

Opas kannabiksen käytön vähentämiseen tai lopettamiseen

Opas kannabiksen käytön vähentämiseen tai lopettamiseen antaa sinulle vinkkejä ja pohdittavaa, jos suunnitelmissasi on kannabiksen käytön vähentäminen tai lopettaminen tai läheisesi käyttää kannabista.

Oppaan ja tehtäväkirjan on koonnut Päihdelinkin tiimi. Vastaa tehtäviin rauhassa. Tehtäväkirjaa ei ole tarkoitus suorittaa nopeasti läpi, vaan kysymyksiä kannattaa pohtia ajan kanssa, kohta kerrallaan. Muista, tehtävät ovat sinua itseäsi varten, ei ketään muuta!

Kannabiksen vaikutukset

Kannabis on hamppukasvista (*Cannabis Sativa*) saatavien erilaisten valmisteiden (marihuana, hasis, kannabisöljy) yleisnimitys. Kannabiksen tärkein vaikuttava ainesosa on THC (delta-tetra-hydrokannabinoli). Kannabista käytetään yleisimmin vesi- tai tavallisessa piipussa tai sätkissä polttamalla tai sekoitettuna ruokaan tai juomaan. Kannabiksen vaikutukset alkavat nopeammin polttamalla kuin syömällä.

Akuutti päihtymystila

Ensimmäinen vaihe kestää noin 15 – 45 minuuttia kannabiksen käytön alusta. Käyttäjä huomaa tässä vaiheessa selviä fyysisiä oireita: sydämentykytystä, huimausta, yskää, paineen tuntua päässä, silmien, suun ja nielun kuivamista. Silmät saattavat alkaa punoittaa ja tulla valoaroiksi. Käyttäjä saattaa myös tuntea päihtymistuntemuksia: mieliala muuttuu ulospäinsuuntautuneeksi ja hilpeäksi, ajatuksenjuoksu vilkastuu. Kannabispäihtynyt saattaa tulla kikattavaksi ja puheliaaksi. Kannabista säännöllisesti käyttävillä akuutit päihtymisoireet voivat olla vähäisempiä.

Toinen vaihe kestää noin kolme tuntia (kannabista säännöllisesti käyttävillä vaihe kestää vain noin 1.5 tuntia). Toisessa vaiheessa tulee pääasiassa psyykkisiä oireita ja tuntemuksia:

Ajatuksenjuoksu on vilkasta. Samalla olo on sisäänpäin kääntynyt: mielenkiinto ja huomio kohdistuvat omien tuntemusten tarkkailuun, ns. sisäisiin kokemuksiin.

Mieli tuntuu kirkkaalta ja miellelyhtymiä syntyy runsaasti.

Aistikokemukset herkistyvät ja voimistuvat: nähdyt värit tuntuvat voimakkailta, hajut ja tuoksut selvemmiltä.

Kyky erottaa yksityiskohtia kokonaisuudessa korostuu.

Akuutin kannabispäihtymyksen alainen saattaa tässä vaiheessa istua musiikkia kuunnellen tai videofilmiä katsellen.

Henkilö saattaa vain maata ja kokea elämyksiä: rauhaa, rentoutuneisuutta, sosiaalista yhteenkuuluvuutta, itsevarmuutta, itsetietoutta, positiivisuutta, luovuutta, ymmärrystä itseä ja elämää kohtaan.

Edellä kuvatut akuutit kannabisvaikutukset tekevät kannabiksen käyttämisestä miellyttävän kokemuksen. Tämän käyttäjä haluaa jatkossakin kokea uudelleen. Aisti- ja tunne-elämykset voimistuvat. Kaikki nähty ja koettu tunnetaan selvemmin, voimakkaammin ja tarkemmin.

Kun välittömät päihtymiskokemukset ovat näin intensiivisiä ja miellyttäviä, on ymmärrettävää, että pitkäaikaiseen kannabiksen käyttöön liittyvien kielteisten muutosten tunnistaminen ja hyväksyminen voi olla vaikeaa.

Alussa kannabista on ehkä käytetty akuuttien päihtymystuntemusten vuoksi. Käytön säännöllistyessä kannabista monesti käytetään, jotta olotila tuntuisi miellyttävän normaalilta ja hieman päihtyneeltä. Kannabis haittaa sellaisia ajatustoimintoja, joiden avulla arvioidaan tai kyseenalaistetaan tekemisiä ja muutetaan käyttäytymistä.

Pitkäaikaisen käytön vaikutukset

Kannabiksen pitkäaikainen käyttö heikentää kognitiivisia kykyjä, erityisesti verbaalista oppimiskykyä, muistia ja huomiokykyä. Yhteys on erityisen selvä, jos kannabiksen käytön on aloittanut nuorena. Jos kannabista käyttää polttamalla, ovat polttamisen pitkäaikaishaitat samankaltaisia kuin tupakalla.

Pitkäaikaiselle käytölle luonteenomaista on lisääntynyt ja pitkittynyt passiivisuus kannabiksen käyttökertojen välillä. Kun passiivisuus ja apaattisuus muuttuvat enemmän tai vähemmän hallitsevaksi olotilaksi, muuttuu akuutin päihtymystilan rooli uudenlaiseksi: kannabiksen käyttöä välittömästi seuraava tila alkaa tuntua palautumiselta “normaaliksi”. Kannabiksen käytöstä on tällöin tullut kiinteä osa elämää.

Kannabiksen käyttäjä ei yleensä tässä vaiheessa ole tietoinen omasta passiivisuudestaan. Tullakseen toimintakykyiseksi on käyttäjän jälleen käytettävä kannabista. Kannabiksen käyttäjä ei kunnolla enää hyödynnä ajatuskapasiteettiaan.

Joskus nuorena elämä voi tuntua sekavalta. Kannabiksen käyttäminen voi tällöin tuntua auttavan. Kannabis saattaa antaa tunteen aikuisesta kypsyydestä ja rauhallisuudesta. Tarpeesta kokea kannabiksen tuoma rauhoittuminen ja rentous tulee kuitenkin noidankehä. Elämän sekavuus ja kannabiksen käytöstä aiheutuvat kielteiset tunteet pyrkivät aina uudelleen pintaan. Pakeneminen kannabiksen käyttöön saattaa tuntua korvaavan läheisyyttä,

yhdessäoloa, henkistä tukea ja tunteita, joita ihminen tarvitsee selvitäkseen ahdistuksensa kanssa.

Kannabinoidien poistuminen kehosta

Iso osa kannabiksen vaikuttavasta aineesta THC:sta varastoituu kehon rasvaan ja vapautuu sieltä hitaasti. Jos ainetta on käyttänyt runsaasti, THC voi säilyä kehossa parikin viikkoa. Rasvasta vapautuvat määrät ovat kuitenkin hyvin pieniä.

Virtsatesteissä etsitään THC:n lisäksi sen hajoamistuotetta karboksitetrahydrokannabinolia (11-COOH-THC). Hajoamistuotteen puoliintumisaika vaihtelee. Satunnaiskäyttäjillä virtsanäyte voi olla positiivinen 1-3 päivää. Jos kannabista käyttää useita kertoja viikossa, voi testi olla positiivinen muutamia viikkoja käytön lopettamisen jälkeen.

Miksi käytän kannabista?

Ihmiset käyttävät kannabista hyvin monenlaisista syistä, esimerkiksi rentoutuakseen tai unohtaakseen ja välttääkseen ongelmien ratkaisua. On tärkeää, että selvität itsellesi ne syyt, joiden vuoksi sinä käytät kannabista.

Tehtävä:

Kirjoita kolme syytä, joiden vuoksi käytät kannabista.

Kannabiksen käyttäjillä on usein omanlaisensa tapa käyttää kannabista. Kannabista poltetaan esimerkiksi tietyissä tilanteissa tai tiettyinä vuorokaudenaikoina.

Tehtävä:

Selvitä omaa käyttökuviotasi vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

- *Mikä käyttötilanne on sinulle tärkein normaalipäivänä?*
- *Pitääkö sinun käyttää kannabista ennen jotain tiettyä tapahtumaa tai tekemistä? (esim. elokuvan katsomista, kavereiden tapaamista, musiikin kuuntelua).*

Kannabiksen käytön vähentämiselle tai lopettamiselle on monenlaisia perusteita.

Tehtävä:

Kirjaa kolme syytä, miksi haluat vähentää tai lopettaa juuri nyt.

Tehtävä:

Pohdi kannabiksen käytön ja kannabiksen käytön lopettamisen tai vähentämisen hyviä ja huonoja puolia. Kirjoita ne itsellesi ylös.

Kannabiksen vaikutus ajatustoimintaan

Kannabiksen säännöllinen ja runsas käyttö vaikuttaa ajatustoimintaan ja kognitiivisiin kykyihin heikentävästi.

Seuraavassa on seitsemän taulukkoa. Kuhunkin on listattu erilaisia toimintakykyä kuvaavia ominaisuuksia, piirteitä ja tuntemuksia. Ruksaa ne kohdat, joihin vastauksesi on ”Kyllä”. Näin saat käsityksen siitä, kuinka kannabiksen käyttö on saattanut alentaa toimintakykyäsi. On tärkeää, että olet rehellinen.

On todennäköistä, että vastaat useammin ”kyllä”, jos olet käyttänyt kannabista pitkään, kuin jos olet käyttänyt sitä vasta lyhyen aikaa. Toimintakykysi voi parantua, mikäli lopetat kannabiksen käytön. Aina näin ei kuitenkaan käy. Tällöin on hyvä hakea ammattiapua.

Merkitse itsellesi ne kohdat, joihin vastaat ”kyllä”:

Oletko huomannut kielellisten taitojesi muuttuneen seuraavasti?

- ☐ En entiseen tapaan enää löydä sanoja tai ilmaisuja kuvaamaan sitä, mitä tarkoitan.
- ☐ Toiset eivät myöskään ymmärrä, mitä tarkoitan.
- ☐ Minun on aiempaa vaikeampi ymmärtää, mitä muut tarkoittavat. Sanat ovat jotenkin menettäneen sisältöään.
- ☐ Minulla on vaikeuksia seurata keskustelua, jossa käytetään abstrakteja (ei käsin kosketeltavia, ei-konkreettisia) käsitteitä.

Oletko huomannut sosiaalisten taitojesi muuttuneen tai heikentyneen?

- ☐ Tunnen oloni yksinäiseksi.
- ☐ Tunnen olevani vieraantunut ympäröivästä maailmasta.
- ☐ Koen eläväni vaihtoehtoista elämää yhteiskunnan ulkopuolella.
- ☐ Tunnen olevani erilainen. En ole kuten muut. Olen ainutlaatuinen.
- ☐ En välitä ihmisten välisistä suhteista.
- ☐ Minun on vaikea muistaa, millaisissa suhteissa eri ihmiset ovat toisiinsa nähden.
- ☐ En muista, kuinka tietyissä tilanteissa tulee käyttäytyä.
- ☐ Minun on vaikea tuntea itseäni osalliseksi esimerkiksi tapahtumista tai ihmisryhmistä

Oletko huomannut kykysi tehdä johtopäätöksiä tai päätelmiä muuttuneen seuraavilla tavoilla?

- ☐ Kykyni arvioida kriittisesti sanomisiani ja tekemisiäni on vähitellen heikentynyt.
- ☐ Teen yhä uudelleen ja uudelleen samoja virheitä. En kuitenkaan kykene arvioimaan, mistä virheet johtuvat enkä siksi kykene muuttamaan käyttäytymistäni.

- ☐ En enää jaksa välittää siitä, että teen virheitä tai erehdyksiä.
- ☐ Päivittäinen elämäni tuntuu pitkästyttävältä ja tyhjältä

Oletko huomannut ajattelukykyysi joustavuuden muuttuneen seuraavilla tavoilla?

- ☐ En pysty tekemään useita asioita samanaikaisesti. Jos yritän, pääni menee helposti sekaisin. Asioiden “punaiset langat” katoavat.
- ☐ Olen muuttunut aiempaa yksipuolisemmaksi. Minun on vaikea kiinnittää huomiotani asioihin.
- ☐ Minun on vaikea keskittyä.
- ☐ En jaksa kuunnella muiden mielipiteitä asioista.
- ☐ Minun on vaikea keskustella hedelmällisesti. Keskustelu ei entiseen tapaan “imaise” koko huomiotani.
- ☐ Puhuessani kannabista käyttävien ystävien kanssa emme puhu toistemme kanssa vaan ainoastaan toisillemme.

Oletko huomannut muistisi muuttuneen seuraavilla tavoilla?

- ☐ Unohdan, mistä puhun. Kadotan “juttuni juonen”.
- ☐ Unohdan sopimuksia, aikoja, tapaamisia ja muita vastaavia.
- ☐ Minusta tuntuu, että kykyni lukea kirjoja, katsella elokuvia tai teatteria tai kuunnella musiikkia on rajoittunut.
- ☐ Oletko huomannut kykyysi muodostaa osista kokonaisuuksia muuttuneen seuraavilla tavoilla?
- ☐ Muutan harvoin mielipiteitäni, käsityksiäni siitä, mikä on oikein ja mikä väärin tai yleensä arvioitani asioiden tilasta.
- ☐ Tiedon jäsentely tuntuu vaikealta.
- ☐ Tunnen hukkuvani tai meneväni lukkoon joutuessani tekemisiin informaatiotulvan kanssa.
- ☐ Minun on vaikea erottaa, mikä tieto on oleellista ja keskeistä ja mikä taas ei.
- ☐ Minun on vaikea tuntea itseäni osalliseksi esimerkiksi tapahtumista tai ihmisryhmistä.
- ☐ Minun on vaikea erottaa asioiden vivahde-eroja.

Oletko huomannut kykyysi orientoitua ja suuntautua tilassa ja ajassa muuttuneen tai häiriytyneen?

- ☐ En huomaa, mitä ympäristössäni tapahtuu.
- ☐ En ole kovin kiinnostunut siitä, mitä ympärilläni tapahtuu.
- ☐ Minun on vaikea pitää mielessä malleja, kaavioita tai vastaavia mielikuvia. Tästä johtuen saatan esimerkiksi eksyä helposti, jopa kotikaupungissani.

- ☐ Minun on vaikea luoda itselleni päivittäisiä ja viikoittaisia rutiineja (tapahtumia tai toimintoja, jotka toistan päivittäin tai viikoittain).
- ☐ Minun on vaikea kiinnittää huomiota vuodenaikojen vaihteluihin.
- ☐ En huomaa ajan kulu.
- ☐ Ajan arvioiminen on minulle vaikeaa.
- ☐ En suunnittele päivääni.
- ☐ Minun on vaikea ajatella asioita monta päivää nykyhetkestä eteenpäin.

Moneenko kohtaan 40:stä vastasit ”kyllä”? _____/40

Edellä luetellut oireet heijastavat kannabista pitkään ja säännöllisesti käyttäneen henkilön tyypillisiä toimintatapoja.

Kaikki oireet eivät ehkä sopineet sinuun. Muista ne, jotka sopivat. Kiinnitä huomiota siihen, kuinka muutut oltuasi ilman kannabista kuukauden.

Kannabiksen käytön ongelmallisuuden arviointi

Suomessa vuonna 2017 kannabis oli ensisijainen ongelmia aiheuttanut päihde 15 prosentilla päihdehuollon huumeasiakkaista (THL 2018). Kannabiksen käyttö voi edetä pisteeseen, jossa henkilö ei onnistu enää omatoimisesti vähentämään tai lopettamaan käyttöä. On tärkeää arvioida myös tällaisen tilanteen mahdollisuutta.

Arvioi, tunnistatko kannabiksen käytössäsi seuraavia asioita:

Merkitse itsellesi ne kohdat ylös, joihin vastaisit ”Kyllä”.

- ☐ Koet voimakasta halua tai pakonomaista tarvetta käyttää kannabista.
- ☐ Kykysi kontrolloida kannabiksen käytön aloittamista ja lopettamista tai käytettävän annoksen määrää on heikentynyt. Käytät kannabista usein suurempia määriä, tai pidemmän ajan kuin oli tarkoitus. Tai tunnet jatkuvan halun kannabiksen käyttöön, tai yritykset vähentää tai kontrolloida kannabiksen käyttöä epäonnistuvat.
- ☐ Koet vieroitusoireita, kun lopetat tai vähennät kannabiksen käyttöä
- ☐ Sietokykyysi kannabiksen käyttöön on kasvanut: tarvitset esimerkiksi selvästi aikaisempaa suurempia annoksia päihtymystilan tai toivotun vaikutuksen saavuttamiseksi, tai kannabiksen käyttöä seuraa selvästi aiempaa heikompi vaikutus, kun käytät kannabista jatkuvasti samalla annoksella.

- ☐ Keskityt kannabiksen käyttöön tavalla, joka ilmenee muiden tärkeiden mielihyvän lähteiden tai kiinnostuksen kohteiden laiminlyöntinä tai siten, että aikaasi kuluu runsaasti kannabiksen hankkimiseen, käyttämiseen tai sen vaikutuksista toipumiseen.
- ☐ Olet jatkanut kannabiksen käyttöä, vaikka olet huomannut sillä olevan sinuun selvästi haitallisia seurauksia.

Jos tunnistit edellä mainituista asioista **vähintään kolme**, mieti ovatko ne tapahtuneet yhtäaikaaisesti vähintään kuukauden ajan?

Tai, mikäli yhtämittaiset **ajanjaksot ovat kuukautta lyhyempiä**, ovatko ne tapahtuneet toistuvasti viimeksi kuluneen vuoden aikana?

Jos vastaus on kyllä, on mahdollista, että sinulle on kehittynyt riippuvuusoireyhtymä. Tällöin sinun kannattaa harkita kannabiksen käytön lopettamista kokonaan.

Jos et onnistu lopettamisyrityksissä itse voit hakea apua esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisilta (terveyskeskus, työterveyshuolto) tai päihdeklinalta (yhteystiedot löytyvät hyvinvointialueesi verkkosivuilta).

Tavoitteiden asettaminen

Seuraavaksi aseta itsellesi tavoite kannabiksen käytön suhteen. Jos tavoitteesi on vähentäminen, mieti minkä käytön koet kohtuulliseksi ja minkä ylimääräiseksi.

Jos tavoitteesi on käytön lopettaminen, mieti vähennätkö ensin vai onko parempi, että lopetat kerralla.

Jos tavoitteenasi on vähentäminen tai ensin vähentää ja sitten lopettaa, niin aseta itsellesi välitavoitteita. Suhteuta välitavoitteesi nykyiseen käyttömäärääsi. Asteittaisia välitavoitteita voi esimerkiksi olla:

- Sinulle kertyy kuukaudessa useampia päiviä, joina et käytä kannabista, kuin joina käytät kannabista
- Pidät mahdollisimman monta kannabiksetonta päivää putkeen, sen sijaan, että olisit käyttämättä esimerkiksi joka toinen päivä.
- Käytät kannabista vain viikonloppuisin
- Käytät kannabista vain joka toinen viikonloppu, jotta opit olemaan myös viikonloppuisin ilman kannabista
- Olet kuukauden käyttämättä kannabista jne. omien tavoitteidesi mukaisesti

Tehtävä:

Kirjaa itsellesi tavoitteesi:

- ☐ *Lopettaa kannabiksen käyttö,*
- ☐ *vähentää kannabiksen käyttöä vai*
- ☐ *ensin vähentää, sitten lopettaa.*

Päiväkirjan pitäminen

Tavoitteiden saavuttamisen seuraamiseksi on suositeltavaa pitää päiväkirjaa. Jos et ole täysin varma, kuinka paljon tai kuinka usein käytät kannabista, voit aloittaa päiväkirjan pitämisen jo ennen tavoitteiden asettamista. Pidä päiväkirjaa kuukauden ajan ja aseta sitten tavoitteesi. Voit pitää päiväkirjaa siitä, kuinka usein käytät kannabista, minkä verran käytät kannabista jokaisena käyttökertana tai kuinka paljon rahaa sinulla menee kannabikseen.

Pidä kirjaa useamman kuukauden ajan voidaksesi tarkastella kehitystäsi pidemmällä aikavälillä.

Vaikka yhtenä kuukautena menisi huonommin, niin näet, että olet myös pystynyt parempaan. Voit miettiä mitä teit toisin tai mitä käyttöön vaikuttavaa elämässäsi tapahtui. Kehitys ei aina tapahdu nopeasti mutta säännöllisten merkintöjen avulla näet, että suuntasi on oikea.

Vinkkejä tavoitteiden saavuttamiseen

Kannabiksen käyttötavat vähentäjille

- Aloita käyttäminen myöhemmin ja lopeta aiemmin.
- Mittaa ja merkitse ylös aina annoksesi, jotta voit seurata käyttämiäsi määriä ja niiden kehitystä.
- Opettele kieltäytymään tarjotusta kannabiksesta, kun olet tauolla. Jos et ole vielä saanut pidettyä kovin pitkiä taukoja, voi mielihalun voimakkuus tehdä kieltäytymisestä vaikeaa.
- Jos kieltäytyminen ei vielä onnistu, vältä tilanteita, joissa sinulle tarjotaan kannabista.

Sosiaaliset suhteet

Kerro ystävillesi, että aiot lopettaa kannabiksen käytön / pitää taukoa kannabiksen käytöstä. Tämä voi ennaltaehkäistä tilanteita, joissa ystäväsi tarjoavat sinulle kannabista.

Tunnista tilanteet, jolloin kiusaus on suurimmillaan. Harjoittele mielessäsi etukäteen, miten selviät niistä tilanteista. Opettele sanomaan Ei.

Mieti, voisiko joku olla tukihenkilösi. Tunnetko jonkun, joka on lopettanut tai vähentänyt kannabiksen käyttöään? Tukihenkilö voi kuitenkin olla kuka tahansa, joka on valmis kannustamaan sinua tavoitteissasi ja viettämään kanssasi aikaa päihteettömästi.

Keksi korvaavaa tekemistä

Yritä rentoutua ja levätä. Helpota stressiä ulkoilemalla, liikkumalla, kuuntelemalla lempimusiikkiasi, tekemällä kotitöitä. Pääasia on, että teet mitä tahansa muuta suunnataksesi huomiosi pois käyttämisestä.

Suunnittele ajankäyttöäsi, tiedosta hankalat hetket etukäteen ja mieti, miten selviät niistä. Jos sinun on vaikea pitää muutamienkin päivien taukoja, niin hanki muuta tekemistä niin paljon, ettei aikaa käytölle jää. Älä kuitenkaan polta itseäsi loppuun. Kohtuullista korvaavan tekemisen määrää, kun olet saanut pidettyä pidemmän tauon.

Alustavan tutkimusnäytön perusteella erityisesti liikuntaan on hyvä panostaa.

Aerobinen/kestävyysliikunta edistää kannabinoidien poistumista rasvakudoksesta, vähentää kannabiksen käyttöön kohdistuvia mielihaluja ja lisää stressinsietokykyä. Kannabiksen vaikutukset välittyvät ensisijaisesti kehon oman kannabinoidijärjestelmän kautta. Kehomme tuottaa myös itse tätä järjestelmää aktivoivia aineita endokannabinoidia. Tutkimusten mukaan aerobinen/kestävyysliikunta lisää endokannabinoidien määrää, tuottaen liikuntaan liittyviä positiivisia tuntemuksia.

Kokeile korvata kehosi ulkopuolelta tulevien kannabinoidien käyttöä mielihyvän lähteenä aktivoimalla kehosi sisäisiä kannabinoideja. Jos kokeilet tätä, niin sopivasta liikunnasta löytyy lisätietoa esim. Googella hakusanoilla peruskestävyys ja vauhtikestävyys.

Tehtävä:

Kirjaa ylös omat vinkkisi tavoitteen saavuttamiseksi.

Tavasta poisoppiminen

Kaikki oppiminen perustuu toistojen kautta tapahtuvaan automaatioon. Jos olet käyttänyt kannabista tarpeeksi toistuvasti, on siitä saattanut muodostua ikään kuin automaatio: tapa, jota toistaa lähes ajattelemattaan.

Voit ajatella, että aiemmin opetit itsesi käyttämään kannabista ja nyt opetat itsesi olemaan käyttämättä kannabista. Sen oppiminen vaatii paljon toistoja, jotta siitä tulee automaatio.

Jos olet päättänyt vähentää tai lopettaa käytön vähentämisen kautta, pyri pitämään jatkuvasti pidempiä taukoja käyttämisessä. Tauko käyttämisessä auttaa purkamaan vanhoja tapoja ja antaa tilaa uusille toimintatavoille.

Jos olet päättänyt lopettaa kannabiksen käytön tai jos olet tauolla, sinun kannattaa välttää kannabiksen pitämistä kotona, koska muodostuneen automaation takia saatat päätyä käyttämään vastoin aiempaa aikomustasi. Jos tauon jälkeen jatkat käyttöä, pidä hallussasi mahdollisimman pieniä määriä kannabista, jotta uutta automaatiota ei pääsisi muodostumaan.

Taukojen aikana sietokykyysi kannabikselle laskee, joten tauon jälkeen saat saman olon aiempaa vähemmällä käyttämisellä ja runsaampi käyttäminen voi alkaa tuntua tarpeettomalta.

Käytön vähennyttyä ja sietokyvyn laskettua voi olla, että huomaat kannabiksen vaikutukset itseesi paremmin. Tunnistatko nyt joitain vaikutuksia, joita et aiemmin tunnistanut? Tämän vertailukohdan avulla pystyt kenties arvioimaan toisella tapaa, haluatko näitä vaikutuksia vai olisiko parempi pidättäytyä kannabiksen käytöstä kokonaan.

Tehtävä:

Kirjaa ylös oma suunnitelmasi tavasta poisoppimiseksi.

Kannabis ja tupakka

Global Drug Survey 2019 -kyselyyn vastasi Suomesta n. 2200 henkilöä. 64 prosenttia suomalaisista vastaajista kertoi, että käyttää kannabista yhdessä tupakan kanssa. Kaikista kyselyyn vastanneista 60 prosenttia kertoi käyttävänsä kannabista yhdessä tupakan kanssa. Kannabiksen ja tupakan yhteiskäyttö on siis melko yleistä.

Samanaikainen tupakointi lisää kannabiksen käytön haitallisuutta mutta myös vaikeuttaa kannabiksen vieroitusoireita (Käypä hoito -suositus a2018, Global Drug Survey).

Käytätkö tupakkaa vain kannabiksen kanssa vai poltatko tupakkaa muutenkin? Oli kummin tahansa, niin kannabiksen käytön vähentämistä todennäköisesti helpottaa, jos saat lopetettua tupakan ja kannabiksen samanaikaisen käytön. Näin pystyt myös paremmin erottamaan, milloin mieliteko liittyy kannabikseen ja milloin tupakkaan.

Kannabis ja kofeiini

Kofeiinilla (esim. kahvi, energiajuomat) ja kannabiksella voi olla osittain vastakkaisia vaikutuksia. Tämä kannattaa huomioida etenkin, jos käytät samanaikaisesti tai päivittäin sekä kannabista, että kofeiinia. Tästä voi seurata, että kannabista tulee käytettyä enemmän, koska kofeiini peittää kannabiksen vaikutuksia tai vastaavasti kofeiinia tulee käytettyä enemmän, koska kannabis peittää kofeiinin vaikutuksia.

Jos käytät molempia samaan aikaan, tarkkaile vaikutuksia ja koita vähentää molempien käyttöä. Vähentäessäsi kannabiksen käyttöä, saattaa vähempi määrä kofeiinia riittää tavoittelemiisi vaikutuksiin. Tämä kannattaa huomioida myös unensaannin kannalta (Global Drug Survey).

Selvitä edistymistäsi kotitestillä

Netistä on saatavilla halpoja ja nopeita kotitestejä, jotka on tarkoitettu kannabiksen käytön havaitsemiseen virtsasta. Kannabiksen käytön näkyminen pikavirtsatestissä ei yleensä kerro akuutista päihtymistilasta, vaan ne havaitsevat pidempään kehossa säilyvää THC:n hajoamistuotetta (11-COOH-THC), joka kertoo suurpiirteisemmin viimeaikaisesta käytöstä.

Satunnaiskäyttäjillä virtsanäyte voi olla positiivinen 1-3 päivää. Jos kannabista käyttää useita kertoja viikossa, voi testi olla positiivinen muutamia viikkoja käytön lopettamisen jälkeen.

Negatiivisen tuloksen saavuttaminen voi motivoida ja olla yksi tavoite, kun pyrit olemaan käyttämättä pidempiä aikoja. Kotitestejä myydään monesti useamman kappaleen pakkauksissa, joten voit tehdä testin viikon välein, kunnes testi on negatiivinen. Samalla näet, kuinka kauan kannabinoidit säilyvät kehossasi.

Kun olet saavuttanut negatiivisen testituloksen, pidä siitä kiinni. Jos olet päättänyt jatkossakin käyttää kannabista, satunnaiskäytössä kannabinoidit poistuvat kehostasi muutamassa päivässä eivätkä pääse kertymään. Jos jatkat satunnaiskäyttöä voit kokeilla testin avulla, kuinka kauan yhdellä käyttökerralla saadut kannabinoidit näkyvät testissä. Tämä voi motivoida sinua olemaan palaamatta säännölliseen käyttöön tai lopettamaan käytön kokonaan.

Tehtävä:

Kirjaa itsellesi ylös päivämäärä, jolloin viimeksi käytit kannabista ja päivämäärä, jolloin sait ensimmäisen negatiivisen tuloksen kotitestillä kannabiksen käytön jälkeen. Kauanko kannabiksen poistuminen elimistöstäsi kesti? Mitä muita huomioita teit kannabiksen poistumisesta elimistöstäsi?

Lopettamisen tai tauon vaikutus kehoon ja mieleen

Kannabiksen käytön lopettaminen tai tauon pitäminen käytöstä vaikuttaa kehoon ja mieleen monin tavoin. Kannabiksesta vieroittuminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, joista kullakin on omat tunnusmerkkinsä ja ongelmansa.

Ensimmäinen vaihe: fyysiset oireet

Ensimmäinen vaihe alkaa välittömästi kannabiksen käytön jälkeen. Sille ovat tyypillisiä yleiset elimelliset ja neurologiset oireet. Oireiden ilmeneminen on yksilöllistä ja riippuu myös aiemmista käyttömääristä, käyttötiheydestä ja siitä lopettaako ensin käyttöä vähentäen vai kerralla. Joillekin oireita ei välttämättä ilmene ollenkaan. Useimmiten oireet ovat voimakkaimmillaan 2-4 päivänä ja ovat suurimmalla osalla ohi 5-10 päivän jälkeen.

Oletko kokenut seuraavia vieroitusoireita? Kirjaa itsellesi ylös ne kohdat, joihin vastasit ”Kyllä”.

- ☐ Univaikeuksia
- ☐ Vilunväreitä ja hikoilua
- ☐ Lisääntynyttä unien näkemistä
- ☐ Lihassärkyä
- ☐ Päänsärkyä
- ☐ Nuhaa
- ☐ Vatsavaivoja
- ☐ Ärsyyntyneisyyttä
- ☐ Kielteisiä tunteita
- ☐ Harhoja

Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on ensimmäisessä vaiheessa tärkeää:

- Poista kaikki kannabis asunnostasi. Voit myös antaa käyttövälineesi lainaan tai pois.
- Tee päätös: *”Tänään en polta kannabista”*. Pysyttele lyhyen aikavälin päätöksissä, ei esim: *”En koskaan enää käytä kannabista”*.
- Tee päätökset päivä kerrallaan: huomenna päätät seuraavasta päihteettömästä tunnista, päivästä jne.
- Retkahdus ensimmäisen vaiheen aikana on usein yritys paeta edellä mainittuja vieroitusoireita. Muista, että oireet menevät ohitse!

Tehtävä:

Kirjaa itsellesi selviytymissuunnitelma fyysisten oireiden varalle. Kirjaa itsellesi ylös myös päivämäärä, jolloin huomasit fyysisten vieroitusoireiden olevan ohi.

Toinen vaihe: psyykkiset oireet

Toinen vaihe kestää noin kolme viikkoa viimeisestä käyttökerrasta ja alkaa korostua, kun vieroitusoireet heikkenevät. Toista vaihetta luonnehtivat psykologiset ja tunne-elämään liittyvät muutokset: kannabiksen rauhoittava vaikutus ei enää poista käytön aikana mahdollisesti kehittyneitä kielteisiä tunteita. Kielteisten tunteiden lisäksi muut tunteet nousevat esiin. Tämä ilmenee myös unien määrän ja intensiivisyyden lisääntymisenä.

Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on toisessa vaiheessa tärkeää:

- Saatat huomata, että yleinen toimintakykysi on heikentynyt. Tämä on luonnollista ja pian seuraa käänne parempaan päin!
- Mielialasi voivat vaihdella. Tarkkaile itseäsi rauhallisesti ja pohdi, mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin ja mitkä huonosti.
- Mieti, kuinka käsittelet tavallisia arkipäiväisiä ongelmia.
- Käytä uudelleen löytyneitä kykyjäsi ajatella ja analysoida!

Retkahtaminen toisen vaiheen aikana voi johtua siitä, ettet pysty kohtaamaan ja käsittelemään esiin nousevia tunteitasi. Älä kuitenkaan lannistu. Tarkkaile, huomioi, vertaile ja pohdi omia reaktioitasi ja tuntemuksiasi mahdollisimman paljon. Vanhoihin keinoihin ei tarvitse enää palata.

Tehtävä:

Kirjaa itsellesi selviytymissuunnitelma psyykkisten oireiden varalle. Kirjaa itsellesi ylös myös päivämäärä, jolloin huomasit psyykkisten vieroitusoireiden olevan ohi.

Kolmas vaihe: sosiaaliset muutokset ja identiteetti

Tällä viimeisellä vaiheella ei oikeastaan ole enää loppua. Sitä luonnehtivat sosiaalsiin tilanteisiin ja asiayhteyksiin liittyvät muutokset. Edellisen vaiheen aikana alkanut aktiivinen ja uudistava itsearviointi jatkuu taustalla koko ajan. Kolmannessa vaiheessa on kyse identiteetin kehityksestä ilman kannabiksen vaikutusta.

Seuraavien asioiden tekeminen ja ajattelu on kolmannessa vaiheessa tärkeää:

- Vertaa kannabiksen käytön aikana vallinneita käsityksiäsi ja mielikuviasi ”normaalielämästä” siihen, mitä nyt ajattelet.
- Huomaa, että saatat joutua tässä vaiheessa tarkastelemaan kriittisesti vanhoja ongelmanratkaisutapojasi.
- Hyväksy, että joudut tarvittaessa löytämään uusia tapoja ratkaista ongelmia.

Nyt voit myös ryhtyä tosissasi suunnittelemaan loppuelämäsi: kuka olen, missä olen, mihin haluan mennä? Ajattele vaikka näin: *“Olen uuden elämänvaiheen alussa. Tällä jaksolla ei ole loppua.”* Nyt vasta alkaa olla myös aika pohtia, mitkä kaikki tekijät saivat sinut käyttämään kannabista.

Tehtävä:

Kirjaa ylös huomioitasi kolmannesta vaiheesta.

Tärkeää:

Kannabista pitkäaikaisesti ja säännöllisesti käyttäneet käyvät yleensä läpi jakson, jota luonnehtivat alakuloisuus, tyhjyyden tunne ja kaipuu. Tälle kokonaisuudelle on selvä nimi: masennus. Mikäli masennusjakso ei kevene ja mene ohitse, on ehdottomasti haettava apua. Myös jos käytön aloittamisen taustalla on ollut jokin muu ongelma (esim. mielenterveyden ongelma) ja sen oireilu pahenee kannabiksen käyttöä vähentäessä, olisi syytä hakea apua alkuperäisen ongelman hoitamiseen.

Retkahdus kolmannessa vaiheessa voi johtua monista seikoista, jotka samalla heijastavat persoonan keskeneräisiä kehitysvaiheita, joiden olemassaolo ehkä sai aloittamaan kannabiksen käytön. Toinen ja oleellinen retkahdukselle altistava kokemus tässä vaiheessa on tunne hukatusta elämästä: saatat tuntea jääneesi jälkeen omasta kehityksestäsi, takaisin otettavaa on liikaa, elämän uuden suunnan löytäminen on vaikeaa, uudet arkipäiväisten ongelmien lähestymistavat puuttuvat. On myös haastavaa tuntea olevansa eksyksissä uusissa tilanteissa, joissa pitäisi arvata kuinka olla ja käyttäytyä oikein.

Palaa takaisin tehtäväkirjan alkuun oltuasi tauolla vähintään neljä viikkoa tai pidempään. Katsele kysymyksiin antamiasi vastauksia. Oletko nyt samaa mieltä kuin tuolloin? Entä ovatko kirjaamasi heikkoudet korjautuneet?

Miten selvitä mielihaluista tai retkahduksista?

Kolme edellä kuvattua vaihetta sisältävät kukin omat ansansa, joihin lankeaminen voi johtaa retkahdukseen. Ne ovat tulevaisuudessakin olemassa. Siksi on tärkeää, että jatkat tietoista oman tilanteesi kontrollointia. Olet ehkä huomannut, että saatat joutua muuttamaan elämäntyyliäsi. Tässä joitain tapoja, joita voit kokeilla tilanteissa, joissa mielihalu käyttämiseen on kova.

Viivyttäminen: Viivytä kannabiksen käyttöäsi 30 minuutilla. Halu käyttää pitäisi vähetä tai mennä ohi.

Huomion suuntaaminen muualle: Älä jää miettimään kannabista silloin, kun sinun tekee mieli käyttää. Suuntaa huomiosi johonkin muuhun tekemiseen. Suuntaa huomio sellaiseen tekemiseen, jota mielihalu ei häiritse. Esimerkiksi jos lukemiseen on vaikea keskittyä, kokeile josko lenkillä käyminen tai kotitöiden tekeminen olisi helpompaa.

Päätöksen vahvistaminen: Kertaa päihteiden käyttösi hyödyt ja haitat, jotta muistat, miksi asetit itsellesi tavoitteen. Jos koet tämän oppaan motivoivaksi, kertaa sitä aina, kun kohtaat mielihalun.

Myönteinen itsepuhe: Puhu itsellesi ääneen siitä, kuinka mielihalut ovat haitallisia tuntemuksia, jotka menevät ohi ajan kanssa. Muistuta itseäsi negatiivisista vaikutuksista, joihin retkahdus johtaa.

Rentoutus ja mielikuvaharjoittelu: Kokeile saada ajatukset pois kannabiksen käyttämisestä kokeilemalla rentoutusharjoituksia, joissa hyödynnät myönteisiä ja rentouttavia mielikuvia.

Kiinnitä huomiota myös siihen, ettet mielihalun kohdatessasi korvaa kannabiksen käyttöä alkoholilla tai muilla päihteillä.

Älä anna mielihaluille periksi. Joka kerta kun voitat mielihalusi, saat käytännön kokemusta ja voit saavuttaa valitsemasi tavoitteen helpommin. Jos kuitenkin retkahdat, niin älä lannistu, vaan palaa takaisin noudattamaan suunnitelmaasi. Tärkeintä on, että et anna (ylimääräisen) käytön jatkua.

Tehtävä:

Kirjaa itsellesi suunnitelma mielihalujen varalle.

Lisää apuvälineitä:

[Itsehoito-opas päihteiden käytön lopettamiseen tai vähentämiseen](#)

Helsingin kaupunki, Sosiaali- ja terveysvirasto, 2015

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto on suomentanut tämän maailman terveysjärjestö WHO:n alkuperäisteoksen ”Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide”. Oppaasta löytyy yksityiskohtaisempia ohjeita ja välineitä mm. vähentämisen ja lopettamisen motivaation löytämiseen, tavoitteiden asettamiseen, mielihalujen kohtaamiseen, retkahdusten välttämiseen ja kieltäytymiseen.

[Retkahduksen ehkäisyn käsikirja](#)

A-klinikkasäätiö, Päihdesairaala, 2008

Tämä opas tarjoaa yksityiskohtaisempaa tietoa ja käytännön ideoita retkahtamisen välttämiseen.

[Kannabishankkeen \(2018-2020\) oma-apumateriaalit](#)

Lopuksi

Onneksi olkoon, olet tehnyt suuren työn käydessäsi läpi tämän oppaan.

Kannabiksen käytön lopettaminen on askel kohti selkeämpää mieltä ja terveempää kehoa. Vaikka vieroitusoireet, kuten univaikeudet, ärtyisyys tai himot, voivat tuntua haastavilta, ne ovat ohimeneviä. Jokainen päivä ilman kannabista vie sinut lähemmäs tavoitettasi ja tuo mukanaan enemmän energiaa, parantunutta keskittymiskykyä ja parempaa mielialaa. Tämä muutos tuo pitkällä aikavälillä varmasti merkittäviä hyötyjä elämääsi. Jatka eteenpäin, pienetkin askeleet ovat tärkeitä!

Oppaan lähteet:

Brellenthin & Koltyn. [Exercise as an Adjunctive Treatment for Cannabis Use Disorder](#).

American Academy of Psychiatrists in Alcoholism & Addictions 2016 Sep; 42(5): 481–489.

Buchowski, Meade, Charboneau, Park, Dietrich, Cowan & Martin. [Aerobic Exercise Training Reduces Cannabis Craving and Use in Non-Treatment Seeking Cannabis-Dependent Adults](#).

PLoS One. 2011; 6(3).

Global Drug Survey. [A Doctor's Guide to Cutting Down](#)

[Itsehoito-opas päihteiden käytön lopettamiseen tai vähentämiseen](#). Helsingin kaupunki, Sosiaali- ja terveystieteiden virasto, 2015.

Käypä hoito -suositus a: [Huumeongelman hoito](#). Julkaistu 12.04.2018

[Opas sinulle, joka haluat lopettaa kannabiksen käytön](#). Lundin kaupunki, Päihdeneuvola.

Päihdelinkki. [Kannabis pikatietoa](#). Viitattu 12.12.2019

Raichlen, Foster, Gerdeman, Seillier & Giuffrida. [Wired to run: exercise-induced endocannabinoid signaling in humans and cursorial mammals with implications for the 'runner's high'](#). Journal of Experimental Biology 2012, 215: 1331-1336.

Tantimonaco, Ceci, Sabatini, Catani, Rossi & Gasperi. [Physical activity and the endocannabinoid system: an overview](#). Cellular and Molecular Life Sciences, July 2014, Volume 71, Issue 14, pp 2681–2698.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2012. [Psykiatrian luokituskäsikirja – Suomalainen tautiluokitus ICD-10:n psykiatriaan liittyvät koodit](#). s 60.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2018. [Päihdehuollon huumeasiakkaat 2017](#).

Wilson, Collins, Prince, & Vincent. [Effects of exercise on experimentally manipulated craving for cannabis: A preliminary study](#). Experimental and Clinical Psychopharmacology 2018, 26(5), 456–466.

Wong, Montebello, Norberg, Rooney, Lintzeris, Bruno, Booth, Arnold & McGregor. ["Exercise increases plasma THC concentrations in regular cannabis users"](#). Drug and alcohol dependence 2013 Dec 1;133(2):763-7