

# OPAS

## *Sinulle, joka haluat lopettaa kannabiksen käytön*

Päihdeneuvola, Lundin kaupunki

Suomennos: HYKS Huumevieroitusyksikön henkilökunta

1. Asiatietoa kannabiksesta .....	2
1.1. Akuutti kannabispäihtymys .....	2
1.2. Kannabiksen pitkäaikaisen käytön vaikutukset eli krooniset vaikutukset.....	3
2. “Miksi käytän hasista?”.....	4
3. Kannabiksen vaikutus ajatustoimintaan .....	4
4. Kannabis on petollinen huume .....	7
5. “Mitä tapahtuu, kun lopetan kannabiksen käytön?” .....	8
5.1. Ensimmäinen vaihe .....	9
5.2. Toinen vaihe .....	9
5.3. Kolmas vaihe .....	10
6. “Kuinka pysyn päihteettömänä?” .....	11

Tämä opas auttaa sinua, jos vakavissasi haluat lopettaa kannabiksen käytön ja olet avun tarpeessa.

## 1. Asiatietoa kannabiksesta

Kannabistuotteet sisältävät noin 420 kemiallista ainetta, joista 60-80 on *psykoaktiivisia* eli vaikuttaa mieleen. Merkittävin tällainen *kannabinoli* on tetrahydrokannabinoli (THC). Sen määrä kannabistuotteissa ilmaistaan prosentteina. Mitä suurempi kyseinen prosenttiluku on, sitä voimakkaampi on kyseisen kannabistuotteen päihdytysvaikutus.

Kannabisvalmisteita ja niiden sisältämiä THC-määriä

Marihuana	sisältää	0.35 – 4 %,	enimmillään	30 %	THC:tä
Hasis	sisältää	4 – 8 %,	enimmillään	16 %	THC:tä
Hasisöljy	sisältää	4 – 60 %			THC:tä

THC ja muut kannabinolit ovat *rasvaliukoisia*: ne sekoittuvat ja jäävät kaikkiin kehon rasvaisiin rakenteisiin (rasvakudos, solukalvot, hermosäikeiden rasvatupet). Rasvaliukoiset aineet poistuvat elimistöstä hyvin hitaasti. THC:n poistuminen kerta-annoksenkin jälkeen kestää vähintään 6 viikkoa. Rasvakudoksessa kannabinolit eivät ole aktiivisia mutta sieltä vapautuessaan ne saattavat verenkierrossa aktivoitua uudelleen. Oletetaankin, että tämä ‘jälleenaktivoituminen’ saattaa vaikuttaa kannabiksen pitkäaikaisten käyttöön liittyvien *kroonisten vaikutusten* muodostumiseen.

### Kannabiksella on kaksi vaikutustapaa

1. Kannabiksen välittömät vaikutukset: **akuutti päihtymystila**, joka on kaksivaiheinen
2. Kannabiksen pitkäaikaisen käytön vaikutukset: **krooniset vaikutukset** aiheutuvat toisaalta THC:n varastoitumisesta rasvakudokseen ja toisaalta muutoksista kehon, erityisesti aivojen, kemiallisissa tasapainotiloissa.

HUOM! Jos kannabiksen käytöstä on vakituinen tapasi, et enää tunne varsinaista akuuttia päihtymystilaa. Saatat enintään muistaa, “millaista oli ennen”.

### 1.1 Akuutti päihtymystila

**Ensimmäinen vaihe.** Kestää noin 15 – 45 minuuttia kannabiksen käytön alusta. Käyttäjä huomaa tässä vaiheessa selviä elimellisiä (fyysisiä) oireita.

**Fyysisiä oireita:** sydämentykytystä, huimausta, yskää, paineen tuntua päässä, silmien, suun ja nielun kuivamista. Silmät alkavat samaan aikaan usein punoittaa ja tulevat valoaroiksi.

**Päihtymistuntemuksia:** mieliala muuttuu ulospäinsuuntautuneeksi ja hilpeäksi, ajatuksenjuoksu vilkastuu. “Kaikki tuntuu hauskalta ja kivalta”. Kannabispäihtynyt saattaa tulla kikattavaksi ja puheliaksi. HUOM! Kannabista säännöllisesti käytävillä akuutit päihtymisoireet ovat kuitenkin harvinaisia.

**Toinen vaihe.** Kesto noin 3 tuntia. HUOM! Kannabista säännöllisesti käytävillä tämä vaihe kestää vain noin 1.5 tuntia.

**Pääasiassa psyykkisiä oireita ja tuntemuksia:**

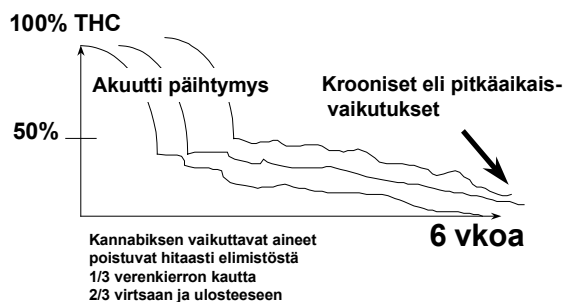
- Ajatuksenjuoksu on vilkasta. Samalla olo on sisäänpäinkääntynyt: mielenkiinto ja huomio kohdistuvat omien tuntemusten tarkkailuun, “sisäisiin kokemuksiin”.

- Mieli tuntuu kirkkaalta ja mielle yhtymiä syntyy runsaasti.
- Aistikokemukset herkistyvät ja voimistuvat: nähdyt värit tuntuvat voimakkailta, hajut ja tuoksut selvenniltä.
- Kyky erottaa yksityiskohtia kokonaisuudessa korostuu.
- Akuutin kannabispäihtymyksen alainen saattaa tässä vaiheessa istua musiikkia kuunnellen, tai videofilmiä katsellen.
- Hän myös saattaa vain maata “pilvessä” ja kokea elämyksiä: rauhaa, rentoutuneisuutta, sosiaalista yhteenkuuluvuutta, itsevarmuutta, itsetietoutta, positiivisuutta, luovuutta, ymmärrystä itseä ja elämää kohtaan.

Edellä kuvatut akuutit kannabisvaikutukset tekevät hasiksen polttamisesta miellyttävän kokemuksen. Tämän käyttäjä haluaa jatkossakin kokea uudelleen. Aisti- ja tunne-elämykset voimistuvat ‘kuin radion volyymin nostaminen’. Kaikki nähty ja koettu tunnetaan selvemmin, voimakkaammin ja tarkemmin. Kun välittömät päihtymiskokemukset ovat näin intensiivisiä ja miellyttäviä, on ymmärrettävää, että pitkäaikaiseen kannabiksen käyttöön liittyvien kielteisten muutosten tunnistaminen ja hyväksyminen on vaikeaa.

## 1.2 Kannabiksen pitkäaikaisen käytön vaikutukset eli krooniset vaikutukset

### THC:n poistuminen elimistöstä



Yhden-kahden vuoden säännöllisen käytön seurauksena ilmenevät kannabiksen krooniset vaikutukset johtuvat lähinnä THC:n varastoitumisesta rasvakudokseen. Näille vaikutuksille luonteenomaista on:

- Alati syvenevä ja pitkittyvä **passiivisuus** kannabiksen käyttökertojen välillä. Passiivisuuden ja apatisoitumisen muuttuessa enemmän tai vähemmän hallitsevaksi olotilaksi **muuttuu akuutin päihtymystilan rooli uudellaiseksi**: kannabiksen käyttöä välittömästi seuraava tila alkaa tuntua palautumiselta “normaaliksi”. Kannabiksen käytöstä on tällöin tullut kiinteä osa elämää.
- Kannabiksen käyttäjä ei tässä vaiheessa ole tietoinen omasta passiivisuudestaan.
- **Tullakseen toimintakykyiseksi** on käyttäjän tässä vaiheessa poltettava hasista.
- Kannabiksenkäyttäjä ei kunnolla enää hyödynnä ajatuskapasiteettiaan.

## 2. “Miksi käytän hasista?”

Ihmiset käyttävät hasista tai marihuanaa hyvin monenlaisista syistä: rentoutuakseen, päästäkseen “pois”, unohtaakseen ja välttääkseen ongelmien ratkaisua. On tärkeää, että selvität itsellesi ne syyt, joiden vuoksi itse käytät hasista tai marihuanaa.

### Kerro kolme syytä, joiden vuoksi käytät kannabista

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

**Jokaisella kannabiksen käyttäjällä on oma “käyttökuvionsa”:** hasista poltetaan esimerkiksi tiettyissä tilanteissa tai tiettyihin vuorokaudenaikoihin.

Selvitä omaa käyttökuviotasi vastaamalla kysymyksiin:

- Mikä polttamistilanne on sinulle tärkein normaalipäivänä?

Vastauksesi: .....

- Pitääkö sinun polttaa hasista ennen jotain tiettyä tapahtumaa tai tekemistä (elokuvan katsomista, kavereiden tapaamista, musiikin kuuntelua)?

Vastauksesi: .....

### “Miksi minun pitää lopettaa?”

Kannabiksen käytön lopettamiselle on monenlaisia perusteita.

**Jos pystyt, kerro kolme syytä sille, että haluat lopettaa juuri nyt.**

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

### Mitä tarvitaan, jotta voisit lopettaa?

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

### 3. Vaikutus ajatustoimintaan

Seuraavassa on 7 taulukkoa. Kuhunkin on listattu erilaisia toimintakykyä kuvaavia ominaisuuksia, piirteitä ja tunteita. Laita rasti (X) kunkin toteamuksen kohdalle, joko sarakkeeseen 'Kyllä' tai 'Ei'. Näin saat käsityksen siitä, kuinka hasiksen käyttö on alentanut toimintakykyäsi. **On tärkeää, että olet rehellinen!**

On todennäköistä, että vastaat useammin 'Kyllä', jos olet käyttänyt kannabista pitkään, kuin jos olet käyttänyt sitä vasta lyhyen aikaa.

Toimintakykyysi voi parantua mikäli lopetat kannabiksen käytön. Aina näin ei kuitenkaan käy. Tällöin on välttämätöntä, että haet apua.

**Oletko huomannut: Kielellisten taitojesi muuttuneen seuraavasti?**

	Kyllä	Ei
En entiseen tapaan enää löydä sanoja tai ilmaisuja kuvaamaan sitä, mitä tarkoitan. Toiset eivät myöskään ymmärrä, mitä tarkoitan.		
Minun on aiempaa vaikeampi ymmärtää, mitä muut tarkoittavat. Sanat ovat jotenkin menettäneen sisältöään.		
On kuin lasinen juustokupu olisi päässäni – olen vieraantunut ympäröivästä maailmasta.		
Minulla on vaikeuksia seurata keskustelua, jossa käytetään abstrakteja (ei käsin kosketeltavia, ei-konkreettisia) käsitteitä.		
Tunnen oloni yksinäiseksi.		
Tunnen olevani väärinymmärretty.		

**Oletko huomannut: Kykyysi tehdä johtopäätöksiä tai päätelmiä muuttuneen seuraavilla tavoilla?**

	Kyllä	Ei
Kykyni arvioida kriittisesti sanomisiani ja tekemisiäni on vähitellen heikentynyt.		
Teen yhä uudelleen ja uudelleen samoja virheitä. En kuitenkaan kykene arvioimaan, mistä virheet johtuvat enkä siksi kykene muuttamaan käyttäytymistäni.		
En enää jaksaa välittää siitä, että teen virheitä tai erehdyksiä.		
Päivittäinen elämäni tuntuu pitkästyttävältä ja tyhjältä.		
Tunnen olevani epäonnistunut. Tunnen itseni riittämättömäksi.		

**Oletko huomannut: Ajattelukykyysi joustavuuden muuttuneen seuraavilla tavoilla?**

	Kyllä	Ei
En pysty tekemään useita asioita samanaikaisesti. Jos yritän, pasmani menevät sekaisin. Asioiden “punaiset langat” katoavat.		
Olen muuttunut aiempaa yksipuolisemmaksi.		
Minun on vaikea kiinnittää huomiotani asioihin.		
Minun on vaikea keskittyä.		
En jaksa kuunnella muiden mielipiteitä asioista.		
Minun on vaikea keskustella hedelmällisesti. Keskustelu ei entiseen tapaan “imaise” koko huomiotani.		
Puhuessani kannabista käyttävien ystävien kanssa emme puhu <u>toistemme kanssa</u> vaan ainoastaan <u>toisillemme</u> .		

**Oletko huomannut: Muistisi muuttuneen seuraavilla tavoilla?**

	Kyllä	Ei
Unohdan, mistä puhun. Kadotan oman “juttuni juonen”.		
Unohdan sopimuksia, aikoja, tapaamisia ja muita vastaavia.		
Ajan arvioiminen on minulle vaikeaa.		
Minun on vaikea ajatella asioita monta päivää nykyhetkestä eteenpäin.		
Minusta tuntuu, että kykyni lukea kirjoja, katsella elokuvia tai teatteria tai kuunnella musiikkia on rajoittunut.		

**Oletko huomannut: Kykyysi muodostaa osista kokonaisuuksia muuttuneen seuraavilla tavoilla?**

	Kyllä	Ei
Muutan harvoin mielipiteitäni, käsityksiäni siitä, mikä on oikein ja mikä väärin tai yleensä arvioitani asioiden tilasta.		
Tiedon, informaation, jäsentely tuntuu vaikealta. Tunnen hukkuvani tai meneväni lukkoon joutuessani tekemisiin informaatiotulvan kanssa.		
Minun on vaikea erottaa, mikä tieto on oleellista ja keskeistä ja mikä taas ei.		
Minun on vaikea tuntea itseäni osalliseksi esimerkiksi tapahtumista tai ihmisryhmistä.		
Minun on vaikea erottaa vivahteita.		
Koen eläväni vaihtoehtoista elämää yhteiskunnan ulkopuolella.		
Minulla on seuraavi tuntemuksia: “Olen erilainen. En ole kuten muut. Olen ainutlaatuinen.”		

**Oletko huomannut: Kykysi orientoitua ja suuntautua tilassa ja ajassa muuttuneen tai häiriytyneen?**

	Kyllä	Ei
En näe/huomaa, mitä ympäristössäni tapahtuu.		
Minun on vaikea luoda itselleni päivittäisiä ja viikottaisia rutiineja (tapahtumia tai toimintoja, jotka toistan päivittäin tai viikottain).		
Minun on vaikea kiinnittää huomiota vuodenaikojen vaihteluihin.		
En ole kovin kiinnostunut siitä, mitä ympärilläni tapahtuu.		
En huomaa ajan kuluu.		
En välitä ihmisten välisistä suhteista.		
En suunnittele päivääni.		

**Oletko huomannut: Kokonaisuus- tai hahmomuistini heikentyneen seuraavilla tavoilla?**

	Kyllä	Ei
Minun on vaikea pitää mielessä malleja, kaavioita tai vastaavia mielikuvia. Tästä johtuen saatan esimerkiksi eksyä helposti, jopa kotikaupungissani.		
Minun on vaikea muistaa, millaisissa suhteissa eri ihmiset ovat toisiinsa nähden.		
Minun on vaikea muistaa rutiineja. En muista, kuinka tulee tietyissä tilanteissa käyttäytyä.		

Edellä lueteltuja oireita on raportoitu esiintyneen yli 400:lla hasiksen käyttäjällä. Ne heijastavat hasista pitkään ja säännöllisesti käyttäneen (tapakäyttäjän) tyypillisiä toimintatapoja.

Kaikki oireet eivät ehkä sopeet sinuun. Muista ne, jotka sopivat. Kiinnitä huomiota siihen, kuinka muutut oltuasi ilman kannabista 6 viikkoa.

#### 4. Kannabis on petollinen huume

- “Alussa oli vain akuutti päihtymystila.” Huomasit, kuinka kannabiksen vaikutuksesta syntyvä päihtymystila on selvästi erilainen kuin normaalitilasi.
- Kannabiksen pitkäaikaisen ja säännöllisen käytön seurauksena ‘normaalitilasi’ muuttuu **hiljalleen ja huomaamattasi**. Mielentilaasi alkavat luonnehtia: ajatuksettomuus, ajattelemattomuus, passiivisuus, laiskuus, joustamattomuus ja henkinen jäykkyys. Tällöin kannabiksen käyttö ei enää aiheutakaan entistä päihtymystä (“high”) vaan pään selkiytymisen, ‘normaalistumisen’ ja toimintakyvyn palautumisen. Kykenet hoitamaan asioitasi, kunhan olet polttanut hasista.
- Alussa poltat akuuttien päihtymystuntemusten vuoksi. Sitten poltat tunteaksesi olosi miellyttävän normaaliksi ja hieman päihtynyt.
- Hasis häittää sellaisia ajatustoimintoja, joiden avulla arvioisit tai kyseenalaistaisit tekemisiäsi, ja muuttaisit käyttäytymistäsi. Kannabiksen käyttäjän aivot ottavat vähitellen käyttöön **ajattelu- ja havaintotoimintojen KANNABISMALLIN**. Seon ‘suodatin’, joka seuloo tietoisuudesta pois kannabiksen käyttöön liittyvät kielteiset tosiasiat. Kannabismalli on kuin uusi identiteetti. Se syntyy, koska kannabis vaikuttaa aivojen kemiaan pitkäkestoisesti. Kannabiksen käyttäjät kokevat tästä, kemiallisesta, syystä ‘ajattelevansa maailmasta samalla tavalla’. Siis: aivotointojen kemiallinen muuttuminen ja samoin kokevien käyttäjien yhteenkuuluvaisuuden tunne yhdessä kehittävät ja voimistavat sellaisia reagoititapoja, jotka ylläpitävät kannabiksen käyttöä. Näitä ‘vakiovastauksia’ kutsutaan **kannabismalliin kuuluviksi ‘normaalireaktioiksi’**.

Esimerkkejä kannabismalliin kuuluvista ‘normaalireaktioista’

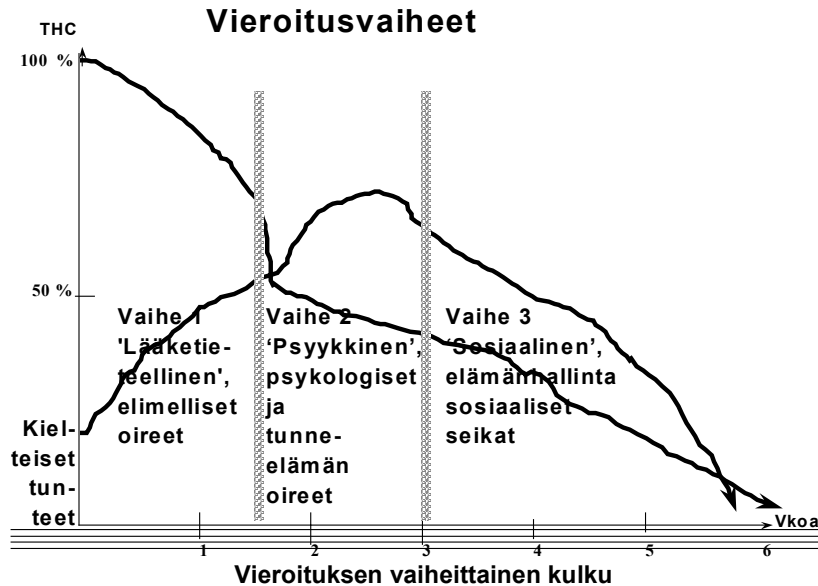
- ❖ Kaikki polttavat hasista.
- ❖ Voin lopettaa, koska vain haluan. En kuitenkaan tee sitä juuri nyt.
- ❖ Minun hasiksenkäyttöni ei ole ongelma. Ydinvoima on ongelma.
- ❖ Alkoholi on sallittua ja se on paljon myrkyllisempää.
- ❖ Hasis on luonnontuote.
- ❖ Tulen luovaksi ja taiteelliseksi ja siksi voin jatkaa hasiksen käyttöä.
- ❖ Tunnen monia hasiksenkäyttäjiä, jotka ovat sellaisia kuin kuvailtiin, mutta minä en ole sellainen - olen ainutlaatuinen ja immuuni kielteisille vaikutuksille.
- ❖ Toimin parhaiten ollessani sopivan päihtynyt.
- ❖ Minulla on puute, joka on kompensoitava kannabiksella.
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....

- Hasis voimistaa kielteisiä tunteita, joiden kokeminen on ahdistavaa. Nämä tunteet koetaan vasta kun hasiksen rauhoittava vaikutus häviää. Tähän voi mennä jopa 5 päivää viimeisestä käyttökerrasta. Kielteiset tunteet katoavat, kun polttaa hasista uudelleen - ja tulevat taas takaisin, jolloin on taas poltettava...
- Kun murrosiässä elämä tuntui olevan sekavaa, hajalla, kriisissä, saattoi hasiksen polttaminen tuntua auttavan; se antoi ehkä tunteen aikuisesta kypsytydestä ja rauhallisuudesta. Tarpeesta kokea sama rauhoittuminen ja ‘viileys’ tuli kuitenkin noidankehä, sillä elämän sekavuus ja hasiksen käytöstä aiheutuvat kielteiset tunteet pyrkivät aina uudelleen pintaan. Pakeneminen hasiksen polttamiseen korvaa läheisyyttä, yhdessäoloa, henkistä tukea ja tunteita, joita ihminen tarvitsee selvittääkseen ahdistuksensa kanssa.



## 5. “Mitä tapahtuu, kun lopetan kannabiksen käytön?”

Kannabiksen käytön lopetuksen jälkeen kestää vielä 6, joskus jopa 10, viikkoa ennen kuin kaikki THC on poistunut elimistöstä. Kannabisannosten asteittainen pienentäminen ei siis kannata, koska tällöin krooninen vaikutus jatkuu.



Kannabiksesta vieroittuminen voidaan jakaa kolmeen jaksoon tai vaiheeseen, joista kullakin on omat tunnusmerkkinsä ja ongelmansa.

### 5.1 Ensimmäinen vaihe

Ensimmäinen vaihe alkaa välittömästi polttamisen jälkeen. Sille ovat tyypillisiä **yleiset elimelliset ja neurologiset (lääketieteelliset)** oireet. Sen kesto on noin 12 päivää.

Oletko kokenut seuraavia vieroitusoireita?

	Kyllä	Ei
Univaikeuksia		
Vilunväreitä ja hikoilua		
Lisääntynyttä unien näkemistä		
Lihassärkyjä		
Päänsärkyä		
Nuhaa		
Vatsavaivoja		
Ärsyyntyneisyyttä		
Kielteisiä tunteita		
Harhoja		

### Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on tässä ensimmäisessä vaiheessa tärkeää:

- Hävitä kaikki hasispalat asunnostasi.
- Tee päätös: “Tänään en polta hasista”. Älä päätä: “En koskaan enää käytä kannabista”. Tee päätökset päivä kerrallaan: huomenna päätät seuraavasta päihitteettömästä päivästä jne.
- Retkahdus ensimmäisen vaiheen aikana on usein yritys paeta edellä mainittuja vierotusoireita. Muista, että oireet menevät ohitse!
- Kiinnitä huomiota siihen, miten sinä itse ja käsityksesi ympäristöstä muuttuvat. Huomaa myös pienet yksityiskohdat.
- Vertaa päivittäin havaitsemiasi muutoksia toisiinsa.
- Mieti, millä tavalla sinä muutut.

## 5.2 Toinen vaihe

Toinen vaihe kestää noin kolme viikkoa viimeisestä käyttökerrasta ja alkaa korostua kun vierotusoireet heikkenevät. Toista vaihetta luonnehtivat **psykologiset ja tunne-elämään liittyvät** muutokset: hasiksen rauhoittava vaikutus ei enää poista käytön aikana kehittyneitä kielteisiä tunteita. Nämä tunteet johtuvat kannabiksen aiheuttamista aivotointojen neurokemiallisista muutoksista. Kannabiksen kroonisen vaikutuksen poistuessa, kun ‘suodatin poistuu’, nousevat edellämainittujen kielteisten tunteiden lisäksi muut omat tunteet esiin. Tämä ilmenee myös unien määrän ja intensiivisyyden lisääntymisenä.

### Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on tässä toisessa vaiheessa tärkeää:

- Tulet huomaamaan, että yleinen toimintakykysi on heikentynyt. Tämä on luonnollista ja johtuu kannabiksen kroonisista aivoaikutuksista. Pian seuraa käänne parempaan päin!
- Mielialasi vaihtelevat. Tarkkaile itseäsi rauhallisesti ja pohdi, mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin ja mitkä taas voimaan huonosti.
- Mieti, kuinka käsittelet tavallisia arkipäiväisiä ongelmia.
- Opettele tunnistamaan omat pakokeinosi.
- Käytä uudelleen löytyneitä kykyjäsi ajatella ja miettiä!
- **Retkahtaminen toisen vaiheen aikana** voi johtua siitä, ettet pysty kohtaamaan ja käsittelemään esiin nousevia tunteitasi. Älä kuitenkaan lannistu! Tarkkaile, huomioi, vertaile ja pohdi omia reaktioitasi ja tuntemuksiasi mahdollisimman paljon. Vanhoihin pakenemiskeinoihin ei tarvitse enää palata!

## 5.3 Kolmas vaihe

Tällä kuntoutumisen viimeisellä vaiheella ei oikeastaan enää ole loppua. Sitä luonnehtivat **sosiaalsiin tilanteisiin ja asiayhteyksiin** liittyvät muutokset. Edellisen vaiheen aikana alkanut aktiivinen ja uudistava itsearviointi jatkuu taustalla koko ajan. Kolmannessa vaiheessa on kyse identiteetin kehityksestä ilman kannabiksen estävää vaikutusta.

**Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on tässä kolmannessa vaiheessa tärkeää:**

- Vertaa kannabiksen käytön aikana vallinneita käsityksiäsi ja mielikuviasi ‘normaalielämästä’ siihen, mitä nyt ajattelet.
- Huomaa, että joudut tässä vaiheessa tarkastelemaan kriittisesti vanhoja ongelmanratkaisutapojasi. Hyväksy se, että joudut tarvittaessa vaihtamaan niitä aivan uusiin.
- Nyt voit myös ryhtyä tosissasi suunnittelemaan loppuelämäsi: ‘kuka olen, missä olen, mihin haluan mennä?’
- Ajattele vaikka näin: “Olen uuden elämänvaiheen alussa. Tällä jaksolla ei ole loppua. Jatkan nyt kehitymistäni siitä, mihin hasiksen käyttö minut pysäytti.”
- Nyt vasta alkaa olla myös aika pohtia, mitkä kaikki tekijät saivat sinut käyttämään kannabista.
- Tärkeää: Kannabista pitkäaikaisesti ja säännöllisesti käyttäneet käyvät yleensä läpi jakson, jota luonnehtivat alakuloisuus, tyhjyyden tunne ja kaipuu. Tälle kokonaisuudelle on selvä nimi: masennus. Mikäli masennusjakso ei kevene ja mene ohitse, on ehdottomasti haettava apua.
- **Retkahdus kolmannessa vaiheessa** voi johtua monista seikoista, jotka samalla heijastavat persoonasi keskeneräisiä kehitysvaiheita, joiden olemassaolo ehkä sai sinut aloittamaan kannabiksen käytön. Toinen ja oleellinen retkahdukselle altistava kokemus tässä vaiheessa on ‘hukattu elämä’: tunnet jääneesi jälkeen omasta kehityksestäsi, osa elämästäsi on menetetty, takaisin otettavaa on liikaa, elämän uuden suunnan (punaisen langan) löytäminen on vaikeaa, uudet arkipäiväisten ongelmien lähestymistavat puuttuvat. On myös kovaa tuntea olevansa eksyksissä, ‘tyhjänä’ uusissa tilanteissa, joissa pitäisi arvata kuinka olla ja käyttäytyä ‘oikein’.

Nyt voit mennä oppaan alkuun. Katsele kysymyksiin antamiasi vastauksia. Oletko nyt samaa mieltä kuin tuolloin? Entä ovatko kirjaamasi heikkoudet korjautuneet?

## 6. “Kuinka pysyn päihteettömänä?”

Kolme edellä kuvattua vaihetta sisältävät kukin omat ansansa, joihin lankeaminen voi johtaa retkahdukseen. Ne ovat tulevaisuudessakin olemassa. Siksi on tärkeää, että **jatkat tietoista oman tilanteesi kontrollointia**. Viimeisen vieroitusvaiheen aikana lienee tullut selväksi, että joudut muuttamaan elämäntyyliäsi.

- Mieti, miten kerrot vanhoille ystäville, että et enää käytä kannabista.
- Suunnittele päiviäsi ja viikkojasi. Hanki uusia tottumuksia.
- Luo itsellesi uusi toimintamalli sen varalle, että tunnet olos stressaantuneeksi tai ahdistuneeksi.
- Tapaa uusia ihmisiä.
- Etsi, ja löydä, uusi tarkoitus elämällesi.
- Kehitä tiedostavuuttasi ja ajattelukykyäsi suhteissasi muihin ihmisiin.
- Älä aseta itsellesi liian korkeita tavoitteita.
- Vältä tilanteita, joiden tiedät johtavan retkahdukseen.
- Kun sinulle tulee himo, pysähdy, mieti, kuuntele itseäsi: “Miksi juuri nyt tunnen himoa?”
- Sinun ei tarvitse todistaa, että voit luopua kannabiksesta menemällä paikkoihin, joissa tiedät sitä käytettävän.
- Pohdiskele myös sitä, mikä oikeastaan sai sinut lopettamaan kannabiksen käytön.
- Pyri löytämään ihminen, joka on valmis kuuntelemaan sinua ja sitä, miltä sinusta tuntuu muuttaa elämäntapojasi.
- Luovu sellaisesta, mikä muistuttaa sinua elämästäsi huumeidenkäyttäjänä.
- Ole hereillä sen suhteen, ettet ala korvata kannabista alkoholilla tai muilla huumeilla.

Mikäli jo pystyt, listaa alle omat pelinsääntösi ja ohjeesi:

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

Tämä opas auttaa sinua, jos vakavissasi haluat lopettaa kannabiksen käytön ja olet avun tarpeessa.

Jos retkahdat tai jos tunnet, ettet voi hyvin, ota yhteys Huumevieroitusyksikköön.

Oppaan on kehittänyt Ruotsissa Lundissa työskentelevä henkilökunta (Rådgivningsbyrån I narkotikafrågor i Lund; <http://www.droginform.com>). Oppaan tekemistä ovat avustaneet potilaat ja asiakkaat. Perusidea on lähtöisin Australiasta (National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, Australia; <http://www.med.unsw.edu.au/ndarc>). Oppaan on suomentanut Huumevierotusyksikön henkilökunta.

Kannabiksesta ja sen vaikutuksista ihmiseen on tarjolla lisätietoa mm. seuraavissa lähteissä:

- 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.