

## Руководство по отказу от употребления марихуаны и гашиша

Центр лечения наркозависимости  
Университетский госпиталь г. Лунд  
Г. Лунд, Швеция

Адрес:  
Kioskgatan 17, Lund University Hospital  
22185 Lund, Sweden

Тел + 46 46 178932  
Факс + 46 46 176092

Электронная почта: [Thomas.Lundqvist@med.lu.se](mailto:Thomas.Lundqvist@med.lu.se)

-----  
Это практическое руководство для тех, кто всерьез хочет отказаться от употребления гашиша и марихуаны

### СТРУКТУРА РУКОВОДСТВА:

#### *Основные факты*

*Как употребление конопли действует на меня?*

*Почему я употребляю коноплю?*

*Зачем мне бросать?*

*Если ты употребляешь коноплю – проверь свои мыслительные способности*

*Конопля – вероломный наркотик*

*Процесс отказа от употребления*

*Как мне воздержаться от употребления?*

#### *Основные факты*

Препараты, изготавливаемые из каннабиса, то есть конопли (марихуана и гашиш), состоят более чем из 420 компонентов, 60 из которых называются каннабиноидами и являются психоактивными.

Дельта-9-тетрагидроканнабинол (ТГК) - наиболее активный из каннабиноидов. ТГК также используется для измерения силы воздействия препарата (в процентном отношении).

В марихуане содержится 0.35% - 5% ТГК, а иногда даже до 30% ТГК.

Гашиш или конопляная смола содержит 4% - 10% ТГК.

Гашишное масло или экстракт конопли - 4% - 60% ТГК.

ТГК является жирорастворимым, и, значит, накапливается в жировых тканях организма.

Там ТГК постепенно распадается на менее активные метаболиты, самым важным из которых является 9-карбокси-ТГК, действие которого в 10 раз слабее, чем ТГК. Еще одним важным продуктом распада является 11-гидрокси-ТГК, который действует на 20 %

сильнее, чем ТГК и быстрее проникает в мозг человека. Эти метаболиты удаляются из организма с мочой и калом (на 2/3), а также с кровью (1/3).

Период полураспада ТГК от 1 до 7 дней, а в среднем – 2-5 дней. Метаболиты ТГК могут быть обнаружены в моче даже спустя 10 недель после употребления препарата, содержащего коноплю.

Такое медленное и длительное очищения организма от ТГК и его метаболитов может быть причиной хронического действия (см. ниже).

### ***Как употребление конопли действует на меня?***

Есть два вида действия конопли на познавательные функции человека: быстрое действие (1) и хронический действие (2)

1. Быстрое действие складывается из двух этапов.
2. Хроническое действие (зависимость) проявляется после периода регулярного употребления.

! Если вы употребляете коноплю регулярно, то скорее всего вы не замечаете симптомов быстрого воздействия, но, возможно, вы помните свои ощущения несколько лет назад

#### *1. Быстрое действие*

##### Первая фаза

Наступает спустя 10 минут после выкуривания сигареты с коноплей и длится около 45 минут. Курильщик испытывает «кайф» (примерно после четвертого или пятого употребления конопли), однако, наряду с этим проявляются некоторые физиологические симптомы:

дрожь в теле, слабость, кашель, чувство нарастающего давления в сердце, учащенный пульс, сухость в глазах, во рту, в горле.

Краснеют белки глаз, становится больно смотреть на свет.

Психологические симптомы субъективного состояния «кайфа»:

Ощущение, будто твой мозг интенсивно работает, и ты прекрасно ориентируешься в окружающем тебя пространстве.

Беспричинный смех и разговорчивость (для заядлых курильщиков марихуаны это несвойственно).

##### Вторая фаза

Во время второй фазы, которая длится от 3 до 4 часов, курильщик, чувствуя, что мозг его интенсивно работает, концентрируется на своих внутренних ощущениях.

Если ты заядлый курильщик, то период быстрого воздействия наркотика на твой организм, скорее всего, является более коротким (часа полтора), и приходится чаще приходится курить, чтобы достичь «кайфа».

Во время этой фазы курильщик концентрируется на своих внутренних ощущениях (ощущения становятся интенсивнее):

Мысли и ассоциации непрерывно возникают и движутся нескончаемым потоком. Цвета становятся более яркими, а запахи – более интенсивными.

Детали объектов, которые раньше не бросались в глаза, теперь обращают на себя внимание.

Нравится сидеть и слушать музыку, смотреть видео или просто слоняться вокруг. В период быстрого воздействия постоянно находятся причины для курения конопли. Процесс приготовления «косячка» влияет на чувства подобно увеличению громкости радио.

Все, что ты испытываешь, становится более интенсивным. В этом состоянии легко отрицать негативные эффекты (хроническую зависимость) от употребления конопли.

В период быстрого действия человек:

Испытывает чувство спокойствия и расслабленности.

Становится более общительным.

Испытывает повышенное сексуальное желание.

Считает, что ему проще справиться с трудностями или общаться с неприятными людьми.

Испытывает чувство растущей самоуверенности.

Думает, что он способен лучше понимать себя и окружающих.

Думает, что становится более проницательным и одновременно терпимым ко всему, что происходит вокруг.

## *2. Хроническое действие*

Клинические наблюдения показывают, что употребление препаратов конопли чаще, чем раз в полтора месяца (период полного удаления ТГК из организма) в течение примерно двух лет ведет к изменению познавательных функций. Эти изменения ведут к формированию нового состояния сознания, которое можно описать как эффект состояния зависимости от употребления конопли.

Накопленный в организме ТГК действует, что и приводит к формированию данного состояния.

Вот что происходит:

Экспериментируя с коноплей, ты часто ощущаешь ее быстрое действие. Пока ты употребляешь наркотик лишь эпизодически, состояние интоксикации у тебя чередуется с нормальным трезвым состоянием. После окончания быстрого действия ТГК ты становишься пассивным, твоё мышление затормаживается, сознание притупляется – это состояние длится 1-2 дня.

Если мене, чем через полтора месяца после этого снова покурить коноплю, то состояние заторможенности, которое последует за быстрым воздействием, будет более длительным. Постепенно развивается привыкание к этому состоянию, которое становится новым состоянием сознания. После периода регулярного употребления быстрое непосредственное воздействие конопли (состояние интоксикации) чередуется уже только с хроническим действием (состояние пассивности и заторможенности).

После критического периода хронического употребления быстрый эффект (состояние интоксикации) воспринимается самим наркоманом как состояние нормальности и полноценности. Это состояние длится от двух до трех часов. Сами наркозависимые отмечают, что день ото дня все сложнее становится жить вне состояния интоксикации, поэтому приходится употреблять все чаще и все больше.

Только состояния быстрого воздействия вызывает чувство нормальности и полноценности, в котором зависимый способен справиться с решением жизненно важных задач.

Таким образом, если в начале ты куришь для того, чтобы испытать «кайф», то со временем (индивидуально для каждого) ты куришь уже для того, чтобы чувствовать себя нормально и не испытывать ужасных ощущений.

### Вовлечение

Большинство курильщиков не знают об этом процессе.

Для того, чтобы приступить к какой-нибудь работе, надо сначала покурить коноплю. Интеллектуальные способности человека не используются в полной мере.

### ***Почему я употребляю коноплю?***

Люди курят коноплю по разным причинам. Поэтому необходимо и важно, чтобы ты определил, по каким причинам употребляешь ты. Известно, что самые распространенные причины, это: чтобы расслабиться, чтобы убежать от жизненных трудностей, чтобы забыть, избежать или отсрочить решение проблем.

Определи три причины, по которым ты куришь коноплю:

1.....

2.....

3.....

У каждого курильщика конопли свои ответы!

Ты можешь найти свои ответы, задавая себе, к примеру, такие вопросы:

Какой «косяк» для меня самый важный в течение дня?

Ответ:.....

Необходимо ли мне выкурить «косяк» перед тем, как посмотреть кино, пообщаться с друзьями или во время прослушивания музыки?

Ответ: .....

### ***Зачем мне бросать?***

Конечно, есть много причин бросить курить коноплю.

Укажи три причины бросить прямо сейчас:

1.....

2.....

3.....

При каких условиях ты прекратишь употреблять коноплю?

1.....

2.....

3.....

***Если ты употребляешь коноплю – проверь свои мыслительные способности***

Читая симптомы, описанные внизу, ты можешь увидеть, насколько употребление конопли повлияло на твой образ мышления. Ответь на вопросы «Да» или «Нет». ОТВЕЧАЙ ЧЕСТНО. Не забывай, что у курильщиков, регулярно употребляющих большие дозы конопли, проявляются практически все ниже перечисленные симптомы. У курильщиков, употребляющих меньшие дозы, количество симптомов меньше.

Эти симптомы проявляются менее или совсем исчезают, когда человек бросает употреблять. Однако, необходимо отметить, что это не происходит автоматически. Если после отказа от курения симптомы не проходят, обратитесь за помощью.

*Это касается того, как ты выражаешь свои мысли словами*

Замечал(а) ли ты, что:

Что ты не можешь найти нужных слов для того, чтобы выразить то, что ты хочешь сказать?

Да Нет

Что другие люди с трудом понимают то, что ты имеешь в виду?

Да Нет

Что ты с трудом понимаешь то, что имеют в виду другие люди?

Да Нет

Что ты с трудом можешь выразить словами то, что ты чувствуешь?

Да Нет

Что ты испытываешь чувство отстраненности (будто ты сидишь в бутылке или находишься за стеклом)?

Да Нет

Что тебе трудно принимать участие в дискуссии?

Да Нет

Что у тебя возникает чувство одиночества? Что тебя поняли неправильно?

Да Нет

*Это касается твоей способности делать правильные выводы*

Замечал(а) ли ты, что:

Твоя способность влиять на свое поведение уменьшилась?

Да Нет

Ты повторяешь свои ошибки?

- Да Нет  
Тебе трудно исправлять свои ошибки?  
Да Нет  
Ты не обращаешь внимания на свои ошибки?  
Да Нет  
Ты испытываешь чувство пустоты и удрученности в повседневной жизни?  
Да Нет  
Ты чувствуешь себя некомпетентным и неуспешным?  
Да Нет

Это касается гибкости твоего мышления

Замечал(а) ли ты, что:

- Тебе трудно выстроить цепочку мыслей в трудной ситуации?  
Да Нет  
Ты стал(а) мыслить однобоко?  
Да Нет  
Что тебе сложно сконцентрироваться?  
Да Нет  
Что тебе сложно удерживать внимание?  
Да Нет  
Что тебе сложно сосредоточиться?  
Да Нет  
Что тебе сложно переключить внимание?  
Да Нет  
Что тебе трудно понять точку зрения других людей?  
Да Нет  
Что ты и твои приятели-курильщики конопли говорите друг другу, а не друг с другом?  
Да Нет

Это касается твоей памяти

Замечал(а) ли ты, что:

- Что тебе трудно следить за темой рассказа?  
Да Нет  
Что ты забываешь о назначенных встречах, своих обещаниях и т. д.?  
Да Нет  
Что тебе трудно контролировать свое время?  
Да Нет  
Что тебе трудно представить большие промежутки времени?  
Да Нет  
Что тебе трудно читать книги, смотреть фильмы и т. д.?  
Да Нет  
Что тебе трудно вспоминать эпизоды из прошлого?  
Да Нет  
У тебя плохая память, недостаточно терпения?  
Да Нет

Это касается твоих аналитико-синтетических способностей

Замечал(а) ли ты, что:

- Ты редко меняешь свое мнение, представления и стандарты?

- Да Нет  
Тебе трудно отделить нужную информацию от ненужной?  
Да Нет  
Тебе трудно классифицировать информацию нужным образом?  
Да Нет  
Тебе трудно понять смысловые нюансы в информации?  
Да Нет  
У тебя есть ощущение, что ты живешь особенной жизнью?  
Да Нет  
Ты испытываешь чувство особенности или уникальности?  
Да Нет  
Ты редко меняешь способы решения проблем при общении?  
Да Нет  
У тебя есть чувство, что ты себя не знаешь?  
Да Нет

Это касается твоей способности ощущать себя в пространстве и времени

Замечал(а) ли ты, что:

- Тебе трудно определить, где ты сейчас находишься?  
Да Нет  
Тебе трудно составить список твоих ежедневных обязанностей?  
Да Нет  
Что тебе трудно определить, какое сейчас время года и/или время дня?  
Да Нет  
Тебе трудно понять, в каких отношениях между собой находятся люди?  
Да Нет  
Тебе трудно мысленно представить план места, где ты находишься?  
Да Нет  
Тебе трудно составить расписание своего дня?  
Да Нет  
Ты испытываешь чувство свободы, непринадлежности к обществу?  
Да Нет

Это касается твоей ситуативной памяти, которая помогает создавать модели и картины того, что ты видишь

Замечал(а) ли ты, что:

- Тебе трудно мысленно представить картину того, что ты видишь вокруг?  
Да Нет  
Тебе трудно запомнить, в каких отношениях между собой находятся люди?  
Да Нет  
Тебе трудно выполнять свои ежедневные обязанности?  
Да Нет  
Трудно, увидев человека, вспомнить его имя?  
Да Нет  
Ты чувствуешь, что живешь в собственном мире?  
Да Нет

Выше указанные вопросы нацелены на выявление симптомов, характерных для курильщиков конопли (более 400 зависимых отмечали наличие этих симптомов у себя). Возможно, у тебя проявляются не все указанные симптомы. Подумай о том, какие

симптомы есть у тебя, и сравни, изменятся ли они после шести недель воздержания от употребления.

### ***Конопля – вероломный наркотик***

Экспериментируя с коноплей, ты ощущаешь на себе ее быстрое действие и поначалу можешь сравнить состояние интоксикации с нормальным состоянием своего сознания.

Курение конопли чаще, чем раз в полтора месяца, влечет за собой изменение сознания – ты становишься пассивным и заторможенным, острота мышления притупляется. Постепенно ты привыкаешь к этому состоянию, которое становится новым состоянием сознания. И теперь непосредственно после выкуривания «косяка» ты сравниваешь быстрое воздействие наркотика (состояние интоксикации) с этим развившимся у тебя новым состоянием сознания. Теперь уже курение конопли дает тебе чувство собственной нормальности и полноценности, в этом состоянии ты способен справиться с решением жизненно важных задач.

Таким образом, если в начале ты куришь для того, чтобы испытать «кайф», то со временем (индивидуально для каждого) ты куришь уже для того, чтобы чувствовать себя нормально и не испытывать негативных ощущений.

Влияние хронического воздействия конопли на познавательные процессы таково, что ты не можешь относиться к своему поведению критически, и поэтому не можешь изменить его в случае необходимости. В результате у тебя развивается особая модель поведения – и чем дольше ты употребляешь коноплю, тем более эта «модель курильщика конопли» развивается. Это что-то вроде фильтра, который отфильтровывает всю негативную информацию о конопле, которая к тебе попадает. «Модель курильщика конопли» содержит готовые ответы на все вопросы, которые задают тебе люди, пытающиеся убедить тебя бросить употреблять. Например:

Все курят «травку».

Я могу бросить в любой момент, просто не хочу завязывать сейчас.

Моя привычка не является проблемой. Я уверен в собственной безопасности. Алкоголь куда более опасен.

Конопля – это натуральный продукт.

Курение конопли усиливает мои творческие и художественные способности, разве это плохо?

У меня много друзей, на которых конопля действует плохо. Но только не на меня. Я уникален. Я не подвержен ее отрицательному воздействию.

Если мне чего-то не хватает, я покурю травы, и мне становится лучше.

Есть ли у тебя собственные готовые ответы?

.....  
 .....  
 .....

Конопля усиливает отрицательные ощущения и вызывает чувство тревоги. Для того, чтобы избавиться от негативных ощущений, тебе приходится снова курить «косяк». Если коноплю употребляет подросток, то в период кризиса переходного возраста наркотик создает барьер между ним и окружающим миром. Процесс развития и взросления заменяется псевдо развитием. Процесс взросления возобновится после отказа от



употребления. Желание подростка быть отделенным от окружающего мира часто бывает вызвано психологическими или социальными проблемами.

### ***Процесс отказа от употребления***

Когда ты бросаешь курить коноплю, твоему организму требуется по крайней мере шесть недель (а иногда и до десяти недель) для того, чтобы очиститься от наркотика. Очень важно полностью отказаться от употребления, ибо, если ты будешь выкуривать по «косяку» в день, полного вывода наркотика организма не произойдет. В этом случае разуму будет трудно справиться с возникающими ощущениями.

Процесс отказа от употребления можно разделить на три этапа. Для каждого из этих этапов характерны собственные особенности и проблемы.

#### ***Первый этап***

Имеет биомедицинскую направленность и длится до 12 дней после последнего курения конопли.

У курильщиков, имеющих хроническую зависимость, часто проявляются ниже описанные симптомы

Испытывал (или испытываешь) ли ты:

Нарушения сна?

Да Нет

Озноб либо лихорадочное состояние?

Да Нет

Бурные сновидения?

Да Нет

Боль в мышцах?

Да Нет

Головную боль?

Да Нет

Чувство холода в голове?

Да Нет

Расстройство желудка?

Да Нет

Раздражение?

Да Нет

Негативные чувства?

Да Нет

На чем следует сосредоточиться на этом этапе очищения организма от наркотика?

Не нужно принимать решения никогда больше не курить коноплю. Прими решение не употреблять сегодня. Наступит завтра - прими решение не употреблять в этот день и так далее.

Рецидивы на этом этапе случаются из-за того, что люди стремятся избежать проявления выше перечисленных симптомов. Не забывай, что эти симптомы – временное явление. Замечай даже небольшие изменения в своем восприятии окружающей действительности. Отмечай, в каких направлениях ты меняешься.

Сравнивай - как ты живешь сейчас и как ты жил под воздействием конопли.

Спрашивай у своих друзей и родственников – замечают ли они какие-нибудь изменения?

### Второй этап

Имеет психологическую направленность и длится до трех недель после последнего курения конопли. Негативные чувства поднимаются на поверхность во время этого этапа. Помни, что эти чувства могут быть результатом неспособности выразить словами чувство злости, тоски и так далее. На этом этапе твои сновидения становятся особенно бурными.

На чем следует сосредоточиться на этом этапе?

Тебе все еще трудно справляться с ежедневными проблемами. Однако, имеются изменения в лучшую сторону.

Сейчас ты эмоционально неустойчив. Думай о том, что вызывает в тебе положительные эмоции, и что – отрицательные.

Подумай, как тебе справляться с ежедневными проблемами.

Тебе следует разработать собственные различные способы избегать сложных ситуаций.

Используй свою вновь обретенную способность мыслить и рассуждать

Рецидивы на этом этапе случаются из-за того, что люди не могут выразить словами свои возникающие чувства.

Поэтому важно продолжать наблюдать, сравнивать и рассуждать.

Спрашивай у своих друзей и родственников – замечают ли они какие-нибудь изменения?

### Третий этап

Имеет психосоциальную направленность. Это новое начало процесса взросления. В период твоего употребления конопли период развития и возмужания твоей личности замедлился, будучи замещенным развитием псевдо личности. Важной задачей теперь является найти свою настоящую личность.

На чем следует сосредоточиться на этом этапе?

Сравни свои представления о «нормальной» жизни в период, когда ты курил коноплю, и свои теперешние представления о жизни.

Твои прошлые методы решения проблем должны быть проанализированы и заменены более подходящими новыми методами.

Ты должен сосредоточиться на определении своих целей. Где я нахожусь сейчас и в каком направлении мне двигаться?

Старайся не забывать о том, что ты находишься в начале нового жизненного этапа, который не имеет конца. Это и есть продолжение твоего личностного роста, приостановленного воздействием конопли на организм.

Пора вспомнить о том, почему конопля когда-то была для тебя привлекательным наркотиком.

Для хронических зависимых характерен переходный период, когда они испытывают чувство опустошенности и потери.

Рецидивы на этом этапе случаются по следующим причинам:

Обнаружение собственной незрелости и вхождение в противоречие с ней.

Чувство, что важный кусок твоей жизни был потерян.

Тебе нужно слишком много навестывать.

Процесс переориентации на другие жизненные ценности слишком сложен.

Ты не владеешь альтернативными способами решения проблем.

Тебе всегда приходится строить предположения и догадки, потому что ты не знаешь, что делать.

### ***Как мне воздержаться от употребления?***

Причины и обстоятельства, из-за которых происходят рецидивы на каждом из трех этапов, описаны выше. Такие обстоятельства часто провоцируют ситуации, когда ты можешь почувствовать, что у тебя есть право «сорваться», поэтому нельзя терять контроль над собой. Постарайся изменить свой образ жизни.

Ты должен подготовиться к тому, как ты сообщишь своим друзьям о том, что ты «завязал» с коноплей.

Попробуй разработать план своей жизни – на каждый день, на неделю. Продумай, что тебе нужно сделать.

Продумай план своих действий в стрессовых ситуациях.

Постарайся завести новые знакомства.

Обдумай, насколько отношения с теми или другими людьми приносят тебе пользу.

Старайся ставить перед собой реалистичные цели, старайся управлять своей жизнью.

Старайся избегать ситуаций или мест, которые могут спровоцировать тебя снова начать употреблять.

Если у тебя появится желание снова покурить коноплю, проанализируй, откуда и почему оно взялось.

Тебе не надо доказывать, что ты можешь воздерживаться от употребления, сознательно возвращаясь в места, где ты раньше курил коноплю.

Иногда важно сосредоточиться на причинах, которые заставили тебя «завязать».

Попытайся установить контакт с кем-то, кто понимает процесс твоего изменения.

Избавься от всех своих приспособлений для курения конопли.

Не заменяй привычку курить коноплю привычкой употреблять алкоголь или другие наркотики.

Попытайся записать свои собственные правила и советы!

-----  
 -----  
 -----

Когда ты вернешься к этому руководству после примерно шести недель воздержания от конопли, останутся ли твои ответы такими же?

Что изменилось?

Есть ли у тебя ощущение улучшения?

Воспринимаешь ли ты по-другому личные проблемы, которые у тебя возникали на ранних стадиях воздержания от употребления конопли?

Чувствуешь ли ты, что теперь лучше справляешься с проблемами?

Легче ли тебе теперь находить нужные слова, чтобы выразить то, что ты хочешь?

Проще ли тебе теперь справляться с агрессией?

Улучшилась ли твоя способность исправлять собственные ошибки по ходу речи?

Считаешь ли ты себя способным вести диалог, а также активным образом подмечать, рассуждать и сравнивать?

Теперь то, что ты думаешь и чувствуешь во время просмотра фильма или чтения книги качественно отличается от того, что ты думал и чувствовал раньше?

Заметил ли ты, что можешь сконцентрироваться на основной теме дискуссии?

Заметил ли ты, что твоя кратковременная память улучшилась?

Отличаются ли твои взгляды и мнения от тех, что были раньше?

Можешь ли ты снова чувствовать различные запахи и вкусы?  
Лучше ли ты теперь различаешь модели поведения окружающих тебя людей?

Этот проверочный список основан на данных, полученных от хронических курильщиков конопли, которые обратились за помощью и воздерживались от употребления более шести недель.

Данное руководство поможет тебе, если ты всерьез решил отказаться от марихуаны и гашиша.

Если ты не можешь воздержаться от употребления, или начал употреблять снова, или плохо себя чувствуешь, обратись в центр лечения наркозависимости по месту жительства.

Данное руководство написано штатными сотрудниками совместно с пациентами Центра лечения наркозависимости при Университетском госпитале г. Лунд, Швеция.  
Оригинальная идея: Национальный центр по исследованию наркотиков и алкоголя, Университет г. Нью Саус Уэльс, Австралия.

Те, кто заинтересован в получении дополнительной информации о конопле и ее воздействии на организм, могут прочитать:

1. Cognitive dysfunctions in chronic cannabis users observed during treatment, an integrative approach, Thomas Lundqvist, Almqvist & Wiksell International, Stockholm Sweden, 1995.
2. The health and psychological consequences of cannabis use, National Drug Strategy Monograph Series No. 25, Wayne Hall, Nadia Solowij and Jim Lemon, National Drug and Alcohol Research Centre, Sidney, Australia, 1994.

Адрес: Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor, Kyrkogatan 19, S-222 22 Lund, Sweden, Phone + 46 46 174955, Fax + 46 46 152511, Email [thomas.lundqvist@neurokemi.lu.se](mailto:thomas.lundqvist@neurokemi.lu.se)