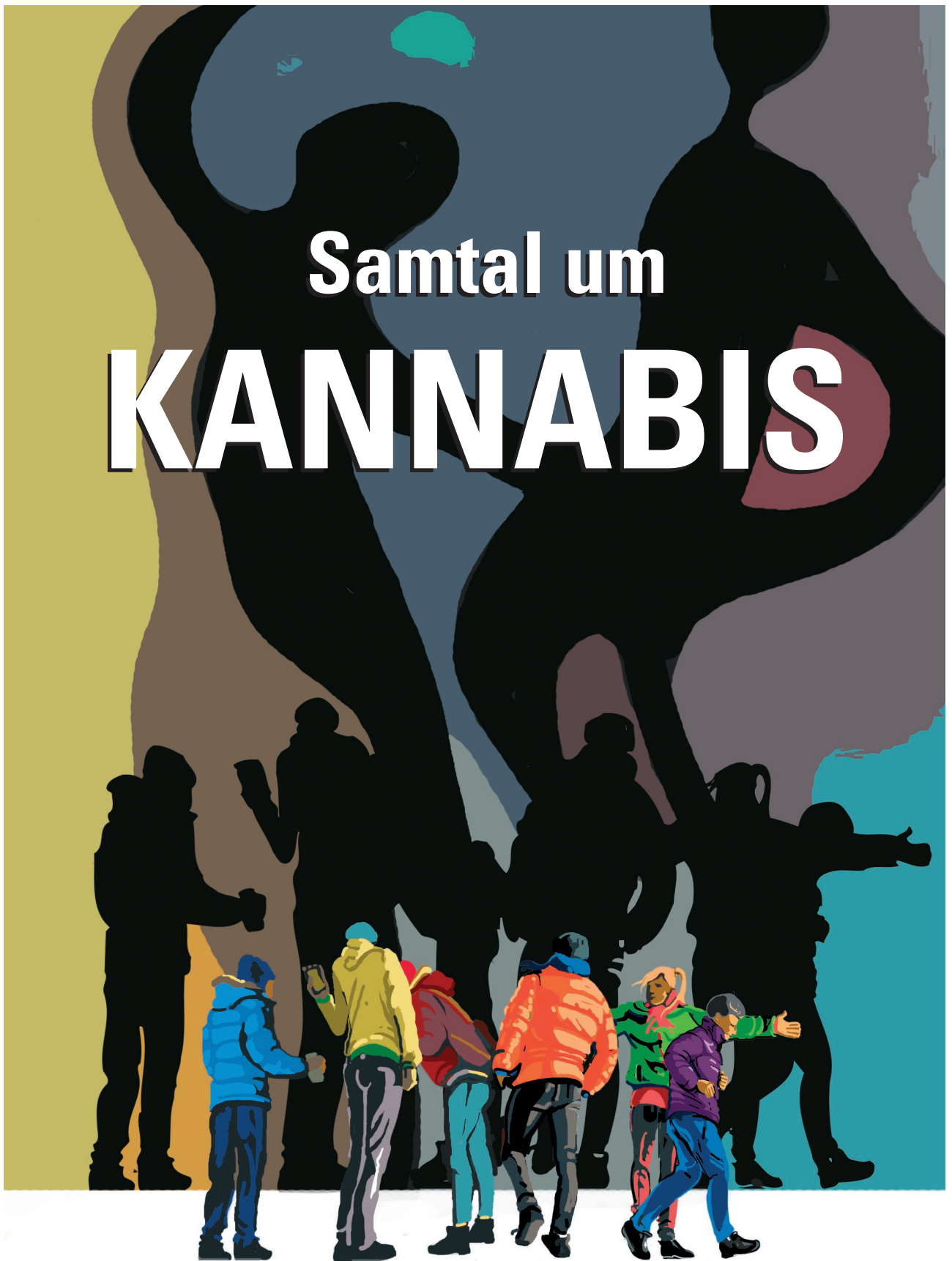


Samtal um **KANNABIS**



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

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 finnir 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

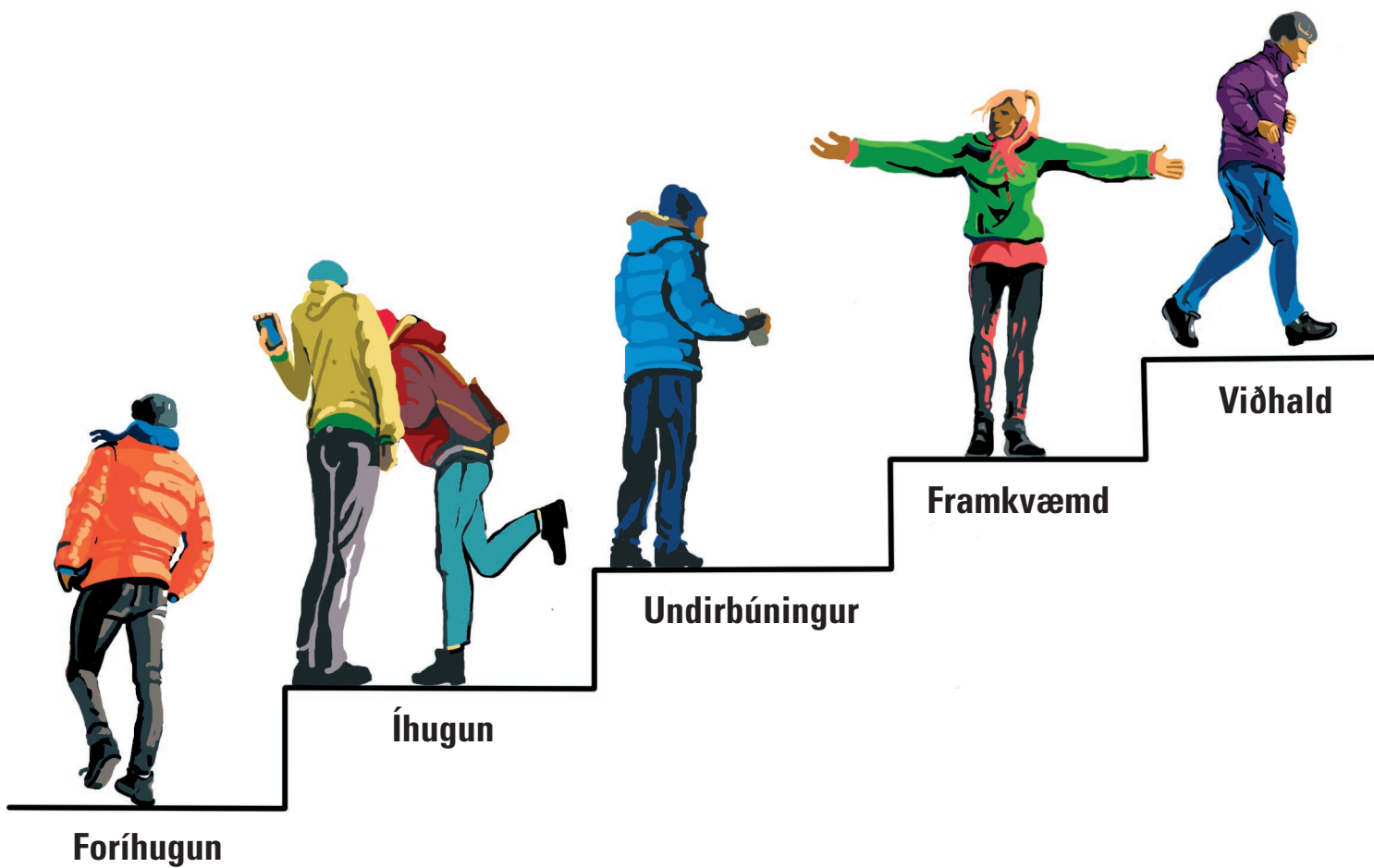
- Hversu mikilvægt er það fyrir þig að breyta hegðun þinni (skali 1-10)?
- Hvers vegna ekki lægri tölu?
- Hversu öruggur ertu með getu þína til að breyta hegðuninni (skali 1-10)?
- Hvers vegna ekki lægri tölu?
- Hvað þarf til að gefa hærri tölu?

3. Takið saman sýn eða viðhorf viðkomandi

4. Skiptist á upplýsingum með 5A aðferðinni

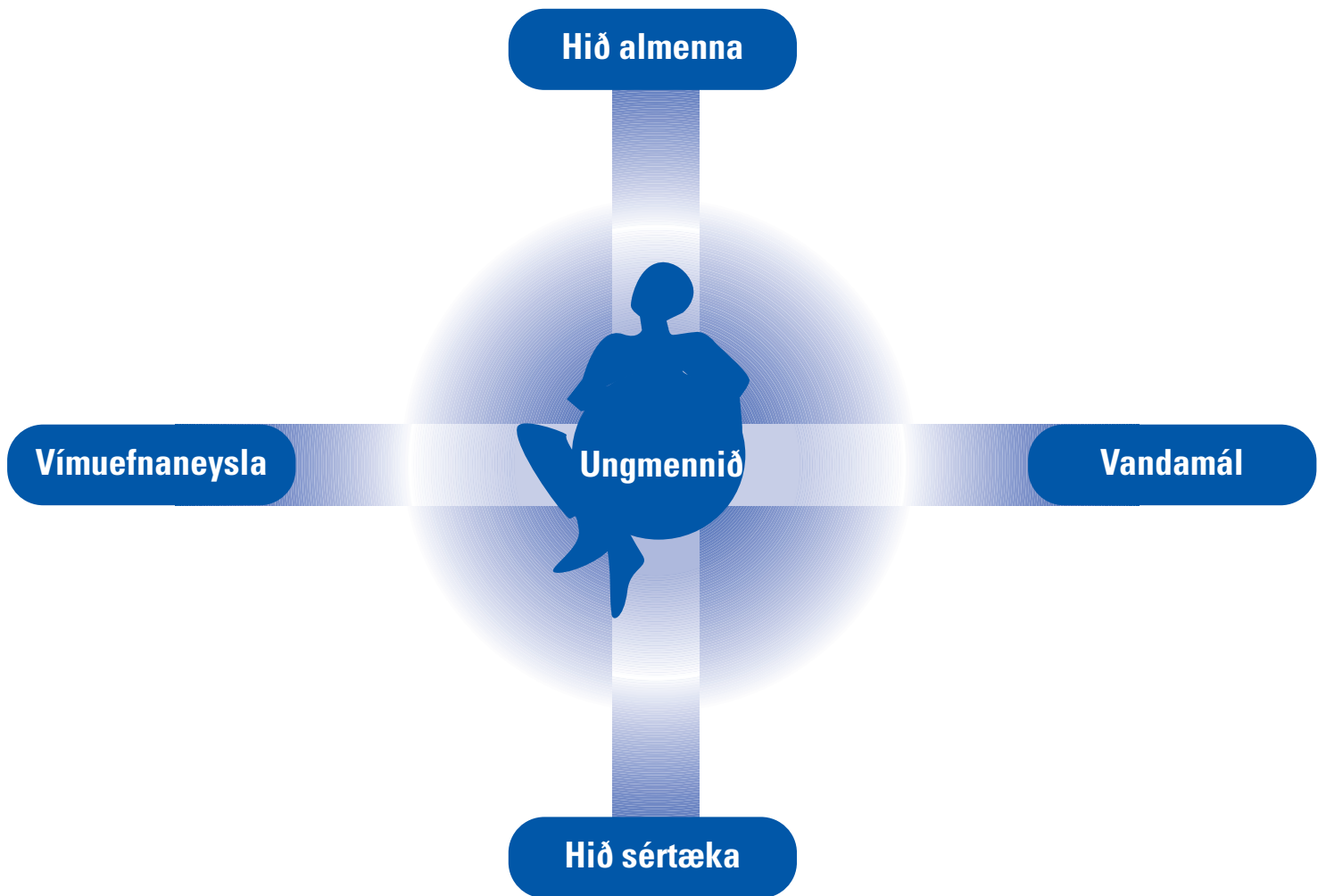
- Assess: metið umfang neyslunnar.
- Advise: gefið ráð um mikilvægi þess að draga úr eða hætta neyslu (ef ungmennið vill það).
- Agree: samkomulag um markmið.
- Assist: styðjið með því að benda á hindranir og lausnir.
- Arrange: skipuleggið eftirfylgd.

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