

# En Guide

for dig som

vil ud af

hashmisbrug

Materiale fra Rådgivningsbyrået i narkotikafrågor Lund  
oversat og redigeret af  
Annette Aronsø cand.psych. Det Ambulante Team  
Misbrugscentret Hillerød, september 1997

Email: [thomas.lundqvist@neurokemi.lu.se](mailto:thomas.lundqvist@neurokemi.lu.se)

**Denne guide kan være en støtte for dig som seriøst vil ophøre med cannabis og som behøver hjælp hertil.**

## **Indhold:**

Om cannabis

Hvordan påvirkes jeg af cannabis?

Hvorfor ryger jeg cannabis?

Test din egen måde at tænke på som cannabis-ryger

Hvad sker der når jeg holder op?

Hvordan forbliver jeg stoffri?

## **Fakta om cannabis**

Cannabis er fællesbetegnelsen for de præparater, der kommer fra den busklignende plante Cannabis Sativa.

Cannabispræparater er kemisk sammensat af 420 forskellige substanser, hvoraf ca.80 påvirker psyken. Et af disse er Tetra Hydro Cannabinol (THC) og det der i % angiver styrken.

Cannabis præparater er:

Marijuana som indeholder	0,35-4% undertiden op til 30% THC
Hash “	4-8% undertiden op til 16% THC
Hasholie “	4-60% THC

Cannabis er fedtopløseligt, hvilket medfører at det oplagres i fedtvævet og bliver i kroppen i mindst 6 uger. Udskillelsen fra fedtvævet antages at give yderligere en effekt (kronisk effekt).

## **Hvordan påvirker cannabis mig?**

Cannabis har to effekter:

1. den første er en akut rus, som har to faser
2. den anden er en kronisk påvirkning

Kronisk påvirkning fremkaldes gennem lagring i kroppens fedtvæv og forandringer i den kemiske balance.

**Obs!** Du som er vaneryger kan nok ikke genkende beskrivelsen af den akutte rus, men måske husker du hvordan det var førhen.

### **I. Akut rus**

**Den første fase** varer mellem 15-45 min efter man har røget og er karakteriseret ved fysiske symptomer som:

- Ⓒ hjertebanken, svimmelhed, hoste, tunghed i hovedet, forhøjet puls. tørhed i øjne, mund og svælg. Øjnene bliver desuden blodsprængte og overfølsomme overfor lys.

Når det gælder psykiske tegn så er den oplevede rus karakteriseret ved at:

- Ⓒ Du bliver aktiv i tankevirksomheden og udadvendt.
- Ⓒ Du bliver snakkesalig og fnisende (gælder ikke vanerygere).

**Den anden fase** er en mere inadvendt tilstand som varer i ca. 3 timer. **OBS!** For dig som er

vaneryger ca. 1 1/2 time.

Denne fase har mest psykologiske aspekter som at:

- Ⓒ Du er aktiv i tanken men inadvendt.
- Ⓒ Du har meget udpræget tankeflugt og talrige associationer.
- Ⓒ De farver du ser forekommer stærkere og lugte synes mere fremtrædende.
- Ⓒ De detaljer som du tidligere måske kun har anet træder nu klart frem.
- Ⓒ Du sidder gerne og lytter til musik eller ser videofilm, eller ligger bare og "stener" for dig selv.

I den akutte rus finder du de virkninger som gør det til noget positivt at ryge cannabis. Cannabis'en påvirker oplevelsen af din følelsesmæssige tilstand på samme måde som når man skruer op for volumen på en radio. Alt opleves med større intensitet. Dette gør det nemmere at benægte den negative effekt som den kroniske påvirkning har.

Den akutte rus kan give oplevelser som:

- Ⓒ at føle sig rolig og afspændt, at være mere sensitiv i social sammenhæng, at få større selvbevidsthed, at vise mere indsigt og tolerance. at have bedre selvforståelse, at blive mere kreativ, at få et mere positivt syn på tingene.

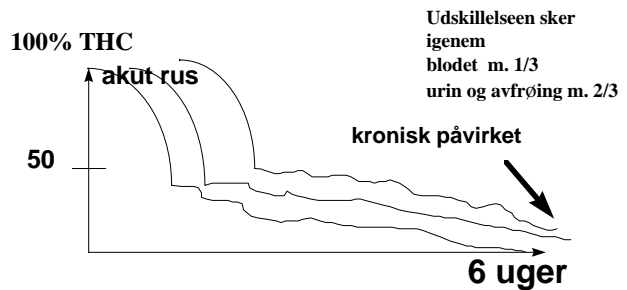
**2.Kronisk påvirkning** d.v.s. en tilstand som udvikler sig efter længere tids jævnlig brug af cannabis og som er et resultat af den stadig øgende mængde THC som oplagres i fedtvævene. Til forskel fra alkohol, der blandes med kroppens væsker, går hashen i forbindelse med kroppens og hjernens fedtvæv. Det tager ca. 6 dage, inden halvdelen af den THC mængde, man har indtaget ved rygning er udskilt. Derudover varer det fra 6-10 uger, inden de resterende cannabinoider er ude af fedtvævene.

Det kan antages, at de kemiske substanser, der påvirker psyken, ikke mister sine egenskaber i den periode giften stadig befinder sig i fedtvævene. Det betyder, at hash både giver en akut rusoplevelse, men også indebærer en langsigtet påvirkning af psyken.

Konkret viser den kroniske påvirkning sig på følgende måde:

- Ⓒ Den passive tilstand mellem hver rus har tendens til at blive længere og dybere og når ændringen bliver for mærkbar begynder den akutte rus at få en ny funktion. Den akutte rus giver dig nu en følelse af at blive "normal" igen. Når du har nået dette stadium kan man sige at du er vaneryger.
- Ⓒ Vanerygeren er ofte ikke selv bevidst om dette forløb.
- Ⓒ For at kunne foretage dig noget er du nødt til først at ryge hash.
- Ⓒ Du udnytter ikke din fulde tankekapacitet.

### Udskillelses processen kan illustreres således



## Hvorfor ryger jeg hash?

Der findes mange årsager til at mennesker ryger hash, derfor er det vigtigt at du finder din grund hertil. Vi ved at almindelige svar på spørgsmålet er at man ryger hash for at slappe af, komme væk, glemme og undvige problemer.

### Prøv om du kan give tre grunde til at du ryger hash:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

### Den enkelte hashryger har sit eget misbrugsmønster!

Du kan blive bevidst om dit ved at spørge dig selv:

- Hvilken pipe er den vigtigste på en normal dag? Svar .....
- Er du nødt til at ryge hash inden du fortager dig bestemte ting, ex. ser film, er sammen med venner, lytter til musik? Svar .....

### Spørgeskema der måler graden af hashafhængighed

1. Har de svært ved at få tanken om hash ud af hovedet?  
aldrig                    nogle gange                    ofte                    næsten altid
2. Er det vigtigere for dig at blive skev end at få det næste måltid?  
aldrig                    nogle gange                    ofte                    næsten altid
3. Planlægger du din dag efter hvor og hvornår, du kan ryge?  
aldrig                    nogle gange                    ofte                    næsten altid
4. Ryger du morgen , middag og aften?  
aldrig                    nogle gange                    ofte                    næsten altid
5. Går du efter effekten af hashen uden at overveje, hvem du ryger det sammen med?  
aldrig                    nogle gange                    ofte                    næsten altid
6. Ryger du så meget du har lyst til uden at tænke på, hvad du skal næste dag?  
aldrig                    nogle gange                    ofte                    næsten altid
7. Ryger du samtidigt med at du tænker, at mange af dine problemer skyldes hash?  
aldrig                    nogle gange                    ofte                    næsten altid
8. Er du i stand til at stoppe, når du først er begyndt?  
næsten altid                    ofte                    nogle gange                    aldrig
9. Føler du, at du fungerer bedre, når du røget hash?  
aldrig                    nogle gange                    ofte                    næsten altid

10. Føler du, at din hukommelse lider under hashrygningen, men att det hjælper at ryge?  
 aldrig                    nogle gange            ofte                    næsten altid
11. Vågner du med ”vat på hjernen” og ryger det væg?  
 aldrig                    nogle gange            ofte                    næsten altid
12. Ligger du vågen om natten, når du ikke har fået en godnatpibe?  
 aldrig                    nogle gange            ofte                    næsten altid
13. Forsøger du at undgå mennesker, når du ikke har røget?  
 aldrig                    nogle gange            ofte                    næsten altid
14. Forsøger du at undgå mennesker, når du har røget – bliver du paranoid?  
 aldrig                    nogle gange            ofte                    næsten altid
15. Har du underlige ubehaglige tanker mens du er skæv, men ryger alligevel?  
 aldrig                    nogle gange            ofte                    næsten altid

### Hvorfor holde op med at ryge hash?

Der findes mange grunde til at ville holde op.

**Prøv at give tre grunde til at du vil slutte netop nu:**

- 1.....
- 2.....
- 3.....

### Hvad skal der til for at du skal kunne holde op?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

### Test din egen måde at tænke på som hashryger

Ved at læse nedenstående symptomliste igennem kan du danne dig selv et billede af hvor meget cannabis har nedsat din funktionsevne.

Du skal svare Ja eller Nej på spørgsmålene. **Vær ærlig i besvarelsen!**

Hvis du har røget hash i længere tid kan du forvente at have mange af de opregnede symptomer, medens du hvis du kun har røget i en kortere periode sandsynligvis kan genkende færre af symptomerne.

Tænk på at disse symptomer kan forandres til det bedre hvis du holder op med at ryge hash. Dog er det ikke noget som sker automatisk, du skal arbejde målrettet med hela din situation. I tilfælde af at der ikke sker en forbedring bør du søge hjælp i behandlingssystemet.

## Har du mærket

### rent sprogligt

- |  |    |   |     |   |
|--|----|---|-----|---|
| <input type="checkbox"/> at du er blevet dårligere til at finde ord for det du vil sige og at andre har svært ved at forstå hvad du mener? | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du selv får sværere ved at forstå hvad andre mener?  | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du oplever dig selv som afskåret fra omverden?   | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du føler dig ensom?  | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du bliver misforstået?   | Ja | 9 | Nej | 9 |

### hvad angår din evne til at drage korrekte slutninger

- |  |    |   |     |   |
|--|----|---|-----|---|
| <input type="checkbox"/> at du er blevet dårligere til at vurdere hvad du siger og hvordan du opfører dig? | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du gentager fejl uden at kende årsagen?  | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du ikke længere tager dig af de fejl du begår?                                 | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du føler tomhed og tristhed til daglig?  | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du føler dig utilstrækkelig og mislykket?                                      | Ja | 9 | Nej | 9 |

### hvad angår flexibilitet i din tankegang

- |   |    |   |     |   |
|---|----|---|-----|---|
| <input type="checkbox"/> at du ikke kan gøre flere ting samtidig uden at tabe tråden?   | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du er blevet mere ensidig?                                  | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har svært ved at fokusere din opmærksomhed?              | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har problemer med at fastholde koncentrationen?          | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du ikke lytter så meget til hvad andre synes?               | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har svært ved at diskutere på en frugtbar måde?          | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du og dine hash- rygevenner taler til og ikke med hinanden? | Ja | 9 | Nej | 9 |

### hvad angår din hukommelse

- |  |    |   |     |   |
|--|----|---|-----|---|
| <input type="checkbox"/> at du let taber tråden når du taler?                        | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du glemmer aftaler, tider, møder etc.?                   | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har svært ved at "vurdere" tiden?                     | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har svært ved at planlægge flere dage ud i fremtiden? | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har faet sværere ved at læse bøger?                   | Ja | 9 | Nej | 9 |

### hvad angår din evne til at tænke i helheder

- |   |    |   |     |   |
|---|----|---|-----|---|
| <input type="checkbox"/> at du sjældent ændrer din mening, moral eller vurdering?                       | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du får stadig sværere ved at sortere al information?                        | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du får stadig sværere ved at skille væsentlig information ud?               | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du får stadig sværere ved at forstå nuancerne i information?                | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har svært ved at føle dig som deltager?                                  | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du opfatter det som om du lever et alternativt liv udenfor samfundet?       | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har følelsen "jeg er anderledes, jeg er ikke som de andre, jeg er unik"? | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har en voksende følelse af at du ikke kender dig selv?                   | Ja | 9 | Nej | 9 |

### hvad angår din evne til at orientere dig i "rummet"

- |   |    |   |     |   |
|---|----|---|-----|---|
| <input type="checkbox"/> at du ikke lægger mærke til hvad der sker i dine omgivelser? | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har svært ved at skabe dag- og ugerutiner?             | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du ikke lægger mærke til skiften i årstiderne?            | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du ikke er så interesseret i hvad der sker omkring dig?   | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du ikke bemærker at tiden går?                            | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du ikke er optaget af relationer mellem mennesker?        | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du ikke planlægger/strukturerer din dag?                  | Ja | 9 | Nej | 9 |

### hvad angår din hukommelse for helheder

- |  |    |   |     |   |
|--|----|---|-----|---|
| <input type="checkbox"/> at du har svært ved at fastholde nyerhvervede færdigheder?                            | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har svært ved at huske hvilke relationer forskellige personer har til hinanden? | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du har svært ved at huske rutiner?   | Ja | 9 | Nej | 9 |
| <input type="checkbox"/> at du bliver tiltagende usikker på hvordan du skal opføre dig?                        | Ja | 9 | Nej | 9 |

De opregnede symptomer er rapporteret fra mere end 400 hash-rygere. Symptomerne afspejler en måde at fungere på, som er karakteristisk for vane-rygere (kroniske hashrygere). Det er ikke sikkert at alle symptomerne passer på dig, men husk de som gør, og læg mærke til hvordan du har forandret dig, når du har været afgiftet i ca. 6 uger.

## **Cannabis er forrædderisk**

# I begyndelsen findes bare den akutte rus, som kan skelnes fra din naturlige normaltstand og vanlige opfattelsesevne.

# Når den kroniske rus bliver fremherskende, bliver denne imidlertid din nye normaltstand, hvor du er træg, sløv, passiv og ureflekterende. Hver pibe du ryger føles da som et tilskud af energi. Du bliver tydelig for dig selv, når du har røget. Du føler dig normal og kan udrette noget.

I begyndelsen ryger du for rusens skyld, siden ryger du for at føle dig normal samt for at få følelsen af at være påvirket, eftersom den er behagelig.

# Cannabis påvirker dine tankefunktioner så du ikke på noget tidspunkt stiller spørgsmålstejn ved det du gør og derfor heller ikke kan ændre på din handlemåde. Der er skabt et "cannabis-mønster", en ny identitet, et filter som effektivt sorterer alt negativt fra som bliver sagt om cannabis. Cannabis-mønstret er styrende for hvordan man reagerer på krav om at holde op med at ryge hash og for hvordan man argumenterer imod, ex.:

C Alle ryger hash.

C Jeg kan holde op når jeg vil, men det skal ikke være lige nu.

C Min hashrygning er ikke noget problem. Atomkraft er et problem. Desuden er alkohol tilladt og det er meget giffigere end hash.

C Hash er et naturprodukt.

C Jeg bliver kreativ og kunstnerisk når jeg ryger hash, derfor er det i orden at fortsætte.

C Jeg kender mange hashrygere som passer på beskrivelsen ovenfor, men ikke jeg. Jeg er nemlig immun overfor de negative virkninger af hashrygning.

C Jeg fungerer bedst når jeg er godt skæv. Jeg har en brist som jeg må kompensere for ved at ryge hash.

C .....

C .....

C .....

# Cannabis forstærker negative følelser og man kan derfor blive angst efter at have røget hash. Hvis man ryger hash igen så forsvinder det negative måske, men bagefter kommer de dårlige følelser tilbage og så er man nødt til at ryge igen for at holde dem på afstand, og så fremdeles. Det negative oplever man først når hash' ens beroligende effekt ikke længere er virksom (ca. 5 dage efter man sidst har røget hash).

# Cannabis hjalp dig måske som teenager til at flygte udenom en svær pubertetskrise, sådan at du kun tilsyneladende modnedes og aldrig nåede *igennem* krisen, men fastholdtes i en ond cirkel. En sådan flugt skal ofte ses på baggrund af en psykologisk- og social mangel-situation.

## Hvad sker der, når man holder op med at ryge hash?

Når man holder op med at ryge hash tager det op til 6 uger, undertiden 10 uger, inden al THC er ude af kroppen.

Derfor går det ikke gradvis at nedsætte rygningen, eftersom du da vil fortsætte med at være påvirket af den kroniske effekt.

Abstinensperioden kan inddeles i tre trin som hver har sine kendetegn og problemer.

**Første trin** varer i ca. 12 dage og har et medicinsk præg.

Har du oplevet følgende abstinenssymptomer?

- C Søvnforstyrrelser?
- C Kolde og varme svedeture?
- C Øget drøaktivitet?
- C Muskelsmerter?
- C Hovedpine?
- C Snue?
- C Dårlig mave?
- C Irritation?
- C Negative følelser?

**Hvad er vigtigt at tænke på under denne fase af afgiftningen?**

- C Tag ikke beslutning om at du fra i dag aldrig mere skal ryge

hash. Et så uoverskueligt tidsperspektiv kan i sig selv bevirke at du falder i. Bestem dig istedet for **ikke** at ryge hash **i dag**. De fleste kan overskue en enkelt dag ad gangen.

Imorgen beslutter du dig så igen for **ikke** at ryge **den dag**, og så fremdeles.

- C Det går ikke gradvis at nedsætte forbruget af hash. Så længe du ryger bare een gang hver dag, så har du nedsat evne til at håndtere de følelser som måtte melde sig.

- C Tilbagefald i dette stadium er ofte en flugt fra abstinenssymptomerne nævnt ovenfor. Disse symptomer er dog forbigående.

- C **Læg mærke til** hvordan din opfattelse af omverdenen ændres, selv de små detaljer.

- C **Sammenlign** forskellene fra dag til dag.

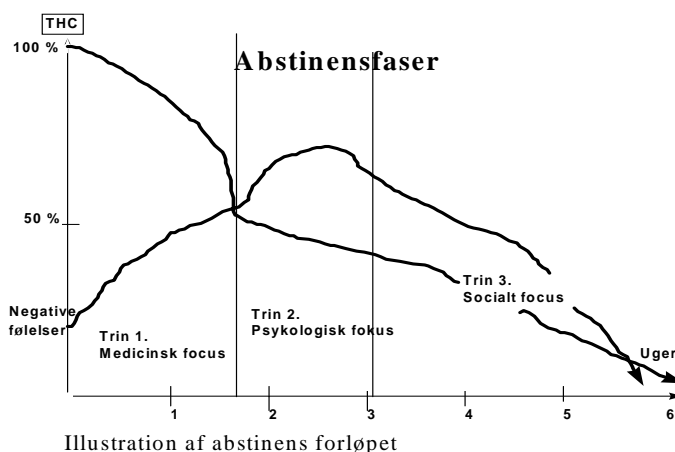
- C **Tænk efter** på hvilken måde du forandrer dig.

- C Spørg familie og venner om de har bemærket nogen ændring hos dig.

**Andet trin** varer indtil ca. 3 uger efter sidste gang du har røget hash og dette trin har et psykologisk præg. Det er i denne periode at cannabis'ens beroligende effekt ikke længere kan holde de negative følelser tilbage som er opstået i den tid man har røget hash. Foruden at bortgemte følelser vælder frem så drømmer man også mere.

**Hvad er vigtigt at tænke på under denne fase af afgiftningen?**

- C Du kommer til at mærke at du fungerer dårligere, hvilket er helt naturligt, og der sker snart en





forbedring til det bedre.

- C Du vil få følelsesmæssige op og ned ture. Vær opmærksom på hvad **som** gør at du føler dig godt tilpas, og hvad der får dig til at føle dig dårligt tilpas.
- C Læg mærke til hvordan du håndterer hverdagsproblemer.
- C Lær dig at genkende dine egne flugtreaktioner.
- C Anvend din nyfundne evne til eftertanke og refleksion.
- C Tilbagefald i dette stadium kan skyldes at du tankemæssigt ikke kan forholde dig til de følelser som dukker op. Derfor er det vigtigt at du så meget som muligt fortsætter med at lægge mærke til, sammenligne, og tænke efter, så du ikke falder tilbage til tidligere flugtreaktioner.
- C Spørg venner og familie om de har bemærket nogen forandring hos dig.

**Tredie trin** har et socialt præg og egentlig ingen afgrænset løbetid. Det er en fortsættelse af din identitetsudvikling, som nu ikke længere hindres af at du er hash-påvirket.

### **Hvad er vigtigt at tænke på under denne fase af afgiftningen?**

- C Sammenlign de forestillinger du havde om et normalt liv da du var misbruger med sådan som du ser på det i dag.
- C Din gamle måde at løse problemer på må granskes og eventuelt erstattes af en ny.
- C Du kan nu også begynde at lægge mere seriøse planer for dit liv på længere sigt. Ud fra spørgsmålet: "Hvor står jeg nu og hvor vil jeg gerne hen?"
- C Tænk på at dette bare er indledningen til en ny fase i dit liv og at denne periode ikke har nogen slutning, men er en fortsættelse af din modnings- og udviklingsproces som du bremsede med hash-rygningen.
- C Det er nu du skal tænke nænnere over, hvad grundene var til, at du blev hash-ryger.
- C Det er ofte forekommende at vanerygeren af hash på dette tidspunkt gennemgår en svær periode domineret af følelser af tomhed, savn og forstemning. *Hvis tilstanden ikke bedres indenfor kort tid er det vigtigt at søge hjælp herfor.*
- C Tilbagefald i denne periode kan skyldes:
  - at du opdager at du er bagefter i modenhed.
  - at du føler det som at du har mistet en del af dit liv.
  - at du synes du har for meget at indhente.
  - at du har svært ved at nyorientere dig.
  - at du mangler nye strategier overfor hverdagsproblemer, rådvildhed og tomhed.
  - at du er i en tilstand hvor du må gætte dig til hvorledes du skal opføre dig.

Du kan her slå tilbage i guiden og studere dine tidligere svar på alle de forskellige spørgsmål, for at se om disse svar fortsat er gældende. Du kan også se efter om de *forringelser* af evner og andre ting, som du tidligere har markeret, nu er blevet *forbedret*.

### **Hvordan forbliver jeg fri af hash?**

I de tre trin blev framhævet forskellige årsager til tilbagefald. I fremtiden vil disse givetvis stadig være tilstede, derfor er det vigtigt, at du fortsætter med at have den intellektuelle kontrol. I løbet af "den sociale fase" (trin 3) opdagede du sikkert, at du er nødt til at ændre din livsstil, for at kunne bevare kontrollen og være fri af hash.

- Tænk på hvordan du skal bære dig ad med at sige til dine gamle ryge-kammerater, at du ikke længere ryger hash.
- Begynd at planlægge og strukturere din dag og hele ugens forløb, indøv nye rutiner.
- Udarbejd et handleberedskab for situationer som kan skabe stress.
- Det er vigtigt at skabe nye relationer.
- Vær bevidst om dine relationer til andre mennesker og reflekter over dem.
- Forsøg at opstille realistiske mål for dit liv så du sikrer dig at du kan håndtere det.
- Undgå situationer som du på forhånd ved vil føre til tilbagefald.
- Når du far trang til at ryge hash, så prøv at analysere situationen, gerne i samråd med andre, for at finde årsagen til trangen.
- Du behøver ikke at bevise at du kan afstafra at ryge hash*, ved bevidst at opsøge steder. hvor du ved at der findes hash.
- Tænk på fra tid til anden, hvad det var som fik dig til at tage beslutningen om at holde op med at ryge hash.
- Sørg for at have kontakt med nogen som er parat til og istand til at lytte til dig, når du fortæller hvordan det er at ændre livsstil.
- Skil dig af med de ting som minder dig om dit liv som misbruger.
- Vær bevidst om *ikke* at erstatte hash med alkohol eller andre rusmidler.

Skriv her de regler og forslag, som du eventuelt selv har, for at forblive fri af hash:

- .....
- .....
- .....

Når du vender tilbage til denne guide efter ca. 6 ugers hash-frihed, er svarene på guidens spørgsmål da stadig de samme, eller hvordan er de nu?

- Hvad har ændret sig?
- Har du en følelse af at noget er blevet forbedret?
- Har du et andet syn på dit problem med hash nu, sammenlignet med det syn du havde på det i starten af afgangningen?
- Er du blevet bedre til at håndtere din hverdag?
- Har du lettere ved at finde ord for det du vil beskrive?
- Har du fundet tilbage til den humor som du plejede at have tidligere?
- Er du blevet bedre til at tackle aggressivitet?
- Er du blevet bedre til i tide at opdage fejltagelser?
- Kan du i dag deltage aktivt i en diskussion?
- Kan du aktivt lægge mærke til, sammenligne og tænke efter?
- Kan du mærke en kvalitativ forskel når du læser en bog eller ser en film?
- Kan du holde den røde tråd i dine egne overvejelser eller i en diskussion?
- Har du lagt inærke til om din korttidshukommelse er forbedret?
- Har du bemærket om du har ændret meninger eller standpunkter?
- Har du bemærket om du har faet lugt- og smagssansen igen?
- Bemærker du mere af hvad der foregår omkring dig?

Ovenstående checkliste er baseret på udsagn om forbedringer som er rapporteret af hashrygere som har gennemgået behandling og har været fri af hash i mindst 6 uger.

Denne guide er beregnet for dig som vil holde op med at ryge hash og som behøver hjælp hertil. Hvis du får tilbagefald eller på anden måde får det skidt så opsøg behandling.

Denne guide er udarbejdet af personalet på Rådgivningsbyrået i Narkotikafråge i Lund, med god hjælp fra klienter. Ideen kommer fra National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, Australien.

Hvis du er interesseret i at få mere at vide om cannabis og dens effekt på mennesker henviser vi til:

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, Almqvist & Wiksell International, Stockholm Sweden, 1995.

Hvis du har synspunkter, forslag til forandringer, positiv eller negativ kritik på denne guide, vil vi gerne høre fra dig.

Kontakt:

Rådgivningsbyrået i narkotikafrågor

Kyrkogatan 19

S-222 22 Lund

Sverige

Tel 046- 2117575, 174955

Fax 046- 152511

Email: [thomas.lundqvist@neurokemi.lu.se](mailto:thomas.lundqvist@neurokemi.lu.se)

Email: [rgb.narkotikafragor@swipnet.se](mailto:rgb.narkotikafragor@swipnet.se)