



Slutte?

med hasj



Introduksjon

Cannabis er kjent i hele verden og har blitt brukt for dens beroligende effekt og evne til å forårsake en følelse av velbehag.

Den aktive komponenten i cannabis er THC eller delta-9-tetrahydrocannabinol. Selv om cannabis har mange unike egenskaper kan noen bli avhengige av den og dens effekter.

Dette heftet er laget for å assistere deg til å endre din cannabisavhengighet og hjelpe deg med mange av de kortsiktige problemene du kan møte i denne prosessen.

Noen kan bruke cannabis uten å utvikle alvorlige problemer og ser ut til å være i stand til å stoppe lett når det behøves. Likevel er det mange som synes det er vanskelig å redusere bruken eller å stoppe når de vil, akkurat som med andre typer narkotika eller alkohol.

Denne guiden er laget for å gi deg informasjon, og vil lære deg å bruke teknikker som vil hjelpe deg med din cannabisavhengighet.

Du vil få hjelp av din veileder til å jobbe deg gjennom hovedpunktene, og beholder heftet for selv å kunne fortsette med prosessen i å takle din avhengighet av cannabis.

Lykke til!

Hva er cannabisavhengighet?

Selv om virkningen av cannabis er forskjellig fra annen type narkotika er måten avhengigheten utvikler seg på ganske likt.

Bruker man cannabis, eller hasj, daglig eller nesten daglig over en lang periode vil det resultere i visse fysiske og psykiske forandringer. Du har kanskje merket at virkningen av cannabis blir svakere etter hvert som du utvikler toleranse for det. Det vil si at du trenger mer av det for å oppnå samme effekt som før. (Du må røyke mer og/eller oftere.)

Dette skyldes at kroppen din gradvis tilpasser seg effekten av cannabisstoffene, og dette bidrar igjen til fysisk og psykisk avhengighet.

Etter en stund vil du kanskje merke at du trenger å røyke for å føle deg bra.

Uten cannabisstoffene i systemet vil du kanskje merke visse ubehagelige fysiske symptomer. Disse kan være abstinenssymptomer. Slike symptomer kan tyde på at du har en viss grad av fysisk avhengighet.

Noen eksempler på slike symptomer er;

- Rastløshet, irritabilitet og angst
- Søvnproblemer
- Svette og nattsvette
- Kvalme og mageproblemer
- Røykesug og tilbakevendende tanker på å røyke hasj

Du kan også oppleve visse psykiske symptomer etter å ha vært uten cannabis en tid. Disse symptomene gjør det veldig vanskelig å forbli avholdende og fører ofte til tilbakefall etter kort tid.

Identifiser din grad av avhengighet

Abstinenssymptomene er ofte de motsatte av de vanlige effektene av å røyke cannabis. For eksempel,

Cannabis er;

- Avslappende
- Beroligende
- Stimulerer appetitten

Psykiske abstinenssymptomer;

- Føle seg stresset
- Føle seg hyper, oppkavet
- Mister matlysten

En av de første tingene som kan være nyttig for å overkomme din cannabisavhengighet er å forstå din egen avhengighet. Som med andre psykiske symptomer som f. eks stress og depresjon, kan grad av avhengighet måles på en skala.

The Severity of Dependence Scale (SDS) kan avdekke hvor alvorlig din grad av avhengighet av cannabis er. SDS er et fem punkts spørreskjema som fører til et tall som indikerer alvorlighetsgraden av din avhengighet. Hvert av de fem spørsmålene har en skala fra 0-3. Total score får man ved å legge sammen tallene fra de fem spørsmålene. Jo høyere tall desto høyere er din grad av avhengighet. Testen tar mindre enn et minutt å besvare.

(Testen får du hos din veileder eller du har allerede tatt den ved din første samtale med veileder)

Sjekk din score på SDS først. Hvis din score er 3 eller høyere tyder det på at du har et avhengighetsproblem i forhold til cannabis. Jo høyere score du har desto mer avhengig er du, og desto mer må du jobbe for å overkomme din avhengighet. Forskning har vist at alvorlig grad av avhengighet ikke hindrer noen i å overkomme et narkotikaproblem hvis man er motivert og bruker fornuftige og bevisste strategier.

Det er lurt å være godt forberedt på den kommende innsatsen. Å lære så mye som mulig om din avhengighet er veldig viktig for å oppnå endring.

Din score er _____ som tyder på en _____ grad av avhengighet

-å forberede seg-



“What hashish gives with one hand
it takes away with the other;
that is to say, it gives power of
imagination and takes away
the ability to profit by it.”

Charles Baudelaire (1860)

Forberedelse

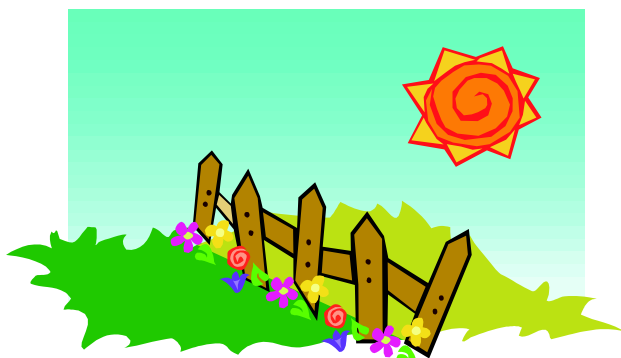
Den neste fasen er å identifisere situasjonene som innebærer den største risikoen for å røyke eller resulterer i vanskeligheter med å kontrollere bruken. Disse kalles **høyrisiko situasjoner**. Dette er tidspunkt, steder eller situasjoner som du vanligvis har røykt hasj. Når du befinner deg i de samme situasjonene vil du sannsynligvis få sug etter å røyke. F. eks , hvis du vanligvis røyker sammen med bestemte personer vil du få lyst til å røyke når du er sammen med disse personene.

Triggere er spesielle følelser eller hendelser som utløser sterke tanker om å ville røyke. De kan være interne (spesielle følelser eller humør), eller eksterne (se på Tv, ta seg en drink eller treffe spesielle personer)

For å forberede deg bør du tenke nøye gjennom dine høyrisikosituasjoner.

Sjekk dine svar på skjemaet ” Situasjonsbetinget Selvtillit - spørreskjema”.

(Dette får du av din veileder, og fyller ut sammen med han/henne) Er det noen punkt du scorer lavere enn 50%? Skriv disse ned, de er dine personlige høyrisikosituasjoner.



Det hasjen gir med en hånd, tar det tilbake med den andre. Det vil si, den gir styrke til fantasien og tar bort evnen til å dra nytte av det.

Personlige høyrisikosituasjoner/triggere

Interne

Eks. 1. Kjede meg

2. Stressa

3. Sint

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____ 6. _____

7. _____ 8. _____ 9. _____

Eksterne

Eks. 1. Blir tilbudt hasj 2. Får utbetaling 3. Kommer hjem fra jobb

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____ 6. _____

7. _____ 8. _____ 9. _____

Det er mest sannsynlig at du vil føle sug i situasjoner hvor du ofte har røkt hasj tidligere. Hvis du kan være forberedt på dette i disse situasjonene, er det mer sannsynlig at du vil klare å stå imot suget når disse situasjonene oppstår.

Vi skal se på måter å forberede seg på høyrisikosituasjoner og overkomme røykesug senere i denne guiden.

Hvorfor røyker du hasj?

Det neste steget i planleggingen er å forstå noen av grunnene bak din hasjbruk. Det er sikkert noen positive grunner, men også negative grunner. Å forstå dine begrunnelser for å bruke hasj kan også hjelpe deg til å avdekke negative aspekter ved det å røyke hasj.

Du trenger med andre ord å bli bevisst på grunnene til at du vil forandre på dine hasjvaner. Dette vil hjelpe deg til å være fokusert og motivert.

Positive ting ved å røyke hasj

Cannabis har mange positive og varierte effekter. Disse oppleves forskjellig fra person til person. Disse effektene er alle en del av det å føle seg stein.

Noen av disse er listet opp nedenfor:

- En følelse av velbehag (eufori)
- Tap av hemninger
- En tendens til å le og prate mer enn vanlig
- Følelse av avslapning og flukt fra virkeligheten
- Økt appetitt
- “Tunnel bevissthet” - evnen til å fokusere på en ting og ignorere andre

Mesteparten av disse effektene føles veldig gode og er hovedgrunnene til at noen nyter å røyke hasj og at de begynte med det i første omgang.



Skadevirkninger

Negative effekter av å røyke hasj

Langtidsbruk av cannabis produsere en rekke negative effekter. Disse er bl.a.:

Akutte effekter:

- Røde øyne og tørr munn
- Angst og paranoia
- Dårlig koordinasjon, dette kan føre til ulykker- spesielt kombinert med alkohol
- Tap av korttidshukommelsen
- Noen ganger kan enkelte oppleve bisarre tanker, ekstrem paranoia eller syns og hørselshallusinasjoner. Dette er mer vanlig blant de med egen eller familiær historie med mental sykdom

Langtidseffekter:

- Økt risiko for lungesykdommer (bronkitt, lunge og munnkreft, KOLS osv,)
- Avhengighet, som oppleves som problemer med å kontrollere bruken, toleranseutvikling og abstinenssymptomer
- Mange som har brukt cannabis i lengre tid mangler motivasjon, og synes derfor det er vanskelig å nå sine mål. De forteller at de angres på mye bortkastet tid og muligheter de har gått glipp av
- Dårligere konsentrasjonsevne, hukommelse og læringsevne
- Intensivt cannabismisbruk kan påvirke fertiliteten hos menn og kvinner og kan føre til negativ utvikling hos foster.

Hva er dine grunner til å røyke hasj?

Grunnene til å røyke hasj er forskjellig for alle og noen av årsakene er kanskje nevnt før (se side 8)

Men det er sikkert noen som er personlige for deg. Ta deg litt tid til å tenke på hvilke positive effekter du har av å røyke hasj.

Etterpå tenker du gjennom hvilke negative effekter hasjrøykingen gir deg.

Se på svarene dine på Cannabis Problem Skjema (CPS). Noen av disse problemene kan være faktiske effekter av cannabisrøyking (lungeproblemer etc.), eller indirekte effekter på livet ditt (relasjonsproblemer , jobb osv).

Så lister du opp dine egne positive og negative ting omkring hasjrøykingen.

Tenk nøye gjennom både fordeler og ulemper før du svarer.

Positive	Negative
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
Total:	Total:

Beslutningsbalanse

De fleste har en kombinasjon av fordeler og ulemper med å røyke hasj. Noen har kanskje overvekt av enten positivt eller negativt.

Beslutningsbalanse

Ta deg tid til å gå tilbake å se over dine positive og negative svar, og sett et tall fra 1 til 10 bak hvert svar. Vurder svarene i forhold til styrke og viktighet hvorav 1 er ubetydelig og 10 er ekstremt.

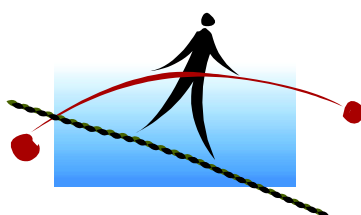
Eksempel:

Positive		Negative	
Avslappende	7	Depresjon	10
Sosialt	4	Lungeinfeksjoner	4
Inspirasjon	7	Dyrt	7
TOTALT	18	TOTALT	21

Nå summerer du på hver side og finner ut hvor du har overvekt, fordeler eller ulemper? Dette blir kalt en beslutningsbalanse. Totalscore kan si noe om hvordan du er innstilt på endring.

Hvis negativ score er høyest er du mest sannsynlig klar for å endre ditt hasjmisbruk.

Har du høyest positiv score har du fremdeles problemer med å bestemme deg for om du virkelig ønsker endring. Hvis du finner at din balanse har overvekt på positive grunner til å røyke hasj må du kanskje bruke tid på å tenke gjennom ditt ønske om endring.



Hva er dine begrunnelser for endring?

Fordeler og ulemper ved endring

Å tenke gjennom årsakene til å ønske endring kan hjelpe til med å motivere deg til å ta en beslutning. Du kan gjøre den samme øvelsen som tidligere (s.10), og liste opp positive og negative ting ved endring. Dine grunner for å ønske endring trenger nødvendigvis ikke være det motsatte av dine grunner for å ville røyke hasj.

Positive	Negative
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
Total:	Total:

Strategier for endring



Endring er som en reise.
Det krever forberedelser, og jo bedre du forbereder deg
desto større er sjansen for at du når din destinasjon.

Strategier for en vellykket reise

Etter å ha gjennomgått ditt forhold til hasj skal vi nå diskutere strategier som kan hjelpe deg til en vellykket endring. Som du sikkert vet er det vanskelig å endre på dine hasjvaner. På mange måter er det å slutte med hasj som en reise.

- Som enhver ekspedisjon kreves det grundige forberedelser. Jo lengre og bedre dine forberedelser er jo mer sannsynlig er det at du når ditt mål.
- Det krever innsats for å garantere suksess, og ekspedisjonen kan være givende på noen strekninger og vanskeligere på andre.
- Det er sjelden et pålitelig kart. Noen ganger må du stikke ut kursen mens du går.
- Vær sikker på din destinasjon, d.v.s sett deg både kortsiktige og langsiktige mål underveis.
- For å lykkes må du ikke bare planlegge fremover, men du må også forutse hva du vil trenge for å komme i mål. For å endre rusvaner vil de fleste trenge en plan som innebærer å forberede sine nøkkelstrategier.
- Noen strategier må brukes for å komme seg gjennom harde strekninger mens andre må brukes for å unngå fallgruver underveis.
- Noen ganger kan det være nødvendig å utvikle nye strategier underveis
- Etter en stund vil du bli flinkere til å velge de rette strategiene for hver gitte situasjon. Du vil også lære nye strategier, avhengig av hva din individuelle reise trenger.

Det viktigste i denne fasen er ; **Vær forberedt og Planlegg fremover.**

Det neste steget nå er å bestemme hva som er de beste strategiene for **deg**, og for at **du** skal lykkes med din endring.

Hvilke strategier passer for deg ?

Enhver reise starter med det første steget. Det vil hjelpe deg til å oppdage din styrke og dine svakheter. Etter hvert som du avslører dem, vil du bli i stand til å utvikle metoder for å takle dem. Du vil da kunne bli i stand til å utvikle nye ferdigheter som kan erstatte den rollen du har gitt hasjen i livet ditt.

Tenk tilbake på de positive tingene omkring din hasjbruk som du skrev ned tidligere (s.10). Disse punktene må du jobbe med for å lykkes med din endring.

For eksempel ; Hvis hasjen hjelper deg med å håndtere stress, må du utvikle strategier for stresshåndtering og avslapning.

Hvis å røyke hasj dreper kjedsomheten og hjelper deg å overkomme depresjon må du finne måter å håndtere disse følelsene på en bedre måte.

På den neste siden er det listet opp noen strategier som har vært nyttige for mange som har klart å slutte å røyke eller å drikke alkohol. Ikke alle er nyttige for alle, du må finne de som du tror vil hjelpe deg.

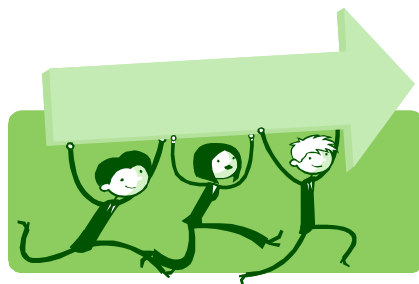


De første stegene


Det er mange ting du kan begynne å gjøre som vil hjelpe deg i å begynne på din endringsprosess

Enkle strategier som er kjent for å hjelpe mennesker som prøver å endre sine avhengighetsvaner;

- Før du røyker, tenk igjennom det - praktiser distrahering og utsettelse
- Planlegg framover, tenk på hva du vil gjøre i stedet for å røyke hasj
- Minn deg selv på hvorfor du vil slutte å røyke hasj, se på din liste på s.12
- Minn deg selv på fordelene med å ikke røyke
- Gjør hyggelige og behagelige ting som ikke involverer hasjrøyking
- Spør venner og slektninger om hjelp, fortell dem om dine planer og strategier om å endre dine hasjvaner
- Unngå høyrisikosituasjoner og folk som røyker hasj, se side 6 og 7
- Øv deg på og praktiser håndtering av sug ,se side. 22 og 23
- Prøv å tilbringe mer tid sammen med folk som ikke røyker hasj



Dine egne strategier



Du har kanskje brukt noen av disse strategiene før. De har kanskje vært gode for deg en stund eller de har kanskje ikke virket. Det er viktig å forstå at ikke alle disse strategiene virker for alle. Du skal velge de som virker best for DEG. Forsøk å kombinere forskjellige strategier i forskjellige situasjoner. Dette vil gjøre deg i stand til å utvikle et utvalg av metoder for å nå bestemte mål eller for å takle høyrisikosituasjoner.

Skriv ned alle de strategiene som du etter hvert finner ut virker for deg , for å utvide din personlige liste over effektive strategier.

Planlegge fremover og takle høyrisikosituasjoner.

De fleste gangene du røyker hasj, skjer det uten å planlegge eller uten store anstrengelser. Det er ofte lettere å røyke enn å unngå det. Dette betyr at du må planlegge fremover for å være sikker på at du ikke ender opp i en **høyrisikosituasjon**.

Det er flere måter å takle en høyrisikosituasjon på. Det beste er å prøve å unngå dem, spesielt i de to første ukene etter din avgjørelse. Dette krever noen ganger litt planlegging fremover i tid.

For eksempel; Ikke besøk dine venner som du vet vil røyke hasj når du kommer, selv om ditt besøk ikke har noe med hasj eller røyking å gjøre.

Det er lett å falle for fristelsen og kan være veldig vanskelig å motstå i den tidlige fasen.



Uunngåelige situasjoner

Noen situasjoner er uunngåelige. Slike situasjoner kan være;

- Tidspunkt på dagen (f.eks å komme hjem fra jobb, eller før leggetid)
- Visse humørforandringer (som stress, angst eller kjedsomhet)

Igjen, du burde **tenke framover** slik at du har en ”ferdigsydd” plan for å takle disse situasjonene når de oppstår. For eksempel kan kjedsomhet midlertidig lettes ved å planlegge kortvarige og langvarige aktiviteter du kan gjøre når akkurat de følelsene kommer.

Nedenfor kan du skrive ned dine foretrukne strategier for å takle dine høyrisikosituasjoner. Å kjenne dine høyrisikosituasjoner kan hjelpe deg til å være forberedt på å handle mer effektivt før de oppstår.

SITUASJON	PRIORITERT STRATEGI
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____

Personlig kriseplan for risikosituasjoner

Her er flere eksempler på hvordan du kan takle en høyrisikositasjon;

1. **Jeg vil gå fra eller endre situasjonen eller miljøet**
2. **Jeg vil utsette avgjørelsen om å røyke i 15 minutter.** Jeg vil minne meg selv på at suget er tidsbegrenset, og at jeg kan vente til det går over
3. **Jeg vil endre mine tanker om å røyke hasj.** ”Trenger jeg virkelig å røyke nå?”
4. **Jeg vil tenke på noe som ikke har sammenheng med å røyke hasj**
5. **Jeg vil minne meg selv på hvor flink jeg har vært fram til nå**
6. **Jeg vil ringe mine ”nødnummer”**

RISIKOSITUASJON

STRATEGI/ PLAN

1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____

Å takle suget etter hasj

Som alle andre som har sluttet med avhengighetsskapende midler av noe slag, vil du oppleve sug etter å røyke hasj. Dette er ubehagelige følelser men det er mulig å lære seg å takle de mer effektivt. Å forstå hva dette er og hvordan det virker kan hjelpe deg til å overkomme det.

Suget eller trangen til å røyke hasj er sterkt, men det vil sjelden vare i mer enn 30 minutter om gangen. Suget er sjelden tilfeldig, det vil som oftest oppstå som en respons på en bestemt hendelse eller i bestemte situasjoner. Disse hendelsene eller situasjonene er de som du på en eller annen måte assosierer med å røyke hasj.

De viktigste kjensgjerningene å være oppmerksom på er;

- Visse situasjoner eller hendelser kan trigge tanker om å røyke hasj
- Disse tankene forbereder sinnet og kroppen på hasjen
- Selv om du er avholdende kan disse responsene bli aktivert og få deg til å føle et visst ubehag. Dette vil avta med tiden.

Suget/trangen utvikles hos storforbrukere som en respons på et gjentatt mønster av å røyke hasj i visse situasjoner. Kroppen din lærer å forvente THC til visse tider, og i respons på visse hendelser vil det derfor oppstå sug. Med andre ord; Triggere kan produsere reaksjoner som hjelper deg å behandle THC lettere. Disse triggerne hjelper kroppen til å tolerere effektene av stoffet. Som en generell regel, jo lengre og tyngre misbruk desto større vil suget være. Over tid vil det bli svært sterkt, og vil alltid bli mer merkbart når du prøver å være avholdende. Det er viktig å huske på at suget sjelden varer lenge, og nesten aldri mer enn en halv time. Dette er likt for alle, men få gir seg selv sjansen til å bevise det.

Trangen til å røyke hasj vil komme og gå i bølger og det er derfor viktig å ”ri med den”. Dette kalles ”**sug surfing**”. Hvis suget eller trangen er sterk, prøv å avlede deg selv en liten stund og du vil snart merke at det verste gir seg. For hver gang du klarer å motstå suget vil det bli svakere neste gang. Det gjør deg sterkere og teknikken din for å motstå suget forbedrer seg.

En annen effektiv strategi er å unngå situasjoner med sterke triggere. Hvis du for eksempel prøver å motstå når andre sitter rundt deg og røyker hasj vil du bare øke effekten av triggeren og din trang til å røyke.

Suget vil gi seg, men det kan være veldig sterkt umiddelbart etter at du har slutta. Å vite at det blir svakere vil hjelpe deg til å fortsette å motstå impulsene du kjenner, spesielt som respons på dine personlige triggere.

TIB (Tilsynelatende irrelevante beslutninger)

Cannabisbruk er gjentatt så ofte at det blir automatisk. Å skaffe og røyke hasj skjer uten noen bevisst beslutning. Det er en rekke små steg i rekken av begivenheter som fører til at du sitter der med pipa (eller jointen) i hånda og fyrer opp.

Noen av de åpenbare er;

- Pakke fram utstyret
- Mekke ut hasjen
- Stappe i pipa eller rulle jointen

Men det er mange små skritt som leder opp til dette punktet. Det kan være ting som ;

- Ta seg tid til å forberede røykinga
- Sette seg ned i et spesielt rom
- Være sammen med visse personer

TIB

I mange tilfeller vil denne rekken av hendelser starte timer før du faktisk setter deg ned for å røyke. Ofte uten å tenke over det vil mange ta **tilsynelatende irrelevante beslutninger (TIB)** som fører til at de befinner seg i en høyrisikosituasjon og derav røyker hasj.

Tenk etter om du noen gang har prøvd å unngå å røyke hasj bare for å finne ut at dine beste intensjoner forsvant og du befant deg i en situasjon hvor det var umulig å motstå det?

Du har kanskje blitt fristet av andre. Eller du har kanskje ubevisst eksponert deg selv for interne triggere, som kjedsomhet eller stress, som har utløst en rekke av hendelser som har ført til hasjrøyking.

Å være oppmerksom på tilsynelatende irrelevante beslutninger er viktig. Å prøve å redusere fristelser i god tid før trangen fører til høyrisikosituasjoner vil hjelpe deg til å opprettholde dine mål.

Når du tar avgjørelser, enten de er store eller små, prøv å gjøre følgende;

1. Tenk etter hvilke muligheter du har.

2. Tenk fremover på mulige utfall av hvert valg. Hva slags positive og negative konsekvensene kan du forutse, og hvor stor er sjansen for tilbakefall?

3. Velg et av følgende;

Velg det som vil minske risiken for tilbakefall. Hvis du bestemmer deg for å velge en potensiell risikosituasjon, planlegg hvordan du kan beskytte deg selv.

4. Vær oppmerksom på risikotanker – tanker som;

”jeg er nødt til...” (å gjøre noe, være et sted, treffe noen) eller

”jeg kan takle det...” (en spesiell risikosituasjon) eller

”det gjør ingenting om ...” (jeg kan godt bare ta et trekk, eller bare røyke litt)

Dine egne TIB

Skriv ned noen **TIB** (Tilsynelatende irrelevante beslutninger) du har tatt i fortiden.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Prøv å tenk ut noen sannsynlige **TIB** (Tilsynelatende irrelevante beslutninger) du vil kunne gjøre i fremtiden

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ABSTINENSER



"Withdrawal"

Sheila Hudson

Abstinenssymptomer

Mange vil oppleve noen eller stor grad av abstinenssymptomer mens andre vil oppleve bare litt eller ikke noe ubehag ved opphør av hasjrøyking. Normalt vil de psykiske eller subjektive symptomene være mest framtrædende.

Men det kan også oppstå en del fysiske symptomer. Disse symptomene er ubehagelige, men ikke farlige.

Hovedsymptomene ved cannabisabstinens er;

- angst
- depresjon
- sinne
- forvirring
- irritabilitet
- røyksug

Fysiske symptomer som kan oppstå;

- søvnløshet
- rastløshet
- appetittløshet/kvalme
- skjelvinger/sitringer
- svette/ nattesvette
- diarè

Abstinenser er i virkeligheten tegn på at kroppen restituerer seg og tilpasser seg å bli cannabisfri, derfor er abstinenser positive tegn på bedring.

Abstinenser er kortvarige og de fleste symptomene vil gradvis opphøre innen 7 til 10 dager. Som ved håndtering av røyksuget er anbefalte strategier å ;

utsette

distrahere

avkatastrofisere (dvs. – det er ikke verdens undergang,
det går over)

avstressing

De fleste symptomene vil komme og gå akkurat som røyksuget kommer og går. I den følgende tabellen kan du overvåke dine abstinenssymptomer over en uke ved å sette en hake ved de symptomene du opplever

ABSTINENSER

DAG 1

SYMPTOMER	Milde	Moderate	Sterke
Rastløshet Irritabilitet			
Svetting Nattevette			
Søvn problemer			
Depresjon			
Konsentrasjons problemer			
Dårlig matlyst			
Hodepine			
Andre (beskriv)			

ABSTINENSER

DAG 2

SYMPTOMER	Milde	Moderate	Sterke
Rastløshet Irritabilitet			
Svetting Nattevette			
Søvn problemer			
Depresjon			
Konsentrasjons problemer			
Dårlig matlyst			
Hodepine			
Andre (beskriv)			

ABSTINENSER

DAG 3

SYMPTOMER	Milde	Moderate	Sterke
Rastløshet Irritabilitet			
Svetting Nattevette			
Søvn problemer			
Depresjon			
Konsentrasjons problemer			
Dårlig matlyst			
Hodepine			
Andre (beskriv)			

ABSTINENSER

DAG 4

SYMPTOMER	Milde	Moderate	Sterke
Rastløshet			
Irritabilitet			
Svetteing Nattevette			
Søvn problemer			
Depresjon			
Konsentrasjons problemer			
Dårlig matlyst			
Hodepine			
Andre (beskriv)			

ABSTINENSER

DAG 5

SYMPTOMER	Milde	Moderate	Sterke
Rastløshet			
Irritabilitet			
Svetteing Nattevette			
Søvn problemer			
Depresjon			
Konsentrasjons problemer			
Dårlig matlyst			
Hodepine			
Andre (beskriv)			

ABSTINENSER

DAG 6

SYMPTOMER	Milde	Moderate	Sterke
Rastløshet Irritabilitet			
Svetting Nattevette			
Søvn problemer			
Depresjon			
Konsentrasjons problemer			
Dårlig matlyst			
Hodepine			
Andre (beskriv)			

ABSTINENSER

DAG 7

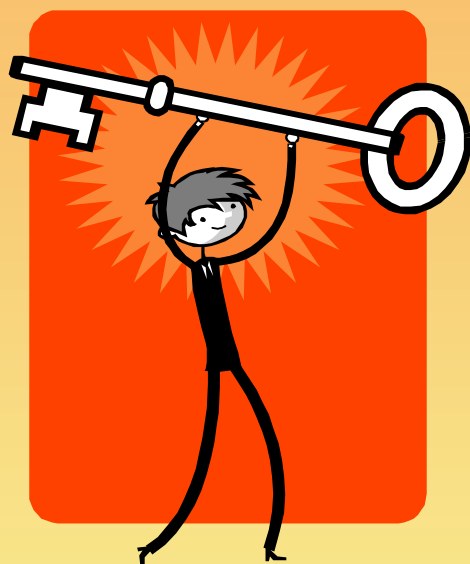
SYMPTOMER	Milde	Moderate	Sterke
Rastløshet Irritabilitet			
Svetting Nattevette			
Søvn problemer			
Depresjon			
Konsentrasjons problemer			
Dårlig matlyst			
Hodepine			
Andre (beskriv)			

ABSTINENSER

DAG 8

SYMPTOMER	Milde	Moderate	Sterke
Rastløshet Irritabilitet			
Svetting Nattevette			
Søvn problemer			
Depresjon			
Konsentrasjons problemer			
Dårlig matlyst			
Hodepine			
Andre (beskriv)			

Å bestemme seg...



Tid for endring!

Det første forsøket på endring

En avgjørelse du må ta er hvorvidt du skal kutte tvert eller trappe gradvis ned før du kutter helt ut. Hver strategi har sin fordel, og forsøk med tobakksrøykere viser at noen passer bedre for den ene eller den andre metoden. Du må finne ut hva som passer best for deg.

Hvordan bestemme hvilken endringsmetode å bruke

Hvilken metode som passer best for deg avhenger i stor grad av hvor avhengig du er. Hvis din grad av avhengighet er moderat til sterk, kan det være lurt å trappe ned noen dager før din endringsdato. Det kan f. eks foregå ved at du; gradvis utsetter din første hasjrøyk med 4-6 timer hver dag eller trapper gradvis ned på mengden.

Hvis ditt mål er å slutte helt kan du kanskje prøve å trappe ned før du slutter helt. Hvis du ikke har klart å kutte ned på røykinga , spesielt når du først er stein, vil det kanskje være bedre å kutte tvert av.

Hvis din avhengighet er mild til moderat vil det også være bedre å kutte tvert. Fordelen med denne metoden er at du kommer forttere videre, og du unngår å tenke gjennom hvordan du skal klare å redusere mengde osv. Hvis du har prøvd å slutte før ved hjelp av en metode, bruk denne igjen. Hvis du derimot har mislykkes med en av metodene, prøv den andre.

Skriv ned din endringsdato. _____

Forberede seg mentalt

Som ved enhver annen stor oppgave, for å lykkes kreves det planlegging og å kunne forutse problemer underveis. Nesten alle som har lykket sier at det ikke var så ille som de trodde det skulle bli. Det er tanken på at det kommer til å bli veldig vanskelig som tar motet fra mange og gjør oppgaven vanskeligere.

Mange synes de har behov for å minimere stress og ansvar den første tiden, så hvis du har noen til å hjelpe deg den første tiden er det fint.



Pass deg for rasjonalisering!

Når det begynner å bli vanskelig kan hjernen finne på å spille deg et puss for å få deg til å røyke. Dette kalles rasjonalisering, og er en måte å lage unnskyldninger for å røyke på. F. eks ”Det er for travelt i dag”, ”Bare en siste gang..” eller ”Jeg har hatt en hard uke...”.

Å være klar over disse rasjonaliseringene vil hjelpe deg til å takle de bedre.

Bli klar over at du begynner å rasjonalisere, si det til deg selv. Gjør en bestemt konstatering for deg selv, forsterk din avgjørelse om endring og ditt ønske om å lykkes. Dette vil hjelpe deg til å kortslutte den ”lille løgnen” hjernen vil ha deg til å tro til å begynne med.

Separasjonsangst

Mange som slutter med rusmidler forteller at det er som å miste en god venn. Det kan kanskje føles sånn for deg. Disse følelsene vil passere, men det kan ta tid. Du vil føle deg sterkere og oppdage nye muligheter etter hvert som din cannabisfrie tid øker.

Se tilbake på din framgang

På slutten av hver vellykket uke bør du belønne deg selv for å ha gjort en god jobb. Selv om det ikke har vært perfekt, skal du tenke på de gode tingene du har oppnådd og være stolt av det. Hvis du har støtt på problemer eller gjort noe feil, fortsett å være positiv ved å gjennomgå dine feil og lære av dem. På dette tidspunktet kan det være en god ide å lage en liste over det som har vært vanskelig. Tenk på hvilke strategier du kan bruke for å unngå å begå de samme feilene om igjen.



For eksempel;

PROBLEM: Var på besøk hos ”Pål”. Alle var steine, og før jeg var klar over det hadde jeg pipa i hånda.

LØSNING: **A.** Unngå Pål for en stund **B.** Forutse TIB (Tilsynelatende irrelevante beslutninger) for den dagen **C.** Praktiser utsettelse og ”sug surfing” når du er hos Pål **D.** Gjennomgå hvordan å takle høyrisikosituasjoner

Selvobservasjon

En av de mest effektive måtene å holde fokus på er å føre en logg over din utvikling/fremgang . Dette kalles selvovervåking, og det kan hjelpe deg til å holde fast på din beslutning og å gjenkjenne problematiske mønster i din atferd. Den beste måten å gjøre dette på er å føre dagbok eller ha et observasjonsark som registrerer dine mål for uken og hvor du kan skrive ned hvor mye du faktisk røyker hver dag

Bruk observasjons/overvåkings skjema på de neste sidene til å:

- Skrive ned din beslutningsdato
- Det totale antall røykfrie dager (det er en god følelse å se at dagene øker!)
- Daglig mengde av hasj
- Mulige problemsituasjoner/tider/følelser

Følg med på om dine ukentlige mål matcher dine resultater på slutten av uka. Om du har problemer med å oppnå dine mål må du vurdere dine strategier og lage noen endringer for å komme tilbake på rett spor.

Belønn deg selv

Mange vil ofte føle at de fortjener en belønning for det harde arbeidet de har gjort, og den beste belønningen er , selvsagt, en hasjrøyk... Vær oppmerksom på denne hovedfellen. Tenk ut andre belønninger på forhånd, og vær ærlig når du anerkjenner dine fremskritt

Din endringsdato _____

Dag og tid	Situasjon; Hvor/ med hvem	Styrke på suget/trangen til å røyke	Tanker og følelser	Mengde hasj	Mestrings score 1-10

Antall røykfrie dager _____


Din endringsdato _____

Dag og tid	Situasjon; Hvor/ med hvem	Styrke på suget/trangen til å røyke	Tanker og følelser	Mengde hasj	Mestrings score 1-10

Antall røykfrie dager _____

Forebygging av tilbakefall





Etter en stund som røykfri vil du begynne å oppdage nye aspekter av livet ditt som ikke var mulige når du røykte hasj. Dette er en belønning i seg selv. Du vil føle deg bedre fysisk og ha mer overskudd og glede i livet.


Likevel, ting er hva du gjør dem til, og du kan nå kanalisere den innsatsen du la i å endre deg til å utvikle andre aspekter av livet ditt som du ønsker å endre eller berike. Lag en liste over ting du ønsker å gjøre nå;

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mange vil oppdage at fristelsen til å røyke dukker opp av og til, måneder og noen ganger år etter at du slutta. Dette er ofte en flytende følelse og er vanligvis lett å takle. Å ha slike følelser betyr ikke at du har feilet - det kan være en naturlig reaksjon på enkelte sterke triggere.

Å takle tilbakefall/sprekker

Det er helt vanlig å begå feil når man forsøker å lære noe nytt eller tilegne seg nye egenskaper. Å befri seg fra cannabisavhengighet er ikke forskjellig fra å lære andre ting. Og på akkurat samme måte som ved andre læringsprosesser vil man snuble litt nå og da. Det er viktig å huske på at dette ikke betyr at du har mislyktes, det er bare et kortvarig tilbakeslag. Mange som har lyktes har hatt en sprekk eller to underveis.



Hva som er viktig for å lykkes i det lange løp er hvordan du takler en eventuell glipp. Forskjellige handlemåter ved sprekker kommer an på hvilken type sprekk du har hatt.

Planlagt sprekk

En sprekk kan oppstå av forskjellige grunner. Du synes kanskje det koster for mye. Du blir trett av å jobbe med planen din og bestemmer deg for å ”ta fri” en kveld. Du bestemmer deg kanskje for at du fortjener en belønning for det harde arbeidet, og å røyke er din favorittmåte å belønne deg selv på.

Disse følelsene er helt opplagt veldig vanlige å få. Hvis du har hatt en planlagt sprekk av noen av disse årsakene bør du tenke nøye gjennom dine grunner for å ville endre røykevanene dine.

- Fokuser på begrunnelsen til at du ville slutte og bestem deg for hvor viktige disse er for deg. (gå tilbake til s. 12)
- Minn deg selv på at for hver sprekk vil du minske sjansen til å lykkes i det lange løp. Sprekken (e) vil resultere at ditt sug etter hasj vil komme tilbake sterkere og føre til at du må jobbe hardere fremover.

Utsiktet sprekk

Du vil kanskje ha lyst til å sparke deg selv når det går opp for deg at suget ville ha gått over i løpet av kort tid uansett. Disse sprekke/glippene er et resultat av å ha blitt utsatt for høyrisiko eller fristende situasjoner på tross dine beste intensjoner. Derfor bør du se igjennom dine generelle strategier.

- Hva kan forbedres?
- Ble det foretatt noen TIB underveis?
- Er det noen høyrisikosituasjoner som er for vanskelige nå?
- Hvordan kan du takle det mer effektivt?

Kriseplan for sprekker/glipper

Husk at det beste er å komme seg tilbake på rett spor så fort som mulig, og fortsette å være positiv i forhold til din innsats for å lykkes.

En sprekke er ikke en stor krise på din vei mot rusfrihet. Å vende tilbake til ditt opprinnelige ønskemål vil derimot kreve en ubetinget innsats. Her er noen ting som kan gjøres i forbindelse med en sprekke.

Hvis jeg opplever et tilbakefall/ en sprekke:

1. Jeg vil kvitte meg med hasjen og fjerne meg fra situasjonen hvor jeg sprakk.
2. Jeg vil si til meg selv at en røyk eller selv en hel dag med røyking ikke trenger å føre til et fullstendig tilbakefall.
3. Jeg vil ikke gi etter for følelser av skyld eller bebreide meg selv, fordi jeg vet at disse følelsene vil gå over med tiden.
4. Jeg vil be andre om hjelp.
5. Jeg vil undersøke/gjennomgå denne sprekken, identifisere triggere og mine reaksjoner på dem.
6. Jeg vil utforske hva jeg forventet at hasjen skulle forandre eller gi meg.
7. Jeg vil sette opp en plan som kan gjøre meg i stand til å takle en lignende situasjon i fremtiden.

Husk: denne sprekken er bare en midlertidig omkjøring på din vei mot endring.

Min personlige kriseplan

Skriv ned en detaljert kriseplan for mestring av høyrisiko tilbakefallsituasjoner.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Sammendrag

Å overvinne sin cannabisavhengighet er ingen lett oppgave, men det er ikke umulig. Fakta er at de fleste sier at det ikke var så vanskelig som de først hadde trodd.

Det krever engasjement, innsatsvilje og utholdenhet. Hvis du har et ønske om endring, og jobber målbevisst på en strategisk og metodisk måte, vil du lykkes. Å bli fri fra sin cannabisavhengighet er en belønning i seg selv, men for mange er det bare begynnelsen. Mulighetene som rusfrihet gir kan bringe med seg belønning i form av den livsstil du har drømt om og som du helt sikkert skylder deg selv.



Dette heftet er basert på en randomisert kontrollert studie foretatt av National Drug & Alcohol Research Centre i Sydney, Australia.

Redaksjonelt team: Jan Copeland, Wendy Swift, Ety Matalon

Anerkjennelse: Vaughan Reese, Steve Allsop and the dissemination advisory group.



Oversatt til norsk av Hilde Nicolaisen, Rusmisbrukernes Interesseorganisasjon. 2006



