin 420 erilaista kemiallista ainetta, joista ainakin 60 vaikuttaa psyykeen. Alkoholi, jota tavallisesti verrataan kannabikseen sen hyvistä puolista puhuttaessa, sisältää ainoastaan etyylialkoholia, joka myös vaikuttaa psyykeen. Ne siis eroavat suuresti toisistaan.

Voimakkaimmin psyykeen vaikuttava kemiallinen aine on THC, joka on lyhenne delta-9-tetrahydrokannabinoli. Alla olevien kolmen valmisteen voimakkuudet ovat ilmoitettu THC:n painoprosentteina. Marihuana ja hasis eivät suuremmin eroa THC-määriltään. Päihtymystilan voimakkuus riippuu myös THC:n ja CBD:n (kannabidioli) välisestä prosentuaalisesta koostumuksesta. Runsas CBD heikentää psykoaktiivista vaikutusta.

Marihuana on kuivattua kukintoa, joka jauhetaan rikki ja poltetaan nk. jointteina. Sen sisältämän THC:n määrä vaihtelee riippuen siitä, miten se on kasvatettu. Viljelmät, jotka tähtäävät voimakkaaseen tuoksuun, tuottavat Skunk-muunnelmaa.

Hasis on kuivattuja kasvinosia pihkan kanssa yhteen puristettuna. Erityisesti emikukat sisältävät runsaasti THC:tä. Vaikutuksen luonne vaihtelee eri kasvatusalueiden välillä.

Hasisöljyä saadaan kuumentamalla liuotusainetta ja antamalla sen vaikuttaa hasispalaan. Tällöin erottuu öljynkaltaista nestettä, joka sisältää 4-60 % THC:tä. Öljyä tiputetaan savukkeille tai johonkin nesteeseen, joka juodaan. Hasisöljy on valmisteista voimakkain.

Kun näitä kolmea valmistetta poltetaan, häviää n. 70 % THC:n määrästä sen savun mukana, jota ei hengitetä. Se on kuitenkin onni, sillä kyse on aistiharhoja aiheuttavasta pähteestä, joka voi aiheuttaa psykoosin kaltaisia kokemuksia.

Hasista syödessä päihtymysvaikutuksen saavuttaminen kestää kauemmin. Vaikutus ei ole yhtä intensiivinen kuin poltettaessa, mutta kestää kauemmin.

Spice (ei kannabista) on nimi yrttisekoitukselle, jolla on mieto päihdytyspotentiaali. Tähän sekoitukseen on lisätty synteettisiä kannabinoideja tai CB1-agonisteja. Ne ovat tutkimusaineita, jotka jäljittelevät THC:tä tai sen hajoamistuotteita. Se ei sisällä muita ainesosia, jotka voisivat kompensoida puhtaan THC:n vaikutusta. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikutus stimuloi suoraan CB1-reseptoria (ajatustoiminnot) ja CB2-reseptoria (immuunijärjestelmä). Molemmat reseptorit toimivat estävästi, joten aineet luovat eräänlaisen anarkian ja kaaoksen järjestelmässä ja näin vakavia kielteisiä vaikutuksia käyttäjälleen.

Kannabis on rasvaliukoinen, joten se pysyy kehossa vähintään kuusi viikkoa. Rasvakudoksesta erittymisen arvellaan aiheuttavan lisävaikutusta (krooninen vaikutus). Tätä erittämistä voidaan mitata virtsanäytteestä. Tämä ei kuitenkaan kuvasta pitkittynyttä psykoaktiivista vaikutusta. Sen aiheuttaa 11-hydroksi-delta-9-tetrahydrokannabinoli, joka on aktiivinen metaboliitti. Se aiheuttaa kroonisen vaikutuksen. Sen poistuminen elimistöstä kestää noin neljä viikkoa.

2. Kuinka kannabis vaikuttaa minuun?

Kannabiksella on kaksi vaikutustapaa:

1. Kannabiksen välittömät vaikutukset: akuutti päihtymystila, joka on kaksivaiheinen
2. Kannabiksen pitkäaikaisen käytön vaikutukset: krooniset vaikutukset aiheutuvat toisaalta THC:n varastoitumisesta rasvakudokseen ja toisaalta muutoksista kehon, erityisesti aivojen, kemiallisissa tasapainotiloissa.

HUOM! Jos kannabiksen käytöstä on tullut vakituinen tapasi, et enää tunne varsinaista akuuttia päihtymystilaa. Saatat enintään muistaa, "millaista oli ennen".

1.1 Akuutti päihtymystila

Ensimmäinen vaihe. Kestää noin 15 – 45 minuuttia kannabiksen käytön alusta. Käyttäjä huomaa tässä vaiheessa selviä elimellisiä (fyysisiä) oireita.

Fyysisiä oireita: sydämentykytystä, huimausta, yskää, paineen tuntua päässä, silmien, suun ja nielun kuivamista. Silmät alkavat samaan aikaan usein punoittaa ja tulevat valoaroiksi.

Päihtymistuntemuksia: mieliala muuttuu ulospäinsuuntautuneeksi ja hilpeäksi, ajatuksenjuoksu vilkastuu. "Kaikki tuntuu hauskalta ja kivalta". Kannabispäihtynyt saattaa tulla kikattavaksi ja puheliaaksi. HUOM! Kannabista säännöllisesti käyttävillä akuutit päihtymisoireet ovat kuitenkin harvinaisia.

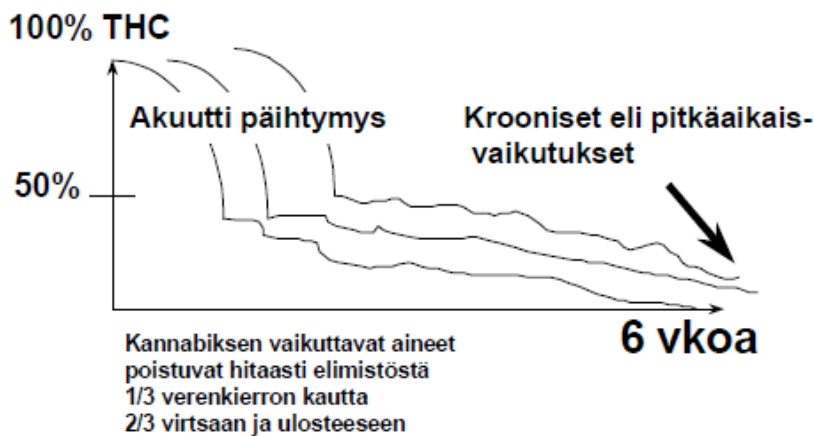
Toinen vaihe. Kesto noin 3 tuntia. HUOM! Kannabista säännöllisesti käyttävillä tämä vaihe kestää vain noin 1.5 tuntia. Pääasiassa psyykkisiä oireita ja tuntemuksia:

- Ajatuksenjuoksu on vilkasta. Samalla olo on sisäänpäin kääntynyt: mielenkiinto ja huomio kohdistuvat omien tuntemusten tarkkailuun, "sisäisiin kokemuksiin".
- Mieli tuntuu kirkkaalta ja miellelyhtymiä syntyy runsaasti.
- Aistikokemukset herkistyvät ja voimistuvat: nähdyt värit tuntuvat voimakkailta, hajut ja tuoksut selvemmillä.
- Kyky erottaa yksityiskohtia kokonaisuudessa korostuu.
- Akuutin kannabispäihtymyksen alainen saattaa tässä vaiheessa istua musiikkia kuunnellen, tai videofilmiä katsellen.
- Hän myös saattaa vain maata "pilvessä" ja kokea elämyksiä: rauhaa, rentoutuneisuutta, sosiaalista yhteenkuuluvuutta, itsevarmuutta, itsetietoutta, positiivisuutta, luovuutta, ymmärrystä itseä ja elämää kohtaan.

Edellä kuvatut akuutit kannabisvaikutukset tekevät kannabiksen polttamisesta miellyttävän kokemuksen. Tämän käyttäjä haluaa jatkossakin kokea uudelleen. Aisti- ja tunne-elämykset voimistuvat 'kuin radion volyymin nostaminen'. Kaikki nähty ja koettu tunnetaan selvemmin, voimakkaammin ja tarkemmin. Kun välittömät päihtymiskokemukset ovat näin intensiivisiä ja miellyttäviä, on ymmärrettävää, että pitkäaikaiseen kannabiksen käyttöön liittyvien kielteisten muutosten tunnistaminen ja hyväksyminen on vaikeaa.

1.2 Kannabiksen pitkäaikaisen käytön vaikutukset eli krooniset vaikutukset

THC:n poistuminen elimistöstä



Yhden-kahden vuoden säännöllisen käytön seurauksena ilmenevät kannabiksen krooniset vaikutukset johtuvat lähinnä THC:n varastoitumisesta rasvakudokseen. Näille vaikutuksille luonteenomaista on:

- Alati syvenevä ja pitkittyvä passiivisuus kannabiksen käyttökertojen välillä. Passiivisuuden ja apatisoitumisen muuttuessa enemmän tai vähemmän hallitsevaksi olotilaksi muuttuu akuutin päihtymystilan rooli uudenlaiseksi: kannabiksen käyttöä välittömästi seuraava tila alkaa tuntua palautumiselta "normaaliksi". Kannabiksen käytöstä on tällöin tullut kiinteä osa elämää.
- Kannabiksen käyttäjä ei tässä vaiheessa ole tietoinen omasta passiivisuudestaan.
- Tullakseen toimintakykyiseksi on käyttäjän tässä vaiheessa poltettava kannabista.
- Kannabiksen käyttäjä ei kunnolla enää hyödynnä ajatuskapasiteettiaan.

3. Miksi käytän kannabista?

Ihmiset käyttävät kannabista hyvin monenlaisista syistä: rentoutuakseen, päästäkseen “pois”, unohtaakseen ja välttääkseen ongelmien ratkaisua. On tärkeää, että selvität itsellesi ne syyt, joiden vuoksi itse käytät hasista tai marihuanaa.

Kirjoita kolme syytä, joiden vuoksi käytät kannabista:

1. _____
2. _____
3. _____

Jokaisella kannabiksen käyttäjällä on oma “käyttökuvionsa”: kannabista poltetaan esimerkiksi tietyissä tilanteissa tai tiettyihin vuorokaudenaikoihin. Selvitä omaa käyttökuviotasi vastaamalla kysymyksiin:

Mikä polttamistilanne on sinulle tärkein normaalipäivänä?

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

“Miksi minun pitää lopettaa juuri nyt?”

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. _____

4. Vaikutus ajatustoimintaan

Seuraavassa on 7 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 alentanut 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. Toimintakykysi voi parantua mikäli lopetat kannabiksen käytön. Aina näin ei kuitenkaan käy. Tällöin on välttämätöntä, että haet apua.

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.		
On kuin lasinen juustokupu olisi päässäni - olen vieraantunut ympäröivästä maailmasta.		
Minulla on vaikeuksia seurata keskustelua, jossa käytetään abstrakteja (ei käsin kosketeltavia, ei-konkreettisia) käsitteitä.		
Tunnen oloni yksinäiseksi.		
Tunnen olevani väärinymmärretty.		

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 jaksa välittää siitä, että teen virheitä tai erehdyksiä.		
Päivittäinen elämäni tuntuu pitkästyttävältä ja tyhjältä.		
Tunnen olevani epäonnistunut. Tunnen itseni riittämättömäksi.		

Oletko huomannut ajattelukykyysi joustavuuden muuttuneen seuraavilla tavoilla?

	Kyllä	Ei
En pysty tekemään useita asioita samanaikaisesti. Jos yritän, pasmani menevät sekaisin. Asioiden "punaiset langat" katoavat.		
Olen muuttunut aiempaa yksipuolisemmaksi.		
Minun on vaikea kiinnittää huomiota asioihin.		
Minun on vaikea keskittyä.		
En jaksa 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 <u>toisillemme</u> .		

Oletko huomannut muistisi muuttuneen seuraavilla tavoilla?

	Kyllä	Ei
Unohdan, mistä puhun. Kadotan oman "juttuni juonen".		
Unohdan sopimuksia, aikoja, tapaamisia ja muita vastaavia.		
Ajan arvioiminen on minulle vaikeaa.		
Minun on vaikea ajatella asioita monta päivää nykyhetkestä eteenpäin.		
Minusta tuntuu, että kyyni lukea kirjoja, katsella elokuvia tai teatteria tai kuunnella musiikkia on rajoittunut.		

Oletko huomannut kykysi 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, informaation, 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 vivahteita.		
Koen eläväni vaihtoehtoista elämää yhteiskunnan ulkopuolella.		
Minulla on seuraavia tuntemuksia: "Olen erilainen. En ole kuten muut. Olen ainutlaatuinen."		

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

	Kyllä	Ei
En näe/huomaa, mitä ympäristössä tapahtuu.		
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 ole kovin kiinnostunut siitä, mitä ympärilläni tapahtuu		
En huomaa ajan kulua.		
En välitä ihmisten välisistä suhteista.		
En suunnittele päivääni.		

Oletko huomannut kokonaisuus- tai hahmomuistini heikentyneen seuraavilla tavoilla?

	Kyllä	Ei
Minun on vaikea pitää mielessä malleja, kaavioita tai vastaavia mielikuvia. Tästä johtuen saatan esimerkiksi eksyä helposti, jopa kotikaupungissani.		
Minun on vaikea muistaa, millaisissa suhteissa eri ihmiset ovat toisiinsa nähden.		
Minun on vaikea muistaa rutiineja. En muista, kuinka tietyissä tilanteissa tulee käyttäytyä.		

Edellä luetellut oireet heijastavat kannabista pitkään ja säännöllisesti käyttäneen (tapakäyttäjän) tyypillisiä toimintatapoja.

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

5. Kannabis on petollinen huume

“Alussa oli vain akuutti päihtymystila.” Huomasit, kuinka kannabiksen vaikutuksesta syntyvä päihtymystila on selvästi erilainen kuin normaalitilasi.

Kannabiksen pitkäaikaisen ja säännöllisen käytön seurauksena ‘normaalitilasi’ muuttuu hiljalleen ja huomaamattasi. Mielentilaasi alkavat luonnehtia ajatuksettomuus, ajattelemattomuus, passiivisuus, laiskuus, joustamattomuus ja henkinen jäykkyys. Tällöin kannabiksen käyttö ei enää aiheutakaan entistä päihtymystä (“high”) vaan pään selkiytymisen, ‘normaalistumisen’ ja toimintakyvyn palautumisen. Kykenet hoitamaan asioitasi, kunhan olet polttanut kannabista.

Alussa poltat akuuttien päihtymystuntemusten vuoksi. Sitten poltat tunteaksesi olosi miellyttävän normaaliksi ja hieman päihtyneeksi. Kannabis haittaa sellaisia ajatustoimintoja, joiden avulla arvioisit tai kyseenalaistaisit tekemisiäsi, ja muuttaisit käyttäytymistäsi. Kannabiksen käyttäjän aivot ottavat vähitellen käyttöön ajattelu- ja havaintotoimintojen **kannabismallin**. Se on ‘suodatin’, joka seuloo tietoisuudesta pois kannabiksen käyttöön liittyvät kielteiset tosiasiat.

Kannabismalli on kuin uusi identiteetti. Se syntyy, koska kannabis vaikuttaa aivojen kemiaan pitkäkestoisesti. Kannabiksen käyttäjät kokevat tästä kemiallisesta syystä ‘ajattelevansa maailmasta samalla tavalla’. Siis: aivotoimintojen kemiallinen muuttuminen ja samoin kokevien käyttäjien yhteenkuuluvaisuuden tunne yhdessä kehittävät ja voimistavat sellaisia reagoititapoja,

jotka ylläpitävät kannabiksen käyttöä. Näitä 'vakiovastauksia' kutsutaan kannabismalliin kuuluviksi 'normaalireaktioiksi' .

Esimerkkejä kannabismalliin kuuluvista 'normaalireaktioista'

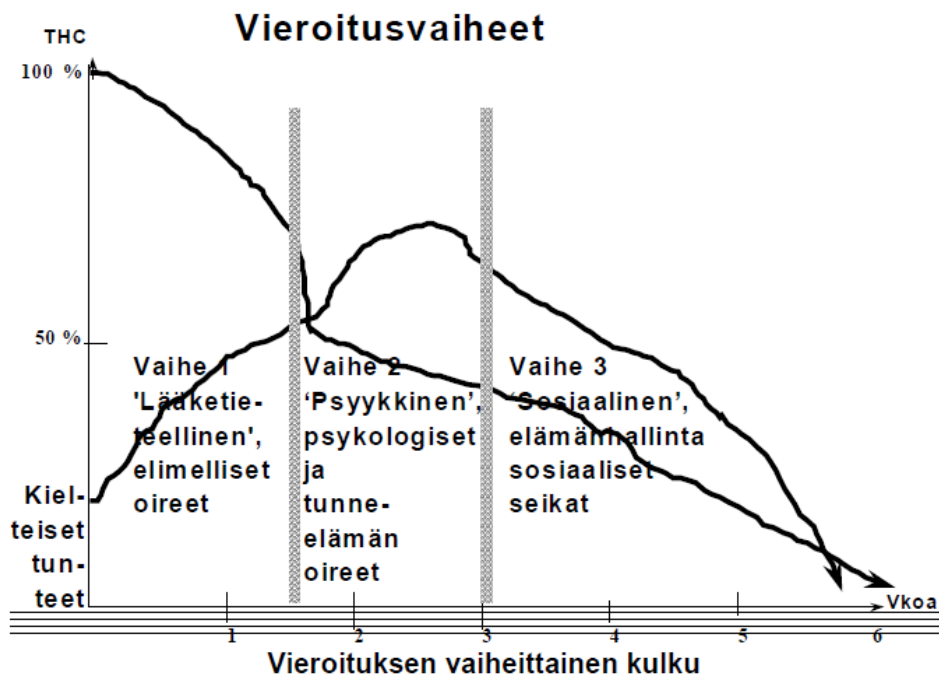
- Kaikki polttavat kannabista.
- Voin lopettaa, koska vain haluan. En kuitenkaan tee sitä juuri nyt.
- Minun kannabiksen käyttöni ei ole ongelma. Ydinvoima on ongelma.
- Alkoholi on sallittua ja se on paljon myrkyllisempää.
- Kannabis on luonnontuote.
- Tulen luovaksi ja taiteelliseksi ja siksi voin jatkaa kannabiksen käyttöä.
- Tunnen monia kannabiksen käyttäjiä, jotka ovat sellaisia kuin kuvailtiin, mutta minä en ole sellainen - olen ainutlaatuinen ja immuuni kielteisille vaikutuksille.
- Toimin parhaiten ollessani sopivan päihtynyt.
- Minulla on puute, joka on kompensoitava kannabiksella.

Kannabis voimistaa kielteisiä tunteita, joiden kokeminen on ahdistavaa. Nämä tunteet koetaan vasta kun kannabiksen rauhoittava vaikutus häviää. Tähän voi mennä jopa viisi päivää viimeisestä käyttökerrasta. Kielteiset tunteet katoavat, kun polttaa kannabista uudelleen - ja tulevat taas takaisin, jolloin on taas poltettava...

Kun murrosiässä elämä tuntui olevan sekavaa, hajalla, kriisissä, saattoi kannabiksen polttaminen tuntua auttavan; se antoi ehkä tunteen aikuisesta kypsyydestä ja rauhallisuudesta. Tarpeesta kokea sama rauhoittuminen ja 'viileys' tuli kuitenkin noidankehä, sillä elämän sekavuus ja kannabiksen käytöstä aiheutuvat kielteiset tunteet pyrkivät aina uudelleen pintaan. Pakeneminen kannabiksen polttamiseen korvaa läheisyyttä, yhdessäoloa, henkistä tukea ja tunteita, joita ihminen tarvitsee selvitäkseen ahdistuksensa kanssa.

6. Mitä tapahtuu, kun lopetan kannabiksen käytön?

Kannabiksen käytön lopetuksen jälkeen kestää vielä kuusi, joskus jopa kymmenen viikkoa ennen kuin kaikki THC on poistunut elimistöstä. Kannabisannosten asteittainen pienentäminen ei siis kannata, koska tällöin krooninen vaikutus jatkuu.



Kannabiksesta vieroittuminen voidaan jakaa kolmeen jaksoon tai vaiheeseen, joista kullakin on omat tunnusmerkkinsä ja ongelmansa.

Ensimmäinen vaihe

Ensimmäinen vaihe alkaa välittömästi polttamisen jälkeen. Sille ovat tyypillisiä yleiset elimelliset ja neurologiset (lääketieteelliset) oireet. Sen kesto on noin 12 päivää.

Oletko kokenut seuraavia vieroitusoireita?

	Kyllä	Ei
Univaikeuksia		
Vilunväreitä ja hikoilua		
Lisääntynyttä unien näkemistä		
Lihassärkyä		
Päänsärkyä		
Nuhaa		
Vatsavaivoja		
Ärsyyntyneisyyttä		
Kielteisiä tunteita		
Harhoja		

Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on tässä ensimmäisessä vaiheessa tärkeää:

- Hävitä kaikki kannabis asunnostasi.
- Tee päätös: "Tänään en polta kannabista". Älä päätä: "En koskaan enää käytä kannabista".
- Tee päätökset päivä kerrallaan: huomenna päätät seuraavasta päihteettömästä päivästä jne.

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

Kiinnitä huomiota siihen, miten sinä itse ja käsityksesi ympäristöstä muuttuvat. Huomaa myös pienet yksityiskohdat. Vertaa päivittäin havaitsemiasi muutoksia toisiinsa. Mieti, millä tavalla sinä muutut.

Toinen vaihe

Toinen vaihe kestää noin kolme viikkoa viimeisestä käyttökerrasta ja alkaa korostua kun vierotusoireet heikkenevät. Toista vaihetta luonnehtivat psykologiset ja tunne-elämään liittyvät muutokset: kannabiksen rauhoittava vaikutus ei enää poista käytön aikana kehittyneitä kielteisiä tunteita. Nämä tunteet johtuvat kannabiksen aiheuttamista aivotointojen neurokemiallisista muutoksista. Kannabiksen kroonisen vaikutuksen poistuessa, kun 'suodatin poistuu', nousevat edellä mainittujen kielteisten tunteiden lisäksi muut omat tunteet esiin. Tämä ilmenee myös unien määrän ja intensiivisyyden lisääntymisenä.

Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on tässä toisessa vaiheessa tärkeää:

- Tulet huomaamaan, että yleinen toimintakyky on heikentynyt. Tämä on luonnollista ja johtuu kannabiksen kroonisista aivo vaikutuksista. Pian seuraa käänne parempaan päin!
- Mielialasi vaihtelevat. Tarkkaile itseäsi rauhallisesti ja pohdi, mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin ja mitkä taas voimaan huonosti.
- Mieti, kuinka käsittelet tavallisia arkipäiväisiä ongelmia.
- Opettele tunnistamaan omat pakokeinosi.
- Käytä uudelleen löytyneitä kykyjäsi ajatella ja miettiä!

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 pakenemiskeinoihin ei tarvitse enää palata!

Kolmas vaihe

Tällä kuntoutumisen viimeisellä vaiheella ei oikeastaan enää ole 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 estävää vaikutusta.

Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on tässä kolmannessa vaiheessa tärkeää:

- Vertaa kannabiksen käytön aikana vallinneita käsityksiäsi ja mielikuviasi 'normaalielämästä' siihen, mitä nyt ajattelet.
- Huomaa, että joudut tässä vaiheessa tarkastelemaan kriittisesti vanhoja ongelmanratkaisutapojasi.
- Hyväksy se, että joudut tarvittaessa vaihtamaan niitä aivan uusiin.

Nyt voit myös ryhtyä tosissasi suunnittelemaan loppuelämäsi: 'kuka olen, missä olen, mihin haluan mennä?' Ajattele vaikka näin: "Olen uuden elämänvaiheen alussa. Tällä jaksolla ei ole loppua. Jatkan nyt kehittymistäni siitä, mihin kannabiksen käyttö minut pysäytti." Nyt vasta alkaa olla myös aika pohtia, mitkä kaikki tekijät saivat sinut käyttämään kannabista.

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 ohitse, on ehdottomasti haettava apua.

Retkahdus kolmannessa vaiheessa voi johtua monista seikoista, jotka samalla heijastavat persoonasi keskeneräisiä kehitysvaiheita, joiden olemassaolo ehkä sai sinut aloittamaan kannabiksen käytön. Toinen ja oleellinen retkahdukselle altistava kokemus tässä vaiheessa on 'hukattu elämä': tunnet jääneesi jälkeen omasta kehityksestäsi, osa elämästäsi on menetetty, takaisin otettavaa on liikaa, elämän uuden suunnan (punaisen langan) löytäminen on vaikeaa, uudet arkipäiväisten ongelmien lähestymistavat puuttuvat. On myös kovaa tuntea olevansa eksesissä, 'tyhjänä' uusissa tilanteissa, joissa pitäisi arvata kuinka olla ja käyttäytyä 'oikein'.

Nyt voit mennä oppaan alkuun. Katsele kysymyksiin antamiasi vastauksia. Oletko nyt samaa mieltä kuin tuolloin? Entä ovatko kirjaamasi heikkoudet korjautuneet?

7. Kuinka pysyn päihteettömänä?

Kolme edellä kuvattua vaihetta sisältävät kukin omat ansansa, joihin lankeaminen voi johtaa retkahdukseen. Ne ovat tulevaisuudessakin olemassa. Siksi on tärkeää, että jatkat tietoista oman tilanteesi kontrollointia. Viimeisen vieroitusvaiheen aikana lienee tullut selväksi, että joudut muuttamaan elämäntyyliäsi.

- Mieti, miten kerrot vanhoille ystäville, että et enää käytä kannabista.
- Suunnittele päiviäsi ja viikkojasi. Hanki uusia tottumuksia.

- Luo itsellesi uusi toimintamalli sen varalle, että tunnet olosi stressaantuneeksi tai ahdistuneeksi.
- Tapaa uusia ihmisiä.
- Etsi, ja löydä, uusi tarkoitus elämällesi.
- Kehitä tiedostavuuttasi ja ajattelukykyäsi suhteissasi muihin ihmisiin.
- Älä aseta itsellesi liian korkeita tavoitteita.
- Vältä tilanteita, joiden tiedät johtavan retkahdukseen.
- Kun sinulle tulee himo, pysähdy, mieti, kuuntele itseäsi: "Miksi juuri nyt tunnen himoa?"
- Sinun ei tarvitse todistaa, että voit luopua kannabiksesta menemällä paikkoihin, joissa tiedät sitä käytettävän.
- Pohdiskele myös sitä, mikä oikeastaan sai sinut lopettamaan kannabiksen käytön.
- Pyri löytämään ihminen, joka on valmis kuuntelemaan sinua ja sitä, miltä sinusta tuntuu muuttaa elämäntapojasi.
- Luovu sellaisesta, mikä muistuttaa sinua elämästäsi huumeidenkäyttäjänä.
- Ole hereillä sen suhteen, ettet ala korvata kannabista alkoholilla tai muilla huumeilla.

Mikäli jo pystyt, listaa omat pelinsääntösi ja ohjeesi:

Tämä opas auttaa sinua, jos vakavissasi haluat lopettaa kannabiksen käytön ja olet avun tarpeessa.

Jos retkahdat tai jos tunnet, ettet voi hyvin, voit hakea apua esimerkiksi [a-klinikalta](#).

8. Lopettamisen jälkeen

Vastaa kysymyksiin, kun olet ollut noin **kuusi viikkoa** käyttämättä kannabista.

- Mikä on muuttunut?
- Onko sinulla tunne, että olosi on parantunut?
- Onko sinulla erilainen käsitys siitä, mikä ongelmasi oli vieroituksen alussa kuin nyt?
- Oletko tullut paremmaksi arjenhallinnassa?
- Onko sinun helpompi löytää sanoja kuvaillaksesi asioita?
- Oletko löytänyt takaisin omaksi kokemasi huumorin pariin?
- Oletko kehittänyt aggressiivisuuden käsittelemisessä?
- Oletko parempi havaitsemaan ajoissa virheitäsi ja erehdyksiäsi?
- Pystytkö nykyään ottamaan osaa keskusteluun aktiivisesti?
- Onko sinulla aktiivinen tapa huomioda, vertailla ja pohtia?
- Oletko huomannut laadullisen eron lukiessasi kirjaa tai katsellessasi elokuvaa?

- Oletko huomannut pystyväsi pitämään punaisesta langasta pohtiessasi tai keskustellessasi?
- Oletko huomannut, että lähimuistisi on parantunut?
- Oletko havainnut muuttaneesi mielipiteitäsi tai kantojasi?
- Oletko huomannut, että olet saanut takaisin hajua- ja makuaistisi?
- Oletko huomannut olevasi parempi havaitsemaan ympäristösi tapahtumia?

Tämä tarkistuslista perustuu hoidon läpikäyneiden ja vähintään kuusi viikkoa kuivilla olleiden kannabiksenpolttajien raportointiin parannuksiin.

Tietoa oppaasta

Oppaan on kehittänyt Ruotsissa Lundissa työskentelevä henkilökunta (Rådgivningsbyrån I narkotikafrågor i Lund: www.droginform.com). Oppaan tekemistä ovat avustaneet potilaat ja asiakkaat. Oppaan perusidea on lähtöisin Australiasta (National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, Australia: www.med.unsw.edu.au/ndarc).

Oppaan on suomentanut HYKS huumevieroitusyksikkö henkilökunta. Opas on päivitetty Lundin päihdeneuvolassa vuonna 2014. Päivitetty versio on suomennettu A-klinikkasäätiön toimesta.

Lisätietoja oppaasta:

thomas.lundqvist@skane.se