The background consists of various overlapping geometric shapes in shades of red and pink. These shapes include squares, rectangles, and rounded corners, some of which are semi-transparent, creating a layered, abstract effect. The colors range from a deep, dark red to a lighter, dusty rose.

# **Supplerende materiale om brugen af hash**



## Om hash<sup>66</sup>

### Den konstante påvirkethed

THC, det aktive stof i cannabis, binder sig til hjernens fedtvæv og påvirker psyken i løbet af udskillelsesprocessen på ca. 6 uger (5-8). Ved et forbrug på 2-3 gange om ugen, og derover, vil man fremtræde i en tilstand af konstant påvirkethed<sup>67</sup>, og en række af ens tankemæssige funktioner vil køre med nedsat evne. Ilttilførslen til hjernen reduceres med op til 11 %. Man oplever ikke nødvendigvis selv dette stemningsskifte og den nedsatte funktionsevne. Efter et massivt forbrug vil tilstanden med ruspåvirkningen være den tilstand, man oplever sig normal i. I rusen opleves energi og mere tankeklarhed, da man her løfter sig fra det konstant sænkede niveau. Jo mere, man ryger, jo kortere varer den akutte rus, og man må derfor øge sit forbrug.

### Psykiske og sociale skadevirkninger

Brug af hash kan medføre

- vrangforestillinger
- panik-reaktioner
- akutte psykotiske reaktioner
- flashback reaktioner

Hash er et sløvende rusmiddel, der

- nedsætter reaktionsevnen
- hæmmer indlæringsevnen
- hæmmer hukommelsen
- svækker evnen til at koordinere bevægelser
- nedsætter ens sproglige formåen
- nedsætter evnen til refleksion
- nedsætter tankefleksibiliteten
- nedsætter evnen til helhedstænkning
- svækker ens situationsfornemmelse

(se nedenstående for uddybning)

### De påvirkede tankemæssige evner

Ovenstående fremstår ofte som et mønster, der præger ens måde at være i verden på. Verden kan opleves som en glasklokke. Genoptræning er mulig.

### *1. Den sproglige formåen*

Man kan have en tendens til at tænke mere konkret og evnen til at tænke abstrakt mindskes. Det kan være vanskeligt at forholde sig til sine følelser og svært at beskrive og forklare dem for andre. Det kan derfor være svært at indgå i sociale sammenhænge med andre.

### *2. Erfaringsevne*

Det kan være svært at lære af sine erfaringer, og man oplever derfor at handle på den samme måde igen og igen. Det kan være svært at ændre sin adfærd, da man kan have svært ved at analysere de u hensigtsmæssige situationer, man ender i.

### *3. Tankefleksibilitet*

Ens evne til at være opmærksom og koncentreret mindskes. Det kan fx være svært at lytte og tænke samtidig og derfor svært at indgå i dialog med andre. Ofte kan man have en tendens til at tale i forudfattede meninger samtidig med, at man ikke rigtig lytter til de andre. Man får nemt en oplevelse af at blive misforstået og kan have en tendens til at isolere sig fra sine omgivelser.

### *4. Korttidshukommelse*

Ens tidsfornemmelse mindskes. Man kan have svært ved at holde den røde tråd i en samtale og glemmer nemt aftaler, fordi man ofte lever "her og nu".

### *5. Helhedstænkning/kombinationsevne (bevidsthed og identitet)*

Det kan være svært at udskille det væsentlige i en sammenhæng, forholde sig til tidligere erfaringer samt at sætte alle oplysninger ind i en struktureret sammenhæng. Man kan derfor nemt komme til at føle sig anderledes end andre.

### *6. Orientering/situationsfornemmelse*

Både det konkrete (fx geografi) samt det mellemmenneskelige plan svækkes af, at det kan være svært at aflæse fx relationer og udtryk hos andre og at skabe rutiner i sit daglige liv. Ens evne til at planlægge mindskes, og det kan være svært at overskue sin hverdag. Strukturen i hverdagen mindskes.

### *7. Helhedstænkning*

Evnen til at skabe sammenhæng i og billeder på de ting, man oplever i livet samt lagre disse i hukommelsen, svækkes. Det kan være svært at huske navne, at huske rutiner i dagligdagen samt indlære nye ting. Ting, man ellers plejer at kunne gøre, kan synes uoverskuelige – bare at købe ind og gøre rent bliver vanskeligt. De mellemmenneskelige relationer kan også lide under dette, da man ikke altid føler sig tryk i sociale sammenhænge.

### **Mønsteret opsummeret omhandler fx følgende:**

*"Jeg kan stoppe, men jeg vil ikke"*

Mange færdige svar (forudfattede meninger)

Man mister tråden

Mange ting i gang, men ingenting sker, eller de kan være svære at fuldføre

Omgivelserne har ikke ens store interesse

Ingen tidsfornemmelse  
Glemmer aftaler  
Manglende struktur og planlægning

Man ændrer langsomt sin tilgang til verden. Ens forståelse og adfærd ændres, næsten uden man opdager det.

Når man ofte ryger hash, vil man sjældent forbinde tilstanden af konstant påvirkethed med hashen. Kun den akutte rus forbindes med hashen, og da man ofte føler sig mere klar i hovedet under den akutte rus, ser man ikke nødvendigvis nogen grund til at stoppe med at ryge.

Når/hvis man alligevel beslutter sig for at stoppe med at ryge, er det vigtigt at kende til de abstinenssymptomer, man blandt andet vil kunne opleve. Ligeledes er det vigtigt at vide, at der vil være en periode, hvor man oplever at fungere dårligere, end mens man røg.

### **Afgiftningssymptomer**

Kvalme, ondt i maven  
Snue, løbende næse  
Ondt i muskler  
Søvnforstyrrelser  
Svedeture (kold/varm)  
Forøget drømmeaktivitet  
Hovedpine/tandpine  
Forøget følsomhed  
Ude af stand til at distancere sig fra problemer (man fanges ind i dem)  
Følelse af ensomhed og isolation  
Frustration  
Angst og paranoia  
Ulyst (til flere ting, fx at spise)  
Træthedsfornemmelse  
Rastløshed  
Nervøsitet  
Irritabilitet  
Sænket stemningsleje (kan opleves depressivt)

## Hash og de kognitive/tankemæssige funktioner

Ved at læse nedenstående, kan du danne dig et billede af hvor meget, hash har nedsat din funktionsevne. Sæt kryds, hvor du har mærket til en funktionsnedsættelse. Sæt to krydser, hvor du finder nedsættelsen særlig alvorlig.

Funktion	Beskrivelse	Sæt kryds
<b>Rent sprogligt</b>	At du er blevet dårligere til at finde ord for det, du vil sige, og at andre har svært ved at forstå, hvad du mener	
	At du selv får sværere ved at forstå, hvad du mener	
	At du oplever dig selv som afskåret fra omverdenen	
	At du føler dig ensom	
	At du bliver misforstået	
<b>Drage korrekte beslutninger</b>	At du er blevet dårligere til at vurdere, hvad du siger, og hvordan du opfører dig	
	At du gentager fejl uden at kende årsagen	
	At du ikke længere tager dig af de fejl, du begår	
	At du føler tomhed og tristhed til daglig	
	At du føler dig utilstrækkelig og mislykket	
<b>Fleksibilitet i tankegangen</b>	At du ikke kan gøre flere ting samtidig uden at tabe tråden	
	At du er blevet mere ensidig	
	At du har svært ved at fokusere din opmærksomhed	
	At du har problemer med at fastholde koncentrationen	
	At du ikke lytter så meget til, hvad andre synes	
	At du har svært ved at diskutere på en frugtbar måde	
	At du og dem, du ryger med, taler <i>til</i> og ikke <i>med</i> hinanden	
<b>Hukommelsen</b>	At du let taber tråden, når du taler	
	At du glemmer aftaler, tider, møder o.l.	
	At du har svært ved at "vurdere" tiden	
	At du har svært ved at planlægge flere dage ud i fremtiden	
	At du har fået sværere ved at læse bøger	
<b>Tænke i helheder</b>	At du sjældent ændrer din mening, moral eller vurdering	

	At du får stadig sværere ved at sortere al information	
	At du får stadig sværere ved at skille væsentlig information ud	
	At du får stadig sværere ved at forstå nuancerne i informationen	
	At du har svært ved at føle dig som deltager	
	At du opfatter det, som om du lever et alternativt liv (uden for samfundet)	
	At du har følelsen: <i>"Jeg er anderledes, jeg er ikke som de andre, jeg er unik"</i>	
	At du har en voksende følelse af, at du ikke kender dig selv	
<b>Orientering i rummet</b>	At du ikke lægger mærke til, hvad der sker i dine omgivelser	
	At du har svært ved at skabe dag- og ugerutiner	
	At du ikke lægger mærke til skift i årstiderne	
	At du ikke er så interesseret i, hvad der sker omkring dig	
	At du ikke bemærker, at tiden går	
	At du ikke er optaget af relationer mellem mennesker	
	At du ikke planlægger/strukturerer din dag	
<b>Hukommelse for helheder</b>	At du har svært ved at fastholde nyerhvervede færdigheder	
	At du har svært ved at huske, hvilke relationer, forskellige personer har til hinanden	
	At du har svært ved at huske rutiner	
	At du bliver tiltagende usikker på, hvordan du skal opføre dig	

## Mange hashrygere oplever.....

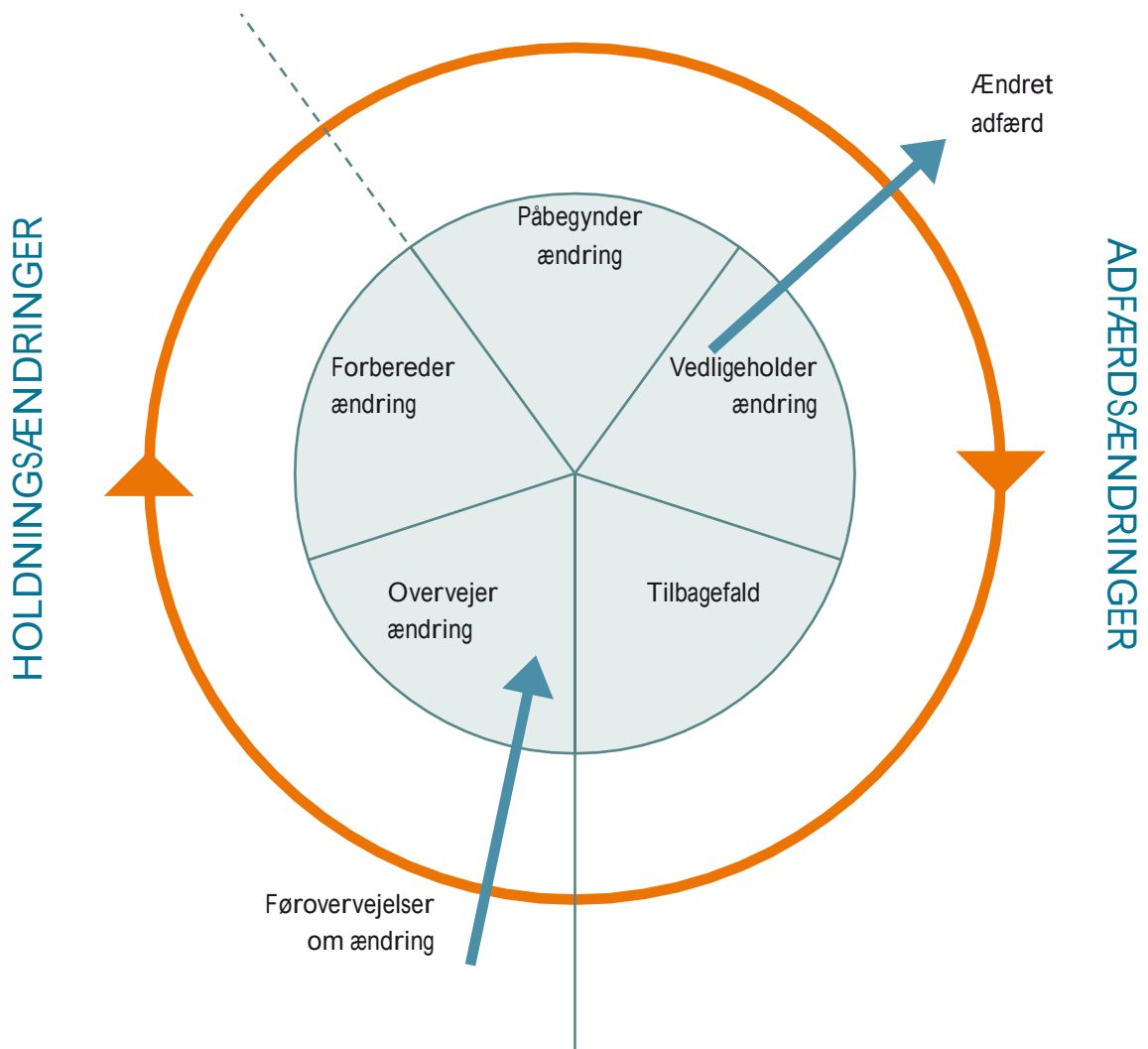
Når du lige har røget	Hvis du ryger ofte
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktions tid forlænget med 20-70 %</li> <li>• Forandret EEG-mønster ved døsigthed og søvnighed</li> <li>• Forandring af måden at tænke på</li> <li>• Panikreaktioner</li> <li>• Forbigående hukommelsesforstyrrelser</li> <li>• Forringet korttidshukommelse</li> <li>• Tiden opleves længere eller kortere</li> <li>• Tidsrækkefølgen i tankerne brydes</li> <li>• Forringet evne til problemformulering og begrebsdannelse</li> <li>• Forringet opmærksomhedsfunktion</li> <li>• Forstyrrelser i impuls kontrol</li> <li>• Afbrydelser i den normale pubertetsudvikling</li> <li>• Passiv adfærd</li> <li>• Formindsket seksualdrift</li> <li>• Abstinenser i form af uro, søvnvanskeligheder, snue m.m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ændret søvnrytme</li> <li>• Hovedpine</li> <li>• Nedsat blodomløb i hjernen</li> <li>• Forringet tænkeevne</li> <li>• Hurtige skift og afbrydelser i tankemønstret</li> <li>• Nedsat koncentration</li> <li>• Nedsat indlæringssevne</li> <li>• Nedsatte verbale evner</li> <li>• Nedsat evne til at tænke i helheder</li> <li>• Nedsat korttidshukommelse</li> <li>• Ændret oplevelse af tid</li> <li>• Passivitet</li> <li>• Nedsat ansvarlighedsfølelse</li> <li>• Øget følsomhed</li> <li>• Følelse af meningsløshed</li> </ul>



## Abstinenssymptomer

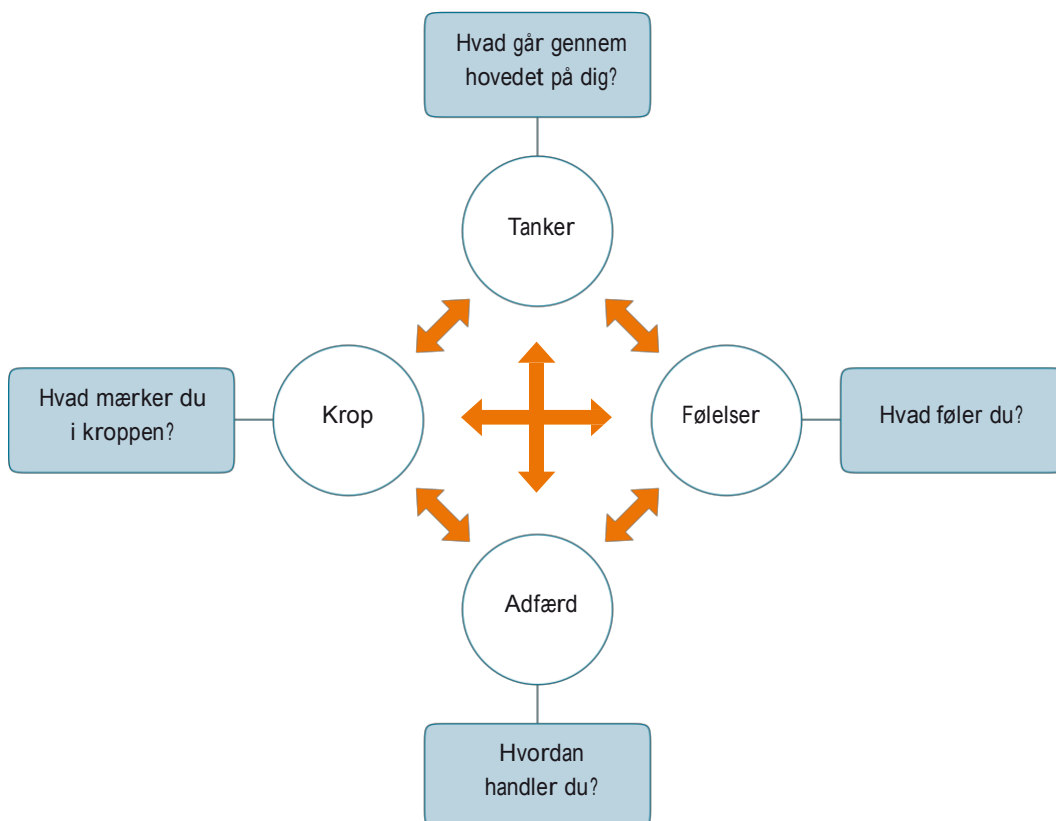
Symptomområde	Symptom	Genkendeligt – sæt kryds
<b>Stemning</b>	Irritation	
	Nervøsitet	
	Depression	
	Vrede	
<b>Adfærd</b>	Stærk trang til hash	
	Rastløshed	
	Problemer med søvn	
	Mangel på appetit	
	Mærkelige drømme	
	Særlig meget appetit	
	Voldelige udbrud	
	<b>Fysisk</b>	Hovedpine
Rystelser		
Tilstoppet næse		
Svedeture		
Hedeture		
Feberagtig		
Tynd mave		
Kvalme		
Muskelsammentrækninger		
Kuldefornemmelse		
Hikke		

# Ændringscirklen



## Undersøgelse af fordele og ulemper

Emne: Fortsat hashrygning	Emne (modsat): Ingen hashrygning
Fordele	Fordele
Ulemper	Ulemper



## Dagbog over trang<sup>80</sup>

Dato/tid	Situation, tanker og følelser	Intensitet af trang (0-100) (0-10)	Varighed	Hvordan håndterede jeg trangen?
Eksempel Torsdag kl. 18.30	Skændes med kæresten "Han er en idiot" Ked af det, vred	76	30 minutter	Ringede til veninde og snakkede om det

## Kontroller trangen

Hvilke 5 faktorer (mennesker, steder, ting) er de stærkeste til at give dig hashtrang?

Hvilke aktiviteter har du gode erfaringer med kan aflede din trang? (Beskriv op til 5 forskellige aktiviteter)

## Mine støttepersoner

Navn:				Telefon hjemme:
Træffes:	Dag	Aften	Nat	Telefon arbejde: Mobiltelefon:

Navn:				Telefon hjemme:
Træffes:	Dag	Aften	Nat	Telefon arbejde: Mobiltelefon:

Navn:				Telefon hjemme:
Træffes:	Dag	Aften	Nat	Telefon arbejde: Mobiltelefon:

Navn:				Telefon hjemme:
Træffes:	Dag	Aften	Nat	Telefon arbejde: Mobiltelefon:

Navn:				Telefon hjemme:
Træffes:	Dag	Aften	Nat	Telefon arbejde: Mobiltelefon:

## De tre faser de første 6 uger efter rygestop

Følgende gennemgang skal forstås som en bred ramme, som er baseret på de lighedspunkter, der ses, fra hashryger til hashryger. Det er derfor ikke ens for alle, og der kan forekomme variation i intensitet og grad af de symptomer, man oplever. Ligeledes skal faserne også ses som varierende i tid fra person til person.

### Fase 1 – frem til 12. dagen efter ophør

I denne første periode vil det være normalt at opleve:

kolde og varme svedeture,

muskelsmerter,

snue,

søvnforstyrrelser,

hovedpine,

forøget drømmeaktivitet (herunder mareridt),

tiltagende modvilje,

øget følsomhed,

uformåen i at holde problemer på afstand,

følelse af forladthed og isolation,

tankemylder/oplevelse af at blive skør (fx med angst eller når situationer opleves som uoverskuelige)

Man kommer nemt til at forbinde disse symptomer med en normalsituation uden hash – dvs. et liv, som ikke synes videre tiltalende. Ubehaget og angsten knyttet til denne periode kan ofte forårsage tilbagefald. Efter cirka en uge vil ubehaget og angsten opleves som stærkere end den motivation, man oprindeligt oplevede med hensyn til at komme ud af sit forbrug, og det kan være svært at holde fast i ønsket om at blive stoffri. En stor del af det aktive stof, THC, udskilles, og man oplever ikke længere den beroligende effekt, som tilstanden af konstant påvirkethed plejer at give en.

Tilbagefald ses ofte i denne periode, og det er vigtigt at være indstillet på at lære af disse, hvis de skulle forekomme.

### Fase 2 – fra 12. dagen til 21. dagen

I denne periode er det normalt at opleve følelser som:

ensomhed,

isolation,

forladthed,

stærk glæde,

øjeblikke af opstemthed,

ængstelighed,

bekymring.



Det kan være svært at forstå og/eller håndtere følelserne. Først cirka 3 uger efter ophør med rygning vender denne evne langsomt tilbage. Denne 2. fase kan være svær at orientere sig i, da man oplever mange "nye" følelser og begynder at orientere sig mod verden på en ny måde. I denne periode er det normalt at opleve konflikter med ens nære, da de også ofte lægger mærke til, at man ændrer sig.

Det er en god ide at være opmærksom på og måske skrive de ændringer ned, man oplever. Tågen letter langsomt, og man vil stadig være præget af søvnforstyrrelser, men få nemmere ved at koncentrere sig.

### **Fase 3 – 21. dagen til ?...**

Hukommelsen vil i denne periode være bedret, og angsten vil begynde at klinge af. Tidsopfattelsen er ved at forandre sig, og man kan have en fornemmelse af ikke at udvikle sig hurtigt nok. Det er vigtigt at have tålmodighed og tage ét skridt ad gangen.

I denne periode er det normalt at opleve:

stoftrang,

øget følsomhed,

øget nærtagenhed,

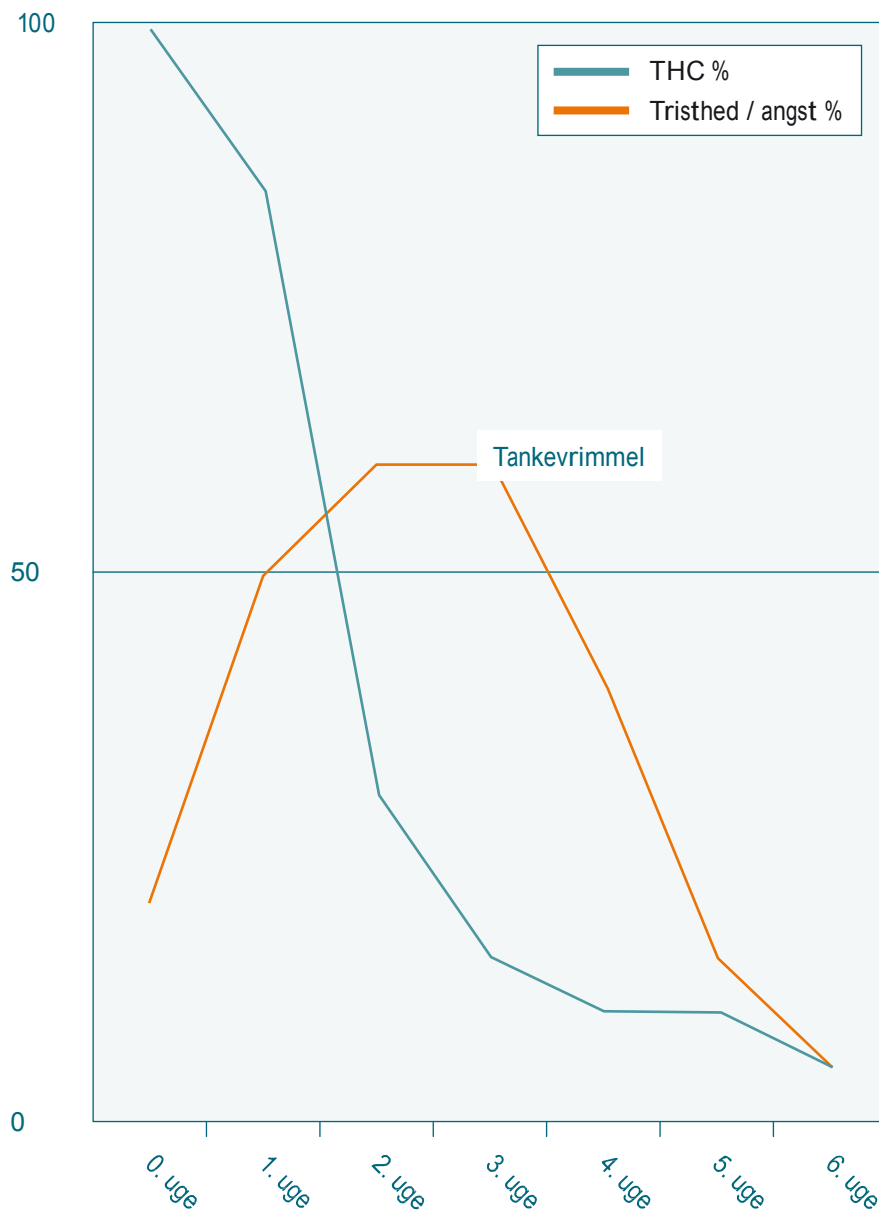
usikkerhed,

gryende mere sikker fornemmelse af dig selv

Generelt kan det være vigtigt, når man oplever trang, at tjekke simple ting, som fx: "Har jeg fået nok at drikke i dag", "Er det fordi, jeg er sulten", "Er det fordi, jeg lige er kommet fra sport, og min krop er fysisk træt" o.l.. Dette, fordi man som misbruger kan have svært ved at aflæse almindelige fysiske signaler og derfor nemt kan komme til at forveksle helt naturlige signaler med trang.

## Grafisk fremstilling af afgiftningsfasen ved hash

Kurven er her fremstillet mere kantet, end den opleves i virkeligheden, og varierer fra person til person.



Dette hæfte er udgivet med tilladelse fra Københavns Kommune  
Hash- og Kokainprojektet, Projektleder Christian Solholt Anne Sofie Holmgaard Brønden Anne Vedel Howard Peter Petrovics  
Revideret af  
Anne Sofie Holmgaard Brønden Anne Vedel Howard Peter Petrovics  
3. reviderede udgave  
Copyright © 2007, Københavns Kommune  
(februar 2010)



GENTOFTE KOMMUNE