

Hvordan holder man op med at ryge hash?

- en **gør det selv guide** til at holde op med at ryge hash

Indhold

| | |
|-----------------------------|----|
| Introduktion | 3 |
| Har jeg et problem med hash | 4 |
| SDS skala | 5 |
| Hvordan ændrer jeg det | 6 |
| Skriv din beslutning ned | 7 |
| Planlæg og kom i gang | 9 |
| Abstinenser | 12 |
| Et sidste ord | 14 |
| Resumé | 15 |

INTRODUKTION

Cannabis (hash) er en fællesbetegnelse for produkter, der udvindes fra planten Cannabis Sativa. I Australien ryges det normalt i en vandpibe (bong) eller som en joint. Stoffet THC (delta-9-tetrahydrocannabinol) er skyld i de fleste cannabis psykoaktive virkninger, selvom det også indeholder mange andre kemikalier, herunder andre cannabinoider (<http://www.emcdda.europa.eu/>). Cannabisrøg indeholder flere carcinogener end tobaksrøg, afsætter en tredjedel mere tjære i lungerne og menes at være en højrisikofaktor for en række cancertyper samt åndedræts- og hjertekarsygdomme(NPIC).

Virkningerne af cannabis varierer alt efter personen, det omgivende miljø og stoffets effekt. Cannabis/hashrygere kan blive både fysisk og psykisk afhængige af stoffet.

Mange mennesker kan ryge cannabis en gang imellem uden at få alvorlige problemer. Nogle mennesker synes imidlertid det er vanskeligt at skære ned eller stoppe helt - ligesom nogle mennesker kan have det med alkohol eller andre stoffer. Ved at være opmærksom på hvilke situationer der udløser/påvirker/fremmer cannabisrygning, og ved at bruge de råd, der findes i denne pjece, kan det lykkes dig at skære ned på rygningen eller at holde helt op.

I pjecen vil begrebet hash bruges som en fællesbetegnelse for cannabis.

Pjecen er beregnet til dig, som ønsker at stoppe eller skære ned på din hashrygning og til at håndtere de problemer, du måtte stå overfor i den proces. Den kan bruges som et værktøj til at hjælpe dig. Du kan vælge at holde helt op, eller som det første skridt, at nedsætte forbruget.

Pjecen gennemgår de enkle skridt til at hjælpe dig med at nå dine mål. Der er to spørgsmål, du skal stille dig:

- **Har jeg et problem med hash?**
- **Hvordan ændrer jeg det?**

HAR JEG ET PROBLEM MED HASH?

Selvom hash har nogle unikke egenskaber, er den måde afhængigheden udvikler sig på for hashrygeren, meget lig afhængigheden andre stoffer. Regelmæssig brug over længere tid resulterer normalt i visse fysiske og psykiske ændringer.

Har du røget i mange år - eller store mængder - opdager du måske, at du nu har brug for at ryge mere, end du plejede for at opnå samme følelse eller bare for at føle dig ok. Det kaldes tolerance. Folk som ryger meget hash, fortæller ofte om, hvordan flere problemer og vanskeligheder opstår i deres liv for eksempel i forhold til deres økonomiske situation. Forholdet til deres kæreste, familie og venner, uddannelse, arbejde eller deres fysiske helbred kan også blive dårligere – især kan man få problemer i åndedrætssystemet (hoste) eller få psykiske problemer som depression og angst.

Generelt er symptomerne på hashafhængighed nogle af disse:

- Forbrug af større mængder eller forbrug i længere tid end du havde tænkt eller forestillet dig
- Du har generelt lyst til at bruge det og/eller forsøger at styre forbruget, men lykkes ikke med det
- Du bruger meget tid på at få fat i hash og ryge det og at komme dig over det bagefter
- Du begynder at nedprioritere skole, fritid eller andre aktiviteter
- Du ryger selvom du kender de fysiske og/eller psykiske problemer forbundet med hashrygning
- Tolerance (behov for at bruge mere af stoffet for at opnå samme virkning)
- Du får abstinenser (ubehagelige symptomer, når du stopper).

Selvom du oplever nogle af disse problemer eller symptomer, behøver det ikke nødvendigvis at betyde, at du er afhængig, men du bør overveje at holde op eller nedsætte dit forbrug, hvis du er bekymret over din hashrygning.

SDS skalaen kan give dig et billede af, hvor alvorlig din hashafhængighed er. For hvert spørgsmål skal du sætte kryds i det felt, der bedst beskriver, hvordan du har det med din hashrygning. Læg tallene sammen for at få din samlede score.

SDS-SKALA (afhængighedsgrad)

Besvar venligst de næste 5 spørgsmål

I de sidste 3 måneder:

1 Har du da tænkt over, at du ikke kan styre dit hashforbrug?

Aldrig eller næsten aldrig 0

Somme tider 1

Ofte 2

Altid eller næsten altid 3

2 Gør det dig bange eller bekymret, når du ikke kan komme til at ryge hash?

Aldrig eller næsten aldrig 0

Somme tider 1

Ofte 2

Altid eller næsten altid 3

3 Tænker du over /bekymrer dit hashforbrug dig?

Slet ikke 0

Lidt 1

Ret meget 2

I den grad 3

4 Ønsker du at stoppe?

Aldrig eller næsten aldrig 0

Somme tider 1

Ofte 2

Altid eller næsten altid 3

5 Hvor svært ville det være for dig at stoppe eller undvære hash?

Ikke svært 0

Ret svært 1

Meget svært 2

Umuligt 3

SDS score /15

En score på tre eller mere på SDS-skalaen betyder at du er afhængig af hash. Jo højere score, jo større er sandsynligheden for - og graden af - afhængighed.

Hvordan synes du, det ser ud? Ligner det din situation?

HVORDAN ÆNDRER JEG DET?

Der er tre grundlæggende skridt, du kan tage for at ændre din hashrygning:

1. Overveje (din adfærd)
2. Planlægge (de ændringer, du ønsker at tage)
3. Handle (som et resultat af din beslutning)

OVERVEJELSE OG FORBEREDELSE AF FORANDRING

Det er et meget vigtigt første skridt at tænke over hvorfor du ryger hash, og hvorfor du ønsker at stoppe eller ændre dit forbrug. Det er vigtigt for dig at forstå nogle af grundene til, at du ryger hash.

Nogle af de positive ting ved hashrygning kunne være at det giver:

- en dejlig følelse
- sjov og samvær med vennerne
- afslapning
- en time out
- større kreativitet
- stærkere sanser
- fokuseret opmærksomhed omkring en særlig aktivitet.

Der kan også være andre sider af din hashrygning, som ikke er så positive.

Nogle af de ikke så positive ting ved rygning kunne være, at det giver:

Kortsigtet:

- Angst og paranoia
- Hukommelses- og koncentrationsproblemer
- Øget risiko for ulykker – især hvis du også drikker alkohol
- Mærkelige/bizarre tanker, ekstrem paranoia eller hallucinationer (f.eks. at høre eller se ting, som ikke er virkelige). Dette er mest sandsynligt blandt mennesker med en psykisk sygdom.

Langsigtet:

- Øget risiko for åndedrætssygdomme, herunder bronkitis, cancer i lungerne eller munden. Hvis du også ryger cigaretter, er den risiko endnu større.
- Afhængighed – betyder, at du har behov for stoffet for at fungere i hverdagen
- Økonomiske problemer
- Følelsen af social isolation – dem, der har røget i mange år, siger ofte, at de føler sig isolerede og ikke omgås andre så meget, som de plejede.
- Manglende motivation – det er svært for dig at nå dine mål, og du fortryder den tid og de muligheder, du har forspildt
- Nedsat koncentration, hukommelse og indlæringsevner
- Et meget stort forbrug af hash kan påvirke dine muligheder for at få børn.

SKRIV DIN BESLUTNING NED

Undersøgelser viser, at det hjælper at skrive sine grunde til forandring ned og at se på dem fra alle vinkler. Du kan eventuelt bruge et par minutter på at notere dine personlige grunde til at ryge hash og dine tanker om at holde op ned på skemaet nedenfor.

Bedøm hvert punkt på en skala fra 1 til 10 for at angive, hvor vigtige de er for dig, hvor 1 slet ikke er vigtigt for dig, og 10 er meget vigtigt.

Fordele og ulemper ved at ryge

| Fordele | | Ulemper | |
|----------------------|------|---------------|------|
| afslapning (f.eks.) | 1/10 | kronisk hoste | 1/10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |

For at se på dit hashforbrug fra flere vinkler, er det en god ide at skrive de fordele og ulemper ned, som du vil få ved at ændre adfærd eller holde helt op med at ryge. Den erkendelse kan hjælpe med at styrke din beslutning.

Fordele og ulemper ved at holde op med at ryge

| Ulemper | | Fordele | |
|----------------------------------|------|-------------|------|
| savner nogle rygevenner (f.eks.) | 1/10 | flere penge | 1/10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |
| | /10 | | /10 |

Når du ser på disse to lister og mener, at fordelene ved at ryge er større end fordelene ved at holde op, så er det måske ikke det rigtige tidspunkt for dig at prøve at ændre rygeadfærd. Vend tilbage til pjecen, når du føler, at ulemperne ved at ryge er større end fordelene ved at fortsætte – så er der større sandsynlighed for, at du er klar.

PLANLÆG OG KOM I GANG

Nu er det tid til at beslutte, hvordan og hvad, du skal ændre. Skal du holde helt op eller skære ned i dit forbrug?

Nu skal du lave endnu en liste, dvs. en plan over, hvordan ændringen skal ske. Det er en god ide at have planen indenfor rækkevidde, så du løbende kan kigge på den.

Der er flere ting, du kan gøre som forberedelse. For det første:

Sæt en dato for at holde op (eller skære ned).

Skriv nogle ting ned, som vil hjælpe dig med at overholde planen

Skriv den dato, du holder op (eller skærer ned), her:

.....

Enkle strategier, som forskning viser fungerer:

- Bed en ven eller et familiemedlem om hjælp – fortæl dem om dine planer med hensyn til ændringen og bed om deres støtte.
- Skær så vidt muligt ned på dine andre forpligtelser de første par uger.
- Tænk over, hvad du laver, før du ryger – gå tilbage til listen og kig på, hvorfor du ønsker at stoppe, eller udsætte rygningen. Undlad at give efter for din rygetrang
- Mind dig selv om, hvorfor du ønsker at ændre adfærd (se på listen).
- Planlæg forud – skriv en liste over de ting, du vil lave i stedet for at ryge, f.eks. gå i biografen, tage i skoven, motionere eller være sammen med vennerne
- Mind dig selv om fordelene ved ikke at ryge.
- Planlæg at lave hyggelige ting, hvor rygning ikke indgår.
- Undgå risikable situationer (se nedenfor) og mennesker, der ryger
- Læs pjecens råd til at overvinde rygetrangen.
- Skriv en liste over de mennesker, du ved, ikke ryger og brug mere tid sammen med dem på steder, hvor du aldrig har røget.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ RISIKOSITUATIONER

Visse mennesker og steder kan give dig lyst til at ryge. Du skal gøre dig umage med at sikre, at du ikke kommer i sådanne risikable situationer. Tænk på, hvilke situationer det er for dig, udarbejd en personlig katastrofeplan og skriv den ned.

Her er nogle eksempler på, hvordan du kunne håndtere en sådan situation:

- Lav om på situationen, f.eks. undgå rygevennerne i et par uger, omorganisér det værelse, hvor du sædvanligvis ryger, fjern alle bongs, papir og andre ting forbundet med hash
- Udsæt beslutningen om at ryge i et kvarter. Trangen er normalt tidsbegrænset, og du kan overvinde den. Det vil blive nemmere og nemmere for hver gang, det lykkes for dig
- Tænk over din holdning til rygning. Hash er ikke et basalt behov - som luft, vand og mad - som du ikke kan leve uden.
- Lav noget andet, hver gang du får lyst til at ryge, noget som ikke er forbundet med rygning, f.eks. ring til nogen, gå en tur, læs en bog, tag ud at svømme/stå på rulleskøjter/ride /spille fodbold- alt det, du ikke gør, når du ryger
- Hver dag skal du minde dig selv om alle dine successer indtil nu. Eksempelvis "der er gået tre dage uden hash, og hver dag er det lidt nemmere, jeg har det bedre, og min kæreste er virkelig glad"
- Lav en liste over akutnumre og benyt dem: "Jeg ringer til Frederik, som støtter mig i at ændre min rygeadfærd".

Udfyld nedenstående liste over dine personlige risikosituationer med en plan for, hvordan du håndterer dem.

| Risikabel situation | Strategi eller plan* |
|-------------------------------|--|
| afslapning derhjemme (f.eks.) | besøg venner, der ikke ryger, og kom ud af huset |
| føler mig nedtrykt (f.eks.) | gå en tur |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

* Sørg for, at din plan er realistisk og noget, du nemt kan gøre. Det skal også være en fornøjelse, hvis muligt – ikke bare noget, der lyder godt!

ABSTINENSER

Mennesker, der har røget meget hash i en længere periode, oplever somme tider abstinenser, når de holder op. Abstinenser er normalt forholdsvis svage og kortvarige.

De mest almindelige symptomer på abstinenser er:

- højt irritationsniveau
- trang til at ryge
- angst
- depression
- vrede
- forvirring.

De fysiske symptomer kan omfatte:

- søvnproblemer
- rastløshed
- manglende appetit
- rystelser
- hedeture om natten
- diarré.

Selvom disse symptomer kan være ubehagelige, er de ikke direkte farlige.

Abstinenser er positive tegn. De viser faktisk, at kroppen er ved at vænne sig til ikke længere at være afhængig af hash. De fleste abstinenser er også kortvarige og forsvinder gradvist inden for få uger, men kan variere meget.

Følgende handlinger anbefales til håndtering af abstinenser og symptomer på rygetrang:

Afledning: Prøv at tænke på noget andet eller gør noget, som fjerner fokus fra symptomerne.

Udsættelse: Hvis du har trang til at ryge, så udsæt din beslutning om at gøre det. Følelsen forsvinder normalt efter ca. 15 minutter.

Perspektiv: Det betyder, at du skal holde op med at tænke, at abstinenserne er værre, end de i virkeligheden er. Mind dig selv om, at det ikke er jordens undergang, og at følelsen går væk igen.

Afstresning: Det handler om afslapning. Gør noget, som hjælper dig med at slappe af, f.eks. en gåtur, et varmt bad eller at ligge på gulvet, tal med en god ven eller lyt til god musik.

De fleste af de ubehagelige abstinenssymptomer kommer og går ligesom trangen til at ryge. Prøv at spise godt og få motion i denne periode. Det hjælper. Og få så meget søvn som muligt, selvom det kan være svært i begyndelsen.

Et andet råd kan være gradvist at skære ned på rygningen i løbet af ugen, før du helt holder op. Du kan f.eks. udsætte rygning af den første joint med 4-5 timer hver dag eller reducere antallet af joints med 20% hver dag. Hvis du ikke kan klare det, især når du først er skæv, er du måske bedre hjulpet med at holde helt op og tage en 'kold tyrker'. Skriv dagbog over dine symptomer, så du kan se, at de bliver mindre intense efterhånden.

FØR DIN BESLUTNING UD I LIVET OG GØR EN INDSATS FOR AT ÆNDRE ADFÆRD

Når du først har besluttet at du ønsker at skære ned eller holde op og når du har lagt en plan og fastsat en dato for ændringen, skal du gennemgå din liste over, hvordan du vil håndtere risikable situationer, abstinenser og rygetrang.

Og så skal du føre planen ud i livet – bare gør det! Lad være med at udsætte det igen. Husk: afledning, udsættelse, perspektiv og afstresning og lav en plan, hvor alle disse indgår. Gennemgå din liste og planlæg den første dag.

Gennemgå listen under 'planlæg og kom i gang', og sørg for, at du har fulgt så mange af de angivne tip som muligt. Her er lidt flere ting, du kan overveje:

Pas på den gode undskyldning: somme tider prøver vores hjerne at snyde os til at ryge ved at sige "bare én joint – jeg fortjener det, det er en særlig anledning" osv. Vær stærk og positiv, så du styrker din beslutning om forandring og dit ønske om succes.

Ked af det: mange mennesker, der holder op med at bruge stoffer, føler det som om de har mistet en ven. Det kan også føles sådan for dig, men følelserne forsvinder, og du vil føle dig som et nyt menneske, når du opdager nye muligheder, efterhånden som du har været stoffri i længere tid.

Beløn dig selv: planlæg at gøre noget specielt, f.eks. købe noget med de penge, du har sparet, nu hvor du ikke ryger.

Gennemgå din fremgang: i slutningen af hver succesfuld uge skal du belønne dig selv for den gode indsats. Selvom du ikke har nået alle målene, skal du tænke på det, du har opnået og være stolt af det.

ET SIDSTE ORD

UNDGÅ TILBAGEFALD

Hvis du har haft tilbagefald, skal du ikke give op og betragte dig selv som en fiasko. Det er ikke en katastrofe, og bør ses som en oplevelse i læreprocessen. Se i stedet på, hvor du mener, det gik galt (f.eks. at komme i en risikabel situation uden at være forberedt) og se, om der findes en mere effektiv plan til at håndtere dét, som udløste trangen.

Lær af din oplevelse, så du kan gøre det bedre næste gang. f.eks. "gik ned til Jonathan, hvor alle var skæve, og før jeg vidste af det, havde jeg en joint i hånden"

Nogle løsninger på denne situation kunne være:

- at undgå Jonathan i et stykke tid
- at tænke over grundene til, hvorfor du endte hos Jonathan, når du ved, at han ryger meget
- at øve teknikken med udsættelse og distraktion, når du ser Jonathan.

Hvis du oplever, at du fik tilbagefald med vilje, så gå tilbage og fokusér på grundene til, at du besluttede at ændre adfærd, og hvor vigtigt det er for dig. Mind også dig selv om, at hvert tilbagefald vil mindske dine chancer for succes på sigt, da trangen vil blive større og ikke mindre, og du skal arbejde hårdere i det lange løb for at opnå dit mål.

Tænk over, hvad du kan se frem til:

- flere penge, og hvad du vil bruge dem til
- mere tid til at gøre de ting, du kunne lide, før rygningen overtog dit liv
- at få lavet mere
- at have mere energi
- mere tid til at gøre de ting, du altid har ønsket at gøre.

RESUMÉ

At overvinde hashafhængighed eller ændre adfærd er ikke nemt, men det er ikke umuligt. Faktisk siger mange mennesker, at det ikke var så hårdt, som de frygtede. Det kræver engagement, en stor indsats og vedholdenhed. Sørg for at have støttende og positive mennesker omkring dig i hvert fald de første 7-10 dage.

Hvis du ønsker at ændre adfærd og arbejde mod dit mål på en velovervejet måde, vil det lykkes for dig.

At blive fri for din hashafhængighed er en stor belønning i sig selv, men det er bare begyndelsen. De muligheder, det giver, kan være den livsstil, du har drømt om og helt sikkert skylder dig selv.

Denne pjece blev oprindeligt udarbejdet som et led i et randomiseret, kontrolleret forsøg, hvor personalet på National Cannabis Prevention and Information Centre (NCPIC) deltog.

Forfattere: Jan Copeland, Greg Martin, Ety Matalon og Wendy Swift. ISBN: 978 0 7334 2602 59

© National Cannabis Prevention and Information Centre, oktober 2011, www.ncpic.org.au

Pjecen er med tilladelse fra NCPIC oversat fra engelsk i 2013 og bearbejdet af SSP konsulent Pernille Ødegaard (pede@gentofte.dk) og specialkonsulent i hash Adam Gilmartin (adam@gentofte.dk) Gentofte Kommune.



GENTOFTE KOMMUNE