

En guide for DEG som vil slutte med hasj

Utarbeidet av:

Rådgivningsbyrå i narkotikafrågor Lund, Sverige (september 1998)

Oversatt og utgitt i Norge av:

Borgestadklinikken kompetansesenter

Denne guiden hjelper DEG som seriøst vil slutte med hasj - og som trenger hjelp til dette

Rådgivningsbyrå i narkotikafrågor
Lunds Universitetssjukhus
Kioskgatan 17, S-221 85 Lund, Sverige
Tel 046- 17 89 32 Fax 046- 17 60 92
Email: thomas.lundqvist@med.lu.se

INNHold:

[Fakta om cannabis](#)

[Hvordan påvirker hasj meg?](#)

[Hvorfor røyker jeg hasj?](#)

[Test din måte å tenke på som hasjrøyker](#)

[Hva hender når jeg slutter med hasj?](#)

[Hvordan forblir jeg rusfri?](#)

FAKTA OM CANNABIS.

Cannabisplanten består kjemisk av ca. 420 stoffer, hvorav 60-80 påvirker psyken. Et av disse stoffene forkortes THC og er det stoffet i cannabis som man oppgir i % for angi styrken.

De ulike deler av cannabisplanten har følgende styrke:

Marihuana 0.35 - 4 % i blant opp til 30 % THC

Hasj 4 - 8 % i blant opp til 16 % THC

Hasjolie 4 - 60 % THC

Cannabis er fettløselig, noe som medfører at det forblir i kroppen i minst 6 uker. Utskillelsen fra fettvevet antas å gi ytterligere en effekt (kronisk effekt - se neste kap.).

(I denne norske oversettelsen velger vi å bruke begrepet hasj når den svenske utgaven bruker cannabis. Dette fordi vi i Norge i første rekke snakker om bruk av hasj.)

HVORDAN PÅVIRKER HASJ MEG?

Hasj har 2 effekter:

- **Den første** er en akutt rus, som har to faser.
- **Den andre** er en kronisk påvirkning framkalt gjennom lagring i fettvevet og forandringer i den kjemiske balansen.

OBS!: Du som røyker hasj ofte kjenner kanskje ikke igjen den akutte rusens karakter. Muligens husker du hvordan den var tidligere når du startet å røke hasj.

1. Akutt rus:

Den første fasen varer mellom 15 og 45 minutter etter røyking av hasj og kjennetegnes av fysiske symptomer som:

- Hjerteklapp, svimmelhet, hoste, trykk i hodet, økt puls, tørrhet i øynene, munn og svelg.

- Dessuten blir øynene lett blodsprengte og overømfintlige for lys.

Når det *gjelder psykiske utslag* er den opplevde rusen karakterisert ved:

- Du blir aktiv i tankene og utadrettet.
- Du fniser lett og blir pratsom (hos vanerøykere er dette uvanlig).

Den andre fasen er en mer innadvendt tilstand som varer i ca. 3 timer. OBS! Du som er vanerøyker har en kortere andre fase (ca. 1 1/2 time).

Denne fasen har i første rekke *psykologiske aspekter* og kjennetegnes av:

- Du er aktiv i tankene, men innadvendt.
- Din tankeflukt er utpreget og assosiasjonene tallrike.
- De farger du ser blir sterkere og lukter mer framtrødende.
- De detaljer som du kanskje har ant tidligere framtrer nå ganske klart.
- Du sitter gjerne og lytter på musikk eller ser på videofilm, eller bare ligger og "sløver" for deg selv. I den akutte rusen kan du finne de effekter som gjør det positivt å røyke hasj. Hasj påvirker din følelsesmessige opplevelse på samme måte som når en skrur opp volumnen på en radio. Alt som man ser oppleves sterkere. Dette gjør det lettere å fornekte de negative effektene som den kroniske påvirkningen fremkaller.

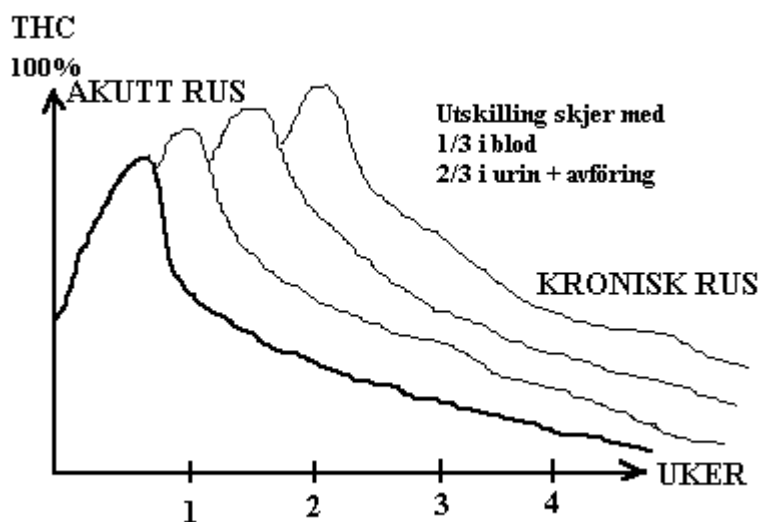
Den akutte rusen kan gi opplevelser som:

- En større følelse av ro og avslapning, velvære, følelsesmessig nær i sosial sammenhenger, høyere selvbevissthet, bedre innsikt og toleranse, bedre forståelse av seg selv, høyere kreativitet og en mer positiv betraktningssmåte.

2. Kronisk påverkning:

Dette er en tilstand som vokser fram etter lengre tids regelmessig bruk av hasj og som er en effekt av det THC som er lagret i fettvevet. Denne kroniske virkning kan beskrivas på følgende måte:

- Den passive tilstanden mellom hvert tilfelle med røking tenderer til å bli lengre og dypere. Nå dette blir alt for markert og vedvarende, får den akutte rusen en ny funksjon. Den akutte rusen gir deg en følelse av å bli "normal". Når du har nådd dette stadium kan vi si du er vanerøyker.
- Vanerøykeren selv er ofte ikke bevisst denne passive tilstanden.
- For du skal gjøre noe, må du først røyke hasj.
- Du utnytter ikke fullt ut din tankekapasitet.



HVORFOR RØYKER JEG HASJ?

Det finnes mange grunner til at mennesker røyker hasj eller marihuana. Derfor er det viktig at *du finner dine grunner*. Vi vet at vanlige svar er at man røyker hasj for å slappe av, komme bort, glemme og unngå å løse problemer.

Angi, om du kan, tre grunner til at du røyker hasj:

1. _____

2. _____

3. _____

Hver hasjmisbruker har sitt eget misbruksmonster:

Du kan bli klar over ditt eget. For eksempel ved å spørre deg om:

- Når er hasjrøyken viktigst for deg på en normal dag?

Svar : _____

- Må du røyke hasj for du gjør noe spesielt, f.eks. ser på film, treffer venner, lytter på musikk etc.

Svar: _____

Hvorfor skal jeg slutte?

Det finnes selvsagt mange grunner til å slutte:

Angi, om du kan, tre grunner til at du vil slutte, akkurat nå:

1. _____

2. _____

3. _____

Hva skal til for at du skal kunne slutte?

1. _____

2. _____

3. _____

TEST DIN MÅTE Å TENKE PÅ SOM HASJRØYKER.

Ved å lese den symptomlisten som er gjengitt nedenfor kan du få et bilde av hvor mye hasjen har nedsatt din funksjonsevne. Svar Ja eller Nei. **VÆR ÆRLIG!** Du som har brukt hasj i lengre tid vil sannsynligvis kjenne igjen mange av de symptomer som er beskrevet, mens du som har brukt hasj i en kortere periode sannsynligvis kjenner færre av symptomene.

Tenk på at disse symptomene kan forandres til det bedre dersom du slutter å røyke hasj. Det må likevel understrekes at det ikke skjer automatisk. I de tilfeller forbedringen ikke skjer, bør man søke hjelp.

Har du merket:

Når det gjelder de språklige evner:

- at det har blitt vanskeligere for deg å komme på ord om det du vil beskrive og at andre personer har vanskelig for å forstå hva du mener? Ja [] Nei []
- at det har blitt vanskeligere for deg å forstå hva andre mener? Ja [] Nei []
- at du opplever deg som avskjermet i forhold til dine omgivelser? Ja [] Nei []
- at du opplever deg som ensom? Ja [] Nei []
- at du føler deg misforstått? Ja [] Nei []

Når det gjelder din evne til å dra riktige slutninger:

- at du blir dårligere til å observere og tenke over hva du sier og hvordan du oppfører deg? Ja [] Nei []
- at du legger merke til at feiltagelser gjentar seg, men at du ikke ser hva det kommer av? Ja [] Nei []
- at du ikke lenger bryr deg om de feiltagelser du gjør? Ja [] Nei []
- at du opplever tristhet og tomhet i det daglige livet? Ja [] Nei []
- at du opplever å være utilstrekkelig og mislykket? Ja [] Nei []

Når det gjelder din fleksibilitet i tankene:

- at du ikke kan gjøre mange ting samtidig uten å miste tråden? Ja [] Nei []
- at du er blitt mer og mer ensidig? Ja [] Nei []
- at du har vansker med å holde på oppmerksomheten? Ja [] Nei []
- at du har problemer med å holde på konsentrasjonen? Ja [] Nei []
- at du ikke hører så mye på hva andre synes? Ja [] Nei []
- at du har vansker med å diskutere på en fruktbar måte? Ja [] Nei []
- at du og dine hasjrøykende venner snakker til og ikke med hverandre? Ja [] Nei []

Når det gjelder hukommelsen:

- at du mister tråden når du prater? Ja [] Nei []
- at du glemmer avtaler, tider, moter etc.? Ja [] Nei []
- at du har vansker med å vurdere tiden? Ja [] Nei []
- at du har vansker med å forestille deg flere dager framover? Ja [] Nei []

- at du kjenner at det har blitt vanskeligere å lese boker? Ja [] Nei []

Når det gjelder din evne til å sette sammen deler til en helhet:

- at du sjelden endrer din mening, moral eller vurderinger? Ja [] Nei []
- at du har større vansker med å sortere all informasjon? Ja [] Nei []
- at du har fått større vansker med å skille ut hva som er viktig informasjon? Ja [] Nei []
- at du har fått større vansker med å kjenne delaktighet sammen med andre? Ja [] Nei []
- at du har fått større vansker med å forstå nyansene i informasjon? Ja [] Nei []
- at du oppfatter deg som en som lever et alternativt liv utenfor samfunnet? Ja [] Nei []
- at du har følelser som: "Jeg er annerledes, jeg er ikke som andre, jeg er unik"? Ja [] Nei []
- at du har en voksende følelse av at du ikke kjenner deg selv? Ja [] Nei []

Når det gjelder din evne til å kunne orientere deg i "rommet":

- at du ikke legger merke til hva som hender i omgivelsene? Ja [] Nei []
- at du har vansker med å skape dags- og ukerutiner? Ja [] Nei []
- at du har vansker med å legge merke til endringer i årstidene? Ja [] Nei []
- at du ikke er så interessert i hva som hender omkring deg? Ja [] Nei []
- at du ikke merker at tiden går? Ja [] Nei []
- at du ikke bryr deg om relasjoner mellom mennesker? Ja [] Nei []
- at du ikke planlegger din dag? Ja [] Nei []

Når det gjelder ditt helhets- og gestaltminne:

- at du har vansker med å beholde nyervervede kunnskaper? Ja [] Nei []
- at du har vansker med å komme på hvilke relasjoner ulike personer har til hverandre? Ja [] Nei []
- at du har vansker med å huske på rutiner? Ja [] Nei []
- at du føler en tiltagende usikkerhet om hvordan du skal oppføre deg? Ja [] Nei []

De symptomene som er nevnt er rapportert av over 400 hasjrøykere. De viser den måten det er karakteristisk for vanerøykere (kroniske) å fungere på. Alle symptomene

passer kanskje ikke for deg, men husk de som gjør det, og legg merke til hvordan du har forandret deg etter 6 ukers avgiftning.

Hasj er et forrædersk rusmiddel.

I begynnelsen finnes bare den akutte rusen og den fungerer i forhold til din naturlige normaltillstand og oppfatningsevne.

Når den kroniske rusen vokser fram blir det langsomt din nye normaltillstand. Den er ofte preget av at du er treg, sløv, passiv og ureflektert. Hver gang du røyker gir det deg en følelse av energitilskudd. Du blir tydelig for deg selv. Du kjenner deg normal og kan utrette ting.

I begynnelsen røyker du for rusens skyld, senere røyker du for å kjenne deg normal, samt for å få følelsen av å være "påtent".

Hasj påvirker din evne til å tenke slik at du ikke lenger stiller spørsmål ved det du gjør på en måte som endrer din atferd.

På denne måten utviktes et **HASJMØNSTER**, den nye identiteten, som blir et effektivt filter som sorterer bort alt negativt som sies om hasj. Hasjmønsteret inneholder såkalte naturlige reaksjoner på de krav som stilles om at man skal slutte å røyke hasj.

For eksempel:

"Alle røyker hasj."

"Jeg kan slutte når jeg vil, men ikke akkurat nå."

"Min hasjrøyking er ikke noe problem, kjernekraften er et problem."

"Alkohol er jo tillatt og det er mye farligere."

"Hasj er et naturprodukt."

"Jeg blir kreativ og kunstnerisk, derfor kan jeg fortsatte å røyke hasj."

"Jeg kjenner mange hasjrøykende venner som er slik som denne beskrivningen, men ikke jeg."

"Jeg er unik og immun mot de negative effektene."

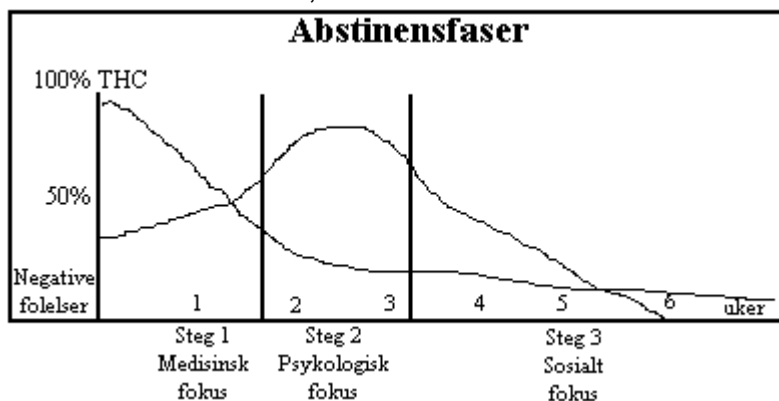
"Jeg fungerer best når jeg er sann passe "stein". Jeg har en mangel som må kompenseres med hasj."

Hasj forsterker følelser som er negative og som dermed skaper angst. Røyker man hasj igjen så forsvinner det negative, men på den andre siden kommer disse følelsene tilbake, og da må man røyke igjen. Det negative opplever man først når hasjens beroligende effekt ikke lenger er virksom (ca. 5 dager ettersiste gang man røykte).

Hasj hjelper deg som tenåring ut av en vanskelig pubertetskrise gjennom å skape en kunstig modenhetsutvikling som siden blir en slags ond sirkel.

HVA HENDER NÅR JEG SLUTTER MED HASJ?

Når man slutter med hasj tar det opp til 6 uker, i blant 10 uker, for alt THC er skilt ut av kroppen. Derfor går det ikke gradvis å minske dosen, ettersom du da fortsetter med å



påvirke den kroniske effekten.

Denne abstinensperioden kan dels opp i 3 steg, som hver for seg har sine problemer og kjennetegn.

Det første steget varer i ca. 12 dager og har et medisinsk preg:

Har du opplevd følgende abstinenssymptomer?

- | | | |
|--------------------------|--------|---------|
| • Søvnforstyrrelser? | Ja [] | Nei [] |
| • Kald og varm svetting? | Ja [] | Nei [] |
| • Øket drømmeaktivitet? | Ja [] | Nei [] |
| • Muskelverk? | Ja [] | Nei [] |
| • Hodeverk? | Ja [] | Nei [] |
| • Snue? | Ja [] | Nei [] |
| • Dårlig mage? | Ja [] | Nei [] |
| • Irritasjon? | Ja [] | Nei [] |
| • Negative følelser? | Ja [] | Nei [] |

Hva er viktig å tenke på under denne fasen av avvenningen?

Ta ikke en beslutning om at du i framtiden aldri mer skal røyke hasj. Bestem deg for at du i dag ikke skal røyke hasj. I morgen beslutter du deg for å være rusfri osv..

Det går ikke an å gradvis minske inntaket av hasj. Om du røyker en gang pr. dag, ødelegger du din mulighet til å hankses med de følelsene som kommer fram.

Tilbakefall i dette stadiet er ofte en flukt fra de symptomene som er nevnt ovenfor.

Disse symptomene er dog forbigående.

- **Legg merke** til hvordan du og din oppfatning av verden forandres, selv de små detaljens.
- **Sammenlign** forskjellene fra dag til dag.
- **Tenk etter** på hvilken måte du forandres.
- **Spør** dine venner og familie om de merker noen forandring hos deg?

Det andre steget varer til 3 uker etter siste hasjrøyk og har et psykologisk preg. Det er under denne perioden hasjens beroligende effekt ikke lenger kan holde tilbake de negative følelsene som er oppstått under perioden med hasjebruk. Framveksten av både disse negative følelsene og også andre følelser forsterkes av at drømmene blir mer intensive.

Hva er viktig å tenke på under denne fasen av avvenningen?

- Du kommer til å merke at du fungerer dårligere, hvilket er helt naturlig. Det kommer snart til å bli en forandring til det bedre.
- Du kommer til å få følelsesmessige svingninger. Tenk på hva som gjør at du har det bra, og hva som gjør at du har det dårlig.
- Hvordan håndterer du hverdagsproblemer?
- Lær å kjenne igjen dine fluktreaksjoner.
- Anvend dine nyoppdagede evner til ettertanke og refleksjon.
- Tilbakefall i dette stadiet kan bero på at du tankemessig ikke kan håndtere de framvoksende følelsene. Derfor er det viktig at du så mye som mulig fortsetter å legge merke til, sammenligne og tenke etter, slik at du ikke går tilbake til tidligere fluktreaksjoner.
- Spør dine venner og familie om de har merket noen forandring hos deg?

Det tredje steget har et sosialt preg og har egentlig ingen slutt. Det er fortellingen om din identitetsutvikling, som nå ikke hindres av hasjens påvirkning.

Hva er viktig å tenke på under denne fasen av avvenningen?

- Sammenlign de forestillinger om et normalt liv som du hadde som misbruker og hvordan du ser det nå.
- Din gamle måte å løse problemene på må granskes, og eventuell erstattes med en ny måte å løse problemene på.
- Du kan nå begynne å planlegge for resten av livet ditt på en mer seriøs måte. Hvor står jeg og hvor vil jeg gå?

- Tenk på at du bare er i innledningen av en ny fase i ditt liv og at denne perioden ikke har noen slutt. Den er en fortsettelse av den modenhetsutvikling som du bremset med din hasjrøyking.
- Det er nå du bør tenke på hvorfor du har røykt hasj.
- Det forekommer ofte at vanerøykeren av hasj går gjennom en periode med nedstemthet, tomhet og savn. Om dette ikke blir bedre er det viktig å søke hjelp for det.

Tilbakefall i denne perioden kan komme av:

- at du finner ut at du ligger lagt bak modenhetsmessig.
- at du kjenner at du har mistet en del av ditt liv.
- at du har mye å ta igjen.
- at du har vansker med å nyorientere deg.
- at du ikke har nye strategier til å løse hverdagsproblemer, eller din rådvillhet og tomhet.
- at du befinner deg i en tilstand der du må gjette deg til hvordan du skal te deg.

Nå kan du gå tilbake til guiden og se på dine svar på de ulike spørsmålene. Gjelder disse fortsatt? Du bør også se på om de forverringene som du har markert har forbedret seg.

HVORDAN FORBLIR JEG RUSFRI?

I de tre stegene vektlegges de årsaker som kan føre til tilbakefall. I framtiden finnes selvsagt også disse. Derfor er det viktig at du fortsetter med å ha den intellektuelle kontrollen. Under den sosiale fasen (steg 3) oppdager du sikkert at du måtte endre din livsstil.

- Tenk på hvordan du skal si til dine gamle kamerater at du ikke lenger røyker hasj.
- Tenk på hvordan du skal planlegge dine dager og uker, skaffe deg nye rutiner.
- Ha en handlingsberedskap for de situasjoner som kan skape stress.
- Det er viktig å skape nye relasjoner.
- Ha en bevissthet og ettertenksomhet i dine relasjoner til andre mennesker.
- Forsøk å skape realistiske mål, slik at ditt livsinnhold fortøner seg håndterbart.
- Unngå situasjoner som du vet med deg selv kommer til å lede til tilbakefall.

- Når du får sug, forsøk å finn årsaken.
- Du behøver ikke å bevise at du kan avstå fra å røyke hasj gjennom bevisst å søke til de steder der du vet at det finnes hasj.
- Tenk av og til på hva som fikk deg til å bestemme deg for å slutte med hasj.
- Forsøk å ha kontakt med noen som er innstilt på å høre på deg om hvordan det er å forandre livsstil.
- Slutt med de tingene som minner deg om ditt misbruketliv.
- Vær bevisst på å ikke erstatte hasj og marihuana med alkohol eller andre rusmidler.

Angi her, om du kan, dine egne regler og anbefalinger:

Når du vender tilbake til denne guiden etter ca. 6 ukers rusfrihet - er svarene på spørsmålene fortsatt de samme?

Hva har forandret seg?

- Har du en følelse av at du har forbedret deg?
- Har du et annet syn på hva som var ditt problem i begynnelsen av avgiften sammenlignet med nå?
- Har du blitt bedre til å håndtere din hverdag?
- Har du lettere for å formulere deg når du vil beskrive noe?
- Har du funnet tilbake til den humoren du kjenner som din egen?
- Har du blitt bedre til å håndtere aggressivitet?
- Har du blitt bedre til i tide å oppdage feil og feiltagelser?
- Kan du nå delta i en diskusjon på en aktiv måte?
- Legger du merke til ting på en mer aktiv måte; sammenligner og tenker du etter mer aktivt?
- Har du merket en kvalitativ forskjell når du leser en bok eller ser en film?
- Har du merket at du kan holde en rød tråd i dine overveielser eller i en diskusjon?
- Har du merket at din korttidshukommelse har forbedret seg?
- Har du merket at du har forandret meninger og standpunkter?

- Har du merket at du har fått tilbake lukte- og smakssansen?
- Har merket at du er bedre til å oppdage det som foregår rundt deg?

Denne siekklisten er basert på forklaringer om forbedringer som er rapportere av hasjrøykere som har gjennomgått behandling og vært rusfrie i minst 6 uker.

Denne guiden er beregnet på deg som vil slutte med hasj og marihuana og som trenger hjelp til dette.

Dersom du får tilbakefall eller kjenner at du ikke har det bra, kontakt da rusmiddelomsorgen på det stedet du holder til.

Denne guiden er blitt til av personalet på Rådgivningsbyrån i narkotikaf rågor i Lund i Sverige, med god hjelp av pasienter/klienter. Idéen kommer fra National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, Australia.

For den som er interessert i å vite mer om hasj og dens effekt på mennesket, henviser vi til:

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

"Om hasj og paovirkning" Thomas Lundqvist - oversatt til norsk ved Borgestadklinikken kornp.senter, Skien.

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

"Hasj Om skader og avhengighet" Helge Waal, Rusmiddeldirektoratet, Oslo, 1994

Om du har synspunkter, forslag til forbedringer, positiv eller negativ kritikk, hører vi gjerne fra deg:

Til forfatterne i Sverige:

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor
Lunds Universitetssjukhus
Kioskgatan 17, S-221 85 Lund, Sverige
Tel 046- 17 89 32 Fax 046- 17 60 92

Email: thomas.lundqvist@med.lu.se

Eller i Norge til:

Borgestadklinikken komp.senter
Håvundveien 381
N - 3711 Skien, Norge
Tel.: +47- 35500660
Fax.: +47- 35502366

Email: klem@online.no
