

Med hjälp av fyrfältaren kan du utvärdera ditt cannabisbruk, samt de positiva och negativa effekterna av att du minskar eller slutar med bruket.

Fördelarna med bruket

Vad ger cannabisbruket mig?

Nackdelarna med bruket

Vilka är de negativa följderna av att jag använder cannabis?

Fördelarna med att minska / sluta med bruket

Vilka är de positiva följderna av att jag minskar eller slutar använda cannabis?

Nackdelarna med att minska / sluta med bruket

Vilka är de negativa följderna av att jag minskar eller slutar använda cannabis?

Kolla igenom fyrfältaren efter att du fyllt i den. Fundera om de positiva och negativa följderna du antecknat uppenbarar sig på kort eller lång sikt. Skriv in antingen **K=på kort sikt** eller **L=på lång sikt** vid varje negativ och positiv följd du antecknat. Hurdana tankar väcker den här informationen hos dig?

Tips för hur du minskar eller slutar med cannabisbruket

- **Skjut på dagens första dos och öka på tiden mellan doserna.** Toleransen, och därmed också mängden du behöver använda, minskar.
- **Väg doserna.** När du vet hur mycket du brukar använda är det lättare att minska bruket.
- **Undvik koffein.** Koffein kan minska effekten av cannabis. Då du undviker koffein, behöver du potentiellt använda mindre cannabis. Att undvika koffein kan även lindra de sömnproblem som kan komma av att du minskar cannabisbruket.
- **Fundera på trevliga saker du gör eller gjort i nyktert tillstånd.** Försök öka på dessa aktiviteter.
- **Prova att gradvis sluta med bruket.** Majoriteten av människor kan minska på sitt intag med c. 25 % per vecka utan att få nämnvärda abstinensbesvär. Om du helt vill upphöra med bruket, lönar det sig att prova sluta åtminstone då din dygnsdos är maximalt 0,5 gram.
- **Utnyttja kamratstöd.** Ta kontakt med människor som slutat med eller minskat på sitt cannabisbruk. Du kan även hitta en stödgrupp på nätet eller på din hemort.
- **Sök hjälp.** Du kan få hjälp av t.ex. studerandehälsovården, ungdomsstationen, arbetshälsovården eller din egen hälsostation.

Minska riskerna

- **Fundera på hur du använder.** Det är mindre skadligt för andningsorganen att förånga (vaporisera) eller äta än att röka cannabis.
- **Uppmärksamma ditt bruk av andra rusmedel.** Blanda inte cannabis med tobak. Användningen av nikotinprodukter kan göra det svårare att minska på eller sluta med cannabisbruket. Det lönar sig även att vara lyhörd med att du inte börjar ersätta cannabis med alkohol eller andra rusmedel.
- **Kör inte under påverkan av cannabis.** Cannabisberusning har uppskattats fördubbla risken för trafikolyckor och dödsolyckor jämfört med nyktra bilförare.
- **Vet du vad du använder?** Olika cannabis-sorter har olika effekter. Använd hellre sorter med lägre THC-nivåer, samt produkter som innehåller höga halter av CBD i förhållande till THC.
- **Gatuhandel medför tilläggsrisker.** Känner du till säljaren, samt ursprunget och innehållet på de produkter du köper?

Fundera även på

- **Har ditt cannabisbruk förändrats med tiden?** Vad är det som orsakat förändringen? Hur märker du av den?
- **När skulle du bli orolig över en väns cannabisbruk?** Skulle det vara lika lätt att lägga märke till samma oroväckande tecken i ditt eget bruk?
- **Påverkar ditt cannabisbruk andra människor eller din närmiljö?** Brukar dina närstående kommentera ditt bruk?
- **Cannabis är olagligt i Finland.** Vet du vad de lagliga konsekvenserna kan bli av bruk eller innehav?

Självhjälp på nätet:

 kannabis.eu