Om Cannabis och påverkan

Thomas Lundqvist 2012

Författaren Thomas Lundqvist är leg. Psykolog och docent i psykologi.
Han är verksam vid Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor i Lund Psykiatri Skåne.

Det som presenteras i denna skrift är en sammanställning av vad internationell forskning har visat kombinerat med den bild av cannabisrökare som visar sig i den kliniska vardagen på Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor i Lund.
För referenser och fördjupning i ämnet hänvisas den intresserade läsaren till
www.droginfo.com

Innehållsförteckning

Inledning 4

Cannabispåverkan:
Medicinskt-farmakologiskt 5
Det akuta ruset 7
Det kroniska ruset 8

Cannabispåverkan
Psykologiskt 10

Ett psykiskt fängelse
1. Språklig förmåga 10
   Negativa känslor 12
2. Vår förmåga att dra korrekta slutsatser 12
3. Flexibilitet i tanken 13
4. Minnet 14
5. Vår förmåga att av delar sätta samman en helhet 16
6. Förmågan att kunna orientera sig i ”rummet” 19
7. Helhetsminnet eller Gestaltminnet 19

Cannabispåverkan
Social-psykologiskt 23

De fyra fällorna - repetition 28

Den här skriften handlar om hur cannabis påverkar oss människor.
Den är indelad i
ett medicinskt,
ett psykologiskt och
ett socialt avsnitt.

Den som är beroende vill vara ifred med sin drog.

Genom att skaffa sig kunskaper om drogen, tänka efter och lägga märke till hur den fungerar kan man själv ta ställning till hur man vill ha det i framtiden.
Cannabis påverkan beror mycket på situationen och de känslor som finns.
När beskrivningen av de känslor som väcks stämmer med verkligheten störs känslorna och drogen fungerar inte som förr.
Att störa upplevelsen av drogen är ett sätt att ge möjlighet till mognad och värna om framtiden.
Cannabis är en smygande förrädisk drog. De som gått i fällan behöver hjälp med att ta sig ur.
Denna skrift kan vara en bra hjälp. Den är ett stöd för personal som vill skaffa sig en metodik att bemöta cannabisberoende och den kan även läsas och vara ett stöd för den som vill lägga av med cannabis.

Den medicinska-farmakologiska aspekten på hur cannabis påverkar människan.

Cannabis är samlingsnamnet för tre preparat, som kommer från den buskliknande växten CANNABIS SATIVA:

Marijuana

Hasch

Hascholja

Cannabis Sativa

Marijuana

Hasch

Hascholja

420 kemiska ämnen

63 påverkar psyket

Alla preparaten innehåller ca. 420 olika kemiska ämnen, varav ca. 60 påverkar psyket. Alkohol, som vanligtvis jämförs med cannabis när man vill tala om hur bra cannabis är, innehåller enbart Etylalkohol som tillika påverkar psyket. Det är alltså en stor skillnad i komplexiteten. Det ämnet som starkast påverkar psyket är THC, en förkortning för delta 9 tetrahydrocannabinol. När man anger styrkan i de här 3 preparaten så gör man det i viktprocent THC. Det är ingen större skillnad mellan marijuana och hasch avseende THC mängden

Marijuana är torkade blad som malts sönder och röks i s.k. jointar och innehåller varierande mängd THC beroende på hur den är framodlad.

Hasch är torkade växtdelar sammanpressat med kåda. Särskilt honblommorna innehåller mycket THC. Det kan både ätas och rökas.

Hascholja får man genom att upphetta ett lösningsmedel och låta det passera haschbiten, ut droppar då en oljeliknande vätska som innehåller mellan 4-60% THC. Haschbiten är därefter värdelös, men säljs givetvis ändå. Denna olja droppas sedan på cigaretter eller i någon vätska som man sedan dricker. Detta är det starkaste preparatet.
Om man röker dessa tre preparat så försvinner ca. 70% av THC mängden upp i den rök som man inte får i sig. Det är nog tur det eftersom det handlar om en hallucinogen drog som förändrar vår varseblivning och kan ge psykosliknande upplevelser.
Om man äter hasch så tar det längre tid att få ruseffekt. Denna blir inte lika intensiv som vid rökning, men varar längre.

Det är olagligt att handha, röka och ha cannabis i kroppen.

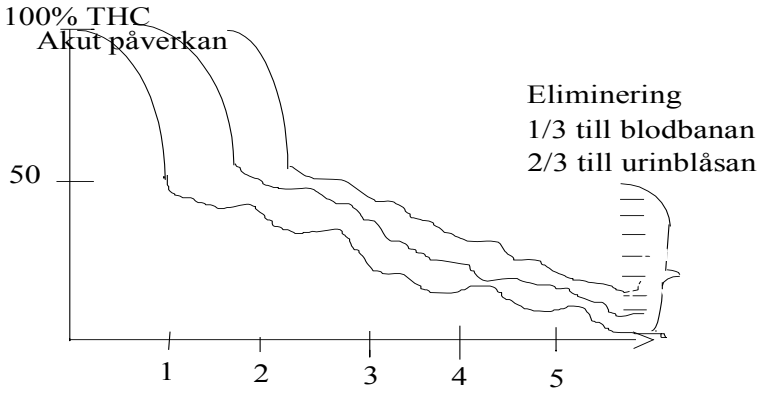
Alkohol är vattenlösligt
utsöndras med 2 cl per timme

Cannabis är fettlösligt
lagras i fettet
utsöndras under veckor
verkar medan det utsöndras

Till skillnad mot alkohol så är cannabis (THC) fettlösligt. Alkohol är vattenlösligt. Det THC som man får i sig lagras i kroppens fettvävnader, som det t ex finns mycket av i hjärnan och kroppens inälvor. Fettvävnaderna är kroppens lagerlokaler, där även nyttigare ämnen lagras.

THC förlorar inte sin förmåga att påverka psyket under denna lagringsperiod utan påverkar dessutom tankeprocesserna när det utsöndras från fettvävnaderna. Det är inte ovanligt att utsöndringen pågår i mer än sex veckor, ibland upp till tio veckor. Vattenlöslig ämnen lagras inte utan utsöndras under en kortare tid.

Detta kan illustreras på följande sätt:



Den här bilden visar att om man röker vid ett tillfälle så tar det ca 1 vecka innan hälften av det THC man har fått i sig har gått ur kroppen. Därefter tar det ytterligare minst 5 veckor innan resten har utsöndrats.

Den förrädiska drogen
Lagret ökar om Du röker oftare
än var 6:e vecka
Tankeprocesserna förändras
Svårt att genomskåda

Det tar i genomsnitt 4 gånger innan man får ett subjektivt upplevt rus av hallucinogen karaktär, men lagringen av THC börjar direkt.

Om man nu röker oftare än var sjätte vecka (ca), så innebär det att man hela tiden ökar

den mängd THC som finns lagrat i fettvävnaderna. I genomsnitt tar det ca 2 år av sporadiskt rökande innan det har blivit en ordentlig depå i kroppen av THC.
Cannabis är följaktligen en mycket förrädiskt drog, eftersom det förorsakar en förändring i våra tankeprocesser som är svår att upptäcka på grund av att förändringen sker under en lång period.

Ca 15 minuter efter röktillfället får man ett sk **akut rus**. Detta rus har **2 faser**.

Det akuta ruset

Den första fasen varar mellan ca 15 min och 45 min efter röktillfället och karaktäriseras av att:

- man är aktiv i tanken och utåtriktad, fnissig och pratsam.
- ögonen är lätt blodsprängda, och överkänsliga för ljus.
- man får hjärtklappning, yrsel, hosta, tryck i huvudet, ökad puls.
- man blir torr i ögon, mun och svalg.

Ruset
Fas 1

aktiv, fnissig, pratsam
röda ögon
hjärtklappning
torr i ögon
mun och svalg

Den andra fasen är ett mer inåtvänt tillstånd som varar i ca 3 tim och som karakteriseras av att:

- man är aktiv i tanken men inåtvänd
- man gärna sitter och lyssnar på musik eller tittar på en videofilm, eller bara ligger och "flummar" för sig själv.
- färger blir starkare, lukter mer framträdande.
- samband som man kanske har anat tidigare framträder nu ganska klart.
- tankeflykten är mycket utpräglad och associationerna talrika.

Ruset
fas 2
aktiv i tanken - inåtvänd
musiklyssnande
videotittande
dataspelande
flummar för sig själv
stora tankar
talrika idéer

Detta akuta rus påverkar det tre dimensionella seendet, så att man får svårt att fokusera blicken. Det ger också ett utpräglat tunnelseende.
Det akuta ruset är det rus som cannabisrökaren själv

upplever som cannabisruset. Till en början har detta rus enbart en stark hallucinogen karaktär, men efter ett tag så blir det också det tillstånd där man är aktiv och känner sig normal.

Slutet på det akuta ruset markeras med att man blir sugen på sötsaker och äter utan att få en mättnadskänsla.
Efter ca 4 tim går ruset över till ett mera passivt tillstånd. Styrkan i detta passiva rus är beroende av hur ofta man röker. Vanligtvis röker man till en början inte så ofta, och då blir detta passiva tillstånd inte så tydligt. Man känner sig slö, oengagerad, lite seg och trött ett par dagar. Sen tänker man inte mer på det.
Om man röker med ett mellanrum som är mindre än 6 veckor (eller 1 gång per vecka), så förstärks efterhand det andra ruset och blir **ett kroniskt rus** (ständigt rus).

Godissug

utan mättnadskänsla

seg och trött

Ständigt rus

passiv och seg

olika förmågor

blir sämre

Detta rus karakteriseras av att:

- man efter en tid blir passiv och seg även resten av veckan.
- när det passiva och sega tillståndet blir för utmärkande får det akuta ruset en ny funktion.
- man blir sämre på de förmågor som beskrivs nedan i avsnitt om den den psykologiska aspekten på hur cannabis påverkar människan.

Det kroniska ruset

När det kroniska ruset har etablerats blir det än mer positivt att röka cannabis, eftersom man i det akuta ruset blir pigg och aktiv. Detta är tvärtemot vad viss information säger; att man blir passiv när man röker cannabis.

Cannabisrökaren märker att denna beskrivning inte stämmer, och kan därför i lugn och ro fortsätta med att röka cannabis. "Det stämmer nog för andra men inte för mig".

Det ständiga ruset är nu ett nytt normaltillstånd. Förändringen har skett smygande utan att cannabisrökaren själv har märkt det.

Den 1:a fällan som cannabis dynamik producerar är:

a: I början finns bara det akuta ruset och det fungerar i förhållande till ens naturliga normaltillstånd.

b: När det kroniska ruset växer fram blir detta det nya normaltillståndet, där man är seg, slö, passiv, oreflekterande. Då upplevs cannabisruset som ett energitillskott, som gör att man blir tydlig för sig själv, känner sig normal och kan uträtta saker.
I början röker man för ruset, sen röker man för att känna sig normal samt för att få känslan av att vara påtänd eftersom det är en skön känsla.
Ju starkare det kroniska ruset är ju kortare är det akuta ruset och desto oftare måste man röka för att känna sig pigg. Det är en ond cirkel.

Cannabisfällan 1

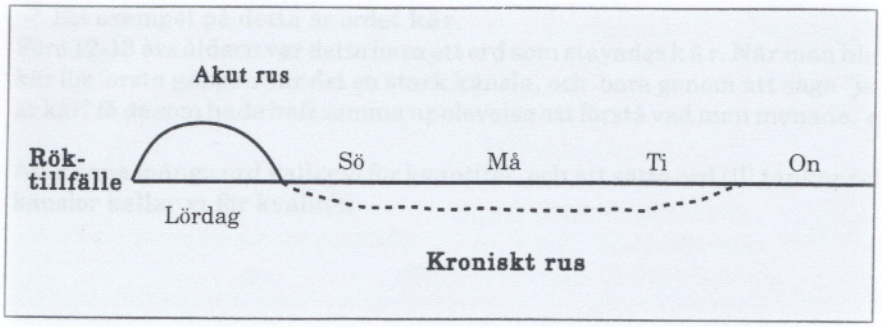
röker för ruset
blir seg
röker för att känna sig normal
röker för ruset
starkare kroniskt rus
blir segare
röker mer för att känna sig normal
röker för ruset
Nu är Du i ekorrhjulet

Skillnaden mellan akut och kroniskt rus kan beskrivas så här:

Akut rus
-15 till ca 45 min: aktiv i tanken och utåtriktad
ca 45 min till ca 4 timmar: aktiv i tanken men inåtriktad

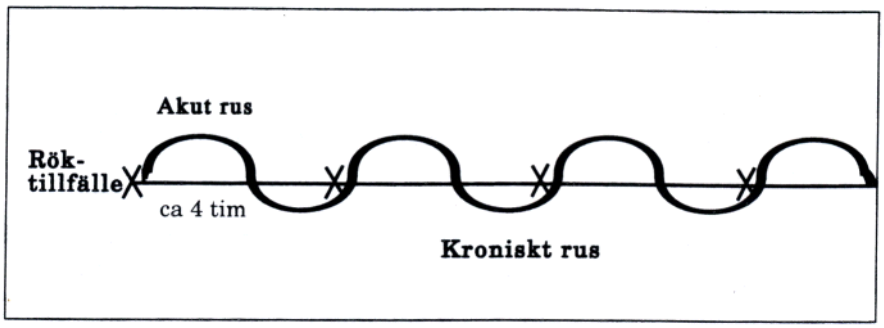
därefter

Kroniskt rus
efter 4 timmar och framåt beroende på hur mycket som finns lagrat i kroppen: passiv och oengagerad.



Vid enstaka röktillfällen
ser det ut så här:

När det kroniska ruset har blivit dominerande ser det ut så här:



Det kroniska rusets smygande tillväxt av-speglas i en långsam förändring i vårt psyke, så att om man inte vet att personen röker cannabis så tror man att det är en normal tonårsutveckling.

I det följande ska vi noggrant granska hur tankeprocesserna förändras pga det andra ruset (det kroniska ruset).

Den psykologiska aspekten på hur cannabis påverkar människan.

Vårt sätt att tänka och fungera i det vardagliga livet styrs av de 7 förmågor som beskrivs i det följande, dels normalt fungerande och dels hur det blir när det kroniska ruset tar över. Dessa förmågor är inte rangordnade på något sätt utan samverkar i högsta grad.

Den första fällan som cannabis producerade var att om rökningen sker oftare än var sjätte vecka så utvecklas ett ständigt rus som blir ett nytt självupplevt normaltillstånd där man är trött och passiv. Om man då röker så får man energi.

Den 2:a fällan som cannabis skapar är:
när de nedan beskrivna tankefunktionerna tonas ner hamnar individen i ett slags psykiskt fängelse som man inte är medveten om att man sitter i.

Cannabisfällan 2 hamnar i ett psykiskt fängelse utan att

1. Språklig förmåga.

Vi har en förmåga att:

- kunna många ord.
- sätta ord till tankar och känslor på ett sådant sätt att vår omgivning förstår vad vi me-nar. Det innebär också att orden får en känslomässig mening för oss själva.

Ett exempel på detta är ordet kär. Före 12-13 års åldern var detta bara ett ord som stavades k ä r. När man blev kär för första gången var det en stark känsla, och man kunde bara genom

att säga "jag är kär" få de som hade haft samma upplevelse att förstå vad man menade.
Att kunna många ord kallar vi för kvantitet, och att sätta ord till tankar och känslor kallar vi för kvalitet.

När man röker cannabis:

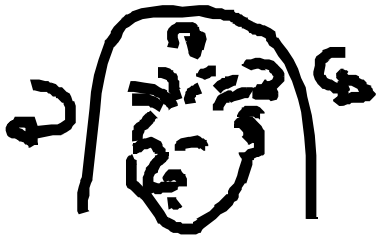
- blir man allt sämre på att hitta ord till det man vill beskriva, och därmed får andra personer svårt
  att förstå vad man menar.
- får man allt svårare att förstå vad andra menar. Ordet förlorar sin kvalitet.
- är det ungefär som om en ostkupa gjord av glas sänker sig ner över huvudet. Man blir avskärmad.
- så tänker man konkret.

Låt mig förklara vad jag menar med ett konkret och ett angreppssätt:
Konkret: ett angreppssätt inriktat på detaljerad aspekter av en viss handlingssekvens. Denna inriktning lägger enbart tonvikten på uttalade detaljer i situationen, vilket omöjliggör en korrekt helhetssyn.

Abstrakt: ett angreppssätt där man ser till de omfattande kategorierna i en handlingssekvens, där de också kan omplaceras eller betonas. Detta angreppssätt innebär att individen söker ta fram vad han anser vara väsentligt, eftersom alla situationers detaljer inte är lika betydelsefulla.

Detta kan illustreras på följande sätt:

Ostkupa



Ostkupan av glas sänker sig ner över Dig
Du får svårare att beskriva vad Du vill ha sagt
Du känner Dig missförstådd och ensam

Man försämrar därmed förmågan till abstrakta problemlösningar, dvs. utifrån hypoteser (antaganden) kunna resonera om och komma fram till problemlösningar utan arbeta med konkret material. Cannabisrökaren återgår till att arbeta med åskådligt, konkret material, som man ofta gör innan 13 års ålder.
Kort sagt det blir svårt att lösa problem bara genom att tänka, man måste se det framför sig, och efter en tid är den enda problemlösningsmetoden att man röker cannabis (konkret)
.
Detta förhållande skapar känslan av att vara ensam och missförstådd. Negativa känslor som

sedan effektivt tas bort genom cannabis lugnande effekt.

Den 3:e fällan som cannabis skapar är:
Negativa känslor
Cannabis skapar indirekt negativa känslor, som man sedan behöver röka cannabis för att kunna ta bort (konkret problem-lösning).

Cannabisfällan 3
cannabis skapar
negativa känslor
som röks bort
som skapar...
som röks bort...

2. Vår förmåga att dra korrekta slutsatser.

Den här förmågan hjälper oss med:

- att kunna göra en kritisk granskning av det man säger och hur man beter sig, av misstag man gör.
- analysera hur dessa misstag har uppstått och rätta till dem.
- att föra logiska resonemang.

Förmågan att dra korrekta slutsatser använder man när man t.ex. börjar på ett nytt arbete eller kommer in i en ny grupp människor. Man avläser de andras reaktioner på vad man gör och hur man uppträder. Om det är rätt så fortsätter man som tidigare, om det är fel så ändrar man. Det är vårt reflekterande sätt som gör att vi förändrar oss. Gör vi inte detta så är det lätt hänt att vi hamnar på kollisionskurs och känner oss utanför.

När man röker cannabis:

- förlorar man långsamt den här förmågan.
- noterar man att misstagen upprepas men har förlorat förmågan att se vad det beror på och därigenom göra en förändring. Det kopplas inte ihop med cannabisrökningen.

Detta skapar känslan av att vara otillräcklig och misslyckad. Cannabis tar effektivt bort det negativa i dessa känslor. Man blir lugn.
Cannabis kommer därigenom i en ännu bättre dager.

Detta kan illustreras på följande sätt:

Den överstrukna pilen symboliserar oförmågan att kritiskt granska sitt beteende

Normal mognad bromsas upp
Att kritiskt kunna granska det man säger och gör, analysera de misstag man gör och rätta till dem är viktiga förmågor i en normal mognadsprocess.
Avsaknaden eller brist i funktionen av dessa förmågor gör att man psykiskt inte mognar som individ i samma omfattning och takt som är normalt.
Denna omognad märker cannabisrökaren när han inte har rökt på ca. 3 veckor. Då kan det vara oerhört svårt att se varför man ska vara drogfri.
Dessutom får man ett nytt sätt att tolka intryck, ett sätt att tänka som vi kan kalla cannabis-mönster. Detta mönster beskrives närmare under punkt **5** nedan.

3. Flexibilitet i tanken.

Den här förmågan innebär att

- ha uppmärksamhet och koncentration.
- kunna göra många saker samtidigt utan att tappa tråden.
- ha möjlighet att föra en dialog.
- kunna tala **med** någon.
- kunna sortera upp olika intryck.

När man t.ex. pratar med två eller flera personer samtidigt bör man kunna svara adekvat på respektive personers frågor. Detta innebär att man måste **tänka efter**, är detta min åsikt, **jämföra** med sina egna erfarenheter och **lägga märke till** om era åsikter går isär och på vilket sätt.

Tänka efter
Jämföra
Lägga märke till

Om man röker cannabis så förlorar man förmågan till detta, vilket innebär att man:

- blir mer och mer ensidig.
- får svårt att rikta uppmärksamheten.
- inte lyssnar så mycket på vad andra tycker.

- har sina åsikter klara, och sällan nyanserar dessa.
- oftast inte kan diskutera på ett fruktbart sätt.
- talar **till** och inte **med** andra.

Detta sker inte plötsligt utan lika smygande som det andra som har beskrivits.

Smygande kommer

ensidighet

koncentrationssvårigheter

svårt att lyssna

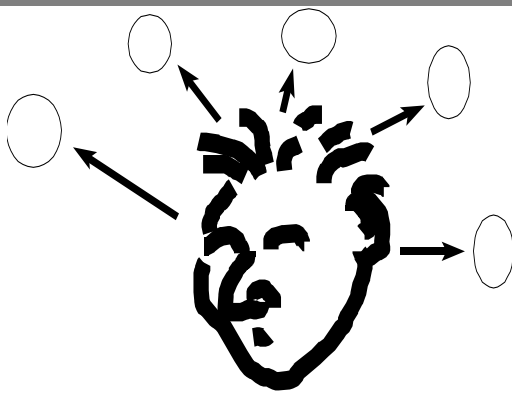
färdiga åsikter

kan inte diskutera

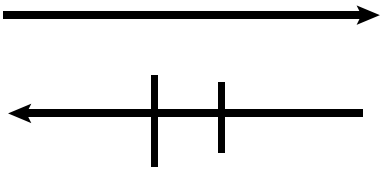
talar till och inte med

De känslor som framkallas av detta förhållande är att man är annorlunda, dvs. de andra begriper inte. Man är utanför gemenskapen.

Det kan illustreras på följande sätt:



Ensam—utanför



4. Minnet.

I detta sammanhang räcker det att vi tar upp det som i vardagligt tal kallas för **korttids- och långtidsminne.**
Korttidsminnet ger oss en tidsmedvetenhet och en förmåga att kunna hålla en röd tråd i ett samtal. Det har en omedelbar funktion.
Det innebär att man kan läsa böcker med behållning, utan att förlora den röda tråden.
Långtidsminnet användes med en viss fördröjning och ger oss möjlighet att komma ihåg händelser etc. som ligger en tid tillbaka.

När man omedelbart efter det man har läst läxan förhör sig själv, så kontrollerar man det som finns i korttidsminnet. När man nästa dag ska redogöra för läxan, så använder man den kunskapen som finns lagrat i långtidsminnet.

Ett exempel på hur det är när man tappar tråden är när man sent en kväll är trött och ska läsa något som är nödvändigt inför morgondagen. Man börjar läsa men ganska snart så börjar man tänka på något annat och när man ska vända på sidan upptäcker man att man inte kommer ihåg sista ordet på föregående sida. Ögonen har följt raderna men man har inte läst, så det är bara till att börja om från början. Om man misslyckas en gång till, så lägger man ifrån sig boken och somnar.

När man röker cannabis försvinner snabbt förmågan att hämta ut information från korttidsminnet. Detta upptäcker också oftast cannabisrökaren och det är en av orsakerna till att en del slutar tidigt med cannabisrökningen, medan det hos andra inte är tillräckligt skrämmande, så man fortsätter.

Cannabiseffekter

vad pratade vi om

tappar tråden

glömmer tider

klockan saknar visare

lever just nu

svårt med framtiden

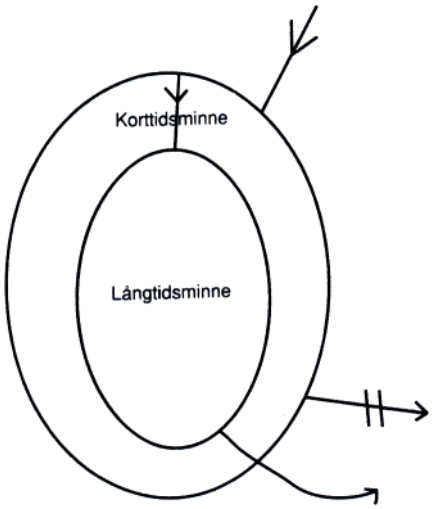
Effekten vid cannabisrökning blir att man:

- ganska lätt glömmer vad man pratar om.
- tappar tråden.
- glömmer avtal, tider, möten etc.
- får svårt att uppskatta tiden.
- till slut bara lever "just nu".
- får svårt att föreställa sig längre tidsintervaller.

Säger man att man gör det i morgon, eller nästa vecka så kan man mycket väl mena det, men man har glömt löftet när det är så dags.
Om man försöker sig på ett längre resonemang så är det lätt hänt att man glömmer vilken utgångspunkt man hade, och säger emot sig själv.
Förmodligen känner ni igen detta hos er själva och ni kanske säger att så fungerar ni utan att röka cannabis.
Det är därför som det är så svårt att upptäcka om någon röker cannabis, eftersom det liknar de brister som vi har när vi är trötta eller okoncentrerade. Skillnaden är att vi normalt upptäcker detta och gör något åt det. Cannabisrökaren gör inte det.

Känslor som skapas under dessa förhållanden är att man känner sig obegriplig och inte kan följa med i diskussioner.

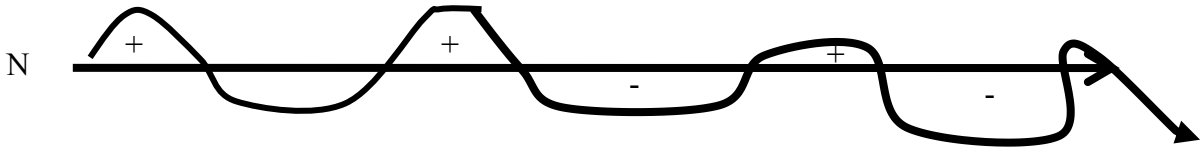
Minnets bristfälliga funktion
kan illustreras på följande sätt:



Den här bilden visar svårigheten att hämta ut information ifrån korttidsminnet. För övrigt fungerar minnet, men är beroende att man har adekvat fungerande uppmärksamhet. Det har inte cannabisrökaren.

Låt oss återvända till beskrivningen av det akuta och kroniska ruset. I och med att korttidsminnet inte fungerar så blir de medvetna stunderna under det akuta ruset isolerade händelser. Om man får flera akuta rus under en dag så binds dessa inte ihop, vilket innebär att skeenden betraktas som stillbilder och inte som en film eller en process.

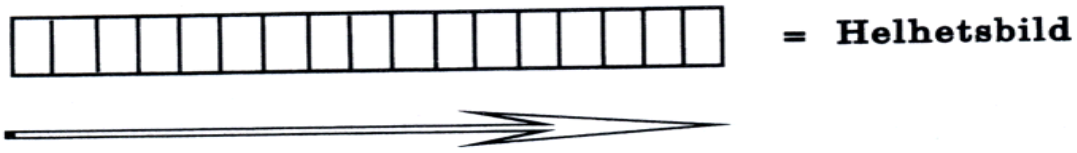
Detta kan illustreras på följande sätt:



5. Vår förmåga att av delar sätta samman en helhet.

Den bygger i hög grad på de ovan nämnda förmågorna. Det är en process som hjälper oss att skapa åsikter, moral, värderingar och en helhetsbild av något.

När man bildar sig en uppfattning om något är det nödvändigt att man får en nyanserad och allsidig information, speglar detta mot tidigare erfarenhet, och sätter in det i rätt ordningsföljd (pilen som följer rektangeln). Resultatet av denna funktion är det som andra uppfattar som vår identitet.

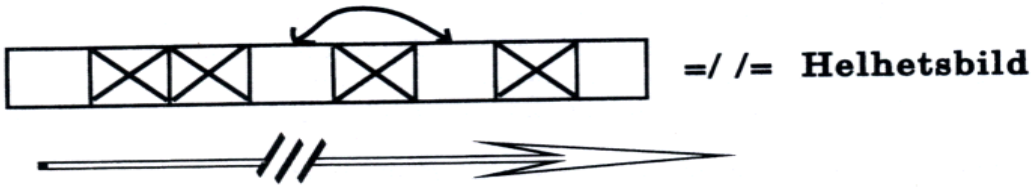


Det kan illustreras som en rektangel som är indelad i olika delar (informationsbitar):

När man röker cannabis så kan man inte:

- sortera informationsflödet på ett korrekt sätt.
- urskilja vad som är väsentlig information.
- lägga till den kvalitativa aspekten i språket, dvs få känslan av att det är jag som tycker så.
- förstå nyanserna i informationen.

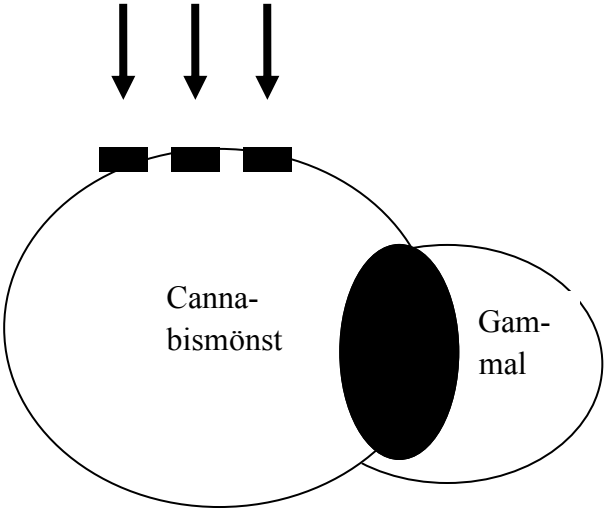
Detta innebär att vi får stryka över vissa rutor i rektangeln plus att tidspilen överstrycks. I och med att korttidsminnet fungerar så bristfälligt så blir det inte någon korrekt ordningsföljd i händelseutvecklingen. Den röda tråden går förlorad. Då skapas en till synes logisk uppbyggnad för att få någon struktur på det hela (inritat som hoppande pil). Den bild som skapas under dessa förhållande skiljer sig från den bild man hade skapat under drogfria former.
Detta innebär att man ser på tillvaron som med skygglappar. Man ser bara det man vill se, allt annat sorteras bort som ovidkommande.



Känslan som skapas under sådana förhållande är att jag är inte som andra, jag är unik.

Ett nytt tankemönster, skapas, ett nytt sätt att analysera, tolka, reagera och fungera som vi kan kalla för **CANNABISMÖNSTER**.
De föreställningar som är resultatet av en dåligt fungerande tankeförmåga kan inte ifrågasättas, eftersom förmågan att dra korrekta slutsatser också faller ifrån, De blir sanningar. Efter ett tag växer en ny identitet fram.
Ju längre cannabisrökningen har pågått ju starkare präglad blir cannabisrökaren av den bristfälligt fungerande psykiska apparaten.

Det kan illustreras på följande sätt:



Bilden symboliserar den alternativa identitetens förhållande till den ursprungliga identiteten. Ju längre tid man har rökt desto större blir skillnaden mellan dessa.
Fyrkanterna är färdiga svar, anpassade till olika situationer för att garantera cannabisrökaren fortsatt legitimitet som cannabisrökare. Pilarna symboliserar utifrån kommande stimuli, t ex. en behandlare som talar till en cannabisrökare.

Genom detta nya tankemönster skapas nya värderingar och föreställningar. som markant skiljer sig från hur man skulle ha uppfattat saker och ting om man inte hade rökt cannabis. Detta märker inte cannabisrökaren.
Förmodligen är det så att några karakteristiska drag hos personen renodlas och får en alltmer framträdande roll.
Det kan vara så även hos icke cannabisrökande personer men då lever dessa i förhållande till sin omgivning och inte som cannabisrökaren i förhållande till de begränsningar cannabis förorsakar.
Något av den gamla identiteten finns kvar. Precis så mycket så att den enskilde individen känner igen sig, eller att omgivningen känner igen personen. Vid närmare eftertanke så kan en anhörig säga att visst har han/hon drag som han/hon hade tidigare men vissa sidor är mer utpräglade.
Det är viktigt att vara medveten om att det är cannabismönstret man möter när man diskuterar med en cannabisrökare. Här finns färdiga svar, schabloner osv. T.ex. "jag kan sluta röka cannabis när jag vill men jag vill inte just nu", eller, " man blir inte alls slö av att röka cannabis tvärtom jag blir jättepigg, så jag tar ingen skada". Det finns färdiga svar till allt, och svaren kommer automatiskt. En längre stunds eftertanke innebär att man tappar tråden.
I cannabismönstret finns sällan förmågan till nyansering, en åsikt ändras bara om det är absolut nödvändigt. Man talar **till** andra och inte **med** varandra.
Cannabisrökaren har alltid olika projekt på gång, men genomför dem sällan. I och med dessa projekt så upplever cannabisrökaren sig själv som aktiv. Cannabis är alltid bra. Allt negativt

som säges om cannabis är fel.
Alla åsikter, föreställningar, uppfattningar, intressen som skapas i cannabismönstret är ytliga.

När man slutar röka cannabis är det lätt hänt att detta cannabismönster hänger kvar. Framförallt gör det det vid kortare uppehåll, och då upplever inte cannabisrökaren någon förändring, vilket självklart leder till inställningen att då kan man väl fortsätta med att röka cannabis.
Det är faktiskt så att de flesta behöver ha hjälp med att komma ur cannabismönstrets klor.

6. Förmågan att kunna orientera sig i "rummet".

Den här funktionen hjälper oss att:

- avläsa omgivningen, upptäcka det som finns där.
- skapa dags- och veckorutiner.
- se skiftningarna i årstiderna.
- se relationer mellan människor.

När man röker cannabis:

- bleknar omgivningen bort och man är inte så intresserad av vad som händer runt omkring en.
- så lever man i sin egen värld och är inte medveten om att man just gör det.
- noterar man att det blir vinter, vår osv, men inte mer.
- är det som en dimvärld, där man inte märker att tiden går.
- bryr man sig inte om relationer mellan människor.
- planerar man inte sin dag.

Detta skapar en falsk känsla av att man är fri.

7. Gestaltminnet.

Denna förmåga hjälper oss med att:

- skapa mönster och bilder av det man ser och upplever.
- lagra dessa mönster.
- bibehålla dags- och veckorutiner.

- se strukturer i tillvaron och lägga dessa strukturer på minnet t.ex. vilka relationer olika personer har till varandra.
- kunna sätta namn till ansikten.
- ha lokalsinne.

När man röker cannabis:

- så får man svårigheter med att återskapa mönster, vilket t.ex. kan leda till att man kan gå vilse i sin egen stad.
- så får man svårt att komma ihåg vilka relationer olika personer har till varandra.
- så får man svårt att komma ihåg rutiner och hur man ska uppföra sig.
- har man sällan kontinuitet i relationer.
- låter man sig styras av de nu rådande omständigheterna.

Jag har nu redogjort för sju förmågor som speglar vårt sätt att tänka och handla, både i drogfritt tillstånd och under påverkan av cannabis långsiktiga effekt. Dessa förmågor har behandlats rent generellt och enbart med några enstaka exempel för att beskriva funktionerna.
Dessa funktioners styrka skiftar från individ till individ. Detta gäller även för cannabisrökare.

Den här individualiteten kan man illustrera på följande sätt.
Man ritar sju stycken staplar som var och en representerar en funktion. Om vi nu ska beskriva en person vilken som helst, så kommer de här staplarna att få olika längd. För att göra det hela begripbart så kan Du käre läsare själv uppskatta höjden på dessa staplar. Gradera dem från 0 - 10, där 10 är det bästa.

Den första stapeln ska spegla vad Du tyckte om ämnet svenska i skolan, hur roligt Du tyckte det var att skriva uppsatser.

Den andra stapeln ska spegla vad Du tycker om matematik, fysik och kemi, din förmåga att föra logiska resonemang.

Den tredje stapeln ska spegla flexibilitet. Är Du bra på att arrangera fester eller andra aktiviteter? Kan Du hålla många "bollar" i luften, göra många saker samtidigt, eller är Du hopplöst förlorad?

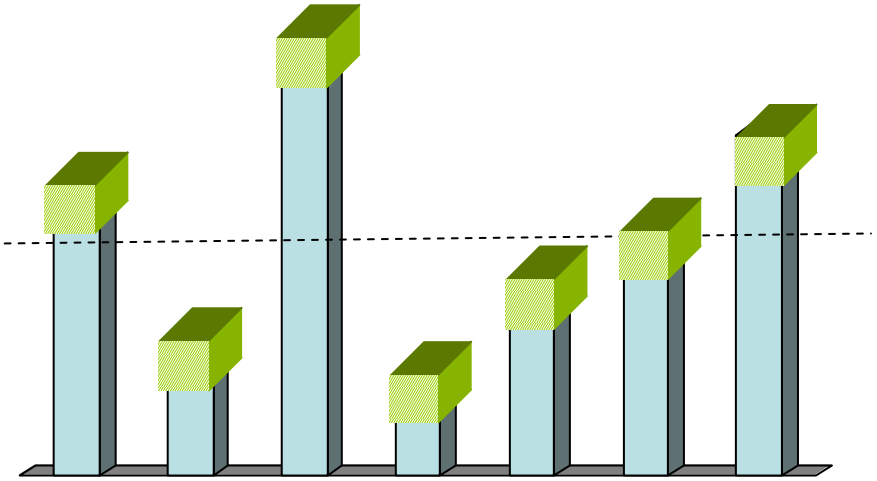
Den fjärde stapeln ska spegla minnet. Fråga Dig själv: Tycker du att du har ett bra minne, har du lätt för att uppskatta tiden eller att komma ihåg ordningsföljden i ett skeende?

Den femte stapeln ska spegla hur Du bildar dig en åsikt. Lyssnar du på vad människor säger, tar in olika perspektiv och tänker igenom problemet noggrant. Har du dessutom lätt för att revidera din åsikt om du får ny information, då har Du högt på den här stapeln. Men lyssnar du bara på den som talade sist och sällan ändrar ståndpunkt så får du lågt.

Den sjätte stapeln ska spegla förmågan att se mönster i tillvaron, skapa vecko- eller dagsrutiner för att underlätta vardagen, att kunna lägga märke till vad som ska göras där hemma, köpa mat, städa. Det behöver nödvändigtvis inte betyda att du gör det. Huvudsaken är att du märker att det behöver göras. Är du bra på att notera vad som pågår runt omkring dig?

Den sjunde stapeln speglar t.ex. lokalsinnet. Hittar Du tillbaka
eller har Du lätt för att gå vilse? Har Du lätt för att sätta namn till ansikten?

Följande staplar speglar en tänkt person:



Den mörkare delen symboliserar hur cannabis långsiktiga effekt kapar topparna på de olika förmågorna.
Effekten av cannabis kroniska rus är att man långsamt blir sämre på de här förmågorna. De förlorar i kvalitet, dvs. man bleknar bort som person.
Detta hade märkts om det inte hade varit så att de omgivande personerna bär på en bild av hur den här personen är. Denna inre bild ifrågasätts sällan vilket innebär att när personen ifråga bleknar bort så ser man inte detta utan bara den egna inre representationen av personen.
Så denne kan ha rökt cannabis länge utan att någon har märkt det. Ju mer han bleknar bort ju mer skruvas ljuset av personen upp.
Ingen är immun mot cannabis påverkan.

Detta är ytterligare en förrädisk aspekt med cannabis. Det förändrar inte personen så dramatiskt och snabbt så att man ser förändringen klart och tydligt.
Därför är det svårt att som anhörig att märka om tonåringen röker cannabis. För att klara av det måste man medvetet jämföra sin inre bild med den bild tonåringen visar, och se om denne har de egenskaper man tillskriver honom.

I regel avslöjas cannabisrökaren av utomstående som är vana att umgås med ungdomar. De märker att det är något som inte stämmer, dvs. de ser effekten av cannabis inverkan på de 7 beskrivna förmågorna.

När man sen slutar röka cannabis så har man blivit van vid det här tillståndet, precis som när man har haft semester eller lov och ska börja arbeta eller gå i skolan igen.
Då måste man anstränga sig extra mycket för att komma igång igen och det tar dessutom lite tid innan man har uppnått samma kapacitet som man hade innan semestern eller lovet.
Detta gäller också när man slutar röka cannabis.

Man kan jämföra hjärnans olika funktioner med en muskels. Den behöver ständig träning för att behålla sin kapacitet. Om muskeln blir gipsad så måste man ha sjukgymnastik för att den ska återfå sin gamla kapacitet, så är det även med hjärnan. Den behöver tränas upp. Gör man inte detta så är risken stor att man fortsätter man att fungera som om man vore cannabisrökare, trots att man inte längre röker.
Alla föreställningarna som skapats under cannabisruset finns kvar så länge som de inte ifrågasätts.

Det går att få tillbaka sin kapacitet, men man måste vara medveten om att den har varit sänkt. Det är då nödvändigt att man aktivt reflekterar över sina åsikter och attityder, så att en nyansering kommer till stånd.

Det är bra om man söker hjälp för detta om man har rökt i mer än två år.

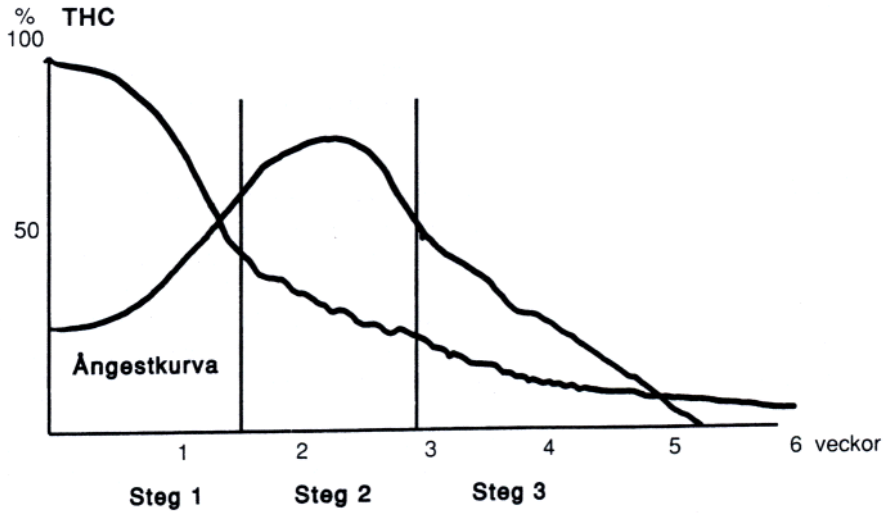
När man slutar med cannabis så tar det upp till 6 veckor, ibland 10 veckor, innan allt THC har utsöndrats.
Denna abstinens period kan delas in i tre faser.

Den första fasen varar i ca 12 dagar och bär en medicinsk prägel med abstinenssymtom som muskelvärk, huvudvärk, snuva, kall och varm svettningar och sömnstörningar.

Den andra fasen varar till ca 3 veckor efter sista röktillfället och bär en psykologisk prägel. Det är under denna period som cannabis lugnande effekt inte längre kan hålla ångesten, som skapats av de negativa känslor som uppstått under cannabisperioden, borta. Framväxten av både dessa negativa känslor men också andra känslor kompletteras med att drömmarna blir intensivare.

Den tredje fasen, som bär en social prägel har egentligen inget slut eftersom det är början till en identitetsutveckling som inte hindras av cannabis inverkan på tankeprocesserna.

Detta kan illustreras
på följande sätt:



3. Den social-psykologiska aspekten på hur cannabis påverkar människan.

Det finns idag ett stort antal teorier om varför man börjar missbruka narkotika.
När det gäller cannabismissbruk i tonåren är det viktigt att förstå hur cannabismissbruket kompenserar för en brist inom eller utanför individen och betona detta och inte missbruket.

Vi kan idag se att det finns:

* tonåringar som använder cannabis som en *självreglering* för problem som individen upplever under den psykologiska puberteten. Grunden till dessa problem har i mångas fall lagts tidigare, men blir tydliga under den psykologiska puberteten. Det är denna grupp jag ska beröra i det följande avsnittet.

* ett intresse bland ungdomar att experimentera med hallucinogena droger för att få upplevelser. Man vill ha en kick i livet, uppleva det optimala och det bästa av allting. En del slutar efter ett tag, andra fortsätter in i ett allvarligt cannabismissbruk. Även här gäller den s.k. två års gränsen, när man inte längre har kontroll över bruket.

I det följande vill jag förmedla ett synsätt eller första nivå som jag har funnit fruktbar att använda för att identifiera dynamiken mellan cannabis effekten och individens behov av avskärmning.

I den psykologiska puberteten, som startar i 12-13 års åldern utvecklas man till en självständig individ. Det finns då olika processer som måste fungera någorlunda bra för att individualitetskänslan ska få utvecklas.
Om det finns faktorer som stör utvecklingen av denna individualitetskänsla mår tonåringen inte bra. Om denne då prövar cannabis så blir effekten ett lugn, en avlastning som upplevs positivt.

Cannabisrökningen blir en slags självreglering för problem i tonåren och användes,
dels som ett medel för att kunna bryta sig loss från ett mönster som hindrar tonåringen i sin utveckling (**aktiv**),
dels som ett medel för att kunna stanna kvar på en för tonåringen gynnsam mognadsnivå, att inte behöva bli äldre, att få behålla barnets självklara rätt att få en obetingad omvårdnad, att inte behöva ta ansvar (**passiv**).

AKTIV (vill växa)——- PASSIV (vill inte växa)

Orsaken till cannabisrökningen blir då:

* att tonåringen strävar efter att få fortsätta sin utveckling.
* att tonåringen inte vill fortsätta sin utveckling.

Den första gruppen är den i särklass vanligaste.

Följande tre processer är centrala för en normal utveckling under den psykologiska puberteten.

Tonåringen strävar efter:

* **Makt**, som bekräftar att man finns som självständig individ. Maktlöshetskänslor skapar ångest.

* **Oberoende** eller frihet i förhållande till föräldrarna. Återigen för att befästa individualiteten. Beroende upplevs som att man hindras i sin personliga utveckling och ångest skapas.

Maktlöshet ⇒ Makt

Beroende ⇒ Oberoende

Nonchalerad ⇒ Uppmärksamhet

* **Uppmärksamhet**, att bli sedd som den person man är. Om man blir nonchalerad så måste man kompensera detta, annars skapas ångest.

Den första processen är att man strävar efter **makt**, att få uppleva att man är viktig. Ungdomar gör det dagligen i sitt sätt att manipulera föräldrarna. De vet hur de ska få fram mer pengar eller andra förmåner. De vet dessutom när de ska låta bli att manipulera. Det är viktigt att det här får lov att förekomma inom familjen så att man som individ får känna att man har något att säga till om.

AKTIV

Det finns ungdomar som inte får något utrymme som individ och som inte får lov att känna makt och betydelsefullhet, eller som får för mycket makt som de inte är mogna att ta hand om. Om dessa röker cannabis, så upplever de ett positivt rus på det viset att de känner makt. De bryr sig inte om vad de vuxna säger utan gör som de vill. Dessutom blir de avskärmade så att de vuxna inte kan ge dem dåligt samvete (överjagsångest). Detta rus får den effekten att den unge känner en lättnad, ett inre lugn. Det är likadant när man får för mycket makt, då dövar cannabis den ångest som denna situation producerar.

PASSIV

Tonåringen försvarar sig ytligt sett mot att bli behandlad som ett litet barn, men egentligen önskar han bli behandlat som ett sådant, eftersom han känner sig oförmögen att klara av den starka ångest som verkligheten framkallar. Han vill inte ta ansvar för sina handlingar. Ångesten över att behöva bli vuxen tas effektivt bort genom cannabisrökning.

Den andra processen är att man strävar efter mer **oberoende** till sina föräldrar.

Föräldrarna har under årens lopp haft vissa uppfostringsknep som har lett till en referensram hos tonåringen som föräldrarna känner sig trygga med.
I regel överlämnar föräldrarna ansvar i den takt som de uppfattar att barnet klarar. Det är viktigt att föräldrarna ger tonåringen ett ökat ansvar och inte fortsätter att behandla honom som ett litet barn.

AKTIV

Om man inte får utveckla sitt oberoende känner man sig kvävd, eller om man får för mycket frihet och inte har någon kontakt med en betydelsefull vuxen känner man sig övergiven.

Om man röker cannabis känner man den frihet man så hett eftertraktar, eller om man har för stor frihet så tar cannabis bort känslan av att vara ensam. En 17 årig kille sa en gång att det känns som att få massage i nacken, spänningarna släpper och man slappnar av.

PASSIV

Tonåringen vill förhindra en adekvat frigörelse och fortsätta bli omhändertagen som ett litet barn, och genom att röka cannabis dokumenterar han utåt sett sitt behov och sin oförmåga att klara sig själv.

Den tredje processen är att man söker **uppmärksamhet**.

Titta er runt i er vardag och lägg märke till hur andra är klädda. Vilken uppmärksamhet vill de ha, vilka personer talar de om att de är genom sin klädsel? Hur gör andra för att fånga ens uppmärksamhet?

I tonåren är det viktigt att få lov att synas, ibland till vilket pris som helst.

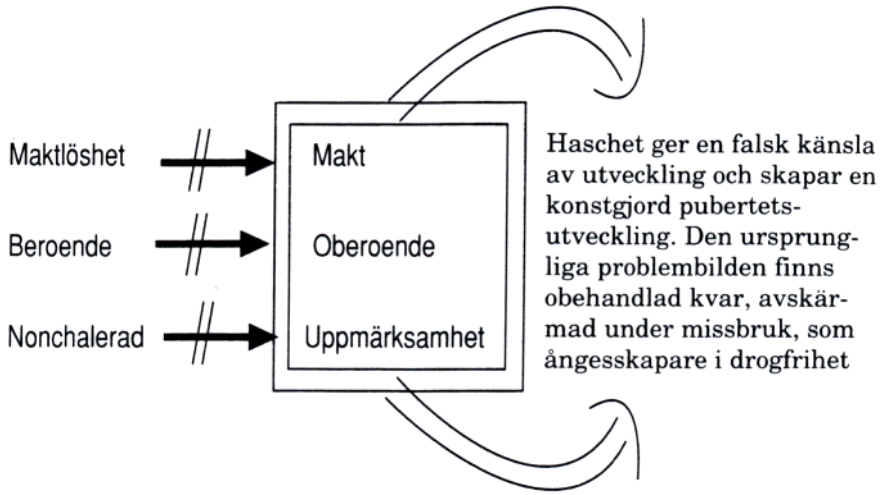
AKTIV

En del tonåringar får av olika anledningar inte uppmärksamhet som individer och det är inte bra.
Det är inte ovanligt att man då söker sig till personer med liknande problem. Några av dessa kanske redan har funnit att cannabis hjälper mot den inre oron och hjälper då gärna till med handledning.
Effekten av cannabis i den här situationen är att man känner en inre tillfredsställelse och därigenom ett självförtroende.
Cannabis ger en känsla av att vara annorlunda, unik och det ger då en ställföreträdande uppmärksamhetskänsla.
Ett säkert sätt att få uppmärksamhet är att berätta att man röker cannabis. Med cannabis som skydd är man då dessutom skyddad mot de attacker man blir utsatt för och får då också en viss makt.

PASSIV

Man skapar uppmärksamhet på ett sätt så att omgivningen ska förstå att man vill bli omhändertagen.

Att bli betraktad som en vuxen individ skapar ångest.
Om man röker cannabis försvinner denna ångest.
För denna grupp är cannabis inte bara ångestlindrande utan det har också den effekten att man inte mognar psykiskt, vilket är det man eftersträvar.



Cannabis roll som självreglering vid ovanstående pubertetskris kan illustreras så här:

Cannabis ger en falsk känsla av utveckling och skapar en konstgjord pubertetsutveckling. Den ursprungliga problembilden finns obehandlad kvar, avskärmad under missbruk, som ångestskapare i drogfrihet.

AKTIV

Om man inte får gå genom den här utvecklingen på ett bra sätt, utan får för mycket eller för lite makt, för mycket eller för lite frihet, för mycket eller för lite uppmärksamhet så uppstår en inre oro som blir stillad om man röker cannabis. Man känner makt, oberoende och får en adekvat uppmärksamhet genom att man inte längre har ett dåligt självförtroende. Cannabis lugnande effekt har tagit bort oron, liksom den tar bort det negativa i de känslor som cannabisrökningen har skapat. Cannabis är viktigt för att man ska må bra.

Cannabisfällan 4
den naturliga mognaden av-stannar

Den fysiska fortsätter

PASSIV

Om man psykiskt inte klarar av att ta ansvar, visa självständighet utan vill bli omhändertagen så innebär cannabisrökningen att man kan förbli ung, att man inte utvecklas. En lugn och trygg värld skapas som man känner att man kan fortsätta att leva i.
Både för den aktiva och den passiva anpassningen gäller att problemen som man ser i tonåren i regel har skapats långt tidigare.

Låt oss till sist repetera de fyra olika fällorna cannabis skapar:

1.

a: I början finns bara det akuta ruset och det fungerar i förhållande till ens naturliga normaltillstånd.

b: När det kroniska ruset växer fram blir detta långsamt det nya normaltillståndet, där man är seg, slö, passiv, oreflekterande. Då upplevs cannabis som ett energitillskott, man blir tydlig för sig själv. Man känner sig normal och kan uträtta saker. I början röker man för ruset, sen röker man för att känna sig normal samt för att få känslan av att vara påtänd eftersom det är en skön känsla.

2.

Cannabis påverkar de kognitiva funktionerna (förmågan att tänka) så att cannabisrökaren inte kan ifrågasätta det han gör på ett sådant sätt att han förändrar sitt beteende. På detta sätt skapas CANNABISMÖNSTRET, den nya identiteten, som blir ett filter som effektivt sorterar bort allt negativt som säges om cannabis.

3.

Cannabis skapar känslor som är negativa och som därmed skapar ångest. Röker man cannabis igen så tar detta bort det negativa, men å andra sidan kommer dessa känslor tillbaka och då måste man röka igen. Det negativa upplever man först när cannabis lugnande effekt inte längre är verksamt (ca 10 dagar efter sista röktillfället).

4.

Cannabis hjälper tonåringen ur en svår pubertetskris genom att det skapar en pseudo-utveckling, en konstgjord mognadsutveckling. Den naturliga utvecklingen uteblir pga cannabis påverkan på de psykiska funktionerna.

Cannabis sätter en person i ett psykiskt fängelse och personen är inte medveten om det.

Det som har presenterats i den här skriften är en sammanställning av vad internationell forskning har visat kombinerat med den bild av cannabisrökare som vi ser i den kliniska vardagen på Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor i Lund.

För referenser och fördjupning i ämnet hänvisas den intresserade läsaren till www.droginfo.com och VÄGEN UT UR HASCHMISSBRUKET av Thomas Lundqvist och Dan Ericsson.