

# راهنمای ترک

## ماریجوآنا و حبشیش

مرکز درمان معتادان به مواد مخدر

بیمارستان دانشگاه لوند سوئد

آدرس : Kioskgatan 17  
S-221 85 Lund, Sweden

تلفن : + 46 (0)46- 178932

فکس : + 46 (0)46- 176092

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

## این راهنما برای کسانی تهیه گردیده است که مجدانه می‌کوشند تا مصرف ماریجوانا و حشیش را کنار بگذارند.

### فهرست مطالب:

- # واقعیت‌های اساسی
- # ماریجوانا و حشیش چگونه بر بدن اثر می‌گذارند؟
- # چرا افراد ماریجوانا و یا حشیش مصرف می‌کنند؟
- # چرا باید ترک کرد؟
- # بعنوان یک مصرف‌کننده، شیوه تفکر خود را مورد بازنگری قرار دهید
- # ماریجوانا و حشیش، مواد مخدری گول‌زننده و خطرناک
- # فرایند ترک کردن
- # چگونه در حالت ترک باقی‌مانیم؟

### واقعیت‌های اساسی:

کانابیس \* (Cannabis) از 420 ترکیب تشکیل شده است، که حدود 60 نوع از آنها را کانا بینوید مینامند. مهمترین و آزمایش شده‌ترین ترکیب آن:  $\Delta$ -9-Tetra Hydro Cannabinol (THC) نشان می‌دهد که این ماده دارای قدرت روان‌گردانی فوق‌العاده زیادی است. بنابراین درصد THC موجود، شاخص اصلی برای تعیین قدرت روان‌گردانی است.

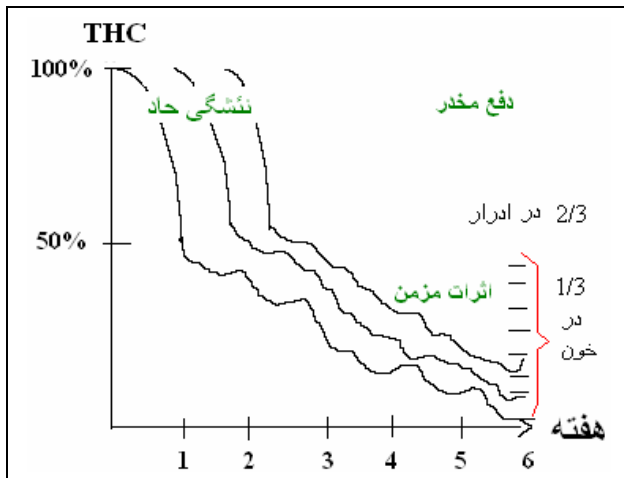
**ماریجوانا:** حاوی 5% - 35%، درصد THC است، که بعضاً تا 30% نیز مشاهده شده است.

**حشیش:** حاوی 10% - 4%، درصد THC است.

**روغن حشیش:** حاوی 60% - 4%، درصد THC است.

---

\* : کانابیس در زبان عامیانه به شاه‌دانه معروف است و ماده اصلی تولید ماریجوانا و حشیش بحساب می‌آید.



THC ماده ای محلول در چربی است که در بافت چربی بدن تجمع می یابد و به تدریج در آنجا به مشتقات غیرفعال (متابولیت ها) تبدیل می گردد. مهمترین متابولیت 9-Carboxy-THC است که قدرت اثر گذاری آن یک دهم THC است. متابولیت مهم دیگر 11-Hydroxy-THC می باشد که تقریباً 20 درصد قویتر از THC است و سریعتر از THC از سد باز دارنده خونی مغز عبور می کند. این متابولیت ها سپس از طریق

ادرار، مدفوع (2/3) و خون (1/3) دفع می گردند. نیمه عمر THC بین یک تا هفت روز است و متابولیت های THC تا بعد از ده هفته پس از قطع مصرف هم در ادرار دیده می شوند. دفع آهسته و طولانی THC و متابولیت هایش از بدن ممکن است منشاء تاثیرات مزمن و دراز مدت در بدن گردد (به شکل بالا رجوع شود).

### ماریجوانا و حشیش چگونه بر بدن اثر می گذارند؟

ماریجوانا و حشیش دو تاثیر عمده روی عملکرد شناختی انسان دارند. 1- تاثیر سریع وحاد که شامل دو مرحله است. 2- اثرات دراز مدت و مزمن که پس از یک دوره مصرف سنگین و منظم خود را بروز می دهند. شاید یک مصرف کننده حرفه ای نتواند اوصاف نشنگی را بخوبی تشخیص دهد ولی به خوبی میتواند بیاد بیاورد که چند سال پیش در چه وضعیتی بوده است.

#### 1- نشنگی حاد

##### مرحله اول:

عموما افراد پس از حدود 10 تا 45 دقیقه بعد از مصرف ( تقریباً بعد از 4 یا 5 بار کشیدن ) علاوه بر حالت نشنگی ، ابتدا اثرات فیزیولوژیکی زیر را هم تجربه خواهند کرد:

- # طپش قلب ، گیجی، سرفه، سنگینی سر، افزایش نبض ، خشکی چشمها، دهان و گلو
- # چشمهای غالباً قرمز و حساس به نور
- اثرات روانی و ذهنی :

# احساس فعالتر شدن فرایندهای مغزی ،مجذوب محیط اطراف شدن

# تمایل به لودگی ، شوخی و سخنوری ( البته این علائم در مصرف کنندگان حرفه ای شایع نمی باشد)

##### مرحله دوم:

مرحله دوم، شامل یک توجه افراطی به خود به همراه احساس فعالیت شدید مغزی است که تقریباً 3-4 ساعت بطول می انجامد. البته این مدت زمان برای مصرف کننده حرفه ای کوتاه تر خواهد بود (1-1/5 ساعت) و نتیجتاً آنها احتیاج به مصرف بیشتری برای رسیدن به حالت نشنگی دارند.

# در این مرحله شخص بیشتر در خود فرو می رود ( یعنی حساسیت حواس پنجگانه افزایش می یابد).  
# سلسه ای از افکار که دائما در حال رشد و گسترش می باشند، به ذهن خطور می کنند.  
# رنگها هیجان انگیزتر می شوند و بوها برجسته تر می گردند.  
# بخشهایی از وجود شما که قبلا به آن توجه ای نداشتید خود را بیشتر نمایان می کند.  
# دوست دارید که بنشینید و به موزیک گوش فرا دهید، فیلم ببینید یا اینکه فقط به اطراف خیره شوید.

در حالت نئشگی حاد دلائل قانع کننده ای پیدا می کنید برای آنکه ماریجوانا و یا حشیش بکشید. نفوذ و تاثیر این مواد روی احساس شما دقیقا شبیه حالتی است که صدای رادیو را بالا میبرید. هر چیزی را که شما تجربه می کنید برانگیختگی و شدت بیشتری نسبت به حالت عادی دارد و در این حالت به آسانی میتوانید اثرات بد و مزمن مواد را منکر شوید.

حالتهای زیر ممکن است در هنگام نئشگی به شما دست دهد:

# آرامش بیشتر

# تقویت حساسیت اجتماعی

# افزایش تمایلات جنسی

# افزایش قدرت سازگاری با افراد و یا موقعیتهای دشوار

# ارتقا و بهبود خود آگاهی

# افزایش شناخت از خود و دیگران

# افزایش بینش در باره آنچه که در اطرافتان می گذرد و بردباری نسبت به آن

## 2- اثرات دراز مدت

مشاهدات کلینیکی نشان می دهد افرادی که اغلب بیش از 6 هفته (زمان دفع THC) ماریجوانا یا حشیش می کشند تقریبا برای 2 سال عملکرد شناختی و ادراکی آنها دگرگون می شود. این تغییرات به حالت جدیدی از هوشیاری در فرد می انجامد که می تواند بعنوان " وابستگی روانی به کانابیس " تلقی گردد. علت این امر ممکن است بعلت آزاد شدن THC ذخیره شده در بدن باشد.

این حالت را می توان بدینگونه شرح داد:

وقتی کانابیس مصرف می کنید، غالبا بشدت نئشه می شوید و حالتی را تجربه می کنید که به حالت روحی قبل از مصرف مرتبط است. با اتمام تاثیرات نئشگی تا 2-3 روز، حالت انفعال، کندی فکر و هوشیاری دارید. اگر مجددا قبل از 6 هفته یا کمتر کانابیس مصرف کنید، این تاثیرات طولانی تر می شوند. آگاهی شما بتدریج با این حالت متغیر سازگار می گردد و حالت جدیدی از هوشیاری طبیعی بوجود می آید. حالت نئشگی پس از یک دوره مصرف طولانی، احساس نیرومندی و طبیعی بودن ایجاد میکند و نتیجتا موجب توانمندی در انجام پاره ای از امور می گردد. اما این افزایش توانمندی بیش از 2-3 ساعت بطول نمی انجامد و بعد از آن توانائی فرد حتی از حالت

طبیعی نیز کمتر می‌گردد. البته این تاثیرات بر حسب مدت زمان مصرف متغیر است. در ابتدا به منظور قویتر شدن از این مواد استفاده می‌کنید حال آنکه پس از مدتی باید آنها را مصرف کنید تا به حالت طبیعی باز گردید.

**شواهد:**

# بیشتر مصرف کننده‌ها از این فرایند آگاه نیستند.

# برای انجام بعضی از کارها، اول باید کانابیس مصرف نمایند.

# از تمام ظرفیت فکری خود استفاده نمی‌کنند.

### **چرا افراد ماریجوانا و یا حشیش مصرف می‌کنند؟**

دلایل زیادی وجود دارد که چرا افراد از کانابیس استفاده می‌کنند. بنابراین ضروری است که شما نیز از دلایل خود برای استفاده از آن آگاه گردید. پاسخهایی که عموماً به این سوال داده شده عبارتند از: احساس آرامش، رهایی، فراموشی، فرار از مشکلات و دوری گزیدن از آنها.

برای آنکه چرا شما از کانابیس استفاده می‌کنید، 3 دلیل ارائه دهید:

1.....

2.....

3.....

هر یک از مصرف کنندگان الگوی مصرفی خاص خود را دارند. با پرسیدن این سوالات می‌توانید خودتان را بهتر بشناسید:

در طول یک روز عادی، چه نوع موادی (حشیش یا ماریجوانا) را برای کشیدن انتخاب می‌کنید؟

**جواب:** .....

آیا قبل از نگاه کردن به یک فیلم، بودن با دوستان و یا هنگامی که می‌خواهید به موزیک گوش فرا دهید باید مواد مصرف کنید؟

**جواب:** .....

### **چرا باید ترک کرد؟**

دلایل زیادی وجود دارد که چرا افراد باید ترک کنند.

3 دلیل ارائه نمایند برای آنکه چرا الان تصمیم به ترک گرفته اید:

1.....

2.....

3.....

چه شرائطی برای ترک کردن نیاز دارید؟

1.....

2.....

3.....

## بعنوان یک مصرف کننده، شیوه تفکر خود را مورد بازنگری قرار دهید

با مطالعه فهرست علائم زیر، شما می توانید تصویری از چگونگی تاثیرکانابیس بر شیوه تفکر تان پیدا کنید. به سوالات ذیل با بله و خیر پاسخ دهید. صادق باشید. فراموش نکنید که مصرف کنندگان با دز بالا و طولانی مدت، می توانند انتظار داشته باشند که تمامی موارد و کسانی که مصرف کمتری دارند بالطبع موارد کمتری از علائم موجود در فهرست ذیل را در خود مشاهده نمایند. این علائم در هنگام ترک شدت و ضعف پیدا می کنند و لازم است بدانید که این اتفاقات به خودی خود رخ نمی دهند. اگر بهبودی در علائم مذکور مشاهده نشد حتما برای درمان اقدام نمائید.

### در باره توانائی کلامی، آیا توجه کرده اید که:

- بله  خیر # توانائی شما در یافتن کلماتی که بتواند به خوبی شما را توصیف کند کم شده است؟
- بله  خیر # دیگران در فهمیدن منظور شما مشکل دارند؟
- بله  خیر # شما در فهمیدن منظور دیگران مشکل دارید؟
- بله  خیر # در نحوه ابراز احساسات خود مشکل دارید؟
- بله  خیر # احساس نمی کنید که فرم ظاهریتان بصورت بدی جلب توجه می کند؟ (تابلو شدن)
- بله  خیر # برای وارد شدن در یک بحث گروهی مشکل دارید؟
- بله  خیر # احساس می کنید فهمیده نمی شوید و تنها هستید؟

### در باره توانائی تصمیم گیری درست، آیا توجه کرده اید که:

- بله  خیر # توانائی شما در ارزیابی رفتار تان کم شده است؟
- بله  خیر # متوجه تکرار اشتباهات خویش نیستید؟
- بله  خیر # برای اصلاح رفتار اشتباه خود مشکل دارید؟
- بله  خیر # اشتباهاتی که مرتکب می شوید بنظر شما بی اهمیت هستند؟
- بله  خیر # احساساتی نظیر پوچی و تیرگی را در زندگیتان تجربه می کنید؟
- بله  خیر # احساساتی نظیر ناموفق بودن و شایستگی نداشتن را در زندگیتان تجربه می کنید؟

### در باره انعطاف پذیری فکر، آیا توجه کرده اید که:

- بله  خیر # در حفظ سلسله افکار خود در یک موقعیت پیچیده با مشکل مواجه هستید؟
- بله  خیر # آدمی چند چهره شده اید؟
- بله  خیر # تمرکز کردن بر ایتان مشکل است؟
- بله  خیر # حفظ توجه بر ایتان مشکل است؟
- بله  خیر # تمرکز کافی روی مطلب مورد نظر تان دارید؟
- بله  خیر # تغییر دادن توجه بر ایتان مشکل است؟
- بله  خیر # درک نقطه نظرات دیگران بر ایتان مشکل است؟
- بله  خیر # اگرچه با دوستان مصرف کننده خود صحبت می کنید اما در واقع باهم صحبت نمی کنید؟

در باره حافظه، آیا توجه کرده اید که:

- بله  خیر # در حفظ مضمون داستان مشکل دارید؟
- بله  خیر # قرار ملاقاتها، قولها و نظائر آنرا فراموش می کنید؟
- بله  خیر # در تخمین زدن مدت زمان سپری شده مشکل دارید؟
- بله  خیر # در تصور کردن محدوده زمانی طولانی مدت مشکل دارید؟
- بله  خیر # در خواندن کتاب، دیدن یک فیلم و نظائر آن مشکل دارید؟
- بله  خیر # در یادآوری گذشته مشکل دارید؟
- بله  خیر # نا شکیبا هستید و از یاد آوری خاطرات بد رنج می برید؟

در باره دستیابی به کلیات از جزئیات ( توانایی تجزیه و تحلیل )، آیا توجه کرده اید که:

- بله  خیر # به ندرت نقطه نظرات، دیدگاه ها و معیارهای خود را تغییر می دهید؟
- بله  خیر # در گردآوری اطلاعات لازم، مشکل دارید؟
- بله  خیر # در دسته بندی اطلاعات به شیوه صحیح مشکل دارید؟
- بله  خیر # در درک معنای نهفته در اطلاعات مشکل دارید؟
- بله  خیر # رفتاری ثابت در شیوه زندگی خود ندارید؟
- بله  خیر # احساساتی نظیر، متفاوت بودن و بی نظیر بودن، را تجربه نموده اید؟
- بله  خیر # به ندرت نحوه تفکر تان را نسبت به حل مشکلات و ادراک اجتماعی تغییر می دهید؟
- بله  خیر # احساس می کنید که خود را نمی شناسید؟

در باره توانایی انطباق خود و عملکرد تان در زمانها و مکانهای مختلف، آیا توجه کرده اید که:

- بله  خیر # آگاهی بلا درنگ از محیط اطراف مشکل است؟
- بله  خیر # ایجاد یک نظم روزانه و یا هفتگی مشکل است؟
- بله  خیر # تشخیص آنکه الان چه موقعی از سال و یا روز است برایتان مشکل است؟
- بله  خیر # توجه کردن به روابط بین افراد دیگر مشکل است؟
- بله  خیر # داشتن یک نقشه ذهنی از محیط اطراف مشکل است؟
- بله  خیر # ایجاد یک ساختار در زندگی روزمره مشکل است؟
- بله  خیر # احساساتی نظیر، رهائی و عدم تعلق، را تجربه نموده اید؟

در باره توانایی حافظه کلی نگری که به ما کمک می کند تا الگوبرداری و تصویرسازی نماییم از آنچه که می بینیم، آیا توجه کرده اید که:

- بله  خیر # ایجاد الگوها و تصاویری از دنیای بصری مشکل است؟
- بله  خیر # بخاطر آوردن روابط بین افراد دیگر مشکل است؟
- بله  خیر # حفظ نظم روزانه و یا هفتگی مشکل است؟

- # انطباق دادن اسم با چهره افراد مشکل است ؟  بله  خیر
- # احساسی نظیر زندگی در دنیای متعلق به خود را تجربه نموده اید؟  بله  خیر

فهرست سوالات بالا، علائمی هستند که بیش از 400 نفر از مصرف کنندگان حرفه ای کانابیس بیان داشته اند. این نشانه ها ویژگی های یک مصرف کننده حرفه ای کانابیس است. شاید شما تمامی نشانه های لیست شده بالا را نداشته باشید ولی بخاطر داشته باشید شما هم اگر 6 هفته مدام از مواد استفاده کنید، سایر علائم را نشان خواهید داد.

### ماریجوانا و حشیش، مواد مخدری گول زننده و خطرناک

# استعمال کانابیس، حقیقتاً حالت نئشگی را در پی خواهد داشت. حالتی که نسبت به حالت طبیعی بسیار متفاوت است.

# مصرف بیش از 6 هفته کانابیس، موجب تغییراتی از قبیل: انفعال، فقدان عکس العمل و کند ذهنی می شود. فرد بتدریج خود را با این شرایط وفق داده و حالت جدیدی از هوشیاری طبیعی را تجربه خواهد کرد. استعمال کانابیس، احساس نیرومندی و طبیعی بودن ایجاد میکند و نتیجتاً موجب توانمندی در انجام برخی از وظائف می گردد. در ابتدا افراد به منظور قویتر شدن از این مواد استفاده می کنند حال آنکه پس از مدتی باید آنها را مصرف کنند تا به حالت طبیعی باز گردند.

# تاثیرات درازمدت مصرف، فرایند شناختی را مختل می نماید بگونه ای که فرد نمی تواند رفتارش را زیر سوال برده و یا خود را ماخذ نماید و در نتیجه نمی تواند تغییرات لازم در خود را ایجاد کند. با مصرف طولانی مدت، اندک اندک شخصیت بیمارگونه یا نوعی هویت جدید بوجود می آید و استمرار مصرف به تقویت هرچه بیشتر این هویت می انجامد. این فرایند مانند فیلتری عمل می کند که هر آنچه از مضرات کانابیس گفته شود، حذف می نماید. شخص بیمار، همواره پاسخهای از پیش آماده ای دارد تا هر تلاشی را جهت ترک اعتیاد بی اثر سازد. بطور مثال:

# همه مواد مصرف می کنند.

# من هر وقت که بخواهم می توانم آنرا ترک کنم ولی حالا تصمیم به این کار ندارم.

# رفتار من مسئله نیست. ایجاد امنیت در یک نیروگاه هسته ای مسئله است. الکل بسیار خطرناکتر از کانابیس است.

# کانابیس، یک گیاه داروئی طبیعی است.

# کانابیس مرا خلاق می کند و بر توانائی هنریم می افزاید. بنابراین من می توانم از آن استفاده کنم.

# من دوستان زیادی دارم که این توصیفات در مورد آنها صدق می کند ولی من اینطور نیستم. من به هیچ کس شبیه نیستم. من مصون از هر گونه اثرات منفی کانابیس هستم.

# هنگامی که خیلی قوی نیستم، کانابیس طعم مرا جبران می کند.

آیا شما جوابهای کلیشه ای مخصوص بخود دارید؟

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

≡ کانا بیس، احساسات منفی و دلشوره را تقویت می کند و مجدداً بخاطر خلاصی از دلشوره باید از آن مصرف کرد.

≡ کانا بیس، در خلال دوران بحرانی بلوغ، به نوجوان کمک می کند تا خود را بزرگ جلوه دهد و بزرگ شندی کاذب را جایگزین بلوغ طبیعی نماید. بلوغ طبیعی پس از قطع مصرف ادامه خواهد یافت. این تمایل به خود نمائی اغلب به دلیل یک سری کمبود های روانی یا اجتماعی است.

### فرایند ترک کردن

از هنگامی که فرد کشیدن کانابیس را کنار می گذارد، حد اقل 6 هفته زمان لازم است تا اثرات این مواد از بدن دفع گردد (گاهی تا بیش 10 هفته). اینکه شما بطور کلی کشیدن را کنار بگذارید مهم است چون حتی اگر بخواهید فقط روزی یکبار بکشید هیچگاه اثرات این مواد بطور کامل از بدن دفع نمی گردد و در این حالت بسیار مشکل بنظر می رسد که فردی بتواند در مورد تمایلات آنی خود (برای کشیدن) بر اساس خرد تصمیم گیری نماید. فرایند ترک کردن ممکن است به سه مرحله با خصوصیات و مشکلات مربوط به خود، تقسیم بندی گردد.

### مرحله اول

دارای اثرات جسمی است که تا 12 روز پس از ترک، بطول می انجامد. اغلب بیماران علائم و نشانه هائی را تجربه نموده اند که در ذیل آمده است.

کدامیک از این موارد را داشتید و یا هم اکنون دارید:

- |                              |                              |                       |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> بله | <input type="checkbox"/> خیر | # اختلالات خواب؟      |
| <input type="checkbox"/> بله | <input type="checkbox"/> خیر | # عرق ریزی سرد و گرم؟ |
| <input type="checkbox"/> بله | <input type="checkbox"/> خیر | # خواب دیدن زیاد؟     |
| <input type="checkbox"/> بله | <input type="checkbox"/> خیر | # درد عضلانی؟         |
| <input type="checkbox"/> بله | <input type="checkbox"/> خیر | # سر درد؟             |
| <input type="checkbox"/> بله | <input type="checkbox"/> خیر | # سرما خوردگی؟        |
| <input type="checkbox"/> بله | <input type="checkbox"/> خیر | # سوء هاضمه؟          |
| <input type="checkbox"/> بله | <input type="checkbox"/> خیر | # بی قراری؟           |
| <input type="checkbox"/> بله | <input type="checkbox"/> خیر | # احساسات منفی؟       |

آنچه که عمدتاً در این مرحله از درمان، اهمیت دارد:

# هیچگاه تصمیم نگیرید که "برای همیشه نخواهم کشید". تصمیم بگیرید که امروز نکشید. فردا دوباره برای همان روز تصمیم بگیرید و اینکار را برای روزهای دیگر ادامه دهید.

# در این مرحله، بازگشت به مصرف مجدد کانابیس، عمدتاً بخاطر واکنش درجهت دوری جستن از نشانه های بالا است. فراموش نکنید که این علائم موقتی هستند.

# به تغییرات ولو اندک در ادراک خود از محیط اجتماعی پیرامون توجه کنید.

# بررسی کنید در چه زمینه هائی تغییر کرده اید.

# نحوه عملکردتان در زمان کنونی را با وقتی که مواد مصرف می کردید مقایسه کنید.

# از دوستان و یا خویشاوندان خود، در مورد تغییراتی که در شما رخ داده است سوال کنید.

### مرحله دوم

شامل اثرات روانی است که تا 3 هفته پس از ترک، بطول می انجامد. احساسات منفی در طی این دوره خود را بروز خواهند داد. به یاد داشته باشید که این احساسات ممکن است به دلیل نا توانی در ابراز احساساتی از قبیل خشم، اندوه و یا نظائر آن باشد. ضمناً در این مرحله قدرت تخیل در هنگام خواب، افزایش می یابد.

**آنچه که عمدتاً در این مرحله از درمان، اهمیت دارد:**

# شما هنوز در انجام امور روزمره زندگی خود مشکل دارید هر چند که بتدریج بهتر خواهید شد.

# تعادل احساسی شما بهم می خورد. یعنی به چیزهائی فکرمی کنید که در شما احساس خوب یا بد بوجود می آورد.

# بررسی کنید که چگونه می توانید از پس امور روزمره زندگی خود برآید.

# شما باید روشهای مختلف دوری گزیدن از شرائط سخت را شناسائی کنید.

# توانائی باز یافته خود را در بررسی مشکلات و پاسخهای مناسب برای آنها، بکار برید.

# در این مرحله، نا توانی در ابراز احساسات موجبات بازگشت به مصرف کانا بیس را فراهم می آورد.

بنابر این اهمیت دارد که به توجه کردن، مقایسه کردن و بررسی کردن ادامه دهید.

# از دوستان و یا خویشاوندان خود، در مورد تغییراتی که در شما رخ داده است سوال کنید.

### فاز سوم

این مرحله شامل اثرات روانی- اجتماعی و یک شروع تازه در فرایند بلوغ است. در دوره مصرف فرایند بلوغ کند گردیده و یک هویت کاذب جایگزین آن گردیده بود. اکنون لازم است تا یک کنکاش اساسی در جهت شناسائی هویت اصلی شما صورت پذیرد.

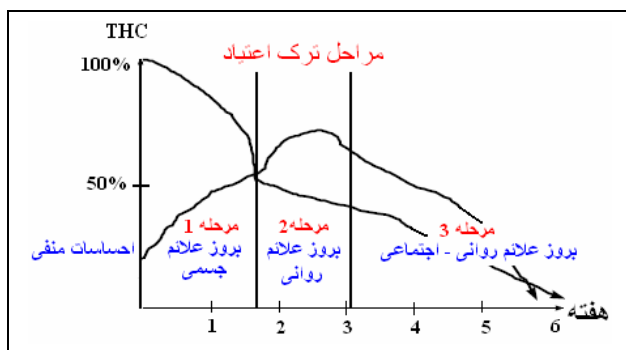
**آنچه که عمدتاً در این مرحله از درمان، اهمیت دارد:**

# افکار خود در هنگامی که مواد می کشیدید، را با آنچه که حالا در جست و جوی آن هستید، مقایسه کنید.

# شیوه قدیمیتان در برخورد با مشکلات باید مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد و نهایتاً شیوه های مناسبتری باید جایگزین آن گردد.

# باید روی اهدافتان تمرکز و تحقیق کنید. کجا هستیم و به کجا می خواهیم بروم؟

# سعی کنید، یادتان نرود که شما در آغاز مرحله جدیدی از زندگی قرار دارید که پایانی ندارد. این یک نوع بلوغ روانی پیوسته است که تحت تاثیر کانا بیس کند شده بود.



# اکنون زمان آن است که سعی کنیم به یاد بیاوریم چرا کانابیس برایمان یک داروی جذاب بود.

# عموماً افراد در طول زمان گذار، دچار احساساتی نظیر پوچی و شکست هستند.

# در این مرحله، بازگشت به مصرف مجدد کانابیس، ممکن است بخاطر چندین علت باشد:

- کشف و مواجه شدن با عدم بلوغ خود
- احساس گم کردن بخش مهمی از زندگی خود
- این که خیلی به آن وابسته شده بودید.
- این که فرایند تغییر مسیر، نوعی شکست بحساب می آید.
- این که هیچ روش جایگزینی برای حل مشکلات خود ندارید.
- این که همیشه مجبورید حدس بزنید بخاطر آنکه نمی دانید چه باید بکنید.

### چگونه در حالت ترک باقی بمانیم؟

به شرائطی اشاره نمودیم که ممکن است در هر سه مرحله، موجبات تحریک و بازگشت به مصرف مجدد کانابیس را فراهم نماید. این شرائط خطرناک بقوت خود باقی خواهند ماند و احتمالاً در موقعیتهای تحریک کننده، احساس خواهید کرد که این حق انسانی شما است که دوباره به حالت اول خود برگردید. بنا براین کنترل فکریتان را از دست ندهید و سعی کنید سبک زندگی‌تان را تغییر دهید.

# شما باید خودتان را آماده کنید که چطور می خواهید به دوستانتان بگوئید که چرا کشیدن کانابیس را ترک کردید.

# تلاش کنید با برنامه های هفتگی و روزانه، به زندگی خود یک نظم جدیدی بدهید.

# تلاش کنید روش مناسبی برای مواجهه با موقعیتهای پر استرس بیابید.

# تلاش کنید روابط جدیدی برقرار سازید.

# تلاش کنید در مورد ارزش کیفی روابط خود آگاه باشید.

# تلاش کنید از موقعیتهای و مکانهای دوری گزینید که شما را به سوی مصرف مجدد سوق می دهد.

# هنگامی که احساس می کنید دوباره به کانابیس متمایل شدید، سعی کنید ریشه آن را پیدا کنید.

# مجبور نیستید ثابت کنید، می توانم به مکانهای بروم که قبلاً مواد مصرف می کردم در حالیکه الان قادرم نکشم.

# هر چند وقت یکبار، مهم است که بیاد بیاورید که چه چیزی باعث شد تا شما تصمیم به ترک کردن بگیرید.

# سعی کنید با کسانی در تماس باشید که از فرایند تغییرات بخوبی آگاه اند.

# تمام لوازم و متعلقات مربوط به استعمال کانابیس را دور بریزید.

# هرگز مشروبات الکلی و یا مواد دیگر را جایگزین ترک عادت به کانابیس نکنید.

سعی کنید چند جمله در مورد روشها و توصیه های شخصی مربوط به خودتان، برای ترک کامل کانابیس بنویسید.

1 .....

2 .....

3 .....

مجدادا به این راهنما پس از 6 هفته ترک کردن رجوع کنید و پاسخهای کنونی را با پاسخهای قبلی خود مقایسه کنید.

# چه چیزی تغییر کرده است؟

# آیا احساس بهبود می کنید؟

# آیا دریافت متفاوتی از مشکلات شخصی خود، هنگامی که مراحل اولیه درمان را طی می کردید، دارید؟

# آیا مهارتهای مدیریت در شرایط سخت را تجربه نموده اید؟

# آیا لغات درست را آسانتر پیدا نمی کنید؟

# آیا توانایی کنترل خشم در شما پیشرفت نموده است؟

# آیا احساس نمی کنید که قادرید در هنگام گفتگو اشتباهات خود را تصحیح کنید؟

# آیا دقت کرده اید که می توانید در گفتگوها شرکت نمائید درحالیکه بگونه ای فعال نظرمی دهید و آنرا بررسی و

یا مقایسه می کنید؟

# آیا اکنون، هنگامیکه فیلمی را تماشا می کنید و یا کتابی را می خوانید، نوعی تفاوت کیفی را احساس نمی کنید؟

# آیا دقت می کنید که اکنون شما می توانید روی موضوع اصلی بحث تمرکز کنید؟

# آیا دقت می کنید که حافظه کوتاه مدت شما بهتر شده است؟

# آیا اکنون تفاوت در عقاید و دیدگاه هایتان را احساس نمی کنید؟

# آیا شاهد بازگشت احساس بویائی و ذائقه خود هستید؟

# آیا اکنون نسبت به قبل به گونه بهتری محیط را شناسائی نمی کنید؟

نکاتی که در چک لیست بالا آمده، همگی بر اساس اظهارات افرادی تهیه شده است که تحت درمان بودند و حد اقل

6 هفته از زمان ترکشان گذشته بود.

این راهنما برای کسانی تهیه گردیده است که مجدداً می کوشند تا مصرف ماریجوانا و حشیش را کنار بگذارند.

اگر شما نمی توانید ترک کنید و یا ترک کرده اید ولی مجدداً می کشید، حتماً به یکی از مراکز درمانی ترک اعتیاد

مراجعه کنید. این راهنما، توسط پرسنل و با همیاری بیماران مرکز درمانی ترک اعتیاد دانشگاه "Lund" سوئد

تهیه گردیده است. ایده اولیه آن از مرکز پژوهش الکل و مواد مخدر دانشگاه "New South Wales" سیدنی

استرالیا الحام گرفته شده است. افرادی که علاقه مند هستند در مورد کانابیس و اثراتش بر انسان اطلاعات بیشتری

کسب نمایند می توانند به منابع زیر (به زبان انگلیسی) مراجعه نمایند.

1) **Cognitive dysfunctions in chronic cannabis users observed during treatment, an integrative approach,**

Thomas Lundqvist, Almqvist & Wiksell International, Stockholm Sweden, 1995

2) **The health psychological consequences of cannabis use,** National Drug Strategy Monograph Series No.25, Wayne

Hall, Nadia Solowij and Jim Lemon, National Drug and Alcohol Research Center, Sidney, Australia, 1994