

Nelikentän avulla voit arvioida kannabiksen käytön ja sen vähentämisen tai lopettamisen hyötyjä sekä haittoja.

---

### Käytön hyödyt

Mitä kannabiksen käyttö minulle antaa?

### Käytön haitat

Millaisia haittoja minulle aiheutuu kannabiksen käytöstä?

### Vähentämisen / lopettamisen hyödyt

Mitä positiivisia seurauksia kannabiksen käytön vähentämisellä tai lopettamisella on minulle?

### Vähentämisen / lopettamisen haitat

Mitä negatiivisia seurauksia kannabiksen käytön vähentämisellä tai lopettamisella on minulle?

Kun olet saanut nelikentän valmiiksi, katsele sitä uudestaan. Pohdi, ilmaantuvatko kirjaamasi hyödyt ja haitat lyhyellä vai pitkällä aikavälillä. Merkkää jokaisen hyödyn ja haitan perään joko **L=lyhyen aikavälin seuraus** tai **P=pitkän aikavälin seuraus**. Mitä ajatuksia tämä tieto sinussa herättää?

## Vinkkejä vähentämiseen ja lopettamiseen

- **Viivytä päivän ensimmäistä käyttökertaa ja lisää aikaa niiden välissä.** Toleranssi pienenee ja sitä kautta myös kulutus.
- **Punnitse annokset.** Kun tiedät paljonko käytät kerralla, annosmäärän pudottaminen on helpompaa.
- **Vältä kofeiinia.** Kofeiinipitoiset juomat kuten kahvi tai tee voivat vähentää kannabiksen vaikutusta. Vähentämällä kofeiinia voi vähentää myös kannabiksen määrällistä tarvetta ja kofeiinin välttely auttaa myös kannabiksen vähentämisen tuomiin mahdollisiin ongelmiin.
- **Mieti mitä mukavia asioita teet tai olet aikaisemmin tehnyt ilman päihteitä.** Pyri lisäämään näiden asioiden tekemistä esimerkiksi liikuntaa, lukemista tai leffojen katselua.
- **Kokeile hidasta vähentämistä.** Suurin osa ihmisistä voi vähentää noin 25% käyttömäärästä viikossa ilman huomattavia vieroitusoireita. Jos haluat lopettaa käyttämisen kokonaan, kannattaa lopettamista kokeilla, kun päivittäinen annos on enintään 0,5 grammaa.
- **Hyödynnä vertaistukea.** Jos tunnet ihmisiä, jotka ovat lopettaneet tai vähentäneet onnistuneesti kannabiksen käyttöönsä, ota heihin yhteyttä ja kerro aikeistasi ja niihin mahdollisesti liittyvästä epävarmuudesta. Voit myös etsiä vertaistukiryhmän verkosta tai omalta paikkakunnaltasi.
- **Pyydä rohkeasti apua.** Tukea voi saada esimerkiksi opiskelijaterveydenhuollosta, nuorisoseuralta, työterveydestä tai omalta terveysasemalta.

## Vältä riskit

- **Mieti käyttötapoja.** Vaporisointi eli höyrystäminen ja syöminen ovat vähemmän haitallisia tapoja käyttää kannabista, koska polttaminen vahingoittaa hengityselimiä.
- **Kiinnitä huomiota muiden päihteiden käyttöön.** Nikotiinituotteiden käyttö voi vaikeuttaa kannabiksen käytön vähentämistä tai lopettamista. Kannattaa myös kiinnittää huomiota siihen, ettei kannabiksen käyttöä ala korvata esimerkiksi alkoholilla tai muilla päihteillä.
- **Älä aja kannabiksen vaikutuksen alaisena.** Kannabispäihtymyksen arvioitiin kasvattavan onnettomuusriskiä keskimäärin 1,9-kertaiseksi; kuolemaan johtaneiden onnettomuuksien osalta riski arvioitiin keskimäärin 2,1 kertaa suuremmaksi kuin selvin päin ajavilla.
- **Tiedätkö mitä käytät?** Eri kannabislajikkeet vaikuttavat eri tavoin. Suosi matalampia THC-pitoisuuksia ja tuotteita, joissa CBD:n määrä on korkea suhteessa THC:een.
- **Katukauppaan liittyä ylimääräisiä riskejä.** Tunnetko myyjän ja tiedätkö ostamiesi tuotteiden alkuperän sekä sisällön?

### Mieti myös näitä

- **Onko oma käyttösi muuttunut ajan myötä?** Mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen, että käyttö on muuttunut? Mistä muutoksen huomaa?
- **Milloin huolestuisit kaverin kannabiksen käytöstä?** Olisiko huolestuttavia asioita yhtä helppoa huomata omassa käyttäytymisessä?
- **Vaikuttaako kannabiksen käyttösi muihin ihmisiin ja elinympäristöösi?** Kuuletko läheisiltäsi kommentteja käyttöösi liittyen?
- **Kannabis on Suomessa laitonta.** Tiedätkö mitä käytöstä tai hallussapidosta voi seurata?

