

En Guide

**för Dig som vill sluta med
Hasch och Marijuana**

**Rådgivningsbyrån
i
narkotikafrågor
Lund**

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

Den här guiden hjälper Dig som seriöst vill sluta med cannabis, och som behöver hjälp med detta.

Innehåll:

Om cannabis
 Hur påverkar cannabis mig?
 Varför röker jag cannabis?
 Testa ditt sätt att tänka som cannabisrökare
 Vad händer när jag slutar?
 Hur förblir jag drogfri?

Fakta om cannabis

Cannabispreparaten består kemiskt av ca. 420 ämnen, varav 60-80 påverkar psyket. Ett av dessa förkortas THC, och det är det ämnet som man anger i % för att ange styrkan.

Cannabispreparaten är:

| | | | |
|--------------------------|----------|---------------------|-----------------------|
| Marijuana som innehåller | 0,35-4 % | ibland upp till 30% | THC. |
| Hasch | ” | 4-8 % | ibland upp till 16% ” |
| Hascholja | ” | 4-60% | ” |

Cannabis är fettlösligt, vilket medför att det stannar kvar i kroppen i minst 6 veckor. Utsöndringen från fettvävnaderna antas ge ytterligare en effekt (kronisk effekt).

Hur påverkar cannabis mig?

Cannabis har två effekter: **Den första är ett akut rus, som har två faser. Den andra är en kronisk påverkan** framkallad genom lagringen i fettvävnaderna och förändringar i den kemiska balansen. OBS! Du som är vanerökare lär inte känna igen det akuta rusets karaktär. Möjligtvis kommer du ihåg hur det var förr.

1. Akut rus:

Den första fasen varar mellan ca 15 min och 45 min efter röktilfället och karaktäriseras av fysiska symptom såsom:

- hjärklappning, yrsel, hosta, tryck i huvudet, ökad puls, torrhet i ögon, mun och svalg. Dessutom blir ögonen lätt blodsprängda, och överkänsliga för ljus.

När det gäller psykiska tecken så är det upplevda ruset karakteriserat av att:

- Du blir aktiv i tanken och utåtriktad.
- Du blir fnissig och pratsam (hos vanerökare är detta ovanligt).

Den andra fasen är ett mer inåtvänt tillstånd som varar i ca 3 tim. OBS! Du som är vanerökare har en kortare andra fas (ca 1- 2 timme).

Denna fas har främst psykologiska aspekter och karaktäriseras av att:

- Du är aktiv i tanken men inåtvänd.
- Din tankeflykt är mycket utpräglad och associationerna talrika.
- De färger du ser blir starkare och lukter mer framträdande.
- De detaljer som du kanske har anat tidigare framträder nu ganska klart.

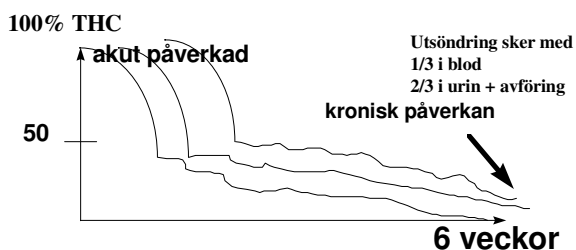
- Du sitter gärna och lyssnar på musik eller tittar på en videofilm, eller bara ligger och "flummar" för dig själv.

I det akuta ruset kan Du finna de effekter som gör det positivt att röka cannabis. Cannabis påverkar ditt känsloupplivande på samma sätt som när man skruvar upp volymen på en radio. Allt som man ser och upplever upplevs starkare. Detta gör det lättare att förneka de negativa effekterna som den kroniska påverkan framkallar.

Det akuta ruset kan ge upplevelser såsom:

- en större känsla av lugn och avslappning, förhöjd känslighet i social sammanhang, högre självmedvetenhet, bättre insikt och tolerans, bättre förståelse av en själv, högre kreativitet, ett positivare synsätt.

Utsöndringen kan beskrivas på följande sätt



2. Kronisk påverkan, dvs ett tillstånd som växer fram efter en längre tids regelbundet användande av cannabis och som är en effekt av det THC som är lagrat i fettvävnaderna.

Detta kan beskrivas på följande sätt:

- Det passiva tillståndet mellan varje rökstillfälle tenderar att bli längre och djupare. När detta blir för utmärkande och utdraget får det akuta ruset en ny funktion. Det akuta ruset ger Dig nu en känsla av att bli "normal". När detta stadium har uppnåtts kan man säga att Du är vanerökare.
- Vanerökaren själv är ofta inte medveten om detta passiva tillstånd.
- För att Du ska göra något så måste du först röka cannabis.
- Du utnyttjar inte din fulla tankekapacitet.

Varför röker jag cannabis?

Det finns många orsaker till varför människor röker hasch eller marijuana, därför är det viktigt att Du finner Din anledning. Vi vet att vanliga svar är att man röker cannabis för att slappna av, komma bort, glömma och undvika att lösa problem.

Ange, om du kan, tre skäl till varför Du röker cannabis:

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

Varje cannabismissbrukare har sitt eget missbruksmönster!

Du kan bli medveten om ditt eget genom att t ex fråga dig:

Vilket rökstillfälle känns viktigast under en normaldag?

Svar.....

Måste du röka cannabis innan du gör något speciellt, ex ser på film, träffar kompisar, lyssnar på musik?

Svar.....

Testa Ditt cannabisberoende.

1. Har du svårt att få bort tanken på cannabis?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
2. Är det viktigare för dig att bli stenad än att skaffa nästa måltid?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
3. Planerar du din dag efter rökstillfällena?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
4. Röker du morgon, middag och kväll?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
5. Är effekten det viktigaste oavsett vem du röker ihop med?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
6. Röker du så mycket du har lust till, utan att du tänker på vad du ska göra nästa dag?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
7. Röker du samtidigt som du tänker på att många av dina problem beror på cannabis?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
8. Kan du avbryta ditt rökande när du en gång satt igång?
Alltid
Ofta
Ibland
Nästan aldrig
9. Känner du att fungerar bättre när du har rökt cannabis?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
10. Märker du att ditt minne har försämrats av cannabisrökningen, men att det hjälper att röka?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid

11. Vaknar du med bomull i hjärnan och röker bort det?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
12. Ligger du vaken om natten om du inte har fått din
”god natt” pipa?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
13. Försöker du umgås med andra människor när du inte har rökt?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
14. Försöker du undvika människor när du har rökt
- blir du paranoid?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid
15. Har du underliga och obehagliga tankar medan du är påtänd,
men röker ändå?
Aldrig
Ibland
Ofta
Nästan alltid

Varför ska jag sluta?

Det finns givetvis många skäl till att sluta.

Ange, om du kan, tre skäl till varför Du vill sluta just nu:

1.....

2.....

3.....

Vad behövs för att Du ska kunna sluta?

1.....

2.....

3.....

Testa ditt sätt att tänka som cannabisrökare

Genom att läsa nedan uppräknad symptomlista kan Du få en bild av hur mycket cannabis har nedsatt din funktionsförmåga. Svara Ja eller Nej. **VAR ÄRLIG!** Du som har använt cannabis en längre tid kan förväntas uppvisa många av symtomen medan du som har använt cannabis under en kortare period sannolikt uppvisar färre symtom.

Tänk på att dessa symtom kan förändras till det bättre om du upphör med cannabisrökningen. Det bör dock betonas att det inte sker automatiskt. I de fall en förbättring inte sker bör man söka hjälp.

Har Du märkt:

När det gäller din språklig förmåga

- | | | |
|--|----|-----|
| < att Du har blivit sämre på att hitta ord till det Du vill beskriva, och att andra personer har svårt att förstå vad Du menar? | Ja | Nej |
| < att Du har fått allt svårare att förstå vad andra menar? | Ja | Nej |
| < att Du upplever dig som avskärmad från din omgivning? | Ja | Nej |
| < att Du känner ensamhet? | Ja | Nej |
| < att Du är missförstådd? | Ja | Nej |

När det gäller din förmåga att dra korrekta slutsatser

- | | | |
|---|----|-----|
| < att Du har blivit sämre på att iakttaga vad du säger och hur du betar Dig ? | Ja | Nej |
| < att Du noterar att misstagen upprepas men ser inte vad det beror på? | Ja | Nej |
| < att Du inte längre bryr dig om de misstag Du gör? | Ja | Nej |
| < att Du har känslor av tristess och tomhet i det dagliga livet? | Ja | Nej |
| < att Du har känslor av att vara otillräcklig och misslyckad? | Ja | Nej |

När det gäller din flexibilitet i tanken

- | | | |
|--|----|-----|
| < att Du inte kan göra många saker samtidigt utan att tappa tråden? | Ja | Nej |
| < att Du har blivit mer och mer ensidig? | Ja | Nej |
| < att Du har svårt att rikta uppmärksamheten? | Ja | Nej |
| < att Du har problem med att hålla koncentrationen? | Ja | Nej |
| < att Du inte lyssnar så mycket på vad andra tycker? | Ja | Nej |
| < att Du har svårt att diskutera på ett fruktbart sätt? | Ja | Nej |
| < att Du och Dina cannabisrökande vänner talar <u>till</u> och inte <u>med</u> varandra. | Ja | Nej |

När det gäller minnet

- | | | |
|---|----|-----|
| < att Du lätt tappar tråden när Du pratar? | Ja | Nej |
| < att Du glömmer avtal, tider, möten etc.? | Ja | Nej |
| < att Du har svårt att uppskatta tiden.? | Ja | Nej |
| < att Du har svårt att föreställa Dig flera dagar framåt? | Ja | Nej |
| < att Du känner att du har fått allt svårare att läsa böcker? | Ja | Nej |

När det gäller din förmåga att av delar sätta samman en helhet

- | | | |
|---|----|-----|
| < att Du sällan ändrar Din åsikt, moral, eller värderingar? | Ja | Nej |
| < att Du har fått allt svårare att sortera all information? | Ja | Nej |

| | | |
|--|----|-----|
| < att Du har fått allt svårare att urskilja vad som är väsentlig information? | Ja | Nej |
| < att Du har fått allt svårare att ha känslan av att vara delaktig? | Ja | Nej |
| < att Du har fått allt svårare att förstå nyanserna i informationen? | Ja | Nej |
| < att Du uppfattar det som att du lever ett alternativt liv utanför samhället? | Ja | Nej |
| < att Du har känslor som "Jag är annorlunda, jag är inte som andra, jag är unik≡?" | Ja | Nej |
| < att Du har en växande känsla av att Du inte känner dig själv? | Ja | Nej |

När det gäller Din förmåga att kunna orientera dig i "rummet".

| | | |
|---|----|-----|
| < att Du inte lägger märke till vad som händer i din omgivning? | Ja | Nej |
| < att Du har svårt att skapa dags- och veckorutiner? | Ja | Nej |
| < att Du har svårt att upptäcka skiftningarna i årstiderna? | Ja | Nej |
| < att Du inte är så intresserad av vad som händer runt omkring dig? | Ja | Nej |
| < att Du inte märker att tiden går? | Ja | Nej |
| < att Du inte bryr dig om relationer mellan människor? | Ja | Nej |
| < att Du inte planerar Din dag? | Ja | Nej |

När det gäller ditt helhets- eller gestaltminne.

| | | |
|--|----|-----|
| < att Du har svårigheter att behålla nyförvärvade kunskaper? | Ja | Nej |
| < att Du har svårt att komma ihåg vilka relationer olika personer har till varandra? | Ja | Nej |
| < att Du har svårt att komma ihåg rutiner? | Ja | Nej |
| < att Du har en tilltagande osäkerhet i hur du ska uppföra dig? | Ja | Nej |

De uppräknade symtomen har rapporterats av över 400 cannabiserökare. De speglar det sätt att fungera på som är karakteristiskt för vanerökare (kroniska cannabiserökare). Alla symtomen kanske inte passar in på Dig, men kom ihåg de som gör det och lägg märke till hur Du har förändrats när du har varit avgiftad i ca 6 veckor.

Cannabis är en förrädisk drog

- I början finns bara det akuta ruset och det fungerar i förhållande till Ditt naturliga normaltillstånd och uppfattningsförmåga.
- När det kroniska ruset växer fram blir detta långsamt Ditt nya normaltillstånd, där Du är seg, slö, passiv, oreflekterande. Varje rökstillfälle ger Dig då en känsla av energitillskott. Du blir tydlig för Dig själv. Du känner Dig normal och kan uträtta saker.
I början röker Du för ruset, sen röker Du för att känna dig normal samt för att få känslan av att vara påtänd eftersom det är en skön känsla.
- Cannabis påverkar dina tankefunktioner så att Du inte kan ifrågasätta det Du gör på ett sådant sätt att Du förändrar ditt beteende. På detta sätt skapas ett **CANNABISMÖNSTER**, den nya identiteten, som blir ett filter som effektivt sorterar bort allt negativt som sägs om cannabis. Cannabismönstret innehåller s.k. naturliga reaktioner på de krav som ställs på att man ska sluta röka cannabis. T.ex.
 - Alla röker cannabis.
 - Jag kan sluta när jag vill, men inte just nu.
 - Mitt cannabiserökande är inget problem, kärnkraften är ett problem. Alkoholen är ju tillåten och det är mycket giftigare.

- Cannabis är ett naturpreparat.
 - Jag blir kreativ och konstnärlig därför kan jag fortsätta att röka cannabis.
 - Jag känner många cannabisrökande vänner som är sådana som denna beskrivning, men inte jag. Jag är unik och immun mot de negativa effekterna.
-
- Jag fungerar bäst när jag är lagom stenad. Jag har en brist som måste kompenseras med cannabis.
 -
 -
 -
- Cannabis förstärker känslor som är negativa och som därmed skapar ångest. Röker man cannabis igen så försvinner 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 5 dagar efter sista röktilfället).
- Cannabis hjälpte Dig som tonåringen ur en svår pubertetskris genom att skapa en konstlad mognadsutveckling som sedan blev en slags ond cirkel. En flykt som oftast beror på en psykologisk eller social bristsituation.

Vad händer när man slutar med Cannabis?

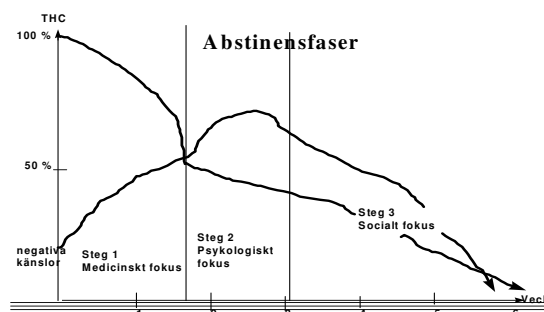
När man slutar med cannabis så tar det upp till 6 veckor, ibland 10 veckor, innan allt THC har utsöndrats. Därför går det inte att successivt minska dosen, eftersom Du då kommer att fortsätta att påverkas av den kroniska effekten.

Denna abstinens period kan delas in i tre steg, som vart och ett har sina problem och kännetecken.

Det första steget varar i ca 12 dagar och bär en medicinsk prägel.

Har Du upplevt följande abstinenssymptom?

- | | | |
|--------------------------------|----|-----|
| • Sömnstörningar? | Ja | Nej |
| • Kalla och varma svettningar? | Ja | Nej |
| • Ökad drömmaktivitet? | Ja | Nej |
| • Muskelvärk? | Ja | Nej |
| • Huvudvärk? | Ja | Nej |
| • Snuva? | Ja | Nej |
| • Dålig mage? | Ja | Nej |
| • Irritation? | Ja | Nej |
| • Negativa känslor? | Ja | Nej |



Den här bilden illustrerar abstinensförloppet.

Vad är viktigt att tänka på under denna fas av avtändningen?

- Fatta inte beslutet att Du i framtiden aldrig mer ska röka cannabis. Bestäm Dig för att idag ska Du inte röka cannabis. Imorgon beslutar Du Dig för att vara drogfri den dagen osv.
- Det går inte att successivt minska cannabis intaget. Om Du röker en gång per dag så försämrar du din

möjlighet att hantera de framväxande känslorna.

- Återfall i det här stadiet är ofta en flykt undan ovan nämnda abstinenssymptom. Dessa symptom är dock övergående.
- **Lägg märke** till hur Du och Din uppfattning av omvärlden förändras, även de små detaljerna.
- **Jämför** skillnaderna från dag till dag.
- **Tänk efter** på vilket sätt Du förändras.
- Fråga dina vänner och anhöriga om de har märkt någon förändring hos dig?

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

Vad är viktigt att tänka på under denna fas av avtändningen?

- Du kommer att märka att Du fungerar sämre vilket är helt naturligt, det kommer snart att bli en förändring till det bättre.
- Du kommer att få känslomässiga svängningar. Tänk på vad som gör att Du mår bra, och på vad som gör att Du mår dåligt.
- Hur hanterar Du vardagsproblemen?
- Lär dig känna igen Dina flyktreaktioner.
- Använd Din nyfunna förmåga till eftertänksamhet och reflektion.
- Återfall i det här stadiet kan bero på att Du tankemässigt inte kan hantera de framväxande känslorna. Därför är det viktigt att Du så mycket som möjligt fortsätter att lägga märke till, jämföra och tänka efter, så att du inte återgår till tidigare flyktreaktioner.
- Fråga dina vänner och anhöriga om de har märkt någon förändring hos dig?

Det tredje steget bär en social prägel och har egentligen inget slut. Det är en fortsättning på Din identitetsutveckling, som nu inte längre hindras av cannabis påverkan.

Vad är viktigt att tänka på under denna fas av avtändningen?

- Jämför de föreställningar om ett normalt liv som Du hade som missbrukare med hur Du ser på det nu.
- Ditt gamla sätt att lösa problem måste granskas och eventuellt ersättas med ett nytt.
- Du kan nu också börja planera för resten av ditt liv på ett mer seriöst sätt. Var står jag och vart vill jag gå?
- Tänk på att Du bara är i inledningen av en ny fas i ditt liv och att denna period inte har något slut, utan är en fortsättning på den mognadsutveckling som Du bromsade med din cannabisrökning.
- Det är nu som du bör tänka på varför du har rökt cannabis.
- Det är ofta förekommande att vanerökaren (av cannabis) går genom en period av nedstämdhet, tomhet och saknad. Om detta inte blir bättre är det viktigt att söka hjälp för det.
- Återfall i den här perioden kan bero på:
 - att Du upptäcker att du ligger långt efter mognadsmässigt.
 - att du känner det som att du har förlorat en del av ditt liv.
 - att du har för mycket att ta igen.
 - att du har svårt för att nyorientera.
 - att du inte har nya strategier att lösa vardagsproblem, eller din vilshenhet och tomhet.

- att du befinner dig i ett tillstånd där du måste gissa dig till hur du ska bete dig.

Nu kan du gå tillbaka i guiden och titta på dina svar på de olika frågorna. Gäller dessa svar fortfarande? Du bör också titta på om de försämringar som du har markerat har förbättrats.

Hur förblir jag drogfri?

I de tre stegen betonades de orsaker som kan orsaka återfall. I framtiden finns dessa givetvis kvar, därför är det viktigt att Du fortsätter att ha den intellektuella kontrollen. Under den sociala fasen (steg 3) upptäckte du säkert att du måste ändra din livsstil.

- Tänk på hur Du ska säga till dina gamla kompisar att Du inte längre röker cannabis.
- Tänk på att Du ska planera dina dagar och veckor, skaffa dig nya rutiner.
- Ha en handlingsberedskap för de situationer som kan skapa stress.
- Det är viktigt att skapa nya relationer.
- Ha en medvetenhet och eftertänksamhet i dina relationer till andra människor.
- Försök att skapa realistiska mål, så att ditt livsinnehåll ter sig hanterbart.
- Undvik situationer som Du vet med dig kommer att leda till ett återfall.
- När du får sug, försök att hitta orsaken.
- Du behöver inte bevisa att du kan avstå från att röka cannabis genom att medvetet söka dig till platser där du vet att det finns cannabis.
- Tänk då och då på vad det var som fick dig att bestämma dig för att sluta med hasch och marijuana.
- Försök att ha kontakt med någon som är beredd att lyssna på dig om hur det är att förändra sin livsstil.
- Gör dig av med de saker som påminner dig om ditt missbrukarliv.
- Var medveten om att inte ersätta hasch och marijuana med alkohol eller andra droger.

Ange här, om du kan, Dina egna regler och anvisningar:

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

När Du återvänder till den här guiden efter ca. sex veckors drogfrihet. Är svaren på frågorna fortfarande desamma?

- Vad har förändrats?
- Har Du en känsla av att du har förbättrats?
- Har Du en annan syn på vad som var ditt problem i början av avgiftningen jämfört med nu?
- Har Du blivit bättre på att hantera din vardag?
- Har Du lättare för att hitta ord till det du vill beskriva?
- Har Du hittat tillbaka till den humor som Du känner är din egen?
- Har Du blivit bättre på att hantera aggressivitet?
- Har Du blivit bättre på att i tid upptäcka fel och misstag?
- Kan Du numera delta i en diskussion på ett aktivt sätt?
- Har Du ett aktivt sätt att lägga märke till, jämföra och tänka efter?
- Har Du märkt en kvalitativ skillnad när Du läser en bok eller ser en film?
- Har Du märkt att Du kan hålla en röd tråd i dina funderingar eller i en diskussion?
- Har Du märkt att ditt närminne har förbättrats?
- Har Du märkt att du har förändrat åsikter eller ståndpunkter?
- Har Du märkt att du har återfått lukt- och smaksinnet?
- Har Du märkt att du är bättre på att upptäcka det som pågår runt dig?

Den här checklistan är baserad på påståenden om förbättringar som har rapporterats av cannabisrökare som har genomgått behandling och varit drogfria i minst sex veckor.

Den här guiden är avsedd för Dig som vill sluta med hasch och marijuana och som behöver hjälp med detta.

Om Du återfaller eller känner att Du inte mår bra sök Dig till narkomanvården.

Denna guide är skapad av personalen på Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor i Lund, med god hjälp av patienter/klienter. Idén kommer från National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, Australien.

För den som är intresserad att veta mer om cannabis och dess effekt på människan hänvisar vi till:

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.

Om du har synpunkter, förslag på förändringar, positiv eller negativ kritik på denna guide hör gärna av dig.