

2018-01-25

Ett första cannabissamtal

Tanken bakom denna korta intervention, 1 samtal, är att den ska kunna ges i olika typer av sammanhang, som t.ex. i cykelstället, på fritidsgården, på skolan, på sjukhus etc. Samtalet är tänkt som en första insats, som förhoppningsvis leder till vidare samtal. Förutsättningen är att vi vet om att den unge använder cannabis. Samtalet är indelat i olika delar, numrerat. Det är inte nödvändigt att ta med allt på en gång, men numreringen är gjord med tanke på viktighet

- **Syftet** - att göra individen medveten om cannabis effekter på de vardagliga tankefunktionerna genom att hjälpa individen med att **jämföra, lägga märke till och tänka efter**, så att hen kan se hur cannabis har påverkat de vardagliga tankefunktionerna, hur hen fungerar, att väcka intresse för, nyfikenhet kring förändring.
- **Målsättning** - är att problematisera individens värdering om cannabis, samt ge pedagogisk information om hur cannabis påverkar tankestrukturen i ett kort och ett långt perspektiv, att hantera upptäckter eller oro. Nivån ska vara att ha ett samtal om cannabis och att undvika låsta positioner. Att själv ha en tydlig hållning och trygghet i varför.

Till varje del hör en kommentar som den som ger samtalet bör läsa genom innan samtalet.

Del 1.

Kommentar: Det är nödvändigt att fånga den unges fokus, så därför är det bra med ett antal frågor som manar till att lägga märke till, jämföra och tänka efter. Normalt reflekterar inte den unge över nedanstående frågor. Om den unge verkar besvärad av miljön, så fråga om ni ska gå någon annanstans.

Har du märkt att

- ditt minne fungerar sämre?
- du gör upp planer som inte blir av?
- du har fått svårare att hitta ord?
- du har svårt att komma upp på morgonen?

Kommentar: Ålder på ungdomen viktig faktor. Om den unge är under 18, är det viktigt att fråga:

Vet dina föräldrar att du röker? Ja eller Nej.

Vid Nej:

Hur vill du att de ska få reda på det?

- Du meddelar dem.

- Vi gör det tillsammans.
- Jag berättar det för dem.

Orosanmälan; Vi behöver träffa en socialsekreterare och prata om detta för att se vad de kan hjälpa till med. Det ingår i mitt jobb att alltid samarbeta med dem när någon inte är myndig och det finns en oro. Det är vanligt att vi jobbar ihop och jag följer gärna med dig dit.

Del 2.

Kommentar: Att ha riktade frågor höjer individens medvetenhet om problemet (igenkänning), svaren ger en indikation hur stark relationen till cannabiseffekten är. Tänk på att ha en avskärmad miljö. Svaren på dessa frågor ger dig en uppfattning om hur viktigt cannabISRökningen är för den unge. De nedanstående frågorna i den inledande fasen är till för att medvetandegöra vad som gjorde cannabis så attraktivt i den enskildes ögon.

- När rökte du för första gången? (Låt individen ta tid på sig att fundera.)
- Vilken effekt fick du?
- Hur många gånger behövde du röka innan du fick effekt?
- Hur länge satt ruset i?
- Vad tyckte du om i ruset?
- Hur lång tid tog det innan du kände att du behövde röka igen?
- Har du haft några obehagliga upplevelser när du har rökt på?

Del 3.

Kommentar: Cannabiskunskap ges i syfte att ge neutral, saklig, icke-laddad information. Tänk på vilka frågor det är som den unge nappar på, samtidigt är det en markering att du har en sakkunnighet som kan göra den unge nyfiken. Genom frågor om vad individen vet om cannabis, så att man kan börja diskutera vad tycker hen om det här. Undvik att gå i debatt och argumentation.

- Det finns alltid något skäl till varför man röker. Kanske märker du att du blir glad, lugn eller att jobbiga tankar försvinner. Varför röker du?

Kommentar: OBS ingen fördjupning! Stanna inte och utforska vidare - undvik ”bibehållandeprat”. En plus och minus lista kan visas för individen för att illustrera.

+	-
<ul style="list-style-type: none"> • Lugn • Harmonisk • Avslappnad • Problem försvinner • Slipper tänka • Tar livet med en klackspark • Allt ordnar sig • Gemenskap • Kompisar • Glad • Livslust 	<ul style="list-style-type: none"> • Deppig • Känslöstörningar • Grubblar • Problem blir stora • Känslor av meningslöshet • Självmordstankar • Konstiga tankar • Seg, trött, får inget gjort • Dålig ekonomi • Förstörda relationer • Inåtvänd, asocial, folkskygg

- Vad kan du känna igen av detta?
- Vilka kan du känna igen från kompisar som röker?
- Det som man upplever som fördelar är det som oftast sker vid akut påverkan, den stund när man själv upplever sig vara påverkad, flummig. ”En del tycker att fnittrigheten och okoncentrationen jobbiga efter en tids rökande”
- Det som finns på minuslistan är det som kan komma efter en tids regelbundet rökande och är en effekt av den förlängda THC påverkan.

Del 4.

Akut rus och förlängd påverkan

Kommentar: Detta är återigen riktad information som den unge ska reflektera över. De flesta cannabisrökarna tänker bara på det akuta ruset som effekten, därför är det nödvändigt att berätta om den förlängda eftereffekten.

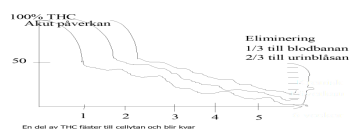
Akut rus ger två typer av påverkan, dels den första som gör dig fnissig och utåtriktad.

- Gillar du det?

Den andra effekten är att man fokuserar på sina inre upplevelser.

- Är den bättre?
- Kan du se att du inte längre är påverkad lika länge som vid de första gångerna?
- Kan du uppskatta hur lång tid du nu är påverkad jämfört med de första gångerna? (kortare eller längre)?

Kommentar: Visa bilderna nedan på kurvan, akut och förlängd påverkan. Träna dig utifrån nedanstående beskrivning att beskriva det med dina egna ord.



Denna illustration visar hur THC utsöndras. Den visar också att det tar lång tid innan allt är ute, men också att det tar ca 1 vecka för att hälften av THC som du har i kroppen har utsöndrats.

Så, cannabis förlängda effekt är beroende av hur ofta och hur mycket du har rökt under de senaste 6 veckorna. Det är denna effekt som i längden sänker din förmåga att fungera normalt. När du röker cannabis regelbundet så hinner inte THC lämna kroppen utan det sker en pålagring i kroppens fettvävnader. Detta innebär att du skruvar ned kraften i de tankefunktioner som du använder i vardagen.

I det **akuta ruset** kommer normala känslomässiga upplevelser skruvas upp och förmågan att fatta beslut och sortera information skruvas ned. Detta pratar man ju inte om cannabisrökare emellan.

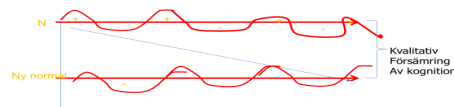
Efter en tids rökande ger det akuta ruset en känsla av energitillskott. Är det så för dig? Detta är i så fall ett tecken på att du har gått in i ett kroniskt påverkat tillstånd. Där du röker cannabis för att motverka den långsiktiga cannabis effekten.

Cannabis förlängda effekt blir inte tydligt med en gång, utan kommer smygande. Det kan ta allt mellan 6 månader och 2 år, beroende av hur ofta och hur mycket du röker. Detta kan illustreras med nedanstående teckning.

Denna figur beskriver skiftningarna mellan akut rus och förlängd påverkan. Bilden kan läsas som följer: När du röker på så får du en effekt som ökar aktiviteten i ditt upplevande, efter ca 4 timmar avtar effekten. Allt detta upplevt utifrån ditt normala fungerande.

Efter en tids rökande minskar tiden för den ökade aktiviteten, istället blir den passiva perioden längre.

När denna period påverkar dig i dagar, så minskar din kapacitet att utnyttja dina tankefunktioner. När du så röker på igen, så upplever du att cannabisrökandet ger dig energi. Detta är ett tecken på en sänkning av kapacitet, beskrivet med den nedre linjen. Det är när det akuta ruset ger en känsla av normalt fungerande som du har blivit kroniskt påverkad. Därefter röker man för att känna sig normal, men som illustrationen beskriver, så är man fortfarande långt ifrån den funktionsförmågan som man hade i nyktert tillstånd.



Del 5.

Problematisering av tankestrukturen

Kommentar: Cannabisrökarna kan ibland rapportera att de har blivit sämre på att finna ord för att beskriva det man har tänkt säga, att komma ihåg möten och att delta i en diskussion där man inte enbart lyssnar på det som senast sades. Återkoppla till de första frågorna. Samtalet ska adressera de svårigheter som kan uppstå när tankefunktionen inte är så skarp, dvs. i den förlängda eftereffekten.

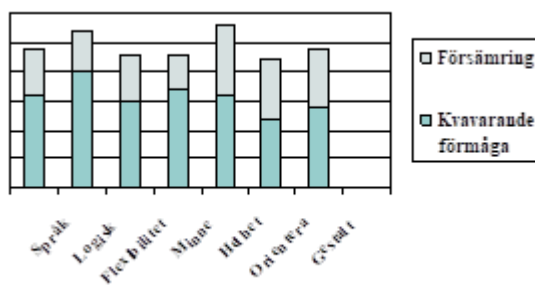
- Kände du till detta sedan tidigare?
- Vad tänker du?

Kommentar: OBS! Se till att avleda/undvika om det börjar handlar om argumentation. Syftet är att skapa igenkänning. Om igenkänning uteblir, gå vidare till nedanstående. T ex: ok, så det här känner du inte riktigt igen.

Jag tänkte också visa några bilder på de tankefunktioner som man själv eller andra kan märka att man får bekymmer med, efter en tids regelbundet rökande. Är det OK? (De viktigaste staplarna accentueras, dvs språklig förmåga, flexibilitet i tanken, minnet och att dra korrekta slutsatser, men även de andra kan var med.)

Våra vardagsfunktioner beskrivet med staplar.

När den förlängda THC effekten påverkar ens tankestruktur så får man ett annorlunda tankemönster (kapade toppar)



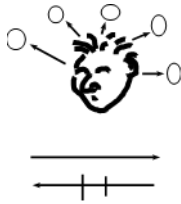
- Språklig förmåga - man kan få svårare att hitta ord till det man vill beskriva, att andra personer har svårt att förstå vad man menar och att man har fått svårare att förstå vad andra menar. Teckningen beskriver den avskärmade situation, som att sitta under en ostkupa. Avskärmd från socialkommunikation.



- Den kritiska granskningen av ens sätt att fungera blir försämrat. Teckningen beskriver svårigheten att ha en kritisk granskning av det man säger. Att stoppa sig själv när man håller på att säga något fel.



- Flexibilitet i tanken - Att man lätt tappar tråden om man ska göra många saker samtidigt; - Att man har problem med att hålla koncentrationen; - Att man känner sig seg och ointresserad. Och man har svårt att följa en diskussion. Teckningen beskriver att man har många tankar och associationer men kan ha svårt att binda ihop dem till ett sammanhang. Att samtalen blir monologer även när man tror att man har en dialog.



- Korttidsminnet påverkas så att man glömmer avtal, tider, möten etc.

Kommentar: Be personen att själv fundera över och svara på vilka av dessa han känner igen men även kring vad han tror att andra skulle känna igen, eller om han kan se detta hos sina rökande kompisar.

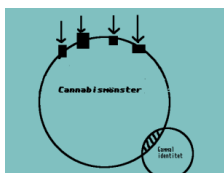
Del 6.

Beskrivning av Cannabismönstret

Kommentar: Hos unga cannabisrökare är cannabismönstret inte så tydligt så därför är det individen som ska reflektera över påståenden.

- I diskussioner om cannabis så har du färdiga svar till frågor, såsom att cannabis inte är farligt och det faktiskt är legalt i vissa länder, samt man dör inte av cannabis.
- Bland dessa frågor finns också ett färdigt svar som legitimerar varför du röker cannabis och vad som är positivt.

Kommentar: Man behöver inte gå genom alla utan bara ge exempel. Teckningen beskriver hur cannabismönstret långsamt ersätter ditt naturliga mönster att tänka och associera.

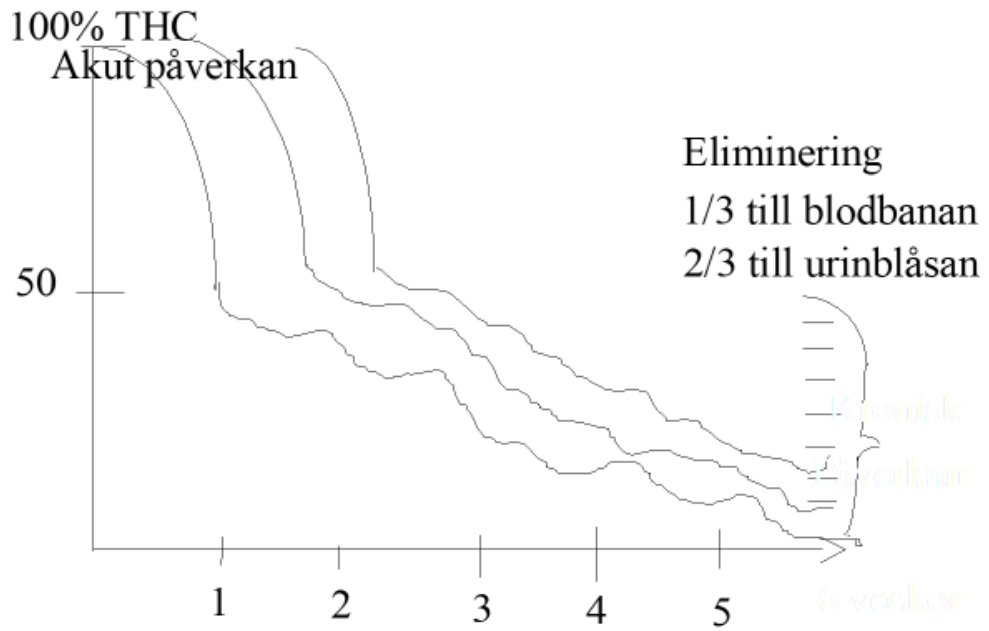


- Cannabis är en medicin,
 - Det finns inga studier som visar att cannabis är farligt,
 - Cannabis är mindre skadligt än alkohol,
 - Eftersom det är kriminellt att röka cannabis blir jag stämplad av samhället som kriminell. Det är alltså hur samhället ser på en person som röker cannabis som är ett problem och därför borde det vara lagligt,
 - Det är ett naturpreparat
 - Man dör inte av att röka cannabis
 - Jag blir lugn/glad/kreativ/...av cannabis
 - Jag kan sluta röka när jag vill men jag vill inte just nu
 - Jag kommer inte att bli beroende
 - Alla röker cannabis
 - Cannabis är ingen inkörsport till tyngre droger
-
- Vilken är din förklaring till varför du använder cannabis?

Vill du veta mer?

Kommentar: Efter att ha väckt nyfikenheten är individen för det mesta intresserad av att få mer kunskap och det är då HAP kommer in.

Bilder som kan användas eller ritas av



En del av THC fäster till cellytan och blir kvar

