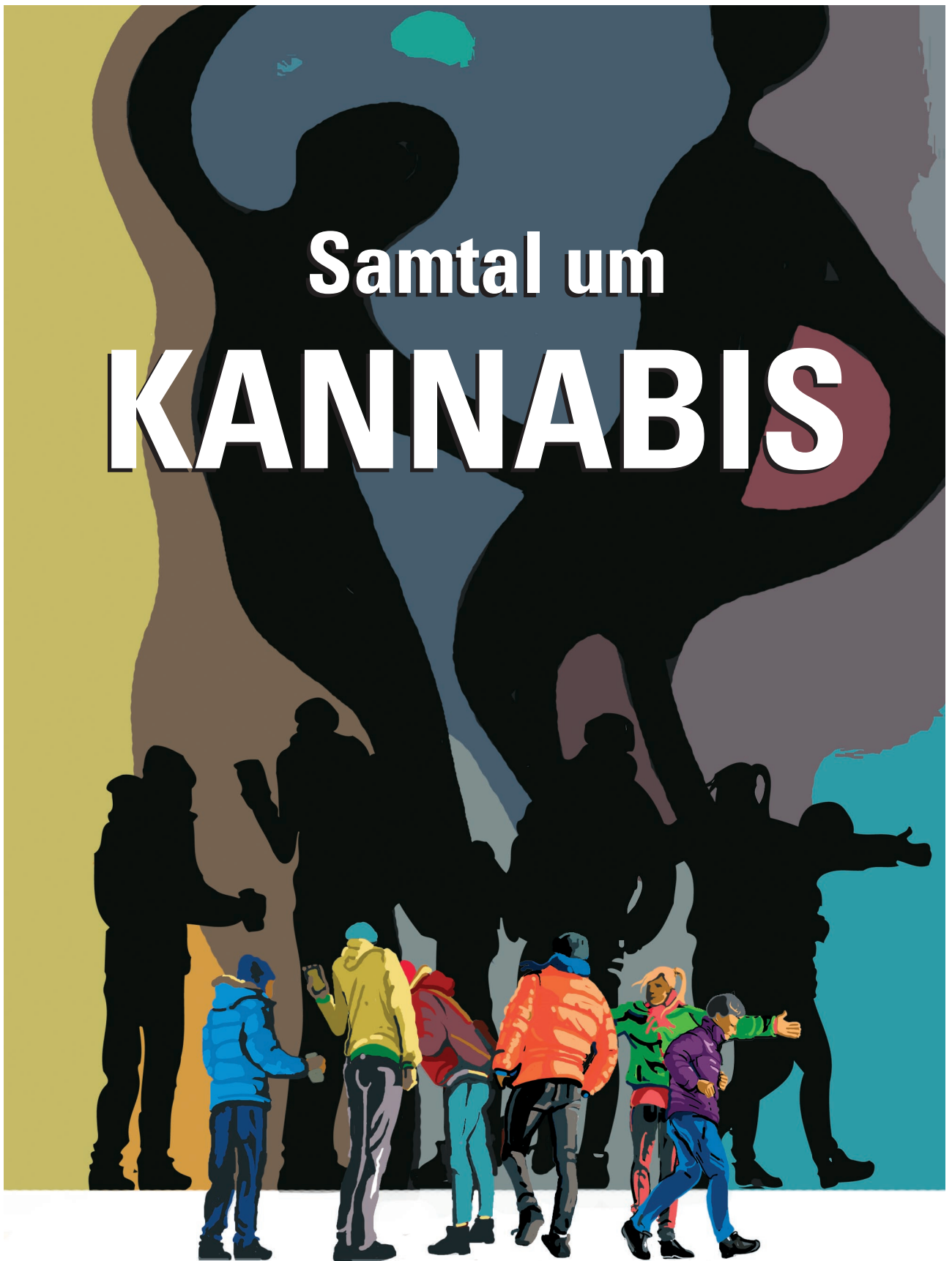


Samtal um **KANNABIS**



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Samtal um kannabis

Samtal um kannabis byggir á norrænum fagritum um Áhugahvetjandi samtal og Motivational Interviewing eftir Miller W.R og Rollnick S.

Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson, sérfræðingar hjá Embætti landlæknis tóku saman.

Útgefandi: Embætti landlæknis, september 2017.

Útlit og teikningar: Þórhildur Jónsdóttir.

ISBN 978-9935-9373-2-2

Efnisyfirlit

Formáli	5
Áhugahvetjandi samtal	6
Staðreyndir um vímuefni og neysluaðferðir	7
Sálræn vandamál	9
Grunsemdir og sýnataka	10
Áberandi breytingar á hegðun	11
Viðhorf.....	12
Ekki meðferð heldur sannfærandi aðgerðir	13
Samtalið	17
Samstarfsaðilar	24
Ef samtalinu er slitið	26
Vímuefni og afleiðingar	28
Fylgiskjöl og viðaukar	

Formáli

Allir vilja að eftir þeim sé tekið, finna að þeir tilheyri einhverjum og að á þá sé hlustað. Listin að hlusta og að geta tjáð sig í samtali er megininntak þessa heftis, hvort heldur er með áherslu á hegðun einstaklingsins eða með því mæta þörfum hans í samtali um það sem skiptir máli fyrir hann sérstaklega. Heftinu er ætlað að vera leiðarvísir fyrir fagfólk til að styðjast við í samtali við ungmenni, sérstaklega um neyslu kannabisefna, en getur einnig nýst í samtali um aðra heilsuhegðun og leiðina að breyttum viðhorfum. Meginreglurnar í Áhugahvetjandi samtali eru þær sömu, hvort sem þú hefur langan eða stuttan tíma fyrir samtalið. Stutt samtöl í minna en fimm mínútur geta stundum verið allt sem þarf til að setja af stað breytingarferli. Margt fagfólk hefur tækifæri til að tala um notkun vímuefna í sínu daglega starfi, svo sem félagsráðgjafar og starfsfólk í skólum eða í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi, en einnig læknar, hjúkrunarfræðingar eða sálfræðingar. Börn og unglingar sem nota lögleg eða ólögleg vímuefni eiga von á að fullorðnir vilji ræða málið við þau.

Mörg þeirra beinlínis ætlast til þess að við þau sé rætt um þessi málefni og að það sé gert af heiðarleika og sanngirni.

Heftið veitir innsýn í hvernig ungmenni sem eru að hugsa um eða farin að fíkta við kannabis hugsa og upplýsingar um mikilvægi hvatningar og hvernig hægt er að örva samtal um málefnið. Hegðunarbreytingarferlinu er lýst og mikilvægi þess að samtalið taki mið af því hvar í ferlinu viðkomandi einstaklingur er staddur. Það hefur áhrif á framvindu samtalsins. Gefin eru dæmi um hugsanir, orðræðu sem ungmenni nota ásamt dæmum um algeng viðbrögð, ótta og einnig hvernig á að svara spurningum og gefa ráð. Einnig er fjallað um líkamleg, andleg og félagsleg áhrif þess að nota kannabisefni. Í viðhengi eru svo ýmis verkfæri til að notast við í samtalinu sem og verkefni fyrir ungmenni að vinna úr.

Gangi þér vel með Áhugahvetjandi samtali við ungmenni.

Áhugahvetjandi samtal

Áhugahvetjandi samtal er einstaklingsmiðuð leið sem byggir á samvinnu og leiðsögn til að kalla fram og styrkja innri áhugahvöt einstaklinga til breytinga (Miller og Rollnick, 2009). Aðferðin er í stöðugri þróun og skilgreiningar hennar og áherslur breytast í samræmi við aukna þekkingu og rannsóknir. Aðferðin hefur gefist vel við vinnu með einstaklingum sem eru á báðum áttum varðandi breytingu eða eru tregir til, þar sem hún nýtir tvíþendni til að þoka honum áfram í breytingarferlinu.

Áhugahvetjandi samtal byggir á samvinnu í stað innrætingar og leitast við að kalla fram og efla innri áhugahvöt til að breyta hegðun og skapa þannig jákvæða breytingu á styttri tíma en almennt er talið mögulegt. Þungamiðja þess er að kanna og laða fram tvíþendni hjá skjólstæðingnum og stýrir fagaðilinn samtalinu meðvitað að því markmiði. En þó aðferðin sé stýrandi eru sjálfstæði og valfrelsi skjólstæðings virt og frekar látið berast með viðnámi en gegn því. Öll samskipti minna á dans frekar en reiptog.

Margar fræðilegar hefðir innan sálfræðinnar mótuðu hugmyndafræði og aðferðir Áhugahvetjandi samtals og er einstaklingsmiðuð sálfræðimeðferð Carl Rogers þar fremst í flokki. Kenningar mannúðarsálfræðinnar um að manneskjan búi yfir innra afli til jákvæðra breytinga, sé skapandi og hafi grundvallarþrá til að þroskast eru ávallt hafðar að leiðarljósi. Viðurkenning, jafnræði og jákvæðni skapa aðstæður fyrir skjólstæðinginn til að nýta möguleika sína til fulls og speglaðir eru notaðar markvisst í meðferðarskyni til að miðla samhygð.

Andi Áhugahvetjandi samtals

Hinn sanni kraftur Áhugahvetjandi samtals hvílir í andanum (spirit) en ekki í tækni sem er frekar notuð til að beina samtalinu að markmiðs-hegðun. Andinn er þannig jafn mikilvægur og tónlist við texta lags, án tónlistar (andans) er textinn (tæknin) aðeins orð á blaði. Ef Áhuga-

hvetjandi samtal er fólgið í því að vera einstaklingnum nærri á sérstakan hátt (a way of being with people), þá hlýtur andi samtalsins að byggja á því að skilja og upplifa hið „mannlega eðli“ sem hefur áhrif á að fólk er eins og það er. Til þess að hjálpa fagaðilum að skilja og meðtaka anda Áhugahvetjandi samtals þarf að hafa í huga þrjá grundvallarþætti: samvinnu, að laða fram og virkja áhugahvöt og styðja við sjálfstæði.

Samvinna (collaboration). Til að skapa skilyrði fyrir þá hegðunarbreytingu sem stefnt er að byggja samskipti Áhugahvetjandi samtals á jafnræði milli tveggja einstaklinga sem báðir búa yfir mikilvægri vitneskju í tengslum við tiltekið vandamál. Samvinna byggir á trausti og stuðningi til að drifkraftar skjólstæðings ná að blómstra án þvingana eða fordóma. Traustið gefur fagaðila meiri möguleika á að öðlast dýpri skilning á sjónarmiðum og gildum skjólstæðings án þess er hætta á að heildarmyndin komi ekki fram.

Að laða fram og virkja (evocation). Hlutverk fagaðila er ekki að innræta eða afhjúpa. Skjólstæðingurinn býr sjálfur yfir lausnunum og fagaðili leitast við að laða þær fram og greiða fyrir birtingu þeirra. Til þess þarf að finna og vekja innri áhugahvöt til hegðunarbreytinga hjá skjólstæðingi.

Stuðningur við sjálfstæði (autonomi). Áhugahvetjandi samtal leitast við að styðja sjálfstæði skjólstæðings. Það birtist í virðingu fyrir vali hans og frelsi til ákvörðunartöku og trú á getu hans til breytinga. Ábyrgð á breytingum liggur ávallt hjá skjólstæðingnum sem hefur frjálst val um að nýta sér ráð og upplýsingar fagaðilans.

Fjórar meginreglur Áhugahvetjandi samtals

Hugmyndafræði Áhugahvetjandi samtals er ekki flókin en það getur verið erfitt að ná góðri færni í aðferðinni. Til að feta sig áfram þarf að skilja hvaða þættir eru líklegir til að leiða til jákvæðra

hegðunarbreytinga og vinna út frá þeim. Því eru settar fram fjórar meginreglur sem miða að frekari sérhæfni fagaðila.

Að sýna samhygð (express empathy). Samhygð er viðurkenning fagaðila á einstaklingi eins og hann er. Hún grundvallast á forvitni og löngun til að skilja aðstæður út frá heimsmynd viðkomandi án þess að dæma eða gagnrýna. Samhygð snýst ekki um að vera sammála skoðunum einstaklings heldur að viðurkenna þær, skilja og virða. Viðurkenning veitir frelsi til að breyta hegðun andstætt skilningsleysi sem stöðvar ferli breytinga. Speglanir eru notaðar markvisst til að miðla samhygð, þannig má koma til skila dýpri skilningi en því sem sagt er með berum orðum.

Að þróa misræmi (develop discrepancy). Markmið með þróun misræmis er að leysa tvíþendni í átt að jákvæðri hegðunarbreytingu. Með því að benda á misræmi milli tiltekinnar hegðunar einstaklings og þeirra gilda og markmiða sem eru honum mikilvæg má efla innri hvöt til breytinga sem sprottin er hjá einstaklingnum sjálfum en ekki vegna þvingana eða ytri áhrifa.

Að berast með viðnámi (roll with resistance). Viðnám er það þegar einstaklingur ver óbreytt ástand. Ef fagaðili ræðst beint gegn viðnámi

einstaklings og hvetur staðfastlega til breytinga, þrátt fyrir mótþróa, er hætta á að sú hegðun sem einstaklingur þarf að verja festist frekar í sessi. Ef fagaðili lætur berast með viðnáminu þegar það kemur fram, og hlustar, gefst tækifæri til að skoða það sem liggur að baki og um leið opnast möguleikar til að koma að nýjum upplýsingum og sjónarmiðum. Í þessu felst einnig virðing fyrir einstaklingnum og getu hans til að vera virkur aðili í lausn vandamálsins.

Að efla trú á eigin getu (support self-efficacy). Öflugasti hvati hegðunarbreytinga er trú á eigin getu. Þrátt fyrir að einstaklingur hafi vilja til að breyta sér mun hann ekki gera það ef hann hefur ekki trú á að hann geti breyst. Hlutverk fagaðila er því að aðstoða einstaklinginn til að öðlast eða auka trú á eigin getu þannig að hann finni von og styrk til að yfirvinna þær hindranir sem á vegi hans verða.

Textinn um Áhugahvetjandi samtal er unninn úr grein í tímaritinu Geðvernd frá árinu 2014.

Höfundar: Soffía Eiríksdóttir, Bríet Birgisdóttir, Sveinbjörn Kristjánsson, Héðinn Svarfdal Björnsson og Helga Sif Friðjónsdóttir.

Frekari upplýsingar um Áhugahvetjandi samtal má finna á heimasíðu Motivational Interviewing Network of Trainers. <http://motivationalinterviewing.org/>

Staðreyndir um vímuefni og neysluaðferðir

Mikilvægt er að fagaðili hafi aflað sér víðtækrar þekkingar á hinum ýmsu vímuefnum, s.s. neysluaðferðum, skaðsemi og fráhrarfseinkennum, til að standa jafnfætis ungmenninu. Lítillega er fjallað um kannabisefni og önnur efni í heftinu en frekari upplýsingar á íslensku má meðal annars finna á vef [SÁÁ](https://saa.is/grein/kannabis/) <https://saa.is/grein/kannabis/> og á www.baragras.is og www.kannabis.is

Kannabis

Kannabisefni eru unnin úr kannabisplöntunni (Cannabis sativa).

Virka vímuefnið, delta-9-tetrahydrocannabinol, í kannabisefnunum er skammstafað THC. Við neyslu kannabisefna festist efnið í fituvefjum líkamans, safnast það m.a. fyrir í heilanum og truflar starfsemi hans. Kannabisefnin hafa mismunandi útlit og einkenni og þeim má skipta upp eftir gerð: Hass, gras (maríjúana) og hassolífu.

Styrkleiki THC er mismunandi eftir gerð og getur verið á bilinu 1–30% að styrkleika, mismunandi eftir afurð og ræktunaraðferðum. Nýjar rannsóknir sýna að kannabisefni í dag eru mun

sterkari en þau voru fyrir 20–30 árum síðan. Rannsóknir frá Danmörku sýna m.a. að styrkur THC í kannabisefnum þar þrefaldast á síðustu 20 árum.

THC safnast fyrir í líkamanum

THC er fituleysanlegt efni svo það leysist upp í fituvef líkamans og skilst svo hægt út þaðan. Það binst einkum í fituvef heila, hjarta, lungna, milta, eistna og legköku. Í heilanum eru namar sem eru sérlega næmir á THC. Þessir svokölluðu „kannabisviðtakar“ eru flestir á þeim svæðum heilans sem stjórna tilfinningalífi, minni og hreyfingum.

Kannabis inniheldur mörg efni sem hafa sálfræðileg áhrif á manninn. Vísindamenn hafa nú þegar greint tvær tegundir af viðtökum sem kannabis binst í líkamanum, og nefnt þá CB1 og CB2. CB1 finnst aðallega í heilanum. Þegar THC tengist þessum viðtökum hefur það áhrif á mörg mismunandi taugaboð heilans. Meðal áhrifanna er að boðefnið dópamín dælist út í vellíðunarkerfi heilans. Dópamínið gerir hvort tveggja að veita vellíðunartilfinningu og er einnig stór þáttur í þróun ávana eða fíknar. Kannabisvíman eykur einnig skynjunaráhrif. Vellíðunarkerfið er langt frá því að vera eina svæðið í heilanum sem verður fyrir áhrifum af kannabis. Svæði í fremri hluta heilans eru viðkvæm fyrir áhrifum kannabisefna en þau stjórna starfsemi eins og greiningu, ákvarðanatöku og stjórnun á eigin hegðum. Áhrif kannabisefna hamla og skaða þannig eðlilega heilastarfsemi og ósjálf-råd viðbrögð líkamans. Skert hugsun birtist t.a.m. sem erfiðleikar með einbeitingu, skert minni og námsgeta. Tilfinningar neytandans geta einnig breyst og geta komið fram sem kvíðaástand og ofsóknarbrjálæði. Líkamleg skammtímaáhrif kannabis eru aukin hjartsláttur, hungurtilfinning, munnþurrkur, vikkud sjáöldur, blóðhlaupin og gljáandi augu og lélegt jafnvægi.

Neysluaðferðir kannabisefna

Algengast er að fólk reyki kannabis í pípum eða vefjum. Algengt slangur yfir hluti sem notaðir eru til að reykja kannabisefni er m.a. lón, bong, jónur (rúllað eins og sígaretta). Einnig er hægt

að borða eða drekka kannabis og þá kemur víman hægar en ef það er reykt auk þess sem víman er þá ófyrirsjáanleg og erfitt að stjórna henni. Þess vegna er meiri hætta á of stórum skammti með alvarlegum afleiðingum.

Áhrifin

Áhrifin af neyslu kannabisefna ráðast af styrkleika og magni efnisins. Þá skiptir persónuleiki og skapgerð einnig máli og reynsla viðkomandi af notkun efnisins sem og aðstæður. Viðbrögð við hljóði og ljósi brenglast; hvort tveggja virðist oft sterkara en það er í raun. Kannabis er sljógvandi og í miklu magni getur það valdið ofskynjunum. Þegar efnið er reykt finnast áhrifin fljótt eða eftir nokkra mínútur. Sé það tekið um munn koma áhrifin síðar eða um klukkutíma síðar.

Ástæða er til að benda á að kannabisefni eru skaðleg hvernig sem þeirra er neytt en þó verður að gera ráð fyrir að skaðinn ráðist að nokkru leyti af neysluaðferð og magni sem neytt er.

Einkenni

Það er miklu auðveldara að sjá hvort einhver er undir áhrifum kannabisefna ef sá hinn sami er byrjandi í neyslu heldur en ef hann hefur reykt mikið og lengi. Sýnilegustu einkenni þess sem notar kannabis eru:

- Blóðhlaupin augu og stór sjáöldur, þurrkur í augum og munn, óskýrt tal, hægar hreyfingar. Léttur svimi og jafnvel ógleði og hraður hjartsláttur. Fliss, félagslyndi í fyrstu, síðar fáskiptni.
- Preyta og sljóleiki og vegna lækkunar á blóðsykri kemur fram aukin matarlyst og oft sérstaklega í sælgæti og skyndibita.

Merki um áhrif eru sýnilegri hjá nýjum neytendum en vönum.

Sá sem er orðinn vanur neyslu hefur öðlast aukið þol og þá þarf vanalega stærri neysluskammta til áður en fyrrnefnd einkenni koma fram.

Áhrif eftir notkun og ávani

Algengt er að finna til þreytu eftir neysluna, erfiðleika með einbeitingu og framtaksleysi. Það dregur úr samhæfingu hreyfinga, erfitt er að leysa flókin verkefni og tileinka sér nýja þekkingu í allt að 48 tíma eftir neyslu.

Kannabis festist í fituvefjum líkamans og lifur. Niðurbrot efnisins í líkamanum tekur langan tíma, þrátt fyrir að áhrif eftir notkun vari í sólarhring. Þetta langa ferli niðurbrots veldur því að kannabis mælist í þvagprufum í 1–2 vikur hjá einstaklingum sem hafa einungis notað kannabis einu sinni en eftir langvarandi notkun í 4–8 vikur.

Eftir stuttan tíma reglulegrar notkunar þarf meira magn efnisins til að finna sömu áhrif og því er hægt að verða háður kannabisefnum. Eftir langa

reglulega neyslu upplifir notandinn fráhrarfs-einkenni þegar hann hættir. Einkennin eru þirringur, óeirð, erfiðleikar með einbeitingu og svefntruflanir. Verstu einkennin eru yfirstaðin eftir 10–14 daga.

Eitrun vegna of stórra skammta af kannabis geta haft áhrif á þróun geðrænna kvilla. Ekki er þekkt að fólk hafi látist af kannabiseitrun.

Þar sem kannabis dregur úr einbeitingu og samhæfingu er aukin hættu á umferðar- og vinnuslysum í allt að sólarhring eftir neyslu.

Sálræn vandamál

Algengustu vandamálín eru ofsahræðsla eða þunglyndi og stundum hvort tveggja. Bæði mikil hræðsluköst, þunglyndis hugsanir, og jafnvel líka sjálfsmorðshugleiðingar, geta skyndilega brotist fram undir áhrifum. Oft líður þetta hjá um leið og víman fjarar út en dæmi eru um að bæði hræðslan og þunglyndið geti komið fram í langan tíma á eftir. Þegar ungur „fiktari“ verður fyrir þessum skyndilegu hræðsluköstum eða þunglyndisþönkum (sjálfsmorðshugleiðingum) á ekki að skilja hann eftir einan. Þá þarf einhver fullorðinn að vera nærstaddur til að róa ungmennið og koma því „niður á jörðina“. Það getur verið nauðsynlegt að leita til læknis eða bráðamóttöku.

Sérstök áhætta

Eftir mikla og stöðuga neyslu verður neytandinn sljór, kærulaus, framtakslaus og á í erfiðleikum með einbeitingu. Langtímaneysla eykur líkurnar á þunglyndi og öðrum geðrofssjúkdómum.

Geðrof tengd kannabisneyslu hefur mikið verið til umræðu undanfarin ár og hafa verið birtar vísindalegar rannsóknir þar sem fram koma tengsl milli geðrofs og kannabisneyslu. Góðar yfirlitsgreinar má finna í [Læknablaðinu](#).



Grunsemdir og sýnataka



Það er ekki auðvelt að vera viss um hvort ungmenni sé að nota vímuefni eða ekki. Eina fullvissan næst með að taka þvagprufu sem sker úr um hvort ungmennið hefur neytt vímuefna eða þá að ungmennið sé beinlínis staðið að verki til að vera viss.

Sýnataka – oft slæm hugmynd

Algengast er að nota þvagpróf eða munnvatnspróf og þá þarf oft ekki nema lítið magn, jafnvel bara þrjá dropa af þvagi, til að prófið gefi til kynna hvort sá sem um ræðir hefur notað kannabis.

Á hinn bóginn eru ýmis vandkvæði á að nota slík próf. Í fyrsta lagi er hægt að svindla á þeim, sérstaklega þvagprófinu og í öðru lagi eru nákvæmni og gæði þessara prófa ekki hafin yfir allan vafa. Til að þvagpróf teljist öruggt þarf greiningin að fara fram á rannsóknarstofu.

Ef notuð eru hæpin próf og ungmenninu svo refsað vegna þess að niðurstaðan er jákvæð fylgir sú hættu að refsingin verði óréttlát. Kannabis skilst hægt út úr líkamanum og þess vegna sýnir öruggt próf, sem reynist jákvætt, ekki annað en það að sá sem tók prófið hafi neytt kannabisefna síðastliðinn mánuð. Þá getur verið of langt um liðið til að refsingin veiti þann lærdóm sem ætlast er til. Önnur efni hverfa mun

hraðar úr líkamanum. Áhættan á að falla á kannabisprófi getur því leitt til þess að viðkomandi neyti annarra vímuefna sem hverfa fyrr.

Ókostur við próf af þessu tagi er að þau geta eyðilaggt traust milli ungmennis og fagaðila eða foreldra. Ef ætlunin er að eiga samtal á jafnréttisgrunni er ekki gott að byrja samtalið á að taka sýni hjá ungmenninu. Best er að taka frásögn ungmennisins trúanlega en færa efasemdir sínar opinskátt í tal í staðinn fyrir að beita sýnatöku sem ekki er hægt að treysta fullkomlega.

Ef þvagpróf er engu að síður framkvæmt, e.t.v. vegna þess að ungmennið óskar eftir því eða þess hefur verið krafist af öðrum aðila, á að láta greina þvagsýnin á viðurkenndri rannsóknarstofu, bæði af tæknilegum ástæðum og til að viðhalda trausti milli fagaðila og ungmennis.

Erfitt getur verið að kveða úr um hvort breytingar sem maður horfir upp á séu eðlilegar breytingar á þroskaferli eða hvort hægt sé að skýra þær með neyslu kannabisefna eða annarra vímuefna.

Reyndur kannabisneytandi ber sjaldan utan á sér jafngreinileg merki um áhrif efnisins og sá óreyndi. Hann öðlast þol og þarf að reykja oft til að yfirvinna fráhrarfseinkennin sem koma við að nota ekki efnið. Hér er þá um að ræða öfug einkenni. Reyndi notandinn sker sig úr þegar hann hefur ekki notað kannabis um einhvern tíma. Hann er órólegur og eirðarlaus, niðurdreginn og viðskotailur. Þegar hann er búinn að reykja verður hann rólegur, slakar á og hættir að skera sig úr.

Það getur því verið mjög erfitt að segja til um hvort einhver sé undir áhrifum og því lengur sem ungmennið hefur reykt þeim mun erfiðara getur orðið að segja til um það. Hér er það ekki hin sýnilega víma sem fólk á að leita að heldur langtímaáhrifin af daglegri neyslu kannabisefna (sjá bls. 8-9).

Áberandi breytingar á hegðun

Ungmennnið verður framtakslaust, sljótt, svifa-seint og missir alla sýn á framtíðina. Þetta er stundum kallað „áhugaleysiseinkennið“ og það stafar af þrálátum eitrunaráhrifum sem fylgja langvarandi neyslu kannabisefna. Sumir draga sig í skel sína og hætta að hafa áhuga á því lífi sem þeir lifðu áður. Það er líkt og stund og staður og annað fólk hætti að hafa nokkra þýðingu. Ungmennnið hættir að sjá nokkurt markmið eða tilgang í lífinu og þunglyndi og sinnuleysi blasa við áhorfandanum.

Ef ungmenni, sem áður var frísklegt og félagslynt, fer að breyta um hegðun getur það verið merki um að það hafi notað kannabis nokkuð reglulega um langa hríð.

Þetta á einkum við ef ungmennið:

- Hefur misst áhuga á því sem skipti áður máli.
- Er orðið mjög gleymið – er sífelld að „tapa þræðinum“.
- Virðist uppgefið og sinnulaust.
- Verður ergilegt og rýkur upp af minnsta tilefni.
- Einangrar sig með öðrum ungum reykingamönnum eða yfir tölvuleikjum eða myndböndum.
- Skrópar og mætir ekki í skóla langtímum saman og sinnir ekki heimanámi.
- Er mjög oft auralaus.
- Týnir hlutum.

Hafa skal í huga að þetta geta einnig verið eðlilegar sveiflur.

Líkamlegur skaði

Aðaláhrif reykinga á líkamann koma fram í einkennum frá öndunarfærum. Margir reykingamenn þjást af þrálátri berkjubólgu og eiga erfitt með að draga andann eðlilega og áreynslulaust ef þeir þurfa að reyna hið minnsta á líkamann. Þeir fá oft „hljóð“ í öndunarfærin við það eitt að ganga upp fáein þrep.

Það er eins og orðin
sému dregin út úr hausnum á mér
áður en ég er búinn að hugsa þau.

Jón, 34 ára



Andleg áhrif

Andlegu áhrifin koma fram í slakari hugrænni getu, t.d. minni færni til að muna, læra og beita rökhugsun. Margir kannabisneytendur segja að skammtímaminni þeirra hafi versnað eftir að þeir byrjuðu að nota efnið. Þegar skammtímaminnið dalar hefur það bein áhrif á getuna til að tileinka sér nýja þekkingu. Það þýðir að verulega dregur úr hugrænni getu. Aðrir segja að þeir haldi ekki lengur þræði í samræðum. Þeim finnst þetta sjálfum óþægilegt og viðmælendurnir taka greinilega eftir þessu. Viðbrögðin eru oft þau að forðast samskipti við þá sem nota ekki kannabis. Áhrifin á hugarstarfsemina virðist þó hverfa ef neyslunni linnir og eru ekki endilega varanleg (sjá bls. 9).

Margir kannabisnotendur láta þau orð falla að það geti ekki borgað sig að hætta. Röksesmdirnar ganga út á að þegar maður hafi reykt mikið árum saman sé skaðinn orðinn svo mikill, einkum á minninu, að hann verði ekki bættur. Þessi fullyrðing er ekki alveg rétt. Það eru til rannsóknir sem sýna fram á að hugræn geta, t.d. minni og nám, getur orðið eðlileg aftur u.þ.b. mánuði eftir að neyslunni var hætt. Það borgar sig því sannarlega að hætta að fikta við eða nota kannabis. Neytandinn getur tiltölulega fljótt aftur náð fyrri getu. Það ræðst hins vegar af umfangi neyslunnar og tíma. Því lengur sem neyslan hefur staðið yfir og því meira sem

magnið hefur verið því minni líkur eru á fullum bata. Rannsóknir á hugrænni getu þeirra sem hafa notað kannabis daglega eða reglulega í langan tíma sýna að jafnvel mörgum árum eftir að neyslu er hætt megi sjá merki um skaðlega áhrif neyslunnar. Áhrifin má sérstaklega sjá á skertu minni og skertri athygli.

Á hinn bóginn hefur það haft töluverð áhrif á þroska ungmennis ef það hefur ekki unnið úr vitrænum og tilfinningalegum örvunarboðum frá umhverfinu í áraraddir. Það þýðir oft að neytandinn hefur ekki tileinkað sér fyllilega sömu vitrænu, tilfinningalegu og félagslegu gildin og

jafnaldrarnir. Þetta getur aukið á óvissu og kvíða neytandans og þarf þess vegna að vera í brennidepli í samtali við ungmennið. Oft er skynsamlegt að styrkja félagsþroska ungmennisins ef það hættir að nota kannabis og sýnir áhuga á að komast inn í félagsskap þeirra sem ekki nota kannabis.

Andleg og félagsleg færni ungmennisins hefur úrslitabýðingu um hversu alvarleg áhrifin verða til skemmri eða lengri tíma litið. Því yngri sem ungmennið er þegar neyslan hefst því meiri langtímaáhrif verða af neyslunni.

Viðhorf

Margir foreldrar og fagfólk sem eru í tengslum við ungmenni í neyslu vita hversu erfitt getur verið að hefja opinská skoðanaskipti um kannabisneyslu eða aðra áhættu hegðun. Viðhorf sem heyra má í umræðunni spanna allt frá því að kannabisefni séu algerlega skaðlaus og notuð í lækningaskyni yfir í það að vera álíka skaðleg og vanabindandi og heróín. Það er einmitt þess vegna sem erfitt er að ræða um kannabis fordómalaust.

Oftar en ekki er staðreyndin sú að sá fullorðni verður að láta í minni pokann, kannski vegna þess að ungmennin nota sömu röksemdir og sá fullorðni gerði sjálfur áður fyrr eða vegna þess að sá fullorðni er ekki viss um þá hættu sem stafað getur af slíkri hegðun. Afleiðingin er sú að foreldrum eða fagfólki finnst ekki hægt að grípa til neinna aðgerða. Það þýðir hugsanlega að þau láta neysluna viðgangast eða verða ofurströng og refsigjörn. Viðbrögðin verða þá á sömu óheppilegu nótunum:

Annaðhvort aðhafast menn ekkert eða grípa til óviðeigandi og of umfangsmikilla aðgerða.

Námsráðgjafinn var æðislegur –

en hann vissi ekki rassgat hvað hann var að tala um!

Bjarni, 17 ára



Hann þykist alveg rosaklár og hann er svo gáfaður – heldur hann.

Ég segi bara já við öllu sem hann segir. Hann skal sko ekki ná neinu upp úr mér.

Lára, 15 ára



Ekki meðferð heldur sannfærandi aðgerðir

Mörg ungmenni sem nota vímuefni eða sýna aðra áhættu hegðun eiga aldrei nein samskipti við meðferðarstofnanir og fá þess vegna ekki meðferð í hefðbundnum skilningi. Þau fara um menntakerfið eða aðra staði þar sem þau eru í tengslum við námsráðgjafa, kennara eða félagsráðgjafa, þ.e. fagfólk, en í þeim tengslum felst ekki meðferð við misnotkun á vímuefnum. Þess vegna getur það haft úrslitapýðingu að sem allra flestir í hópi fagfólks öðlist færni í að eiga skoðanaskipti við ungmenni um sambandið milli neyslu vímuefna og ýmissa vandamála sem ungmennin glíma við. Hjá fagfólkinu snýst málið ekki um meðferð heldur sannfærandi skoðanaskipti og afstöðu til vímuefnaneyslu ungmennanna.

Sannfærandi framkoma er meginatriði þegar ræða þarf um vímuefni og neyslu þeirra við ungmenni.

Hinn fullorðni verður að kunna að ræða málin af nákvæmni og þekkingu án þess að skella fram tilfinningahlöðnum boðum og bönnum með fingur á lofti – og jafnframt að virða þekkingu og reynslu ungmennisins. Á hinn bóginn bíður sannfæringarkraftur hins fullorðna hnekki ef hann þarf að láta í minni pokann vegna eigin vanþekkingar á viðkomandi vímuefni eða vegna óbilgjarnrar afstöðu sjálfs sín til þess.

Samtal á ótraustum grunni

Fagfólk sem umgengst ungmenni veit hversu erfitt getur verið að ræða neyslu vímuefna við unga fólk. Þeir fullorðnu hafa stundum sterkan grun um að viðkomandi sé í vímuefnaneyslu sem valdið getur bæði sálrænum og félagslegum erfiðleikum.

Algengast er að þeir fullorðnu taki eftir breytingu í hegðun ungmennisins og að virkni þeirra hafi minnkað.

Þegar hinir fullorðnu ákveða að ræða við ungmennið um neysluna og afleiðingar hennar

kemur undir eins fram nýtt vandamál, sérstaklega þegar um neyslu kannabisefna er að ræða.

Þeir fullorðnu átta sig á að ekki er hægt að taka sömu afstöðu og beita sama verðmætamati á kannabisneyslu með sama þunga og sannfæringarkrafti og þegar umræðurnar snúast um áfengi eða hin svokölluðu hörðu vímuefni. Í huga fullorðna fólksins geta hljómað ýmsir þekktir frasar, t.d.:

- Kannabis/áfengi er ekki skaðlegt.
- Ég reykti sjálf(ur) kannabis í gamla daga og það gekk bara mætavel.
- Ég drakk sjálf(ur) í gamla daga og það rættist úr mér.
- Kannabis er ekki vanabindandi.
- Kannabis má nota í lækningaskyni, af hverju ætti það þá að vera hættulegt?
- Kannabis er náttúrulegt.
- Búið er að lögleiða eða afglæpavæða neyslu kannabisefna í sumum löndum.

Þegar þetta klingir í kollinum er ekkert skrýtið að það geti reynst erfitt að ræða við ungmenni um skaðsemi kannabisefna eða annarra vímuefna úr því að ungmennunum finnst allt í lagi að reykja daglega eða margsinnis í viku og geta fært góð rök fyrir máli sínu. Þetta getur leitt til þess að ýmsir fullorðnir hneigist til þess að vera sammála ungmenninu þótt það sé í hrópandi mótsögn við það sem þeir horfa upp á hjá ungmenninu. Þeir fá þá jafnvel á tilfinninguna að þeir séu klofnir í afstöðu sinni, óvissir og standi á mjög ótraustum grunni.

Þegar ungmennið segir síðan: Flestir drekka áfengi í hverri viku og áfengi er miklu skaðlegra en kannabis – já, þá er sá fullorðni „skák og mát“ og í staðinn fyrir gömlu frasana koma aðrir:

- Ég veit ekki nóg um vímuefni.
- Ég veit ekki hvernig á að ræða við ungmenni um misnotkun.

- Það er ekki í mínum verkahring að ræða við ungmennið um misnotkun.
- Það verða aðrir að taka við.
- Það er ábyggilega ég sjálf/ur sem misskil þetta og geri allt of mikið úr þessu.
- Þar með lýkur samtalinu.

Hver á að taka að sér samtalið?

Það eru vissulega takmörk fyrir því hverjum maður getur hjálpað sem fagaðili, t.d. innan skóla, heilsugæslu eða félagsþjónustu, í samtali um neyslu vímuefna. Auk þess er mjög erfitt að finna hvar þessi mörk liggja. Það eru engin áþreifanleg viðmið eða mælikvarðar um hvenær rétt er að láta aðra sérhæfðari fagaðila taka við. Í staðinn fyrir að leita tiltekinna upplýsinga um hvenær sé best að senda ungmenni áfram í kerfinu getur verið gott að setja fram viðmið um hið gagnstæða. Líklega þarf ekki að grípa til vímuefnaeðferðar:

- Ef ungmennið hlustar á það sem fagaðilinn segir og lætur í ljós að samskiptin séu mikilvæg.
- Ef ungmennið vill líta í eigin barm og þorir að ræða um eigin málefni.
- Ef ungmennið sýnir vilja til breytinga.
- Ef fagaðilinn hefur tíma til að ræða við ungmennið tvisvar eða oftár í viku.
- Ef fagaðilinn býr eða starfar nálægt ungmenninu en veigameiri úrræði og meðferðarstofnanir eru langt í burtu.

Margar gildar ástæður eru fyrir því að samtalið fari fram á heimavelli, á stað sem ungmennið heldur sig iðulega á, og að samtalið sé við einhvern sem ungmennið virðir mikils. Samtal um vímuefnaneyslu eru mikilsverður þáttur í undirbúnings- eða forvarnarstarfi skóla og félagsmálakerfis. Ástæðulaust er að brenni-merkja ungmennið að óþörfu og setja á það fíkilstimpil meðan hægt er að komast hjá því.

Almennt eru ungmenni berskjaldaðri fyrir vímuefnum en fullorðnir. Sum ungmenni eru viðkvæmari fyrir vímuefnum en önnur. Sumir geta notað kannabis í hófi um langa hríð án þess að sýnileg merki um vandamál komi fram en aðrir

sýna fljótt merki um sálrænan og félagslegan vanda. Meðal viðkvæmra ungmenna er kannabis oft það sem eyðir hinum fíngerðu skilum milli tiltölulega eðlilegs lífs og sálrænnar og félagslegrar útafkeyrslu.

Spuni niður á við

Sum ungmenni eru svo andlega og félagslega viðkvæm að þau setja sig í miklu meiri hættu en aðrir ef þau fara að fikta við vímuefni. Rannsóknir sýna að þeir sem leiðast út í mikla vímuefnaneyslu eiga oft í vandræðum fyrir. Áfengi eða kannabis verður fyrsta þrepið í hring-spuna niður á við og í þeim spuna verða vandamálín sem verið er að reyna að draga úr sífelldu erfiðari viðfangs. Oft er talað um að ungt fólk neyti vímuefna til að deyfa tilfinningar. Reyndin verður hins vegar oftast sú að tilfinningavandinn eykst þar sem ekki er unnið með tilfinningarnar meðan á neyslunni stendur. Neysla vímuefna í tengslum við skemmtanalíf er einnig þekkt og er oft kölluð „helgarneysla“.

Ferlið í neikvæðum spíral

1. Sálræn og félagsleg vandamál .
2. Neysla vímuefna.
3. Sálrænu og félagslegu vandamálin versna.
4. Frekari vímuefnaneysla.
5. Einangrun og brottvísun úr vanalegum félagsskap og innganga og samsömun við neyslumhverfið.

Með harðan skráp eða viðkvæmur

Engin greinileg skil eru milli heilbrigðs og óheilbrigðs lífnis og meirihluti ungmenna sem leiðast út í vímuefnaneyslu er einmitt staddur þar mitt á milli. Þessi ungmenni eiga ekki endilega við geðræn vandamál að stríða og því ekki viðfangsefni geðlækna. Þau eru ekki heldur fullsátt eða hamingjusöm ungmenni með saklaus unglíngavandamál.

Meiri áhætta í sumum fjölskyldum

Í fjölskyldum þar sem m.a. eftirfarandi er til staðar eru auknar líkur á áhættuhegðun ungmennis:

- Litlar samræður: „Við tölum aldrei saman, við öskrum“.
- Óljós mörk milli valdsviðs ungmennisins og foreldranna: „Þau halda að þau ráði en ég hef misst alla virðingu fyrir þeim“.
- Vímuefnaneysla: „Mamma drekkur sjálf margar flöskur af hvítvíni á dag. Hvers vegna ætti ég að hlusta á hana?“

Sálræn og félagsleg vandamál

Vandræði innan fjölskyldunnar og sú rótgróna tilfinning að maður sé utangarðs leiðir oft til sálrænna og félagslegra vandamála. Oftast hafa viðkvæm ungmenni lítið sjálfsálit og þess vegna hafa þau ekki jákvætt viðhorf gagnvart sjálfum sér eða öðrum:

- Ég er einskis nýt/ur.
- Ég er fædd/ur undir óheillastjörnu.
- Aðrir eru sjálfum sér nógir.
- Það er ekki hægt að treysta neinum.

Punglyndishugsanir af þessu tagi leiða smám saman til þess að ungmennin missa trú á eigin möguleikum og getu. Þegar þau þurfa að kljást við vandræði bæði vegna fjölskyldunnar og sjálfs síns er eðlilegt að næsta skref í ógæfuáttina séu vandræði í skólanum, bæði í náminu sjálfu og út af hegðun.

Það er óheillamerki þegar ungmennið hættir að umgangast bekkjarfélagana og leitar heldur í félagsskap eldri nemenda skólans eða í hóp þeirra sem hafa hætt í skólanum. Þar finnur það sálufélaga meðal þeirra sem eru í sömu stöðu. Þetta þýðir oft einangrun í hópi þar sem aðrar reglur og siðir gilda en annars staðar í samfélaginu.

Gildi hópsins

Í hópnum finnst ungmenninu að það standi sig og sé metið að verðleikum. Því finnst að félagarnir kunni vel að meta sig og það geti staðist

kröfur og væntingar hópsins. Það að ganga í hópinn og vera hluti af honum kemur því í staðinn fyrir að þurfa að vera í fjölskyldunni, þar sem eru eilíf vandamál og ungmenninu finnst það þurfa að laga sig að kröfum samfélagsins.

- Ég er góður félagi.
- Vinir mínir eru mín fjölskylda.
- Við treystum hvert öðru og erum reiðubúin að styðja hvert annað.
- Ekkert kannabis, engir vinir

Þegar ungur einstaklingur veltir fyrir sér að hætta neyslu uppgötvar hann að eiga á hættu að að tilheyra ekki lengur hópnum. Tilhugsunin um að missa hópinn og félagana verður þá hið raunverulega vandamál við að hætta neyslunni. Þetta sjónarmið verður auðvitað að hlusta á og skilja. E.t.v. er hægt að leysa þennan vanda með því að koma ungmenninu í kynni við nýjan félagsskap þar sem ekki er neysla, t.d. í námi, vinnu eða tómstundaiðju.

Við hvern er ég að tala?

Eðlilegt er að ofangreind spurning sé efst í huga hinum fullorðna sem talar við ungmennið. Hvernig er ungmennið andlega og félagslega „saman sett?“ Er það harðbrynjað eða viðkvæmt? Það þarf oft engan sálfræðing eða félagsráðgjafa til að skera úr um í hvorn flokkinn ungmennið fellur. Látið heilbrigða skynsemi ráða.

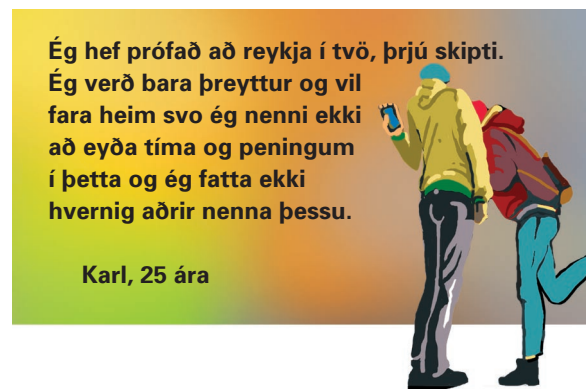
Það þarf að fylgjast með og hafa vaxandi áhyggjur af neðantöldum atriðum eftir því sem neðar dregur á listanum, hvort ungmennið:

- Virðist kvíðið fyrir framtíðinni.
- Á erfitt með að komast á fætur á morgnana.
- Á erfitt með að sinna skólanum.
- Hefur ekki áhuga á nokkrum sköpuðum hlut.
- Er með neikvæðar hugsanir um sig og aðra.
- Á erfitt með að taka á eigin tilfinningum.
- Sýnir ekki neinn áhuga á kynferðismálum.
- Hefur gjörsamlega óraunhæfar hugmyndir um framtíðina.
- Hefur neikvæða sýn á fortíðina.
- Virðist óþroskað.

- Á í vandræðum innan fjölskyldunnar.
- Vantar alltaf peninga.
- Skilur ekki tilganginn með góðum samskiptum við aðra.
- Sér ekki tilganginn í því að tala við aðra um það sem er erfitt.
- Er uppstökkt og ræðst á aðra.
- Er uppstökkt og skaðar sjálft sig.
- Á erfitt með að greina á milli hugarheimsins og veruleikans.
- Tekur þátt í afbrotum.

Vímuefnaneyslan mun auka þessi vandamál og um leið munu vandamálin halda ungmenninu við neysluna. Þarna hefst óheillaþróun sem magnast í sífellu. Þegar um er að ræða ungmenni sem eiga í sálrænum eða félagslegum erfiðleikum eða hvoru tveggja er vímuefnaneysla samkvæmt skilgreiningu vandamál sem sérfræðingur þarf að taka á.

Margir prófa, fáir halda áfram



Þannig gengur þetta til hjá langflestum sem prófa að reykja kannabisefni. Næst á eftir áfengi er kannabis það vímuefni sem flest ungmenni komast í kynni við. Flestir sem prófa að drekka áfengi halda áfram að neyta þess í hófi alla ævi. Því er öðruvísi háttað með kannabis. Langflestir missa áhugann og ákveða að hætta.

Sum ungmenni réttlæta eigin kannabisneyslu með því að hreinlega öll ungmenni geri þetta á tilteknu skeiði. Þetta er hrein þjóðsaga og beinlínis rangt. Enn hefur meirihluti ungmenna aldrei prófað að reykja kannabis. Samkvæmt könnun frá Rannsóknunum og greiningu árið 2015 segjast um 94% nemenda í 10 bekk aldrei prófað

kannabis. Í könnun R&G frá 2016 kemur fram að í framhaldsskólum hafa um 18% notað kannabisefni einu sinni eða oftar um ævina og um 14% notað kannabisefni þrisvar sinnum eða oftar um ævina.

Í könnun á vegum Embættis landlæknis árið 2012 kom fram að um 6% 18–64 ára höfðu prófað kannabis að minnsta kosti einu sinni á síðustu 12 mánuðum. Um 1% 18–64 ára höfðu notað kannabis 20 sinnum eða oftar á síðustu 12 mánuðum. Könnunin sýndi einnig að um 78% voru mjög eða frekar andvígir lögleiðingu á neyslu kannabisefna. Yngra fólk hafði frekar prófað kannabis einhvern tíman á ævinni, eða um 45% þeirra sem voru yngri en 35 ára.

Viðhorf

Á undanförunum árum virðist umburðarlyndi gagnvart ólöglegum vímuefnum og þá sérstaklega kannabis hafa aukist almennt meðal ungs fólks. Hluti af því að vera ungur er að fara út á jaðra þess vanalega og kanna mörkin. Mörgum ungmennum finnst það ekki mikið mál að fíka við kannabis þegar þau vilja fagna einhverju. Þau líta svo á að kannabisreykingar séu hættulitlar og í lagi að prófa.

Mikil „víma fyrir peningana“

Verð á kannabis hefur verið nokkuð stöðugt á Íslandi mörg undanfarin ár og má sjá þróun á verði vímuefna og lyfja á heimasíðu SÁÁ. <https://saa.is/grein/konnun-a-verdi-fikniefna-a-gotunni-2/> Verðið skiptir ekki svo miklu máli fyrir þann sem prófar að reykja kannabis í fáein skipti. En þegar fólk er farið að reykja reglulega aukast útgjöldin og getur leitt ungmenni út í auðgunarglæpi. Amfetamín og kókaín eru dýrari og því þarf umtalsvert fé til að standa straum af slíkri neyslu.

Þegar það jákvæða er að losna við það neikvæða

Sum ungmenni sem eiga í andlegum og félagslegum erfiðleikum halda áfram að reykja kannabis vegna þess að þeim finnst það léttu vandamálin. Hjá þessum einstaklingum er það góða við kannabisneyslu að losna við óþægindi og ónotalegar tilfinningar. Þessi ungmenni eiga

erfiðara með að hætta af eigin rammleik eða með aðstoð vina. Um leið og þau hætta neyslunni hellast yfir þau ónotalegar tilfinningar eins og kvíði, þunglyndi og heift. Þessi ungmenni eru orðin háð kannabis og þurfa sérstaka aðstoð.

Gras er gott – handa mér

Mörg ungmenni sem reykja mikið og allt bendir til að séu orðin háð kannabisefnum segja að þau haldi áfram að reykja kannabis af því að þau hafi ákveðið það sjálf. Mörg þeirra segja: „kannabis er gott – handa mér!“

Þegar ég er „skakkur/skökk“:

- Man ég betur.

- Hugsa ég skýrar.
- Líður mér betur.
- Er ég notalegri í umgengni.
- Er ég dugmeiri – ekki sljó/r.
- Er ég frekar „ég sjálf/ur“.

Út frá þessum forsendum álykta ungmennin að kannabis sé alls ekki skaðlegt og að minnsta kosti ekki í sínu tilfalli. Þvert á móti fullyrða þau að kannabis hafi þveröfug áhrif á þau. Kannabisefni valdi því að þeim gangi almennt betur, jafnt vitsmunalega, sálrænt og félagslega, og það losi þau við alls konar óþægindi. Kannski er það einmitt þess vegna að margir kannabisnotendur segja að kannabis sé besti vinur þeirra.

Samtalið

Áhugahvetjandi samtal er viðurkennd aðferð sem er sérstaklega hentug í samtali við einstaklinga sem eru á báðum áttum um hvort þeir vilji breyta hegðun sinni. Mikilvægt er að notfæra sér grundvallaratriði áhugahvetjandi samtals þegar ræða þarf kannabisneyslu við ungmenni. Markmiðin með slíku samtali er að:

- Kanna hvort breytinga er þörf.
- Kanna vilja og getu einstaklingsins til að breyta um hegðun – á hvaða þrepi hann er í breytingaferlinu.
- Finna leiðir til breytinga.
- Styrkja ungmennið í trúnni á að breyting sé gerleg – trú á eigin getu.
- Opna huga ungmennisins fyrir því að grunnurinn að breytingu sé hjá því sjálfu.
- Vekja með ungmenninu tilfinningu fyrir því að nýir möguleikar opnast ef neyslunni er hætt.

Ferill hegðunarbreytingar

Samkvæmt þverkenningalíkani um hegðunarbreytingu (Transtheoretical Model) er hegðunarbreyting ekki atburður sem á sér stað í eitt skipti, heldur er það ferli sem tekur tíma. Gengið er út frá því að breytingin gerist í ákveðnum þrepum. Á fyrsta þrepi eru einstaklingar sem hafa engan áhuga á því að breyta hegðun og á því síðasta

er hegðunarbreytingin orðin stöðug. Algengt er að einstaklingar fari aftur í gamla farið eftir að hafa breytt hegðun og er það talið eðlilegt í þessu ferli og því er réttara að tala um bakslag frekar en fall þegar það gerist.

Prepin, sem er lýst hér að neðan, sýna stöðu og viðhorf til hegðunarbreytingar og hvaða leiðir eru vænlegastar til að hafa jákvæð áhrif á breytingaferlið. Í hverju þrepi notar hver og einn mismunandi aðferðir við að færa sig yfir á næsta þrep.

Hegðunarbreytingaferlið – 5 Þrep

1 Forihugun	Vill ekki breyta hegðun innan 6 mánaða
2 Íhugun	Vill breyta hegðun innan 1 til 6 mánaða
3 Undirbúningur	Ætlar að breyta hegðun innan mánaðar
4 Framkvæmd	Hefur breytt hegðun sinn skemur en í 6 mánuði
5 Viðhald	Hefur breytt hegðun sinni lengur en í 6 mánuði

Forihugun

Ungmenni sem er á þessu þrepi ætla ekki að breyta hegðun á næstunni. Ýmsar ástæður geta verið fyrir því að viðmælendur eru á þessu þrepi, t.d. að viðkomandi veit ekki eða vanmetur hvaða afleiðingar óbreytt hegðun hefur í för með sér. Bæði þau sem hafa ekki fengið fræðslu um afleiðingar hegðunarinnar og þeir sem hafa fengið

ófullnægjandi fræðslu. Þessir viðmælendur hafa tilhneigingu til að forðast að lesa, ræða eða hugsa um afleiðingar lífnaðarháttanna sinna. Einnig er hugsanlegt að þau hafi oft reynt að breyta hegðun en mistekist og hafi misst trúna á getu sína. Hvatning og að auka innsæi í hugsanlegar afleiðingar er heppileg leið til að fá ungmenni á þessu þrepi til að byrja að íhuga að breyta hegðun.

Íhugun

Þeir sem eru á þessu þrepi hafa áhuga á að breyta hegðun – en bara ekki alveg strax. Þeir vita um ókosti hegðunarinnar en sjá einnig kostina. Togstreitan milli kostanna og ókostanna gerir það oft að verkum að þau verða tvíbent í afstöðu sinni, sem getur orðið til þess að þau festast lengi á þessu þrepi. Á þessu þrepi er fólk ekki mjög móttækilegt fyrir ábendingum um að breyta hegðun sinni, enda ekki alveg sannfært um nauðsyn þess. Til að ungmenni sem eru á þessu þrepi taki ákvörðun og breyti hegðun sinni þurfa kostirnir fyrir breytingu að vera mikilvægari en ókostirnir. Hér er gott að styðjast við Tvíbendisgluggann (sjá verkefni) og Áhuga-hvetjandi samtal.

Undirbúningur

Þeir sem eru á þessu þrepi eru búnir að taka ákvörðun um að breyta hegðun sinni í nánustu framtíð eða innan mánaðar. Þeir hafa hugsanlega áður gert tilraunir til að breyta hegðun sinni. Undirbúningsvinnan er hafin og þeir eru

sennilega búnir að ákveða hvenær þeir ætla að hefjast handa. Einstaklingar á þessu þrepi eru tilbúnir að ræða við einhvern um stöðu sína og taka við ábendingum og ræða afleiðingar óbreyttrar hegðunar.

Framkvæmd

Hér eru þeir sem nýlega hafa breytt hegðun sinni, á sex mánuðum. Á þessu þrepi þarf að hafa mikið fyrir hegðunarbreytingunni og hættan á bakslagi er mest hér. Kostirnir við breytta hegðun eru mikilvægari en ókostirnir fyrir viðkomandi. Mikilvægt er fyrir ungmenni á þessu þrepi að forðast aðstæður sem auka hættuna á að fara aftur í gamla farið. Hér er gott að leggja áherslu á jákvæða hegðun sem styrkir þau í ákvörðuninni að viðhalda breyttri hegðun. Sem dæmi um jákvæða hegðun má nefna reglulega hreyfingu, hollt mataræði eða önnur áhugmál.

Viðhald

Þeir sem eru á þessu þrepi hafa breytt hegðun sinni fyrir meira en 6 mánuðum. Eins og á framkvæmdaþrepinu er lögð áhersla á að koma í veg fyrir bakslag en hér eru einstaklingarnir orðnir mun sjálfsöuggari. Ungmenni sem eru á þessu þrepi, hugsa minna um fyrri hegðun en þau sem stödd eru á hinum þrepunum. Margar kenningar um hegðunarbreytingu líta



Mynd - Fylgiskjal 6

á þetta þrep sem lokasigur en samkvæmt þverkenningalíkaninu er breyting á hegðun viðvarandi viðfangsefni einstaklingsins, sem getur orðið auðveldari eða ágerst, allt eftir umhverfi og hugarástandi hans hverju sinni.

Það að þekkja breytingaferlið nýtist fagfólki í að finna tíma og hvaða nálgun hentar hverju sinni (do the right thing at the right time).

Verklag samtalsins

Ræða þarf við ungmennið sem jafningja og af virðingu:

- Fordómalaust.
- Án hroka.
- Án hótana um refsingar.

Umgjörð samtalsins

Gera skýran samning við ungmennið:

- Um hvað eigum við að tala?
- Hvað finnst þér mikilvægt að tala um? (Markmiðið í þínum huga).
- Hvað finnst mér mikilvægt að tala um? (Markmiðið í mínum huga).
- Hvernig eigum við að tala saman?
- Hversu lengi eigum við að tala saman í hvert skipti og hversu oft?

Andstaða og efasemdir

Mikilvægt markmið í uppbyggilegu samtali er að taka á efasemdunum:

Hvað mælir með áframhaldandi hegðun og hvað á móti?

Til að taka á efasemdunum er gott að sýna ungmenninu fram á að nýir möguleikar opnast við það að hætta ákveðinni hegðun. En áður en hægt er að byrja að tala um nýja möguleika verður fagaðilinn að hafa tekið til greina þá óvissu og efasemdir sem ungmennið hefur. Ef fagaðilinn fer strax að tala um möguleikana mun flestum ungmönnum finnast það yfiringur og þau annaðhvort draga sig út úr samtalinu eða jánka bara öllu án þess að hugur fylgi máli.

Breyting getur verið ógnvekjandi. Það er breyting að hætta að reykja kannabis; breyting sem hefur áhrif bæði á sálarlíf og félagslíf ungmennisins og þar með sjálfsmýnd þess. Langmikilvægasta spurningin sem ungmennið spyr sig er:

- Hver verð ég þegar ég er hættur í neyslu/breyti hegðun?
- Hvað verður um vini mína þegar ég get ekki lengur tekið þátt í neyslu með þeim?
- Hvað geri ég þegar ég á ekki lengur kost á að grípa til neyslunnar?
- Get ég staðist allar kröfurnar sem gerðar eru til mín þegar ég er hættur í neyslu?
- Verður ekki lífið hundleiðinlegt ef ég hætti?

Mikilvægt er að taka tillit til efasemda ungmennisins gagnvart því að hætta í neyslu. Meðal sumra ungmenna er efinn og kvíðinn vandlega dulinn bak við hörkuleg varnarviðbrögð. Hins vegar finnst mjög fáum ungmönnum, ef yfirleitt nokkrum, innst inni að dagleg neysla vímuefna sé eina rétta leiðin til að lifa lífinu. Flest dreymir þau um annað líf en ná ekki að móta drauminn í eigin huga og enn síður fyrir öðrum. Fagaðilinn verður að muna að innst inni er lítið fræ sem getur spírað og þroskast í sanna ósk um breytingu ef varfærni og samhygð er til staðar.

Töfluna yfir kosti og galla má nota í þessum hluta samtalsins.

Kostir

Gallar

Neyslu/hegðun haldið áfram

Neyslu/hegðun hætt

Tafla til útprentunar er aftast í bókinni.

	Kostir	Gallar
Neyslu/hegðun haldið áfram		
Neyslu/hegðun hætt		

Mynd - Fylgiskjal 7

Löngunin til að hætta

Langar þig að hætta? Já eða nei?

Svona einfalt er málið því miður ekki. Löngunin er ekki fyrirbæri sem er annaðhvort til staðar eða ekki. Löngunin til að breyta um hátt er býsna þokukennd stærð sem breytist í sífellu. Flestir kannabisnotendur eru sammála um að löngunin til að hætta sé:

- Oftast mest þegar þeir eru undir áhrifum – sem sagt „mettaðir“ og „í jafnvægi“.
- Oftast meiri á kvöldin en á morgnana.
- Oftast meiri þegar þeir eru þokkalega sáttr við sjálfa sig.
- Oftast meiri þegar þeir trúu að breytingin sé í alvöru gerleg.

Breytingin verður „innan frá“

Þegar beitt er samtalstækninni til að laða fram breytingu á breytingin sér stað „innan frá“. Það þýðir að breyttar hugsanir og tilfinningar geta breytt hegðun og viðhorfum ungmennisins. Ekki setja hömlur, beita hótunum, lyfta fingri eða beita refsingum til að þvinga fram breytta hegðun og viðhorf.

Breytingarnar sem verða á ungmenninu gerast ekki endilega á augabragði. Þær geta tekið tíma og sá fullorðni verður að vera gæddur þolinmæði og umburðarlyndi fyrir breytingaferlinu.

Kjarni samtalsins

Tilgangurinn með samtalinu milli ungmennisins og fagmannsins er m.a. að miðla ungmenninu fjölbreyttari og sveigjanlegri viðhorfum til neyslu vímuefna eða ákveðinnar hegðunar svo að ungmennið eigi auðveldara með að taka ákvörðun um að breyta hegðun.

Mikilvægt er að hafa glögga sýn á umgjörð samtalsins og málefni:

- Hvernig fer samtalið fram?
- Hvaða málefni er mikilvægt að ræða?

Það er einkum í upphafi samtalsins að mörgu ungu fólki finnst það sjálft öruggast ef báðir aðilar, ungmennið og sá fullorðni, hafa sama áþreifanlega markmiðið fyrir augum, t.d. bækling,

mynd eða önnur verkfæri (sjá viðhengi). Sé þetta grundvallaratriði virt getur sá fullorðni smá saman víkkað út samtalið og fikrað sig að þeim málefnum sem reynast mikilvæg.

Samtalið og ákveðin málefni

Mikilvægt er að kanna hvaða reynslu ungmennið hefur af svona samskiptum. Þetta er gert með því að láta samtalið snúast um ákveðin málefni. Þar með fá hinir fullorðnu innsýn í reynslu, afstöðu og væntingar ungmennisins til breytinga. Auk þess veitir þetta ungmenninu tækifæri til að greina frá efasemdum sínum, það er hlustað á sjónarmið þess og það nýtur skilnings.

Upphafsmálefni samtalsins er þá samtalið sjálft:

- Hvað veistu um svona samtalsfundi?
- Hefurðu farið í eitthvað álíka áður?
- Finnst þér þú hafa haft gagn af einhverju sem þar fór fram?
- Eru það fyrst og fremst þeir fullorðnu sem hafa gagn af samtalinu?
- Er það bara fyrir þá fullorðnu sem þú hefur tekið þátt í slíku?
- Fannst þér þetta góð reynsla eða slæm?
- Núna sitjum við tvö/tveir/tvær hérna og ætlum að ræða um vímuefni. Hvað finnst þér um það?
- Það er mikilvægt að þetta hafi einhvern tilgang í þínum hug. Kannski ekki strax í dag en eftir nokkur skipti.

»»Í þetta skipti ákvaðst þú kannski ekki sjálf/ur að koma hingað en eftir nokkra skipti á það helst að vera þannig að þú sitjir hér vegna þess að þú vilt það en ekki vegna þess að öðrum finnst það góð hugmynd. Hvað finnst þér um það?

Færið skoðanaskiptin á milli samtals sem almenns fyrirbæris og fyrri reynslu af samtali yfir í samtalið hér og nú.

Það er mikill munur á ungmennum og hvernig þau líta á samtal. Þau sem eru sterkari andlega hafa oft fundið að samtöl geta átt þátt í að breyta hugsanagangi og hegðun.

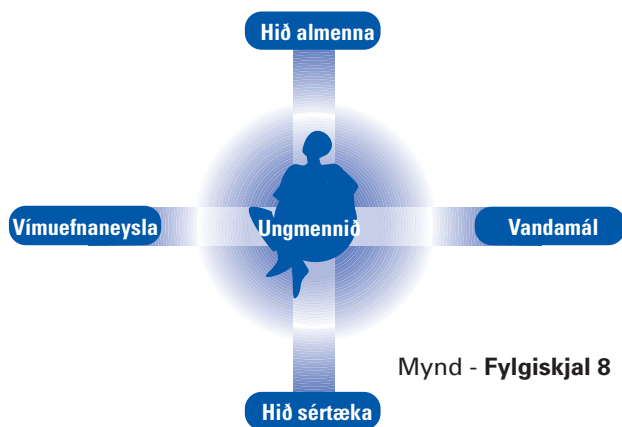
Viðkvæmu ungmennin hafa iðulega alveg öfuga reynslu af samtölum, sem sagt að samræðurnar séu umvandanir, skammir eða eitthvað enn verra. Rifjið til dæmis upp fyrir ykkur það agameðal að senda nemanda til skólastjóra. Ungmennnið er iðulega með þess háttar tengingar í huga þegar það kemur inni samræðuherbergið í fyrsta sinn.

Þetta þýðir þó alls ekki að viðkvæmu ungmennin vilji ekki taka þátt í svona samtali. Ef komið er til móts við þau á réttan hátt láta þau oft í ljós að það sé gott að tala um vandamál. Og þá hefur mikilvægur áfangi náðst, að móta hjá ungmenninu nýja og uppbyggilegri afstöðu til samtalsins heldur en það hafði þegar það hófst.

Uppbygging samtalsins

Gott getur verið að hafa til hliðsjónar einfalda og auðskilda mynd til að gera sér grein fyrir heildaruppbyggingu samtalsins.

Mynd til að nota í samtali við ungmenni er aftast í bókinni.



Tengslin milli hins almenna og hins sértæka. Hið almenna lýtur að:

- Þekkingu á vímuefninu t.d. að mikil hætta er á að fólk flosni upp úr námi ef það neytir kannabis daglega.
- Reynslu annarra: Ég þekki strák sem segir að honum finnist kannabis ...
- Afstöðu til efnisins: Mér finnst ...
- Bábiljum um efnið: Margir segja að maður verði ekki háður kannabis ...

Hið sértæka lýtur að:

- Reynslu ungmennisins sjálfs af vímuefnum. Með því að láta samtalið færast milli þess sértæka og þess almenna lætur maður ungmennið halda sig við tiltekin dæmi og bera eigin reynslu saman við almennari sýn á vandamálinu. Með þessu gefur maður ungmenninu færi á að segja af eða á og meta eigin stöðu og viðhorf í þessum málum.

Aðferð fagmannsins er:

- Kanna sambandið milli vímuefna og vandamála
- Þetta á við marga – finnst þér það eiga við þig líka?

Aðferð fagmannsins má ekki vera á þessa leið:

- Þetta á við marga – þá hlýtur það að eiga við þig líka.

Annar þáttur í uppbyggingu samtalsins er sambandið milli vandamála sem ungmennið á við að glíma og þeirrar staðreyndar að ungmennið neytir vímuefna að staðaldri eða daglega. Fullorðni fagaðilinn sér samhengi milli neyslunnar og eðlis vandamála. Ekki er víst að ungmennið sjái það. Einmitt hvoru tveggja, ágreiningur eða ágreiningsleysi í þessum efnum, á að vera viðfangsefni samtalsins.

Viðhorf ungmennisins

Flest ungmenni telja engan vanda fylgja neyslu sinni. Þetta vita allir sem hafa reynt að tala við ungt fólk um kannabisneyslu ef tilgangur samtalsins er að fá ungmennin til að líta gagnrýnni augum á eigin athæfi.

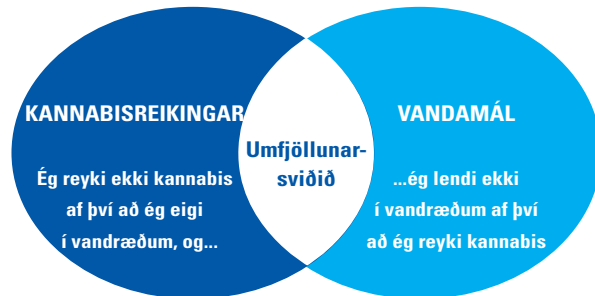
Viðhorf hins fullorðna

Þeir fullorðnu geta haft allt aðra sýn á málinu. Oft sjá þeir einmitt samhengi milli þeirrar staðreyndar að ungmennið notar kannabis og að ungmennið á nú þegar við vandamál að glíma eða mun gera það bráðlega félagsleg vandamál (í skóla, við foreldra eða vini) eða sálræn vandamál (kvíði eða þunglyndi).

Sameiginlega svæðið

Sameiginlega svæðið, sem bæði vímuefnaneysla og vandamál ná yfir, er misjafnt að stærð og eðli eftir því hvaða einstaklingar eiga í hlut. Auk þess hafa ungmennið og fagaðilinn oft ólíkan skilning á stærð og eðli svæðisins. Það er einmitt þetta svæði sem er viðfangsefni sameiginlegrar umfjöllunar og athugunar. Mikilvægt er að leggja áherslu á að ekki er til neinn einn og endanlegur sannleikur í hugleiðingum um þetta svæði. Fagaðilinn og ungmennið hafa stundum ólíka sýn á sambandið milli einkenna og orsaka og oft er málum þannig háttað að ungmennið telur ekkert samband þar á milli.

Mynd til að nota í samtali við ungmenni er aftast í bókinni.



Mynd - Fylgiskjal 9

Notið teikninguna á blaðsíðu xiii í samtali við ungmennið og gleymið ekki að viðhorf beggja til þessa orsakasambands eru jafngild. Það sem máli skiptir er ekki að fá ungmennið til að skilja afstöðu hins fullorðna heldur að sá fullorðni gefi ungmenninu svigrúm til að athafna sig. Það er fyrsta skrefið í átt til víðsýnni afstöðu og minni varnarstöðu gagnvart tengslunum milli eigin kannabisneyslu og vandamála almennt.

Andstæð viðhorf

Pegar hefja skal samtalið við ungmenni sem er á forihugunarþrepi og hefur ekki sjálft ákveðið að taka þátt í samtalinu og telur ekki að neyslan sé neitt vandamál er fagaðilinn í töluverðum vanda. Þetta er sennilega ekki í fyrsta skipti sem ungmennið hefur lent í þeirri stöðu að einhver fullorðinn hafi reynt að gera veður út af neyslunni. Oft hefur hið óheppilega gerst þar sem ungmennið og sá fullorðni hafa einangrast hvor

í sínu eintali.

Sá fullorðni vill að kjarninn í samtalinu verði:

- Það slæma/neikvæða sem fylgir vímuefnaneyslu/hegðuninni.
- Það góða/jákvæða við að hætta.

Ungmennið ber á hinn bóginn fram rök fyrir:

- Því góða eða jákvæða sem fylgir vímuefnaneyslu/hegðuninni.
- Því slæma eða neikvæða við að hætta eða að alls ekki sé nauðsynlegt að hætta.

Mynd til að nota í samtali við ungmennið er aftast í bókinni.



Viðhorf ungmenna

Mynd - Fylgiskjal 10

Skoðanaskiptin sem aldrei fóru fram

Gjörvöll undirstaða þess, sem samtalið á að byggjast á í framtíðinni, felst í því að skilja myndina hér fyrir ofan. Notið sömuleiðis teikninguna á blaðsíðu 21 í samtalinu ef þið teljið það henta. Ef báðir aðilar vilja einlæg og opinská skoðanaskipti er skilyrði að þeir fallist á að tala um vímuefnaneyslu á þann hátt að öll fjögur atriðin á myndinni séu til umfjöllunar af hreinskilni og undanbragðaleysi.

Sá fullorðni getur með öðrum orðum ekki afgreitt ungmennið með einkunninni „ekki tilbúinn“ vegna þess eins að ungmennið vill ekki fara út í umræður á forsendum sem það hefur ekki ráðið neinu um sjálft.

Þess vegna ræður úrslitum að einhugur sé um og alveg skýrt sé í hug beggja hverjar forsendurnar eru, hvert umræðuefnið skuli vera og hver tilgangur umræðnanna sé. Í rauninni getur sá fullorðni ekki hafið samtal um reykingar ungmennisins fyrr en náðst hefur samkomulag um grundvallaratriði samtalsins.

Stjórn á eigin lífi

Rannsóknir hafa sýnt að fólki sem finnst það ekki hafa stjórn á eigin lífi á oft í margháttuðum erfiðleikum. Hins vegar vegnar fólki mun betur og það á við færri vandamál að stríða ef það hefur bjargfasta trú á að það ráði sjálft eigin lífi. Hversu miklu fólk ræður um eigið líf er breytilegt eftir æviskeiðum. Stundum finnst fólki það ráða miklu en á öðrum stundum litlu.

Ungmönnum sem eru í vanda stödd finnst að þau hafi ekki stjórn á eigin lífi. Þeim finnst að þeim sé stjórnað af kennurum, námsráðgjöfum, foreldrum og vinum. Ef samfélagsskipulagið styður þennan skilning með því að refsar, fordæma og skilgreina rétt og rangt þá villist ungmennið af rétttri braut þar sem það hvorki vill né getur stjórnað eigin lífi né tekið ábyrgð á því. Það er því ekki æskilegt markmið í uppbyggilegu samtali að ýta undir þá óheillaþróun heldur þvert á móti að hjálpa ungmenninu til að taka aftur ábyrgð á sínu lífi. Margir ungir fíklar geta sagt þá sögu að vímuefnaneysla sé síðasta vígi þeirra, eini staðurinn þar sem þeir haldi af þrákelkni fast um stýriþinnann sinn.

Réttið þeim „stýriþinnann“ aftur

Meginmarkmiðið með áhugahvetjandi samtali er að ungmennið telji sig skynugra og færara um að gera sjálft viðeigandi breytingar að samtalinu loknu. Eftir þessi góðu samtöl á ungmenninu að finnast það hafa meira sjálfsálit og bjartari sýn á framtíðina. Aðferðin til að vekja áhuga á breytingum eru skoðanaskipti, ekki einræður. Það þjónar engum tilgangi að kjafta ungmennið í kaf með alls konar staðreyndaupptalningum, hótunum um refsingu og með vísifingurinn á lofti. Það eykur bara á tilfinninguna um að það hafi ekki stjórn. Ungmennið dregur sig sennilega út úr samtalinu – eðlilega – og hafnar leynt eða

ljóst því sem fram fer. Ungmennið verður staðfastara í eigin afstöðu og breytingin færast fjær og fjær. Þetta veldur gremju, bæði hjá hinum fullorðna, sem telur sig vera að hjálpa ungmenninu og hjá ungmenninu sjálfu sem eflir þungar hugsanir um sjálft sig og aðra.

Ef sá fullorðni megnar ekki að koma fram við ungmennið sem jafningja og af fullri virðingu á hann að hætta að reyna frekari umræður, sjálfs síns vegna og fyrir ungmennið. Samtalið er þá hægt að láta í hendur einhvers annars sem býr yfir nægum upplýsingum og reynslu.

Umhverfi samtalsins

Samtal við ungmenni um vímuefnaneyslu geta farið fram á alls konar stöðum, t.d. í skólum, félagsmiðstöðvum, á unglingaheimilum hjá félagsþjónustu eða öðrum sambærilegum stöðum.

Þetta þýðir að samtalið er aldrei án tengsla við reglur og markmið stofnunarinnar þar sem samtalið fer fram. Það er því skilyrði fyrir að samtalinu sé hrint úr vör að stuðningur stofnunarinnar og starfsmanna hennar sé tryggður varðandi markmið og leiðir.

Í grunnskólum líðst engin vímuefnaneysla þannig að neysla þeirra er brottrekstrarsök til lengri eða skemmri tíma ef upp um það kemst. Slíkar reglur skerða möguleika á jafningjaumræðum við ungmennið um neyslu vímuefna.

Í sumum framhaldsskólum eru reglurnar þannig að ungmennið skal eiga þess kost að bæta ráð sitt. Það skiptir auðvitað máli við hvaða aðstæður samræðurnar fara fram og ef ekki fæst stuðningur stofnunarinnar sjálfar og vinnufélaganna á ekki að hrinda samræðunum af stað. Ef stofnunin hefur sett sér vímuefnastefnu er mikilvægt að farið sé út í samræður við ungmennið í samræmi við þá stefnu.

Samstarfsaðilar

Í samtali við ungmenni geta komið fram óskir, vandamál og þröskuldar sem sá fullorðni getur ekki uppfyllt eða leyst fyllilega úr eða komist yfir af eigin rammleik. Þá þarf að fá aðstoð annarra sérfræðinga við mál ungmennisins. Sá fullorðni þarf að kynna sér til hverra hann getur leitað um leið og hann undirbýr samræðurnar. Ráðlegt er, ef þess er kostur, að hafa samband við þær stofnanir eða sérfræðinga sem til greina koma og undirbúa samvinnuna ef af henni skyldi verða. Þá á sá fullorðni líka kost á að segja með vissu meðan á samræðunum stendur hvaða úrræði eru fyrir hendi.

Það er skilyrði þegar tekið er samtal að stuðningur stofnunarinnar og starfsmanna hennar sé tryggður varðandi markmið og leiðir.

Þátttaka foreldra

Ef ungmenni er yngra en 18 ára er skylt lögum samkvæmt að fá samþykki foreldra til að setja ungmenni í hvers konar meðferð.

Þegar ekki er um að ræða meðferð heldur aðgerðir í samræmi við uppeldis- og agareglur staðarins er ekki lagaskylda að fá samþykki foreldra. Þó má velta fyrir sér hvort það er ekki siðferðisleg skylda fagmannsins að láta foreldrana vita. Þetta verður hver fagmaður að ákveða fyrir sig eða láta ráðast af stefnu stofnunarinnar sem ungmennið er við.

Viðkomandi verður einnig að gera sér grein fyrir að þátttaka foreldra getur hæglega eyðilagt alla löngun ungmennisins til að taka þátt í samtali sem snýst um neyslu þess. Það gerist sjaldan að ungmennið óski sjálft eftir að foreldrarnir séu hafðir með í ráðum. Ef það er hins vegar ósk ungmennisins og vilji er sjálfsagt að verða við því.

Mikilvægt er að í samkomulaginu við ungmennið komi fram hvort og hvernig þátttöku foreldra verður háttáð og því nákvæmlega lýst:

- Hversu oft eiga eða geta foreldrarnir tekið þátt í samtalinu?
- Hvað á að láta foreldrana vita um?
- Og það sem mikilvægast er; Hvað á ekki að láta foreldrana vita um?

Samtalið á forsendum ungmennis

Miklu skiptir að herbergið sé ekki öllum opið og ef foreldrarnir taka þátt í samtalinu sé það vegna þess að ungmennið á kost á þátttöku þeirra. Sömuleiðis væri hægt að bjóða foreldrum að koma í herbergið á fyrirfram ákveðna fundi.

Grundvallaratriði er að ungmennið á að halda um stýripinnann á slíkum fundum. Ungmennið ákveður á hvaða hátt foreldrarnir skulu taka þátt í samtalinu, hve oft og loks hvað á ekki að koma fram. Hlutverk fagmannsins er að tryggja að ungmennið haldi um stýripinnann þegar þessi samningsatriði eru ákveðin.

Neysluvenjur ungmennisins

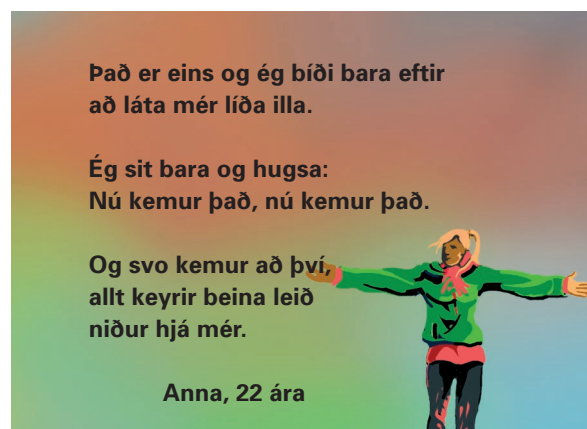
Spurningarnar hér fyrir neðan geta allar átt þátt í að skýra hvaða afstöðu ungmennið hefur til eigin vímuefnaneyslu og hvernig neyslan hefur áhrif á hversdagslífið í raun. Ef svörin eru langoftast „já“ verður að gera ráð fyrir að vímuefni séu mikils ráðandi og til vandræða í lífi ungmennisins.

- Áttu erfitt með að hætta að hugsa um kannabis þegar þú átt það ekki til?
- Viltu heldur neyta vímuefna en borða mat?
- Heimsækir þú ákveðna vini á ákveðnum tíma vegna þess að þú veist að þeir eru í neyslu?
- Heimsækir þú fólk sem eru ekki vinir þínir vegna þess að það notar vímuefni?
- Notarðu vímuefni að morgni, um miðjan dag og á kvöldin?
- Notarðu eins mikið kannabis og þig langar til án þess að hugsa út í hvað þú ætlar að gera daginn eftir?
- Notarðu vímuefni þó að þú veltir því stundum fyrir þér að það leiði til vandræða?

- Finnst þér stundum að þú getir ekki hætt heldur verðir að halda áfram?
- Finnst þér þú halda þér betur gangandi ef þú ert undir áhrifum vímuefna?
- Finnst þér minnið batna meðan þú ert undir áhrifum en verða lakara daginn eftir?
- Liggurðu vakandi á nóttunni þegar þú hefur ekki fengið þér hass fyrir svefninn?
- Forðastu fólk sem þú veist að er ekki í neyslu?
- Forðastu fólk þegar þú ert undir áhrifum og/eða finnurðu fyrir ofsóknarkennd?
- Sækja að þér óþægilegar hugsanir meðan þú ert undir áhrifum?
- Notarðu vímuefni þó að þér finnist það stundum óþægilegt?
- Hjálpa vímuefni þér að losna við óþægilegar hugsanir um fortíð og framtíð; um sjálfan þig?

Góðar og slæmar vonir sem bundnar eru við vímunu

Það liggur í hlutarins eðli að flest ungmenni vænta góðs af sjálfri vímunni og þær vonir hafa þau öðlast af fyrri reynslu. Vímuefni virka hins vegar með misjöfnum hætti á fólk allt eftir því hver einstaklingurinn er. Einnig eru einhver ungmenni sem vænta einskis góðs af sjálfri vímunni. Þessi ungmenni hafa e.t.v. orðið fyrir ofsahræðslu, þunglyndi eða líkamlegri vanlíðan í vímunni. Sjálfur kvíðinn yfir því sem í vændum er leiðir vímunu út á slæmar brautir, verður eins og spádómur sem rætist af sjálfu sér.



Spyrjið ungmennið hvernig þessi mál horfi við því.

Mörgum ungmennum finnst alveg sjálfsagt mál að reykja kannabis þrátt fyrir að þau beri öll merki þess að vera orðin háð efninu og geti ekki hætt af sjálfsdáðum:

- Ég reyki af því mér finnst gott að vera skakkur.
- Þetta er bara vandamál í ykkar augum.
- Ég á ekki í neinum vanda með kannabisneyslu.

Önnur ungmenni skýra kannabisneyslu sína með áhrifum utan frá:

- Ég reyki vegna þess að bæði foreldrar mínir og vinir nota kannabisefni.
- Ég vil gjarna hætta en get það bara ekki af því að bæði vinir mínir og foreldrar reykja á hverjum degi.

Enn aðrir skýra neysluna með áhrifum innan frá:

- Ég reyki vegna þess mér þá líður mér vel – hef þörf fyrir það.
- Ég vil gjarna hætta en ég ræð ekki við það.

Sumir hafa ekki innsæi, málfæri eða löngun til að segja neitt um orsakir:

- Ég hugsa ekkert út í það.
- Ég reyki bara þegar ég fæ tækifæri til. Það er skemmtilegt.

Þrjár ástæður fyrir því að ég nota kannabisefni

Reynið að leggja þetta verkefni fyrir ungmennið:

Þrjár ástæður fyrir því að ég nota kannabis.

Það segir dálítið um sjálfsskilning ungmennisins hvernig það útskýrir neysluna og þar með skýrist líka hvaða atriði skipta mestu máli til að geta rætt um að hætta. Það segir líka dálítið um hvernig ungmenninu finnst það geta stjórnað eigin lífi (sjá líka blaðsíðu 22).

- Sumir segjast ráða alveg við málin: Ég held áfram að reykja af því ég ákveð það sjálfur. Ég reyki af því ég vil reykja ekki út af neinu öðru. Í þessu tilviki þarf samtalið að beinast að því að víkka sjónsvið ungmennisins til að losa afstöðu þess úr remsbúnum svo að hún verði sveigjanlegri.

- Aðrir segja að utanaðkomandi áhrif valdi sínum reykingum – þeir fá ekkert við það ráðið og þess vegna sé þeir rígbundnir í frekari neyslu sem þeir kærir sig ekkert um. Samtalið þarf þá að beinast að því að kanna hvers vegna ungmenninu finnst það svo vanmegnugt. Markmiðið er í fyrstu atrennu að láta ungmennið finna að það geti breytt eigin lífi þrátt fyrir að svo margt mæli á móti því.
- Svo er það þeir sem eru með óljósar skoðanir og geta ekki komið orðum að því hvers vegna þeir reykja kannabis. Þeir segist bara nota kannabis án þess að hugsa frekar út í það.

Þessi afstaða er erfið að fást við vegna þess að skoðanaskiptin eru það sem allt snýst um til að hegðunarbreyting geti átt sér stað.

Þegar ungmennið er orðfátt og svarar helst með „já“, „nei“ eða „ég veit það ekki“ reynir mikið á þann fullorðna að skapa samtalinu hæfilega umgjörð sem ungmennið „á að tala sig inn í“. Umgjörðin getur verið eitthvert almennt sjónarmið um ungmenni og kannabisneyslu sem ungmenninu sýnist geta átt við um sig og sem virðist við fyrstu athugun vit í að halda sig að (berid saman við myndina „hið almenna – hið sértæka / kannabisneysla – vandamál“, bls. 21).

Ef samtalinu er slitið

Ef ungmennið slítur samtalinu, hvað þá?

Það gerist stöku sinnum að ungmennið telur sig ekki reiðubúið að ræða um neyslu sína. Ef stefna stofnunarinnar er þannig að slík afstaða sé ekki brottvísunarsök á fagaðilinn að virða ákvörðun ungmennisins án þess þó að sætta sig við hana í hvívetna.

Miklu skiptir að fagaðilinn móðgist ekki né finnst sér hafnað. Ungmennið þarf að fá að vita að fagaðilinn muni halda uppi sífelldum en léttum þrýstingi á það til að fá það aftur til samtals. Sá fullorðni á að rökstyðja þrýstinginn með að hann hafi verulegar áhyggjur af ástandi ungmennisins.

Með því ítrekar sá fullorðni trú sína á að samtalið geri gagn og geti átt þátt í að breyta háttum ungmennisins.

Ef fagmanninum tekst að vera sýnilegur og halda uppi léttum þrýstingi minnir það ungmennið sífellt á möguleikann á að breyta um hegðun. Kannski verður ungmennið um síðir tilbúið að taka upp þráðinn og hefja samtalið á ný.

Viðbrögð líkamans þegar neyslu er hætt

Fagaðilinn verður að þekkja algengustu viðbrögð líkamans og fráhrarfseinkenni þegar fólk hættir

að reykja kannabisefni (sjá einnig síðu 7-9) og þá staðreynd að viðbrögðin geta verið breytileg. Sömuleiðis er mikilvægt að fagaðilinn tali við ungmennið um við hverju það megi búast.

Viðbrögð líkamans eru bæði góð og slæm þegar ungmennið ákveður að leggja kannabis á hilluna. Vanalega koma slæmu hliðarnar fram fyrst og þær góðu síðar. Ekki er óvanalegt að ungmennið greini eingöngu frá vondri reynslu fyrstu tvær vikurnar eftir að neyslunni er hætt. Mikilvægt er að sá fullorðni átti sig á viðhorfi ungmennisins og geti sagt því að heimurinn verði ekki rósrauður við það eitt að hætta í neyslu en geti jafnframt vakið með því von og trú á að heimurinn eigi eftir að breytast til batnaðar.

Mörgu ungu fólki finnst eins og heimurinn troði sér upp á það líkt og augnhlífum hafi verið svipt af því. Málefni sem fólkið hefur getað látið reka á reiðanum hingað til með kannabisefnum skjóta upp kollinum á ný, iðulega umfangsmeiri. Slíkt er ekki notaleg tilfinning. Ungu fólkið segir þess vegna sem svo: Ef það er þetta sem ég fæ út úr því að reykja ekki hass – ja, þá vil ég heldur reykja.

Góða reynslan við að hætta lætur yfirleitt bíða

eftir sér og það er einmitt þess vegna sem mesta hættan er fyrir að fólk hverfi aftur til kannabisneyslunnar fyrstu vikuna. Góða reynslan við að hætta kemur þegar verstu fráhrarfseinkennin eru liðin hjá.

Margar rannsóknir sýna að vitsmunagetan getur verið komin á eðlilegt stig eftir fyrsta mánuðinn.

- Ég er tvímælalaust orðinn hressari og frískari á alla lund. Ég er miklu fljótari að hugsa og það er eins og það sé meiri straumur á heilanum.

Sumir verða steinhissa og mjög ánægðir þegar þeir uppgötva að minnið, málfærið og tengslin við umheiminn verða mun betri við að hætta.

Tilgangur lífsins

Sumt unga fólk sem hefur verið í mikilli neyslu kannabisefna um langa hríð finnur ekki sömu góðu áhrifin af að hætta. Það er eins og gleðin og lífsánægjan komi ekki. Minnið batnar en fólk er samt vonlaust og dapurt. Þetta á einkum við viðkvæma unga fólk sem hefur kannski einangrað sig með kannabisvinunum árum saman og ekki tekið þátt í samfélaginu að öðru leyti. Sum ungmenni eiga þess ekki kost að snúa aftur til lífsins sem þau lifðu áður. Þau eru dáðlaus, vonlaus og eiga erfitt með að finna nokkurn tilgang í lífinu.

Fyrstu vikuna ætlaði ég aldrei að geta sofnað. Þegar ég sofnaði svo loksins trylltist heilinn og ég fékk martraðir.

Ég vaknaði aftur og aftur og stundum varð ég að skipta um sængurföt. Þau voru rennblaut af svita.

Tommi, 22 ára



Aukahvatning

Til að hjálpa ungmennum í þessari stöðu þarf að hnykkja enn frekar á. Fagfólkið verður að leggja sig verulega fram við að hjálpa ungmenninu að finna nýjan lífsstíl í stað hins gamalkunna kannabilífs. Annars er mikil hættan á að ungmennið leiðist aftur út í neyslu kannabisefna eða aðra vímuefnaneyslu. Ef fagmanninn grunar að ungmennið sé með þunglyndi sem er djúpstæðara en bara eftirsjáin eftir kannabisefnum verður hann að hafa samband við lækni ungmennisins svo að hægt sé að koma því í meðferð ef nauðsyn krefur.

Vímuefni og afleiðingar

Félagslegur skaði

Sá sem neytir vímuefna hefur vissulega ástæðu til að kvíða því að geta ekki uppfyllt kröfur samfélagsins um þekkingu og hæfni og fyrir bragðið einangrar hann sig með öðrum vímuefnaneytendum og lokar sig þannig úti frá hinu „vanalega“ þjóðfélagi.

Algengt er að ungmennið flosni upp úr skóla eða flæmist af vinnumarkaði og einangri sig í heimi vímuefnaneytenda; sérstaklega þegar um dagneyslu er að ræða.

Vímuefni og menntun

Rannsóknir sýna að greinilegt samband er milli neyslu vímuefna og ófullnægjandi menntunar eða að hætt hafi verið við skólagöngu. Því meira og þeim mun oftast sem ungmennið neytir vímuefna þeim mun meiri verður hættan á brottfalli úr skóla eða að skólagangan hefst aldrei. Þetta er í fullu samræmi við reynsluna sem margir nemendur og kennarar hafa, sem sé að það er ótrúlega erfitt að halda sig á námsbrautinni og neyta jafnframt vímuefna að staðaldri.

Vímuefni og afbrot

Þegar ungmenni fara að neyta vímuefna breytist jafnframt merkingin í félagslífinu. Áherslan færir frá samskiptum við aðra yfir á peninga. Ungu fólkið, sem neytir vímuefna daglega, getur átt mjög erfitt með að útvega sér peninga fyrir neyslunni. Rannsóknir sýna líka að mjög náið samband er milli vímuefnaneyslu og afbrota.

Líðan ungmenna

Ungmönnum sem líður illa eru viðkvæm fyrir geðrænum sjúkdómum og því í mestri hættu þeirra sem neyta vímuefna. Ef fyrir fram er vitað um geðsjúkdóm í ætt ungmennisins eru nokkrar líkur á að ungmennið sé viðkvæmt fyrir slíkum sjúkdómum. Að öðru leyti vita afar fá ungmenni hvort þau eru viðkvæm fyrir slíkum sjúkdómum þegar þau byrja að fíkta við vímuefni.

Ávani – að vera háður

Öll vímuefni geta valdið ávana; líkamlegum, andlegum og félagslegum. Það er einmitt þetta atriði sem sker úr um að efnið er kallað ávana-bindandi. Engu að síður lifir enn goðsögnin um að kannabis valdi eingöngu andlegum ávana.

Ávani er alltaf háður lífeðlisfræðilegri starfsemi líkamans; hann er viðbrögð við efnaójafnvægi í líkamanum. Þetta á við um öll vímuefni.

Mikilvægt er að gera greinarmun á neyslu/fikti og því að vera háður. Það er alveg hægt að neyta kannabis um tíma án þess að verða háður því. En rannsóknir sýna að u.þ.b. 70% þeirra sem reykja kannabis daglega verða háðir efninu.

Hvenær teljast menn háðir vímuefni?

Menn eru orðnir háðir vímuefni þegar þrjú eða fleiri eftirfarandi skilyrða eru uppfyllt á síðustu tólf mánuðum:

- Mikil þörf.
- Minni geta til að stjórna neyslunni, hætta henni eða draga úr henni.
- Fráhvarfseinkenni eða neysla efnisins til að koma í veg fyrir fráhvarfseinkenni.
- Þolmyndun (þarf meira og meira til að komast í vímu).
- Mikil tími og fyrirhöfn fer í að verða sér út um efni.
- Vímuefnið skipar öndvegi við forgangsörðun og skipulagningu á tíma.
- Áframhaldandi neysla þrátt fyrir að neytandinn viðurkenni að hún sé farin að valda skaða.

Blönduð neysla

Mörg ungmenni, sem nota kannabis reglulega, nota líka önnur vímuefni eins og áfengi eða örvandi efni. Ef neyslan er mikil ber að vísa ungmenninu í sérhæfða meðferð.

Samtal um
KANNABIS
Fylgiskjöl og viðaukar

Fyrir þann sem vill hætta

Hvers vegna nota ég kannabis?

Það geta verið ýmsar ástæður fyrir því að nota kannabisefni og þess vegna er mikilvægt fyrir þig að vita þína ástæðu. Við vitum að hefðbundið svar er: „til að slappa af, gleyma og forðast vandamál“.

Ef þú getur, gefðu þrjár ástæður fyrir því að þú notar kannabis:

1. _____
2. _____
3. _____

Hver og einn notandi hefur sitt eigið neyslumynstur!

Þú getur aukið meðvitund þína um eigið mynstur með því að spyrja þig eftirfarandi:

Hvaða tilefni til neyslu eru mikilvægust á venjulegum degi?

Svar: _____

Verður þú (er það mikilvægt?) að nota kannabis áður en þú gerir ákveðna hluti, t.d. horfir á kvikmynd, hittir vini, hlustar á tónlist?

Svar: _____

Kannaðu hversu háð/ur þú ert

1. Áttu erfitt með að leiða hugann frá kannabisefnum?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

2. Er það mikilvægara fyrir þig að verða skakkur en að borða?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

3. Skipuleggur þú daginn út frá neyslunni?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

4. Reykir þú á morgnana um miðjan dag og á kvöldin?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

5. Er víman mikilvægust; óháð hverjum þú reykir með?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

6. Reykir þú eins mikið og þú vilt, án þess að hugsa um hvað þú þarf að gera næsta dag?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

7. Reykir þú á sama tíma og þú hugsar að mörg vandamál þín tengjast neyslunni?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

8. Getur þú hætt neyslunni þegar þú ert byrjaður/byrjuð?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

9. Finnst þér þú virka betur undir áhrifum kannabis?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

10. Finnst þér að minnið hafi versnað vegna neyslunnar en að það hjálpi til að reykja?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

11. Vaknar þú með bómull í heilanum og reykir hana burt?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

12. Ertu andvaka ef þú hefur ekki fengið „nætur-smókin“?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

13. Reynir þú að umgangast fólk þegar þú hefur ekki reykt?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

14. Forðastu fólk þegar þú hefur reykt – verðurðu paranoid

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

15. Finnurðu fyrir undarlegum og óþægilegum hugsunum þegar þú ert skakkur/skökk en heldur áfram neyslunni?

Aldrei Stundum Oft Næstum alltaf

Hvers vegna ætti ég að hætta?

Það eru margar ástæður fyrir því að hætta.

Nefndu, ef þú getur, þrjár ástæður hvers vegna þú ættir hætta núna:

1. _____
2. _____
3. _____

Hvað þarf til að þú hættir?

1. _____
2. _____
3. _____

Kannaðu ástand þitt sem kannabisneytandi

Með því að fara yfir einkenalistann hér að neðan getur þú fengið mynd af því hversu mikið kannabisneyslan hefur haft áhrif á virkni þína. Svaraðu „JÁ“ eða „NEI“. Vertu heiðarleg/ur! Sá sem hefur verið lengi í neyslu mun sennilega þekkja mörg einkenni en sá sem hefur verið stutt í neyslu mun sennilega þekkja færri einkenni.

Hafðu í huga að þessi einkenni geta breyst til batnaðar ef þú hættir neyslunni. Hafðu þó í huga að þetta gerist ekki alveg sjálfkrafa. Í þeim tilfellum þar sem enginn bati gerist á að leita aðstoðar. Eftirfarandi blað er til útprintunar. Einnig er hægt að lesa upp fyrir viðkomandi ef þess er þörf vegna aðstæðna.

Hefur þú upplifað:

- að það sé erfiðara að finna réttu orðin þegar þú lýsir einhverju, og að aðrir eigi erfitt með að skilja hvað þú átt við? Já Nei
- að þú eigir erfiðara með að skilja aðra? Já Nei
- að þér finnist þú vera einangruð/einangraður frá umhverfinu? Já Nei
- að þú sért einmana? Já Nei
- að þú sért misskilin/n? Já Nei

Hefur þú upplifað þegar um er að ræða getu þína til að taka réttar ákvarðanir:

- að það sé erfiðara að fylgja því eftir hvað þú segir og hvernig þú hegðar þér? Já Nei
- að mistök endurtaki sig en þú veist ekki hvers vegna? Já Nei
- að þau mistök sem þú gerir skipti ekki lengur máli? Já Nei
- að þú finnur fyrir dapurleika og tómlleika í daglegu lífi? Já Nei
- að þér finnst þú vera misheppnuð/misheppnaður? Já Nei

Hefur þú upplifað þegar um er að ræða hugsun:

- að þú getir ekki gert marga hluti í einu án þess að tapa þræðinum? Já Nei
- að þú sért að verða meira og meira einhæf/ur? Já Nei
- að þú eigir erfitt með að beina athyglinni að hlutum? Já Nei
- að þú eigir erfitt með að halda einbeitingunni? Já Nei

- að þú hlustir ekki svo mikið á hvað öðrum finnst?..... Já Nei
- að þú eigir erfitt með að halda uppi vitrænum samræðum?..... Já Nei
- að þú og neyslufélagar þínir talið hvor til annars en ekki hvor við annan? Já Nei

Hefur þú upplifað þegar um er að ræða minnið:

- að þú missir þráðinn þegar þú talar við aðra?..... Já Nei
- að þú gleymir samningum, tíma og hittingum?..... Já Nei
- að þú eigir erfitt með að fylgjast með tímanum?..... Já Nei
- að þú eigir erfitt með að sjá nokkra daga fram í tímann?..... Já Nei
- að þú eigir erfiðara með að lesa bækur en áður?..... Já Nei

Hefur þú upplifað þegar um er að ræða hæfileikann til að setja hluti í samhengi:

- að þú skiptir sjaldan um skoðun, viðhorf eða gildismat?..... Já Nei
- að þú eigir erfiðara með að vinna úr upplýsingum?..... Já Nei
- að þú eigir erfiðara með að skilja hvað það er sem mikilvægast úr upplýsingum?..... Já Nei
- að þú eigir erfitt með finnast þú tilheyrja einhverju/einhverjum?..... Já Nei
- að þú eigir erfiðara með að skilja ýmis blæbrigði í upplýsingum? Já Nei
- að þú upplifir að þú lifir öðru lífi fyrir utan samfélagið?..... Já Nei
- að þú upplifir þig „öðruvísi“, ekki eins og aðrir, einstök/stakur“? Já Nei
- að tilfinningin um að þú þekkir ekki sjálfa/n þig verði sterkari og sterkari? Já Nei

Hefur þú upplifað þegar um er að ræða að staðsetja sig:

- að þú tekur ekki eftir því sem gerist í kringum þig?..... Já Nei
- að þú eigir erfitt með að halda daglegum venjum?..... Já Nei

- að þú eigir erfitt með að skynja breytingar á árstímum? Já Nei
- að þú hafir minni áhuga á því sem gerist í kringum þig?..... Já Nei
- að þú takir ekki eftir því hvað tímanum líður?..... Já Nei
- að þér komi tengsl við annað fólk ekki við?..... Já Nei
- að þú skipuleggir ekki daginn?..... Já Nei

Hefur þú upplifað þegar um er að ræða eiginleikann fyrir skipulag og skynjun:

- að þú eigir erfitt með að viðhalda nýrri þekkingu eða getu? Já Nei
- að þú eigir erfitt með að skynja tengsl milli fólks?..... Já Nei
- að þú eigir erfitt með að muna félagslegar og/eða persónulegar venjur? Já Nei
- að þú eigir í vaxandi vandræðum með hvernig þú átt að haga þér? Já Nei

Þessi einkenni hafa verið gefin upp af yfir 400 kannabisneytendum í Svíþjóð. Þau endurspeglar hvernig vanur og reglulegur kannabisneytandi upplifir lífið. Mögulega eiga ekki öll einkennin við um þig. En mundu að kannabis hefur áhrif á hugsun og þar með framkomu þína og getuna til að hugsa rökrétt. Á þann hátt verður til ákveðið mynstur kannabisneytanda, nýr persónuleiki sem á auðvelt með að flokka frá alla neikvæða hluti um kannabis. Mynstrið felur m.a. í sér eftirfarandi staðhæfingar:

- Allir reykja kannabis.
- Ég get hætt þegar ég vil en ekki akkúrat núna.
- Kannabisneysla mín er ekki vandamál; gróðurhúsaáhrifin eru það. Áfengi er leyfilegt og samt er það mun hættulegra.
- Kannabis er náttúrulegt efni.
- Ég verð miklu meira skapandi og listrænni og held því áfram í neyslunni.
- Ég þekki marga kannabisnotendur með þessi einkenni en þau eiga ekki við um mig. Ég er einstök/ einstakur og ónæg/ur fyrir neikvæðum áhrifum.
- Ég er best/ur þegar ég er alveg freðin/nn. Ég hef með galla sem ég vinn upp með kannabis.

Stig stuttrar íhlutunar

1. Veljið saman eitt efni til að tala um

2. Spyrjið viðkomandi um hans sýn á því sem á að tala um

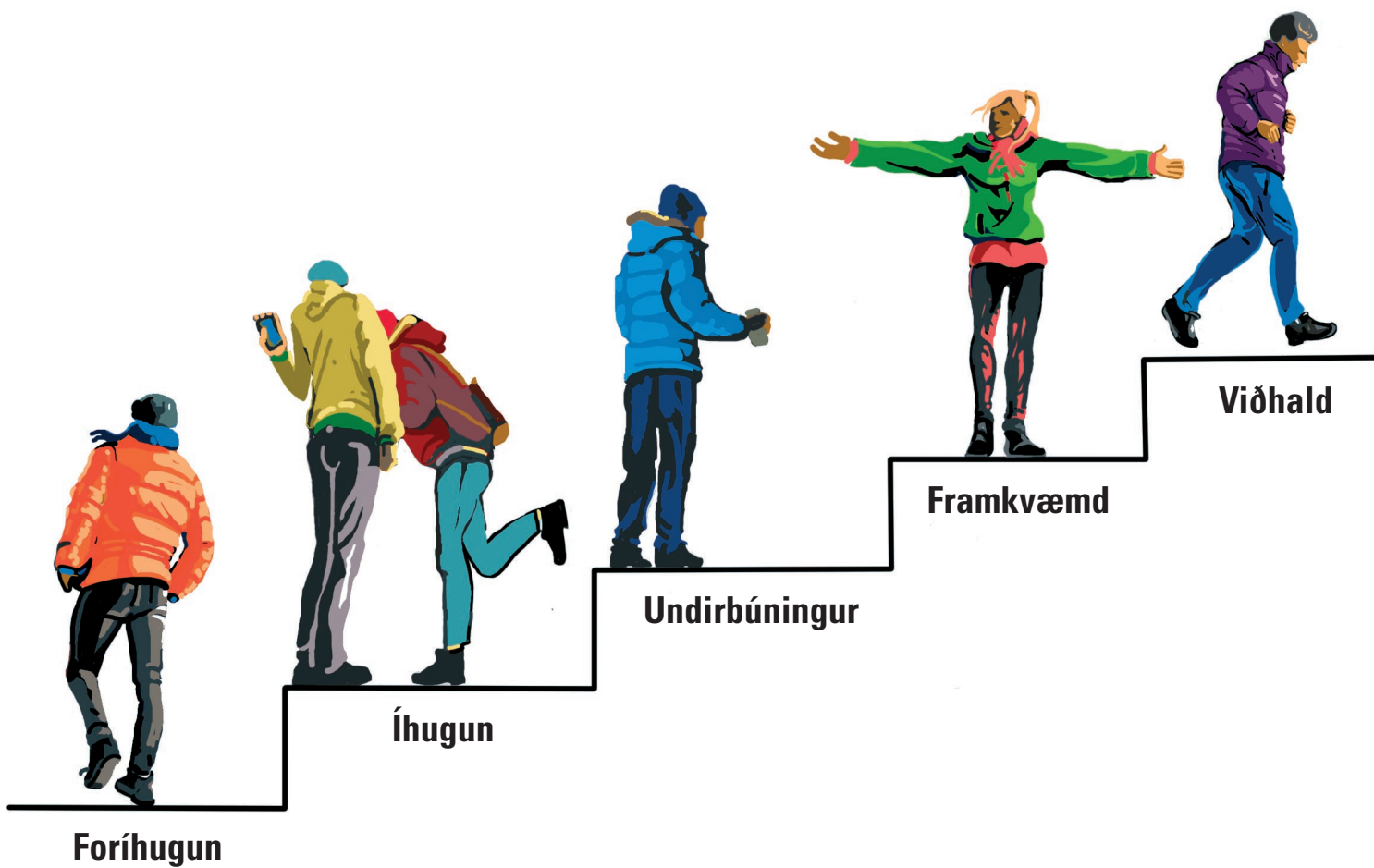
- Hversu mikilvægt er það fyrir þig að breyta hegðun þinni (skali 1-10)?
- Hvers vegna ekki lægri tölu?
- Hversu öruggur ertu með getu þína til að breyta hegðuninni (skali 1-10)?
- Hvers vegna ekki lægri tölu?
- Hvað þarf til að gefa hærri tölu?

3. Takið saman sýn eða viðhorf viðkomandi

4. Skiptist á upplýsingum með 5A aðferðinni

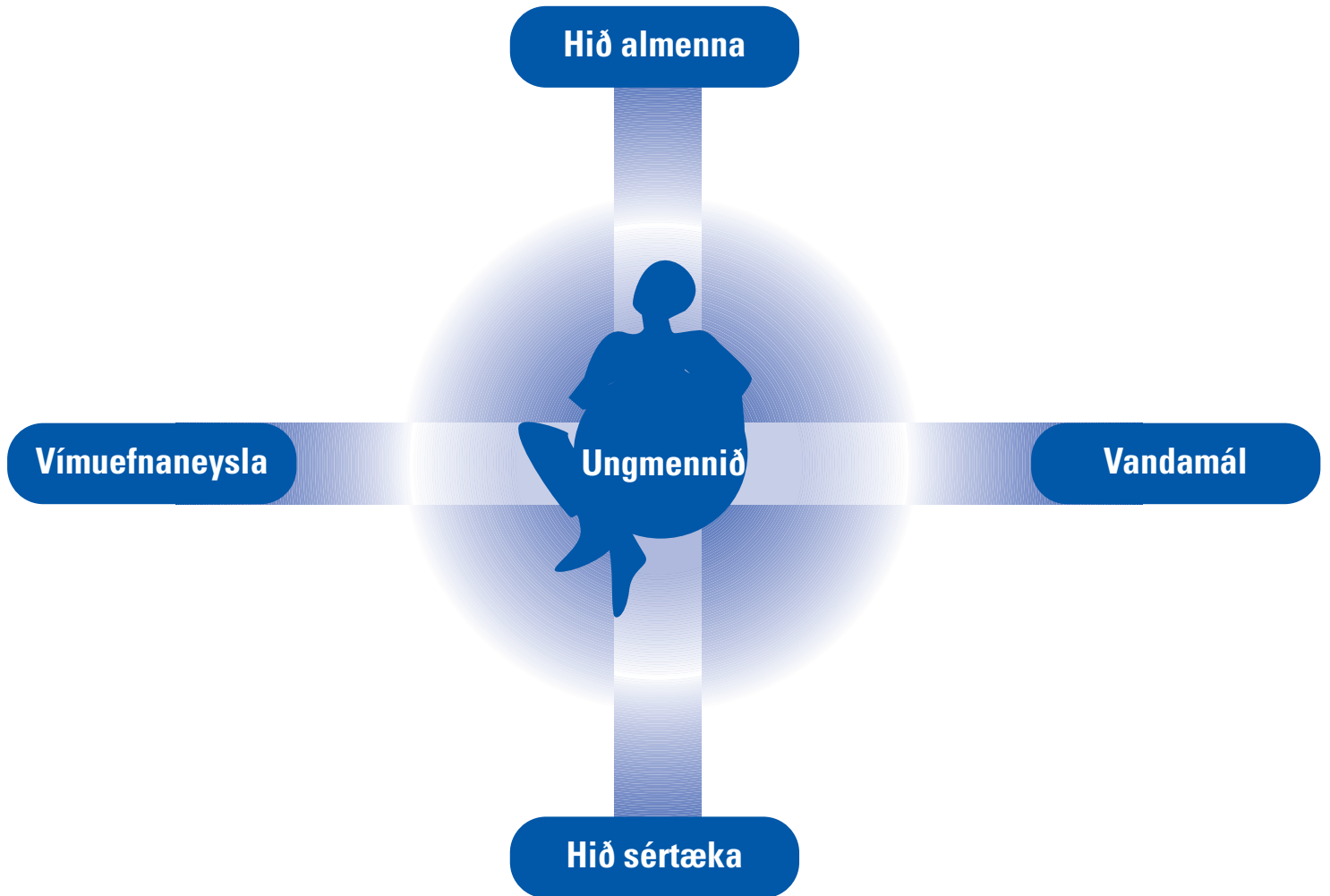
- Assess: metið umfang neyslunnar.
- Advise: gefið ráð um mikilvægi þess að draga úr eða hætta neyslu (ef ungmennið vill það).
- Agree: samkomulag um markmið.
- Assist: styðjið með því að benda á hindranir og lausnir.
- Arrange: skipuleggið eftirfylgd.

5. Ljúkið samtalinu á góðum nótum



Kostir og gallar

	Kostir	Gallar
Neyslu/hegðun haldið áfram		
Neyslu/hegðun hætt		







Viðhorf ungmenna

Ítarefni

Heimasíður:

www.baragras.is

www.kannabis.is

<http://www.drugabuse.gov/>

<http://www.who.int/en/>



Embætti
landlæknis
Directorate of Health