

GUÍA PARA TERMINAR

UNA GUÍA PARA SALIR DE LA MARIHUANA Y EL HACHÍS

Consejería en asuntos del tratamiento de la droga adicción

Hospital de la Universidad de Lund

Lund - Suecia

Dirección

Kioskgatan 17

S- 22185 Lund

Suecia

Traductora

Psicólogo Sonia de Lima

Lund, Suecia

Email: thomas.lundqvist@med.lu.se

Esta es una guía para los que deseen seriamente dejar el uso de la marihuana y del hachís.

La estructura de la guía

Hechos básicos.

¿Cómo el cannabis me afecta?

¿ Porqué utilizo el cannabis?

¿ Porqué debo de dejar?

Controle su manera de pensar como utilizador del cannabis.

¿Cannabis, una droga traicionera?

¿Qué pasa cuando termino?

¿Cómo seguir libre de la droga?

La constitución del básico

Los ingredientes químicos del cannabis (marihuana y hachís) contienen cerca de 420 sustancias de las cuales cerca de 60 a 80 influyen en la psiquis y se llaman los cannabinoides. Una de ellas es Tetrahydrocannabinol, (THC) que tiene potencia psicoactiva (no la única).

THC también se utiliza para indicar la potencia de la preparación en porcentaje.

Cannabis consiste en:

Marihuana que contiene de 0,35% a 4% de THC, a veces con un teor de 30% de haschís.

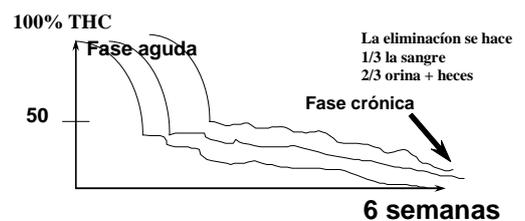
Haschís contiene de 4% a 8% a veces con un teor de 16% de THC.

Aceite que contiene de 4% a 60% de THC.

Cannabis se disuelve en la grasa que se acumula en el cuerpo lo que significa que este queda en el cuerpo durante por lo menos 6 semanas.

El proceso de expulsión de la droga parece provocar una cronicidad. Cannabis se metaboliza gradualmente en estos tejidos finos a los metabolitos inactivos, siendo el más importante de ellos 9-carbóxido-THC que es 1/10 tan activo como el metabolite importante de THC. Otro producto es 11-hidróxido-THC que es aproximadamente 20 por ciento más potente que THC y penetra la barrera

La eliminación se puede describir de la siguiente manera:



sanguínea del cerebro más rápidamente. Estos metabolitos se expulsan en la orina, en las heces (2/3) y en la sangre.

El efecto de THC dura de 1 a 7 días, siendo la media de entre 2 a 5 días. Los metabolitos de THC se pueden encontrar en la orina durante un período de hasta 10 semanas después de haberse dejado de fumar.

La eliminación lenta y prolongada de THC y de sus metabolitos pueden ser el origen de una influencia crónica. (vease abajo).

¿Cómo me afecta el cannabis?

El cannabis tiene dos efectos en el funcionamiento cognoscitivo humano: Un agudo y un crónico adicional.

1. La intoxicación aguda consiste en dos fases:
2. La influencia crónica se establece después de un período del uso activo regularmente.

Usted que es un utilizador regular no reconocerá probablemente la descripción de la intoxicación aguda, sino le puede recordar como era hace varios años!

1. Intoxicación aguda

Primera fase:

Después de cerca de 15 minutos y de hasta 45 minutos de haber fumado el utilizador experimentará un colmo (después de fumar aproximadamente de 4 a 5 veces), pero inicialmente también algunos síntomas fisiológicos.

- Palpitación, vértigos, tos, presión en la cabeza, pulso alto, sequedad en los ojos, boca y garganta. Además de esto los ojos se ponen rojos e hipersensibles a la luz.

Los síntomas psicológicos son:

- Una sensación de estar mentalmente activo en su conducta hacia su medioambiente.
- Una tendencia a reírse y ponerse hablador (para los fumadores experimentados esto es inusitado).

La segunda fase:

Esta es una fase más introspectiva y conlleva una sensación de actividad mental. Dura cerca de tres a cuatro horas.

Usted que es fumador experimentado tiene probablemente un período más corto de intoxicación aguda (una hora y media) y por eso estará impulsado a fumar más a menudo para alcanzar un colmo.

Esta fase es sobremanera psicológica y se caracteriza por lo siguiente:

- Usted es activo mentalmente, pero introvertido.
- La fluidez de su pensamiento es intensa y llena de asociaciones.
- Los colores y los olores le parecerán más intensos.
- Los detalles que antes eran apenas perceptibles se perciben ahora claramente.
- Usted escucha música, mira una película o puede estar tansolo acostado pensando.

En la intoxicación aguda usted puede encontrar los efectos considerados positivos al fumar cannabis. La droga influye sus sensaciones tal como si usted aumentara el volumen de la radio. Esto hace fácil negar los efectos negativos que la cronicidad provoca.

La intoxicación aguda le dá las sensaciones siguientes:

Una sensación de mayor tranquilidad y relajación.

Aumenta su sensación de sociabilidad.

Realza sus experiencias sexuales.

Le permite hacer frente mejor a situaciones o personas difíciles.

Le permite superar la timidez.

Aumenta su autoconocimiento y la comprensión de otros.

Aumenta su tolerancia.

Aumenta su creatividad.

Le dá una visión mas positiva de lo que sucede a su alrededor.

2. INFLUENCIA CRÓNICA

Investigaciones clínicas indican que el uso de cannabis más a menudo que cada seis semanas (tiempo de la eliminación del THC) por cerca de dos años conduce a los cambios en el

funcionamiento cognoscitivo. Estos cambios crean un nuevo estado de sentir que se puede describir como efecto de la dependencia del cannabis.

Este efecto puede ser derivado del THC que todavía está depositado en la grasa del cuerpo.

Puede ser descrito como sigue:

El estado pasivo entre cada fumada tiende a hacerse más largo y más profundo o sea le dará a usted una sensación de estar normal. Cuando se llega a este estadio se puede decir que usted es dependiente de la droga. Los efectos secundarios son pasividad, incapacidad de reflexionar y estado embotado del sentido, durante un o dos días. Si usted fuma otra vez dentro de un período de seis semanas o menos estos efectos secundarios durarán mas tiempo. Usted se ha adaptado gradualmente a este estado alterado del conocimiento y este será su estado normal del sentido. Después de un período del uso regular usted entonces experimenta el estado agudo de la intoxicación en lo referente al efecto de la influencia crónica (estando pasivo y embotado).

Después de un período crítico de uso crónico, el estado de intoxicación agudo será percibido como si usted se sintiera capaz y normal. Este estado dura de dos a tres horas y se estima cada vez mas débil día a día, su capacidad en un estado de no intoxicación. Los efectos de capacidad, la idea de estar normal y porende capaz de ejecutar diferentes cosas. Al principio usted fumará y se sentirá como paralisado, pero después (esto es individual) usted tendrá que fumar para sentirse normal y bien.

Implicaciones

Muchos de los que fuman no están enterados de este proceso.

Para poder hacer algo usted tiene primero que fumar cannabis.

Usted no está usando su total capacidad intelectual.

¿ Porqué fumo cannabis?

Hay muchas razones por las cuales los individuos usan drogas, por eso es necesario e importante que usted descubra su razón para fumar. Sabemos que algunas respuestas comunes son para relajarse, para escapar, olvidar y evitar (o posponer) la resolución de problemas.

Dé tres razones, por las cuales usted está fumando cannabis:

- 1
- 2
- 3

Cada fumador de cannabis tiene su propio modelo de uso!

Usted puede descubrir el suyo preguntandose:

¿Cuál ocasión es más importante durante un día normal?

Respuesta.....

¿Tiene usted que fumar antes de ir al cine, estar con los amigos o cuando quiere escuchar música?

Respuesta.....

Cuestionario que refleja el grado de adicción

¿Se te hace difícil dejar de pensar en el haschís?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Es más importante para tí estar "volado" que tu alimentación?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Planeas tus días a partir de las veces que fumas?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Fumas por la mañana, tarde y noche?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Es el efecto lo más importante para tí, que no tomas en cuenta con quién fumas?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Fumas cuánto deseas sin pensar en lo que tienes que hacer al día siguiente?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Mientras fumas piensas que muchos de tus problemas se deben al haschís?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Puedes apagar tu cigarrillo cuando ya lo haz prendido?

Siempre casi siempre a veces casi nunca

¿Sientes que funcionas mejor cuando haz fumado haschís?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Te haz dado cuenta que tu memoria se ha empeorado en consecuencia del haschís pero que el fumar te ayuda?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Te despiertas con la sensación de que tienes algodón en los oídos y que esta desaparece después de haber fumado haschís?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Tienes insomnio si no haz fumado antes de acostarte?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Tratas de estar con otras personas cuando no haz fumado?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Tratas de evitar a los demás cuando haz fumado?- ¿Te sientes paranoico? (¿Es decir,sientes que te persiguen?)

Nunca a veces siempre casi siempre

¿Tienes pensamientos extranos y desagradables cuando estás "volado" pero insistes en seguir fumando?

Nunca a veces siempre casi siempre

¿ Por que deberia de terminar?

Hay, naturalmente, muchas razones por las cuales usted deberia de terminar.

Dé tres razones por las cuales usted deberia dejar ahora.

1

2

3

¿Cuáles son las condiciones que usted necesita para dejar de usar cannabis?

1

2

3

Controle su manera de pensar como fumador de cannabis,

leyendo los síntomas descritos abajo usted podrá tener una idea de como el cannabis ha influenciado su manera de pensar. Conteste las preguntas con un sí o no. **SÉ HONESTO!** No se olvide de que fumadores que han consumido altas dosis durante un largo tiempo se espera que tendrán casi todos los síntomas de la lista. Los que hayan consumido dosis mas bajas se estima que tendrán menos síntomas.

Estos desaparecerán o mejorarán, cuando usted termine aunque es necesario decir que esto no sucede automáticamente. Si usted no observa una mejoria, por favor busque ayuda.

Con relación a su habilidad verbal usted ha notado:

- ¿Qué usted se siente menos capaz de encontrar la palabra exacta para expresarse? Sí () No ()
- ¿Qué otras personas tienen dificultad en entender lo que usted dice? Sí () No ()
- ¿Qué usted tiene problema para entender lo que los otros dicen? Sí () No ()
- ¿Qué su manera de expresarse se ha empobrecido? Sí () No ()
- ¿Qué usted tiene la sensación de estar aislado de los demás? Sí () No ()
- ¿Qué usted ha tenido problemas en participar en una discusión? Sí () No ()
- ¿Qué usted ha tenido la sensación de ser malentendido y de estar solo? Sí () No ()

A lo que se refiere a su capacidad de sacar conclusiones correctas usted ha notado:

- ¿Qué su capacidad de observar su propia conducta ha disminuido? Sí () No ()
- ¿Qué usted repite sus equivocaciones? Sí () No ()
- ¿Qué usted tiene problemas para corregir errores y equivocaciones? Sí () No ()
- ¿Qué a usted no le importa los errores que ha cometido? Sí () No ()
- ¿Qué usted experimenta sentimiento de vacío y aburrimiento en su vida diaria? Sí () No ()
- ¿Qué usted tiene la sensación de ser insuficiente y fracasado? Sí () No ()

A lo que se refiere a su flexibilidad de pensamiento usted ha notado:

- ¿Qué es difícil mantener un hilo de pensamiento en una situación compleja? Sí () No ()
- ¿Qué usted se ha puesto cada vez más unilateral? Sí () No ()
- ¿Qué es difícil concentrarse? Sí () No ()
- ¿Qué es difícil mantener la atención? Sí () No ()
- ¿Qué es difícil de tener un foco de atención adecuado? Sí () No ()
- ¿Qué es difícil de cambiar de atención? Sí () No ()
- ¿Qué es difícil de entender el punto de vista de los otros? Sí () No ()
- ¿Qué usted y sus amigos fumadores de cannabis hablan por hablar y no el uno con el otro? Sí () No ()

A lo que se refiere a su memoria usted ha notado:

- ¿Qué es difícil de mantener el mismo tema de una conversación? Sí () No ()
- ¿Qué usted se olvida de reuniones, promesas, etc? Sí () No ()
- ¿Qué es difícil de estimar cuanto tiempo ha pasado? Sí () No ()
- ¿Qué es difícil de imaginarse en un largo período de tiempo en el futuro? Sí () No ()

¿Qué es difícil leer un libro, asistir a una película, etc? Sí () No ()

¿Qué es difícil recordar su pasado? Sí () No ()

Con relación a su capacidad de integrar partes a un todo ha notado que:

¿Cambia Ud. raramente su opinión, moral o valores? Sí () No ()

¿Tiene Ud. cada vez más dificultad para seleccionar información? Sí () No ()

¿Tiene Ud. cada vez más dificultad para saber lo que es importante en una información?
Sí () No ()

¿Tiene Ud. cada vez más dificultad en sentirse partícipe? Sí () No ()

¿Le cuesta cada vez más entender los detalles en una información? Sí () No ()

¿Se ve Ud. como viviendo una vida paralela a la de la sociedad? Sí () No ()

¿Tiene Ud. una idea de que “soy diferente , no soy como los demás, soy único? Sí () No ()

¿Tiene Ud. una idea cada vez más intensa de que no se conoce a si mismo? Sí () No ()

Con relación a su capacidad de poder orientarse ha notado que:

¿Se dá Ud. cuenta de lo que sucede a su alrededor? Sí () No ()

¿Siente Ud. dificultad en tener una rutina diaria o semanal? Sí () No ()

¿le cuesta notar los cambios según las estaciones del año? Sí () No ()

¿Se interesa en lo que pasa cerca suyo? Sí () No ()

¿Se dá cuenta de que el tiempo pasa? Sí () No ()

¿Le interesa las relaciones entre los demás? Sí () No ()

¿Planea Ud. su día? Sí () No ()

Con relación a su memoria integradora o gestáltica

¿Tiene Ud. dificultad en mantener los nuevos conocimientos adquiridos? Sí () No ()

¿Le cuesta recordarse que tipo de relación hay entre diferentes personas? Sí () No ()

¿Tiene Ud. dificultad para acordar cosas rutinarias? Sí () No ()

¿Se le hace cada vez más difícil saber cómo comportarse? Sí () No ()

Estos síntomas han sido descritos por más de 400 fumadores de cannabis. Ellos reflejan una manera de funcionar que es característica para los adictos (fumadores crónicos). Quizás no todos los síntomas se presenten en Ud. Pero recuerde los que sí se ajustan e intente de recordar como ha cambiado Ud. desde cuando ha estado sin la droga por un plazo aproximado de seis semanas.

El cannabis en una droga traicionera

- En un principio usted sentirá solamente la intoxicación aguda y esta funcionará en relación a su estado normal y capacidad de comprensión.
- Cuando la intoxicación crónica crece, se transforma lentamente su nueva situación normal, donde usted se sentirá lento, apático, pasivo, sin capacidad de reflexión.
- Cada vez que usted fume tendrá una sensación de energía extra. Usted se siente claro con relación a si mismo. Se siente normal y capaz de hacer cosas.
- Al principio fuma para alcanzar el colmo, después fuma para sentirse normal así como para tener la sensación de estar volado, pues esta es una sensación agradable. El cannabis influye su manera de pensar de tal manera que ya no puede cuestionar lo que esta haciendo y por lo tanto cambia su conducta. De este modo se crea un modelo canabinoideo, la nueva identidad que se vuelve como un filtro que de una manera efectiva anula todo lo negativo que se dice del cannabis. El modelo canabinoideo contiene lo que se puede llamar reacciones naturales de esas exigencias que se hace para que la persona termine de consumir la droga. Ejemplos de argumentación:

- Todos fuman cannabis.

- Puedo terminar cuando quiera, pero ahora no.

-El hecho de que yo fume no es ningún problema, la energía nuclear sí, que es un problema.

- El alcohol está permitido y es mucho más venenoso que el cannabis.

- El cannabis es un producto natural.

- Me vuelvo creativo cuando fumo y por eso puedo seguir fumando.

- Conozco a muchos fumadores del cannabis que son como usted los describe, pero yo no.

- Soy único e inmune contra los efectos negativos.

- Funciono mejor cuando estoy suficientemente alto.

- Me falta algo que tengo que compensar con el cannabis, etc, etc.

.....

.....

.....

- El cannabis refuerza sentimientos que son negativos y que producen angustia. Si uno vuelve a fumar cannabis desaparece lo negativo pero de otro lado los sentimientos vuelven y entonces tiene que volver a fumar. Uno experimenta primero lo negativo, cuando el efecto calmante del cannabis no funciona (cerca de 5 días después de la última vez de haber fumado).
- El cannabis le ha ayudado como adolescente a salir de una crisis de la pubertad, creando un supuesto desarrollo de maduración que después se ha transformado en un círculo vicioso. Una fuga que casi siempre tiene su origen en una situación social o psicológica deficiente.

¿Qué sucede cuando usted termina con el cannabis?

Cuando se deja el cannabis lleva de 6 a 10 semanas para que todo THC se halla descompuesto. Por eso no se puede dejarlo sucesivamente, disminuyendo la dosis, porque si lo hace su cuerpo continuará sufriendo el efecto crónico. Este período de abstinencia se puede dividir en 3 pasos, cada cual conlleva una abstinencia con sus características pertinentes.

El primer paso dura aproximadamente 12 días y tiene características somáticas.

¿Ha usted sentido los siguientes síntomas de abstinencia? Sí () No ()

¿Insomnio? Sí () No ()

¿Sudores fríos y calientes? Sí () No ()

¿Mayor actividad en los sueños? Sí () No ()

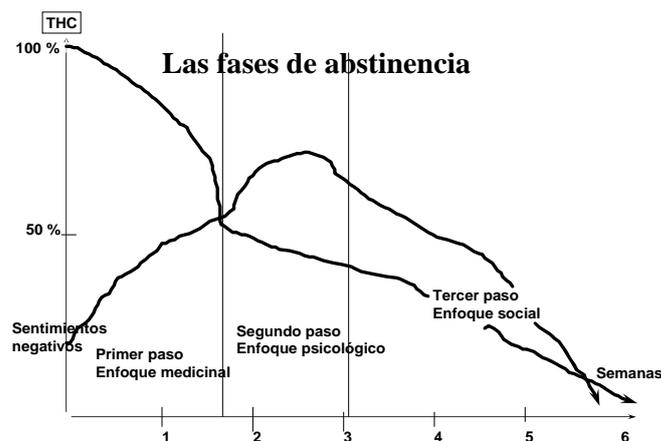
¿Dolores musculares? Sí () No ()

¿Catarro? Sí () No ()

¿Dolor de estomago? Sí () No ()

¿Irritación? Sí () No ()

¿Sentimientos negativos? Sí () No ()



¿Qué hay que tener en cuenta en esta fase de desacostumbramiento?

- No tome ninguna decisión drástica como la de nunca más en mi vida fumaré cannabis. Tome sus decisiones diariamente o sea hoy no voy a fumar y mañana determina usted no fumar ese día y así sucesivamente.
- Es imposible dejar de fumar cannabis, con ir disminuyendo sucesivamente su uso. Si usted fuma una vez al día empeorará su capacidad de controlar los sentimientos que la droga despierta.
- Una recaída en este estadio es frecuentemente un intento de escape a los síntomas de abstinencia. Estos síntomas desaparecerán poco a poco.
- **Fíjese como** su percepción de la realidad cambia, incluso en los pequeños detalles.
- **Compare** los cambios día a día.
- **Piense** de que manera cambia usted.
- Pregunte a sus amigos y parientes si han notado algún cambio en usted.

El segundo paso dura cerca de 3 semanas, después de haber fumado la última vez. Este paso tiene características psicológicas. Es durante este período que el efecto tranquilizante del cannabis no puede reprimir los sentimientos negativos que se han despertado durante el período que usted fumaba. Al crecimiento de estos sentimientos negativos se agregan otros sentimientos negativos y los sueños se hacen más intensos.

¿Qué hay que tener en cuenta en esta fase de desacostumbramiento?

- Usted va a descubrir que funciona peor, lo que es natural, luego habrá un cambio de mejoría.
- Usted se va a sentir inestable emocionalmente. Fíjese en lo que le hace sentirse bien y en lo que le hace sentirse mal.
- ¿Cómo resuelve los problemas diarios?
- Aprenda a reconocer sus reacciones de fuga de la realidad.
- Use su capacidad para reflexionar.
- Una recaída en este periodo puede ser resultado de que usted no ha podido manejar los sentimientos que crecen. Por eso mismo es importante poner atención lo mas que pueda, compare reflexione, para evitar caer en reacciones de fuga de la realidad.
- Pregunte a sus amigos y parientes si han notado algun cambio en usted.

El tercer paso conlleva a una característica social y no tiene final. Es una continuación de su desarrollo de la identidad, que ahora ya no está frenada por la influencia del cannabis.

¿Qué hay que tener en cuenta durante esta fase de desintoxicación?

- Compare la imagen que usted tenia de una persona normal como fumador de cannabis con la que usted puede ver hoy.
- Su manera anterior de resolver problemas se debe examinar y eventualmente sustituirse.
- ¿Puede ahora planear para el futuro seriamente? ¿Qué hago y qué haré?
- Piense que esta tansolo en una fase inicial en su vida y que esta fase no termina sino que es una continuación de su proceso de madurez, que usted frenó, durante su período como fumador de cannabis.
- Es ahora que usted debe pensar porque ha fumado cannabis.
- Es común que un fumador (de cannabis) pasa por un período depresivo, sentimientos de vacío, y añoranza. Si estos síntomas no mejoran es importante que usted busque ayuda.
- Una recaída en este período, puede depender de:
 - Que descubre que usted no ha madurado.
 - Que siente que ha perdido una parte de su vida.
 - Que hay mucho que recuperar.
 - Que tiene dificultad para una nueva orientación en la vida.
 - Que no tiene nuevas estrategias para resolver los problemas cotidianos o su sensación de.estar perdido y vacío.

- Que está en un estado en lo cual tiene que adivinar como usted se comportará.

Ahora, puede volver a la guía y mirar sus respuestas. Todavía son validas esas respuestas? Usted debe también controlar si el empeoramiento que habia notado y que lo ha marcado en sus respuestas se ha mejorado.

¿ Cómo logro seguir sin consumir el cannabis?

En los tres pasos descritos arriba se explicitan los factores que pueden causar una recaída. Estos serán una constante también en el futuro, porende es importante que siga teniendo el control intelectual sobre su situación. Durante la fase social (paso 3) usted seguramente ha descubierto que debe cambiar su modo de vivir.

Piense como le dirá a sus amigos que usted ya no fuma el cannabis.

Piense que planeará sus días y semanas y que tendrá que buscarse nuevas rutinas.

Tenga preparada mentalmente una estrategia para controlar las situaciones que provocan estrés.

Es importante buscarse nuevas amistades.

Es importante estar conciente y tener consideración en su relación con las demás personas.

Trata de ponerse objetivos realistas de manera que su vida se haga manejable.

Trata de evitar situaciones que usted sabe le pueden llevar a una recaída.

Cuando sienta ganas, procure averiguar el porqué

Usted no necesita demostrarle a nadie que puede renunciar al cannabis através de frecuentar los lugares donde sabe que hay la droga.

Piense a menudo que fue lo que le hizo decidirse por dejar el hachís y la marihuana.

Trate de tomar contacto con alguien que esté dispuesto a escucharle acerca de cómo es esto de cambiar el modo de vivir.

Trata de deshacerse de las cosas que le recuerden su vida como fumador de cannabis.

Evite sustituir el hachís, la marihuana por alcohol u otras drogas.

Escriba abajo sus propias reglas y recomendaciones

.....

.....

.....

**Cuando usted vuelve a esta guía, después de 6 semanas de estar sin drogarse.
¿Son sus respuestas todavía las mismas?**

- ¿Qué lo que ha cambiado?
- ¿Tiene otro punto de vista acerca de lo que fue su problema en un principio de dejar la droga comparado con ahora?
- ¿Maneja mejor su vida diaria?
- ¿Se le hace más fácil encontrar palabras para describir lo que desea?
- ¿Ha vuelto a encontrar su propio humor?
- ¿Puede controlar mejor su agresión?
- ¿Tiene más facilidad para descubrir a tiempo errores y malentendidos?
- ¿Puede participar en una discusión activamente?
- ¿Tiene una manera activa de poner atención, comparar y reflexionar?
- ¿Ha notado alguna diferencia cuando lee un libro o ve una película?
- ¿Ha notado que puede mantener una línea en sus pensamientos o en una discusión?
- ¿Ha descubierto que su memoria de tiempo corto ha mejorado?
- ¿Ha notado que ha cambiado sus opiniones y argumentaciones?
- ¿Ha sentido que ha recuperado su olfato y su paladar?
- ¿Ha notado que ha mejorado en su capacidad de orientarse y descubrir lo que ocurre a su alrededor?

Esta lista está basada en afirmaciones relativas a la mejoría que los fumadores de cannabis han notado después de haberse tratado y de haber estado sin fumar cannabis durante 6 semanas.

Esta guía está hecha para usted que quiere dejar de consumir hachis y marihuana y que necesita ayuda para lograrlo.

Si usted tiene una recaída o siente que no se encuentra bien busque ayuda especializada en el tratamiento de narcomanía.

Esta guía está hecha por el personal de Consejería y Preguntas de Narcótica, en Lund, con la ayuda de pacientes/clientes. La idea viene de National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, Australia.

Para el que esté interesado en saber más sobre el cannabis y sus efectos en el ser humano le recomendamos la siguiente literatura:

Vägen ut ur haschmissbruket Thomas Lundqvist & Dan Ericsson, Studentlitteratur, Lund, 1988.

Om hasch och påverkan, Thomas Lundqvist, Kriminalvården, Norrköping, 1991.

Cognitive dysfunctions in chronic cannabis users observed during treatment, an integrative approach, Thomas Lundqvist & Wiksell International, Stockholm, Sweden, 1995.

Le agradeceremos si nos hace llegar sus puntos de vista, propuestas de cambio, críticas positivas o negativas con relación a esta guía a la siguiente dirección:

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor, Kioskgatan 17, S-22185 Lund, Sverige

Phone + 46 46 17 89 32

Email: thomas.lundqvist@med.lu.se