

COMO PARAR DE FUMAR MACONHA OU HAXIXE.

Drug Addiction Treatment Centre
Lund University Hospital
Lund, Sweden

Lund University hospital Kioskgatan 17
S-221 85 Lund Sweden

Thomas.Lundqvist@med.lu.se

Traduzido por Pedro Carboni
pedro.carboni@gmail.com

INFORMAÇÕES BÁSICAS:

A maconha e seus derivados contêm cerca de 420 compostos, sendo que 60 deles são chamados canabinóides. Destes, o mais estudado é o THC (Delta-9-tetrahydrocannabinol). Este composto não é o único que tem potencial psicoativo, mas é o geralmente utilizado para analisar a potência da preparação.

Tipo	Percentual de THC
Maconha	0,35% - 5%, podendo chegar a 30%
Haxixe	4% - 10%
Óleo de haxixe	4% - 60%

O THC é solúvel em óleo, portanto se acumula na gordura corporal após ser metabolizado. Destes metabolitos acumulados, o mais importante - Delta-9-carboxy-THC - tem cerca de 10% da potência do THC. Um outro importante metabolito, o 11-hydroxy-THC, é 20% mais potente do que o THC e penetra o sangue - e, portanto, o cérebro - mais rapidamente.

O THC sai do sistema entre 1 e 7 dias, mas os metabolitos podem ficar até 10 semanas no corpo após o último uso. Por ser demorada, a eliminação completa do THC pode ser a origem da influência crônica, que será discutida mais adiante.

COMO A MACONHA ME AFETA?

A maconha tem dois efeitos no funcionamento cognitivo: um agudo – que consiste em duas fases - e um crônico, que se estabelece após um período de uso prolongado.

Os usuários mais experientes provavelmente já terão parado de sentir os efeitos da intoxicação aguda mas podem se lembrar de como esses efeitos se apresentavam no início do uso.

INTOXICAÇÃO AGUDA

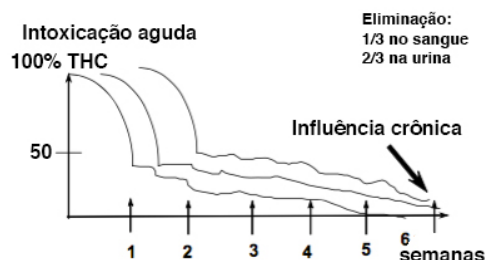
PRIMEIRA FASE:

Acontece de 10 minutos a até 45 minutos após fumar. O usuário vai sentir uma “onda” após dar entre 4 e 5 tragadas, acompanhada de alguns sintomas físicos. São eles:

- Palpitação, tontura, tosse, sensação de pressão dentro da cabeça, pulso acelerado, secura nos olhos, boca e garganta.
- Vermelhidão nos olhos e sensibilidade à luz.

Os sintomas psicológicos da “onda” são:

- Sensação de atividade mental orientada pelo ambiente.
- Tendência a gargalhar e a falar mais do que o normal (raro para usuários experientes)



SEGUNDA FASE:

A segunda fase é introspectiva com uma sensação de atividade mental. Dura de 3 a 4 horas. O fumante experiente provavelmente terá um período mais curto de intoxicação aguda (por volta de uma hora e meia) e, por isso, pode querer fumar mais para atingir a “onda”.

Esta fase é mais focada nas sensações individuais. É como aumentar o volume dos seus sentidos.

Você terá um aumento na quantidade e associação de pensamentos; as cores parecerão mais intensas e os cheiros e sabores mais salientes; detalhes antes ignorados podem se evidenciar; você pode querer sentar e escutar música, assistir vídeos ou simplesmente não fazer nada.

Na fase aguda se apresentam os aspectos positivos de se fumar maconha. As suas experiências ficam mais intensas. Nesta condição fica fácil negar todos os efeitos negativos (influência crônica) da maconha.

A intoxicação aguda pode trazer as seguintes sensações:

- Intensificação de experiências sexuais.
- Maior facilidade em lidar com situações e pessoas difíceis.
- Uma maior autoconsciência
- Melhor entendimento de outras pessoas.
- Maior tolerância com o seu ambiente e o que nele acontece.

INFLUÊNCIA CRÔNICA

Testes clínicos mostram que o uso de maconha mais frequente do que uma vez a cada seis semanas (tempo de eliminação do THC), se estendido por dois anos, leva a mudanças no funcionamento cognitivo. Essas mudanças criam um novo estado de consciência. Este efeito pode ser resultado da liberação do THC estocado nas gorduras corporais.

Ao usar maconha você se intoxica de forma aguda e existe uma discrepância entre o estado “chapado” e um estado de consciência normal, não intoxicado. Depois de fumar, o usuário acaba entrando em um estado de consciência passivo, pouco reflexivo. Podemos fazer uma analogia a uma faca cega. Este estado dura entre um e dois dias. Se você fumar de novo em um período de seis semanas ou menos, esta “ressaca” dura mais tempo. Você gradualmente se ajusta a esse novo estado de consciência até ele se tornar o seu novo estado “normal”. Após um período de uso regular, você sempre irá experimentar a intoxicação aguda em contraponto com o efeito desta influência crônica.

Portanto, para o usuário crônico a intoxicação aguda é percebida como um estado onde ele se sente capaz e normal, capaz de completar uma série de tarefas. Este estado dura de duas a três horas.

No início, você fuma para ficar chapado mas, depois de um tempo, algumas pessoas acabam tendo que fumar para se sentir bem.

IMPLICAÇÕES:

- Muitos usuários não se conscientizam deste processo.
- Para fazer alguma coisa, primeiro você tem que fumar.
- Você não usa toda a sua capacidade intelectual.

POR QUE FUMO MACONHA?

Existem muitos motivos para pessoas fumarem maconha. Portanto é importante e necessário que você saiba por que fuma. Sabemos que é muito comum que as pessoas fumem para relaxar, para esquecer e para evitar (adiar) a resolução de problemas.

POR QUE VOCÊ FUMA? LISTE TRÊS RAZÕES:

1. _____

2. _____

3. _____

CADA FUMANTE TEM O SEU PADRÃO DE USO!

Você pode descobrir o seu. Qual baseado é o mais importante do dia para você?

Você tem que fumar um antes de assistir a um filme, sair com amigos ou quando quer escutar música?

TESTE SUA DEPENDÊNCIA:

1. Você tem dificuldades de parar de pensar em maconha?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

2. Ficar chapado é mais importante do que a sua próxima refeição?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

3. Você planeja o seu dia de acordo com as oportunidades que tem de fumar?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

4. Você planeja o seu dia de acordo com as oportunidades que tem de fumar?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

5. Independente de com quem se fuma, o importante é ficar chapado?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

6. Você fuma o quanto quiser, sem se importar com o dia de amanhã?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

7. Você fuma mesmo sabendo dos problemas gerados pelo seu uso?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

8. Você consegue se abster uma vez que para de fumar?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

9. Você fica mais ativo(a) quando fuma?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

10. Você já notou problemas de memória resultantes do uso de maconha e percebe uma melhoria quando sob o efeito?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

11. Você fuma ao acordar para melhorar o seu humor?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

12. Você tem problemas para dormir sem fumar?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

13. Você tenta se socializar quando não está fumando?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

14. Você evita contato com outras pessoas? Se sente paranoico?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

15. Você fuma mesmo tendo experiências e pensamentos ruins sob o efeito de maconha?

Nunca	Raramente	Frequentemente	Quase sempre
-------	-----------	----------------	--------------

POR QUE DEVO PARAR?

Existem muitas razões para se parar de fumar maconha.

Apresente 3 razões para parar de fumar maconha agora mesmo:

1. _____
2. _____
3. _____

O que você precisa fazer para conseguir parar?

1. _____
2. _____
3. _____

CHEQUE A SUA MANEIRA DE PENSAR

Ao ler os sintomas abaixo você pode entender melhor como a maconha tem influenciado a sua maneira de pensar. Responda essas perguntas com um sim ou um não. Seja honesto(a).

Tenha em mente que usuários que fumaram altas doses por muito tempo provavelmente apresentarão quase todos os sintomas listados abaixo. Aqueles que consumiram doses menores devem apresentar menos sintomas. Estes sintomas desaparecem ou melhoram depois que o usuário(a) para de fumar.

No entanto, é necessário esclarecer que isso não acontece automaticamente. Se os sintomas não melhorarem, procure tratamento.

SOBRE AS SUAS HABILIDADES DE COMUNICAÇÃO, VOCÊ PERCEBE:

que você tem mais dificuldade de achar as palavras exatas para se expressar?
que outras pessoas têm dificuldade de entender o que você tem a dizer?
que você tem dificuldades em entender o que outras pessoas querem dizer?
que suas maneiras de expressar os seus sentimentos pioraram?
que você tem a sensação de estar sendo observado, como se estivesse em uma vitrine?
que você tem dificuldades em fazer parte de discussões?
que você se sente mal compreendido(a) e solitário(a)?

SOBRE AS SUAS HABILIDADES DE TIRAR CONCLUSÕES ACERTADAS, VOCÊ PERCEBE:

que a sua habilidade de analisar o seu próprio comportamento desapareceu?
que você repete os seus erros?
que você tem dificuldade de corrigir erros?
que você não se importa com os seus erros?
que você tem sensações de vazio e melancolia no seu dia-a-dia?
que você se sente inadequado(a) e fracassado(a)?

SOBRE A SUA FLEXIBILIDADE DE PENSAMENTO, VOCÊ PERCEBE:

que é difícil manter um fluxo de pensamento em uma situação complexa?
que você tem se tornado mais parcial?
que é mais difícil se concentrar?
que é mais difícil manter a atenção?
que é difícil manter um foco de atenção correto?
que é difícil mudar de foco?
que é mais difícil entender pontos de vista alheios?
que as suas conversas com amigos que fumam maconha são superficiais?

SOBRE A SUA MEMÓRIA, VOCÊ PERCEBE:

que é mais difícil manter o tema de uma história?
que você esquece de compromissos e promessas?
que é difícil estimar a passagem de tempo?
que é mais difícil imaginar o futuro e o passado a longo prazo?
que é difícil ler livros e ver filmes?
que é difícil lembrar do seu passado?
que sua memória é ruim e te falta paciência?

SOBRE SUA CAPACIDADE ANALISAR E CRIAR, VOCÊ PERCEBE:

- que você raramente muda de opinião, noções ou padrões?
- que é difícil se organizar mentalmente?
- que é difícil classificar informações de maneira correta?
- que é difícil entender as nuances de sentido nas informações?
- que vive um estilo de vida alternativo?
- que você se imagina como sendo muito diferente dos outros?
- que você raramente muda de estado mental ao resolver problemas sociais?
- que você não se conhece?

SOBRE A SUA HABILIDADE DE SE LOCALIZAR NO ESPAÇO E TEMPO, VOCÊ PERCEBE:

- que é difícil estar de corpo e alma no ambiente que te cerca?
- que é difícil criar rotinas diárias ou semanais?
- que é difícil diferenciar a época do ano ou até mesmo as horas do dia?
- que é difícil notar as relações entre outras pessoas?
- que é difícil manter um mapa mental dos arredores?
- que é difícil estruturar sua vida diária?
- que você se sente livre e que não pertence à sociedade?

SOBRE A SUA MEMÓRIA HOLÍSTICA, QUE TE AJUDA A PERCEBER PADRÕES E IMAGENS, VOCÊ PERCEBE:

- que é difícil criar padrões e imagens do mundo visual?
- que é difícil lembrar as relações entre as pessoas?
- que é difícil manter rotinas diárias ou semanais?
- que é difícil lembrar os nomes das pessoas?
- que você se sente vivendo em um mundo particular?

As questões acima são sintomas reportados por mais de 400 usuários crônicos e, portanto, representam o que chamamos aqui de influência crônica. Talvez você não apresente todos os sintomas listados, mas guarde as respostas deste questionário e perceba se houve alguma mudança depois de 6 semanas de abstinência.

A MACONHA É UMA DROGA TRAIÇOEIRA

Ao usar maconha você ficará chapado e vai comparar este estado ao seu estado normal de consciência.

Fumar maconha mais frequentemente do que a cada 6 semanas cria uma mudança cognitiva no usuário. Aos poucos a pessoa vai se acostumando com esse novo estado de consciência, que só é suspenso quando se fuma de novo.

A influência do uso crônico afeta os processos cognitivos de uma maneira que o usuário não consegue questionar ou fazer uma autocrítica do seu comportamento e, portanto, será incapaz de muda-lo quando necessário. Isso cria um novo padrão de funcionamento, uma nova identidade. Criam-se filtros que negam os aspectos negativos da maconha e apresentam respostas chavão para refutar os esforços para se parar de fumar. Abaixo alguns exemplos:

“Todo mundo fuma maconha.”

“Eu posso parar quando quiser, mas eu não quero agora.”

“Meu uso de maconha não é um problema. A nossa sociedade tem problemas muito maiores.

Álcool é muito mais perigoso.”

“Maconha é uma erva natural.”

“A maconha estimula a minha criatividade e as minhas habilidades artísticas, por isso eu devo continuar fumando.”

“Eu tenho muitos amigos que se encaixam no estereótipo do maconheiro, mas eu não sou assim. Eu sou diferente. Eu não sofro com efeitos negativos.”

“Eu tenho um déficit que é compensado quando eu estou chapado.”

QUAIS SÃO AS SUAS RESPOSTAS CHAVÃO?

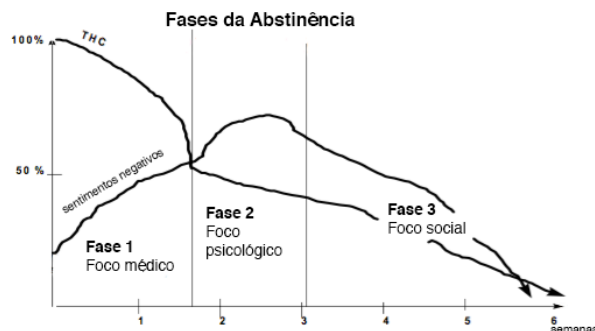
O uso crônico da maconha aumenta os seus sentimentos negativos e causa ansiedade. Para se livrar desses sintomas torna-se necessário fumar de novo e o ciclo recomeça.

Durante a puberdade a maconha pode ajudar o adolescente a se descolar de seu ambiente. Este desejo de fugir da realidade é frequentemente causado por problemas psicológicos e sociais. Com a maconha, um pseudodesenvolvimento pode substituir uma maturidade natural. O amadurecimento natural continuará depois da cessação do uso.

O PROCESSO DE PARAR DE FUMAR MACONHA.

Quando você para de fumar maconha, demora pelo menos 6 semanas para toda a maconha sair do seu sistema. Este processo pode durar até 10 semanas. É importante se abster totalmente para se obter uma eliminação completa.

O processo de parar pode se dividir em três fases, cada uma com suas características e desafios.



FASE 1

Tem um foco médico e dura até o 12º dia após a cessação do uso. Os sintomas abaixo são frequentes em usuários crônicos:

- Distúrbios no sono
- Sudorese
- Sonhos mais intensos
- Dor muscular
- Dor de cabeça
- Problemas digestivos
- Irritação
- Sentimentos negativos

QUAL DEVE SER O SEU FOCO NESTA FASE DA DESINTOXICAÇÃO?

Não tome a decisão de nunca mais fumar. Tome a decisão de se abster hoje. No dia seguinte você toma a decisão de não fumar naquele dia e assim em diante. Recaídas nesta fase são frequentemente reações aos sintomas relatados acima. **Não se esqueça que estes sintomas são temporários.**

Perceba as menores mudanças na percepção do seu ambiente social.

Sinta as diferentes direções da sua mudança.

Compare a sua nova maneira de funcionar agora em relação ao seu comportamento sob efeito de maconha. Pergunte aos seus amigos e parentes se eles perceberam alguma mudança.

FASE 2

Tem um foco psicológico que dura até 3 semanas após a cessação. Os sentimentos negativos irão emergir nesta fase. Lembre-se que estes sentimentos podem ser resultantes de uma dificuldade em verbalizar sentimentos de raiva e tristeza. Nesta fase os seus sonhos ficarão mais intensos.

QUAL DEVE SER O SEU FOCO NESTA FASE DA DESINTOXICAÇÃO?

Você ainda terá dificuldades de lidar com problemas na sua vida cotidiana. No entanto vale frisar que estas dificuldades tendem a melhorar.

Suas emoções podem estar desequilibradas. Pense no que te faz sentir bem e no que faz sentir mal. Pense em como você lida com os seus problemas cotidianos. Você precisa identificar estratégias diferentes para evitar situações difíceis. Use sua capacidade de reflexão.

Recaídas nesta fase são frequentemente causadas por dificuldades em verbalizar seus novos sentimentos, por tanto é importante perceber as diferenças e ter paciência.

Pergunte para os seus amigos e parentes se eles perceberam alguma mudança.

FASE 3

Tem um foco psicossocial. É um recomeço no processo de amadurecimento. Enquanto você fumou, o seu processo de amadurecimento foi prejudicado e uma identidade alternativa emergiu. Nesta fase é importante que você descubra sua identidade original.

QUAL DEVE SER O SEU FOCO NESTA FASE DA DESINTOXICAÇÃO?

Compare as suas noções de uma vida “normal” sob o efeito de maconha e o que você considera normal agora.

Suas antigas maneiras de resolver problemas precisam ser analisadas e eventualmente substituídas por outras melhores.

Você tem que focar e questionar as suas metas. Aonde estou e para onde vou?

Tente não esquecer que você está no início de uma outra fase na sua vida. É a continuação de um amadurecimento psicológico que foi atrasado pelo uso de maconha.

É hora de tentar lembrar porque a maconha te atraiu.

É comum que o usuário crônico tenha um período de transição aonde sinta um vazio e sentimento de perda.

Recaídas nesta fase podem ser causadas por:

- A detecção e confrontação com a sua própria imaturidade.
- A sensação de ter perdido uma parte importante da sua vida.
- Achar que você tem muito atraso a recuperar.
- O processo de reorientação é muito desgastante.
- Achar que você não possui outras estratégias para resolver os seus problemas.
- Não saber o que fazer.

COMO CONTINUO SEM FUMAR

As circunstâncias que podem causar uma recaída foram apontadas nas três fases. Estes gatilhos continuarão traiçoeiros e provavelmente irão provocar situações onde você irá se sentir no direito de fumar, portanto fique em contato com o seu intelecto. Tente mudar o seu estilo de vida.

- Tente criar rotinas diárias e semanais.
- Crie um plano de ação para lidar com situações estressantes.
- Se prepare para explicar para os seus amigos por que parou de fumar maconha.
- Tente estabelecer novas relações de amizade.
- Tente se conscientizar sobre a qualidade dos seus relacionamentos.
- Tente estabelecer metas realistas para não se sobrecarregar.
- Evite situações e lugares que podem te induzir a uma recaída.
- Se você vontade de fumar, tente identificar o motivo.
- Você não precisa provar sua capacidade de se abster ao se expor conscientemente a lugares e situações desafiadoras.
- De vez em quando é importante focar no que te fez decidir parar.
- Tente estabelecer contato com alguém capaz de entender esse processo.
- Se livre de sua parafernália.
- Não substitua maconha por álcool e outras drogas.

Escreva as suas próprias regras!

Ao retornar a esse guia depois de se abster por 6 semanas, as suas respostas aos questionários são as mesmas?

- O que mudou?
- Você percebeu alguma melhora?
- Você tem uma percepção diferente dos problemas que você tinha nos estágios iniciais de abstinência?
- Você tem maior capacidade de lidar com problemas?
- Você tem mais facilidade em se expressar?
- A sua capacidade de lidar com agressões melhorou?

- Você se sente capaz de corrigir erros?
- Você se sente capaz de participar de conversas de uma maneira mais ativa?
- É mais fácil ler um livro ou acompanhar o enredo de um filme?
- Você tem mais capacidade de se concentrar no tema principal de uma discussão?
- Sua memória melhorou?
- Sentiu alguma mudança nas suas opiniões e visão de mundo?
- Sentiu a volta de cheiros e gostos diferentes?
- Você tem maior facilidade em detectar padrões?

As perguntas acima foram elaboradas após consultar usuários crônicos que passaram por tratamento e se abstiveram por mais de 6 semanas.

Este guia foi desenvolvido tendo em mente pessoas que realmente querem parar de fumar maconha. Se você tem dificuldade em se abster, tem constantes recaídas ou não se sente bem, procure tratamento.

A ideia deste guia se origina do Centro de Pesquisa Nacional de Drogas e Álcool de Sydney da Universidade de New South Wales, Sydney, Austrália. O guia foi criado pela equipe e pacientes do Centro de Tratamento de Adictos no Hospital Universitário de Lund na Suécia.