

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor i Lund

Frågor som underlättar för ungdomar att testa sitt cannabisberoende/missbruk och sitt missbruksmönster.

Nedanstående frågeställningar kan spegla hur den unge förhåller sig till sitt haschrökande, och hur det i praktiken påverkar dennes vardag.

Om det är övervägande bekräftande svar så kan man antaga att haschet spelar en dominerande och problematisk roll i den unges liv. Ett bekräftande svar bör följas upp med följdfrågor.

Beroende

Har du svårt att släppa tanken på hasch när du inte har något?

Vill du hellre bli stenad än att äta?

Röker du så mycket du har lust till utan att tänka på vad du ska göra nästa dag?

Röker du hasch trots att du emellanåt tänker att haschet skapar problem för dig?

Upplever du att du inte kan sluta efter första pipan utan bara fortsätter?

Känner du att du fungerar bättre när du har rökt?

Känner du, att ditt minne blir bättre under tiden som du är påverkad men sämre dagen efter?

Vaknar du upp med en känsla av bomull i hjärnan, som försvinner när du har rökt?

Röker du, även om du från och till känner obehag?

Röker du oftare än du tänkt att du skulle göra?

Röker du flera gånger om dagen/i veckan/månaden?

Röker du morgon, middag och kväll?

Är nästa rus något som du ser fram emot?

Psykiska följder av haschrökningen

Har du negativa eller obehagliga tankar när du är påverkad?

Hjälper haschet dig att låta bli att tänka på vad som har hänt och hur din framtid ska bli?

Upplever du att haschrökningen gett dig ökad insikt?

Upplever du att haschrökningen gett dig ökad medvetenhet?

Har du bättre kontakt med/kontroll över dina sexuella känslor när du är stenad?

Har du fått ett bättre självförtroende sedan du började röka hasch?

Känner du dig mer vuxen när du är stenad?

Känner du dig mer kraftfull när du har rökt?
Känner du dig mer kreativ när du rökt?
Får du en känsla av att du tänker bättre när du rökt?
Upplever du att haschet ger dig fina känslor?
Kan haschet hjälpa dig att fly undan obehagliga situationer?
Känns det som att haschet kan hjälpa dig att lösa dina personliga problem?
Känner du dig mindre nedstämd om du röker?
Känner du dig mindre stressad när du röker?
Upplever du att tristessen minskar när du är stenad?

Fysiska följder av haschrökningen

Ligger du vaken på natten om du inte har rökt en kvällsholk?
Röker du för att somna på kvällen?
Känner du att skakningar i kroppen minskar när du röker?
Känns det som om spänningar släpper när du röker?
Har du fysiska smärtor som försvinner/blir bättre när du röker?
Besväras du av huvudvärk, när du inte har rökt på ett par dagar?
Besväras du av nattliga svettningar, när du inte har rökt på ett par dagar?
Har du ibland oförklarlig träningsvärk?

Vänner/fritid

Besöker du särskilda vänner på bestämda tidpunkter, eftersom du vet att de just då röker på?
Besöker du folk, som inte är dina vänner, enbart för att du vet att de röker på?
Undviker du andra människor när du är påverkad?
Undviker du människor som du vet inte röker hasch?
Har din haschrökning inneburit nya vänner för dig?
Har du förlorat kontakten med vissa gamla vänner?
Finns det vänner du rökt med som nu tycker att du röker för mycket?
Känner du dig missförstådd?
Känner du dig ensam trots att du är omgiven av andra människor?
Känner du dig stressad trots att du röker för att slappna av?

Föräldrar/Sysselsättning

Röker du trots att du vet att dina föräldrar ogillar det/ oroar sig för dig?

Känns det som om dina föräldrar inte känner dig längre?

Röker du trots att dina skolprestationer försämrats?

Röker du trots att du ska till skolan nästa dag?

Har du slutat med de fritidsintressen du tidigare hade?

Har din haschrökning lett till kontakt med polis eller socialtjänst?