

Med hjälp av fyrfältaren kan du utvärdera ditt cannabisbruk, samt de positiva och negativa effekterna av att du minskar på 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 på / sluta med bruket

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

### Nackdelarna med att minska på / sluta med bruket

Vilka är de negativa följderna av att jag minskar på 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 på eller slutar med bruket

- **Skjut på dagens första bloss och öka på tiden mellan blossen.** Toleransen, och därmed också mängden du behöver använda, minskar.
- **Väg portionerna.** När du vet hur mycket du brukar använda är det lättare att minska på portionerna.
- **Undvik koffein.** Koffeinrika drycker som kaffe och te kan minska cannabisens effekt. Då du använder mindre koffein, minskar även mängden cannabis du behöver använda. Att undvika koffein lindrar även de sömnproblem som kan komma av att du minskar på cannabisbruket.
- **Fundera på trevliga saker du gör eller gjort i nyktert tillstånd.** Försök öka på dessa aktiviteter t.ex. genom att motionera, läsa eller titta på film.
- **Prova på 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 då din dygnsdos är maximalt 0,5 gram.
- **Utnyttja kamratstöd.** Om du känner människor som slutat med eller minskat på sitt cannabisbruk, kan du kontakta dem och berätta om dina planer och eventuell osäkerhet du känner inför att ändra på ditt bruk. Du kan även hitta en stödgrupp på nätet eller på din egen hemort.
- **Sök hjälp.** Du kan få stöd av t.ex. studerandehälsovården, ungdomsstationen, arbetshälsovården eller din egen hälsostation.

### Fundera även på

- **Har ditt bruk 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 konsekvenserna kan bli av bruk eller innehav?

## Minska riskerna

- **Fundera på hur du använder.** Det är mindre skadligt att förånga (vaporisera) eller äta cannabis, då rökande skadar andningsorganen.
- **Uppmärksamma ditt bruk av andra rusmedel.** 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 cannabisen med alkohol eller andra rusmedel.
- **Kör inte under påverkan av cannabis.** Olycksrisken i trafiken har visats vara 1,9-faldig vid cannabispåverkan. Risken för dödsolyckor är 2,1-faldig för cannabispåverkade förare i förhållande till 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?

