

# *Cannabisguiden*

## *En Guide*

*For dig som vil ud af Cannabis brug*

Materiale fra Rådgivningsbyrået i narkotikafrågor Lund:  
Email: [thomas.lundqvist@psy.lu.se](mailto:thomas.lundqvist@psy.lu.se)

Oversat og redigeret af Annette Aronsø cand.psych. Det Ambulante Team  
Misbrugscentret Hillerød, september 1997

Igen redigeret af Rune Banke Kongsberg, Mismask.dk 2019, blandt andet for  
at udskifte ordet hash til ordet Cannabis.

**Denne guide kan være en støtte for dig som seriøst vil ophøre med cannabis og som behøver hjælp hertil.**

### **Indhold:**

Om cannabis

Hvordan påvirkes jeg af cannabis?

Hvorfor ryger jeg cannabis?

Test din egen måde at tænke på som cannabis-ryger Hvad sker der når jeg holder op?

Hvordan forbliver jeg stoffri?

### **Fakta om cannabis**

Cannabis er fællesbetegnelsen for de præparater, der kommer fra den busklignende plante Cannabis Sativa.

Cannabispræparater er kemisk sammensat af 420 forskellige substanser, hvoraf ca.60 påvirker psyken. Et af disse er Tetra Hydro Cannabinol (THC), og er det, der i % angiver styrken.

Cannabis præparater er:

Marihuana som indeholder		0,35-4% undertiden op til 30% THC
Hash	-	4-8% undertiden op til 16% THC
Hasholie	-	4-60% THC

Cannabis er fedtopløseligt, hvilket medfører at det oplagres i fedtvævet og bliver i kroppen i mindst 6 uger. Udskillelsen fra fedtvævet antages at give yderligere en effekt (kronisk effekt).

### **Hvordan påvirker cannabis mig?**

Cannabis har to effekter:

1. Den første er en akut rus, som har to faser
2. Den anden er en kronisk påvirkning

Kronisk påvirkning fremkaldes gennem lagring i kroppens fedtvæv og forandringer i den kemiske balance.

**Obs!** For dig der er vaneryger, kan du nok ikke genkende beskrivelsen af den akutte rus, men måske husker du hvordan det var førhen.

## I. Akut rus

**Den første fase** varer mellem 15-45 min efter man har røget og er karakteriseret ved fysiske symptomer som:

- Hjertebanken, svimmelhed, hoste, tunghed i hovedet, forhøjet puls, tørhed i øjne, mund og svælg. Øjnene bliver desuden blodsprængte og overfølsomme overfor lys.

Når det gælder psykiske tegn så er den oplevede rus karakteriseret ved at:

- Du bliver aktiv i tankevirksomheden og udadvendt
- Du bliver snakkesalig og fnisende (gælder ikke vanerygere)

**Den anden fase** er en mere indadvendt tilstand og varer i ca. 3 timer. OBS! For dig som er vaneryger, ca. 1 1/2 time.

Denne fase indeholder mest psykologiske aspekter som at:

- Du er aktiv i tanken men indadvendt
- Du har meget udpræget tanke flugt og talrige associationer
- De farver du ser, forekommer stærkere og lugte synes mere fremtrædende
- De detaljer som du tidligere måske kun har anet, træder nu klart frem
- Du sidder gerne og lytter til musik eller ser film, eller ligger bare og "stener" for dig selv

I den akutte rus finder du de virkninger som gør det til noget positivt at ryge cannabis. Cannabis'en påvirker oplevelsen af din følelsesmæssige tilstand på samme måde som når man skruer op for volumen på en radio. Alt opleves med større intensitet. Dette gør det nemmere at benægte den negative effekt som den kroniske påvirkning har.

Den akutte rus kan give oplevelser som:

At føle sig rolig og afspændt, at være mere sensitiv i social sammenhæng, at få større selvbevidsthed, at vise mere indsigt og tolerance. at have bedre selvforståelse, at blive mere kreativ, at få et mere positivt syn på tingene.

**2.Kronisk påvirkning** er en tilstand som udvikler sig efter længere tids jævnlig brug af cannabis ,og som er et resultat af den stadig øget mængde THC, som oplagres i fedtvævene.

Til forskel fra alkohol, der blandes med kroppens væsker, går hashen i forbindelse med kroppens og hjernens fedtvæv. Det tager ca. 6 dage, inden halvdelen af den THC mængde, man har indtaget ved rygning er udskilt. Derudover varer det fra 6-10 uger, inden de resterende cannabinoider er ude af fedtvævene.

Det antages, at de kemiske substanser, der påvirker psyken, ikke mister sine egenskaber i den periode giften stadig befinder sig i fedtvævene. Det betyder, at cannabis både giver en akut rus-oplevelse, men også indebærer en langsigtet påvirkning af psyken.

Konkret viser den kroniske påvirkning sig på følgende måde:

- Den passive tilstand mellem hver rus har tendens til at blive længere og dybere og når ændringen bliver for mærkbar, begynder den akutte rus at få en ny funktion. Den akutte rus giver dig nu en følelse af at blive "normal" igen. Når du har nået dette stadium, kan man sige at du er vaneryger.

For vanerygeren gælder det:

- Du er ofte ikke selv bevidst om dette forløb
- For at kunne foretage dig noget, er du nødt til først at ryge cannabis
- Du udnytter ikke din fulde tankekapacitet

### **Hvorfor ryger jeg cannabis?**

Der findes mange årsager til at mennesker ryger cannabis, derfor er det vigtigt, at du finder dine grunde hertil. Vi ved at almindelige svar på spørgsmålet er, at man ryger hash for at slappe af, komme væk, glemme og undvige problemer.

### **Prøv om du kan give tre grunde til at du ryger cannabis:**

1.....

2.....

3.....

### **Den enkelte hashryger har sit eget misbrugsmønster!**

Du kan blive bevidst om dit ved at spørge dig selv:

Hvilken hashrygning er den vigtigste på en normal dag? Svar .....

Er du nødt til at ryge cannabis inden du fortager dig bestemte ting, fx ser film, er sammen med venner, lytter til musik? Svar .....



11. Vågner du med "vat på hjernen" og ryger det væk?

aldrig                      nogle gange                      ofte                      næsten altid

12. Ligger du vågen om natten, når du ikke har fået en "godnat-rygning"?

aldrig                      nogle gange                      ofte                      næsten altid

13. Forsøger du at undgå mennesker, når du ikke har røget?

aldrig                      nogle gange                      ofte                      næsten altid

14. Forsøger du at undgå mennesker, når du har røget – bliver du paranoid?

aldrig                      nogle gange                      ofte                      næsten altid

15. Har du underlige ubehagelige tanker mens du er skæv, men ryger alligevel?

aldrig                      nogle gange                      ofte                      næsten altid

### **Hvorfor holde op med at ryge cannabis?**

Der findes mange grunde til at ville holde op.

**Prøv at give tre grunde til at du vil slutte netop nu:**

1.....

2.....

3.....

**Hvad skal der til for at du skal kunne holde op?**

1.....

2.....

3.....

### **Test din egen måde at tænke på som cannabis bruger**

Ved at læse nedenstående symptomliste i gennem, kan du danne dig et billede af hvor meget cannabissen har nedsat din funktionsevne.

Du skal svare Ja eller Nej på spørgsmålene. Vær **ærlig** i besvarelsen!

Hvis du har røget cannabis i længere tid, kan du forvente at have mange af de opregnede symptomer. Hvis du kun har røget i en kortere periode, kan du sandsynligvis genkende færre af symptomerne.

Tænk på, at disse symptomer kan forandres til det bedre, hvis du holder op med at bruge cannabis. Dog er det ikke noget som sker automatisk, du skal arbejde målrettet med hele din situation. I tilfælde af at der ikke sker en forbedring bør du søge hjælp i behandlingssystemet.

**Har du mærket...****rent sprogligt...**

- 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? Ja..... Nej.....
- at du selv får sværere ved at forstå hvad andre mener? Ja..... Nej.....
- at du oplever dig selv som afskåret fra omverden? Ja..... Nej.....
- at du føler dig ensom? Ja..... Nej.....
- at du bliver misforstået? Ja..... Nej.....

**hvad angår din evne til at drage korrekte slutninger...**

- at du er blevet dårligere til at vurdere hvad du siger og hvordan du opfører dig? Ja..... Nej.....
- at du gentager fejl uden at kende årsagen? Ja..... Nej.....
- at du ikke længere tager dig af de fejl du begår? Ja..... Nej.....
- at du føler tomhed og tristhed til daglig? Ja..... Nej.....
- at du føler dig utilstrækkelig og mislykket? Ja..... Nej.....

**hvad angår fleksibilitet i din tankegang...**

- at du ikke kan gøre flere ting samtidig uden at tabe tråden? Ja..... Nej.....
- at du er blevet mere ensidig? Ja..... Nej.....
- at du har svært ved at fokusere din opmærksomhed? Ja..... Nej.....
- at du har problemer med at fastholde koncentrationen? Ja..... Nej.....
- at du ikke lytter så meget til hvad andre synes? Ja..... Nej.....
- at du har svært ved at diskutere på en frugtbar måde? Ja..... Nej.....
- at du og dine cannabis rygevenner taler til og ikke med hinanden? Ja..... Nej.....

**hvad angår din hukommelse...**

- at du let taber tråden når du taler? Ja..... Nej.....
- at du glemmer aftaler, tider, møder etc.? Ja..... Nej.....
- at du har svært ved at "vurdere" tiden? Ja..... Nej.....
- at du har svært ved at planlægge flere dage ud i fremtiden? Ja..... Nej.....
- at du har fået sværere ved at læse bøger? Ja..... Nej.....

**hvad angår din evne til at tænke i helheder...**

- at du sjældent ændrer din mening, moral eller vurdering? Ja..... Nej.....
- at du får stadig sværere ved at sortere al information? Ja..... Nej.....
- at du får stadig sværere ved at skille væsentlig information ud? Ja..... Nej.....
- at du får stadig sværere ved at forstå nuancerne i information? Ja..... Nej.....
- at du har svært ved at føle dig som deltager? Ja..... Nej.....
- at du opfatter det som om, at du lever et alternativt liv udenfor samfundet? Ja..... Nej.....



- at du har følelsen "jeg er anderledes, jeg er ikke som de andre, jeg er unik"? Ja..... Nej.....
- at du har en voksende følelse af at du ikke kender dig selv? Ja..... Nej.....

#### **hvad angår din evne til at orientere dig i "rummet"...**

- at du ikke lægger mærke til hvad der sker i dine omgivelser? Ja..... Nej.....
- at du har svært ved at skabe dag- og uge rutiner? Ja..... Nej.....
- at du ikke lægger mærke til skiften i årstiderne? Ja..... Nej.....
- at du ikke er så interesseret i hvad der sker omkring dig? Ja..... Nej.....
- at du ikke bemærker at tiden går? Ja..... Nej.....
- at du ikke er optaget af relationer mellem mennesker? Ja..... Nej.....
- at du ikke planlægger/strukturerer din dag? Ja..... Nej.....

#### **hvad angår din hukommelse for helheder...**

- at du har svært ved at fastholde nyerhvervede færdigheder? Ja..... Nej.....
- at du har svært ved at huske hvilke relationer forskellige personer har til hinanden? Ja..... Nej.....
- at du har svært ved at huske rutiner? Ja..... Nej.....
- at du bliver tiltagende usikker på hvordan du skal opføre dig? Ja..... Nej.....

De opregnede symptomer er rapporteret fra mere end 400 cannabisrygere. Symptomerne afspejler en måde at fungere på, som er karakteristisk for vanerygere (kroniske cannabisrygere). Det er ikke sikkert at alle symptomerne passer på dig, men husk de som gør, og læg mærke til, hvordan du har forandret dig, når du har været afgiftet i ca. 6 uger.

## Cannabis er forræderisk

I begyndelsen findes kun den akutte rus, som kan skelnes fra din naturlige normaltilstand og vanlige opfattelsesevne.

Når den kroniske rus bliver fremherskende, bliver denne imidlertid din nye normal tilstand, hvor du er træg, sløv, passiv og ureflekterende. Hver cannabisrygning du ryger, føles da som et tilskud af energi. Du bliver tydelig for dig selv, når du har røget. Du føler dig normal og kan udrette noget.

I begyndelsen ryger du for rusens skyld, siden ryger du for at føle dig normal samt for at få følelsen af at være påvirket, eftersom den er behagelig.

Cannabis påvirker dine tankefunktioner, så du ikke på noget tidspunkt stiller spørgsmålstejn ved det du gør og derfor heller ikke kan ændre på din handlemåde.

Der er skabt et "cannabis-mønster", en ny identitet, et filter som effektivt sorterer alt negativt fra som bliver sagt om cannabis. Cannabis-mønstret er styrende for hvordan du reagerer på krav om at holde op med at ryge hash og for hvordan man argumenterer – som i eksemplerne her:

- Alle ryger cannabis
- Jeg kan holde op når jeg vil, men det skal ikke være lige nu
- Min cannabis rygning er ikke noget problem. Atomkraft er et problem. Desuden er alkohol tilladt og det er meget farligere end hash
- Cannabis er et naturprodukt
- Jeg bliver kreativ og kunstnerisk når jeg ryger cannabis, derfor er det i orden at fortsætte
- Jeg kender mange cannabisrygere som passer på beskrivelsen ovenfor, men ikke på mig, jeg er nemlig immun overfor de negative virkninger af cannabis rygning
- Jeg fungerer bedst når jeg er godt skæv
- Jeg har en brist, som jeg må kompensere for ved at ryge cannabis
- .....
- .....

Cannabis forstærker negative følelser og man kan derfor blive angst efter at have røget cannabis. Hvis man ryger cannabis igen, så forsvinder det negative måske, men bagefter kommer de dårlige følelser tilbage, og så er man nødt til at ryge igen for at holde dem på afstand, og så fremdeles. Det negative oplever man først når cannabissens beroligende effekt ikke længere er virksom (ca. 5 dage efter man sidst har røget hash).

Cannabis hjalp dig måske som teenager til at flygte fra en svær pubertetskrise, sådan at du kun tilsyneladende modnedes og aldrig nåede *i gennem* krisen, men fastholdtes i en ond cirkel. En sådan flugt, skal ofte ses på baggrund af en psykologisk og social mangel situation.

## Hvad sker der, når man holder op med at ryge cannabis?

Når man holder op med at ryge cannabis tager det op til 6 uger, undertiden 10 uger, inden al THC er ude af kroppen.

Derfor går det ikke gradvis at nedsætte rygningen, eftersom du da vil fortsætte med at være påvirket af den kroniske effekt.

Abstinensperioden kan inddeles i tre trin som hver har sine kendetegn og problemer.

**Første trin** varer i ca. 12 dage og har et medicinsk præg.

- Har du oplevet følgende abstinenssymptomer?
- Søvnforstyrrelser?
- Kolde og varme svedeture?
- Øget drømme aktivitet?
- Muskelsmerter?
- Hovedpine?
- Snue?
- Dårligmave?
- Irritation?
- Negative følelser?

## Hvad er vigtigt at tænke på under denne fase af afgiftningen?

- Tag ikke beslutning om at du fra i dag af aldrig mere skal ryge cannabis. Et så uoverskueligt tidsperspektiv, kan i sig selv bevirke, at du falder i. Bestem dig i stedet for, **ikke** at ryge cannabis **i dag**. De fleste kan overskue en enkelt dag ad gangen.

I morgen beslutter du dig så igen for ikke at ryge den dag, og så fremdeles.

- Det går ikke gradvis at nedsætte forbruget af cannabis. Så længe du ryger bare en gang hver dag, så har du nedsat evne til at håndtere de følelser som måtte melde sig.
- Tilbagefald under dette trin, er ofte en flugt fra abstinenssymptomerne nævnt ovenfor. Disse symptomer er dog forbigående.
- **Læg mærke til** hvordan din opfattelse af omverdenen ændres, selv de små detaljer
- **Sammenlign** forskellene fra dag til dag
- **Tænk efter** på hvilken måde du forandrer dig
- **Spørg** familie og venner om de har bemærket nogen ændring hos dig

**Andet trin** varer indtil ca. 3 uger efter sidste gang du har røget hash og dette trin har et psykologisk præg. Det er i denne periode at cannabissens beroligende effekt ikke længere kan holde de negative følelser tilbage som er opstået i den tid man har røget cannabis. Foruden at bortgemte følelser vælder frem, så drømmer man også mere.

### Hvad er vigtigt at tænke på under denne fase af afgiftningen?

- Du kommer til at mærke at du fungerer dårligere, hvilket er helt naturligt, og der sker snart en forbedring til det bedre
- Du vil få følelsesmæssige op og ned ture. Vær opmærksom på **Hvad** du gør, der får dig til at føle dig godt tilpas, og hvad der får dig til at føle dig dårligt tilpas
- Læg mærke til hvordan du håndterer hverdagsproblemer
- Lær dig at genkende dine egne flugtreaktioner
- Anvend din nyfundne evne til efter tanke og refleksion
- Tilbagefald under dette trin, kan skyldes, at du tankemæssigt ikke kan forholde dig til de følelser som dukker op. Derfor er det vigtigt, at du så meget som muligt, fortsætter med at **lægge mærke til, sammenligne og tænke efter**, så du ikke falder tilbage til tidligere flugtreaktioner
- **Spørg** venner og familie om de har bemærket nogen forandring hos dig.

**Tredje trin** har et socialt præg og egentlig ingen afgrænset løbetid. Det er en fortsættelse af din identitetsudvikling, som nu ikke længere hindres af at du er hashpåvirket.

### Hvad er vigtigt at tænke på under denne fase af afgiftningen?

- Sammenlign de forestillinger du havde om et normalt liv da du var cannabis misbruger med sådan som du ser på det i dag
- Din gamle måde at løse problemer på må granskes og eventuelt erstattes af en ny
- Du kan nu og så begynde at lægge mere seriøse planer for dit liv på længere sigt, ud fra spørgsmålet: "Hvor står jeg nu og hvor vil jeg gerne hen?"
- Tænk på, at dette bare er indledningen til en ny fase i dit liv og at denne periode ikke har nogen slutning, men er en fortsættelse af din modnings og udviklingsproces som du bremsede med cannabisrygningen
- Det er nu du skal tænke nærmere over, hvad grundene var til, at du blev cannabisryger
- Det er ofte forekommende, at vanerygeren af cannabis på dette tidspunkt, gennemgår en svær periode, domineret af følelser af tomhed, savn og forstemning. *Hvis tilstanden ikke bedres indenfor kort tid, er det vigtigt at søge hjælp herfor.*

- Tilbagefald under dette trin kan skyldes:

- at du opdager at du er bagefter i modenhed
- at du føler det som at du har mistet en del af dit liv
- at du synes du har for meget at indhente
- at du har svært ved at nyorientere dig
- at du mangler nye strategier overfor hverdagsproblemer, rådvildhed og tomhed
- at du er i en tilstand, hvor du må gætte dig til, hvordan du skal opføre dig.

Du kan her slå tilbage i guiden og studere dine tidligere svar på alle de forskellige spørgsmål, for at se om disse svar fortsat er gælder for dig. Du kan også se efter om de *forringelser* af evner og andre ting, som du tidligere har markeret, nu er blevet *forbedret*.

## Hvordan forbliver jeg fri af cannabis?

Under de tre trin blev fremhævet forskellige årsager til tilbagefald. I fremtiden vil disse givetvis stadig være tilstede. Derfor er det vigtigt, at du fortsætter med at have den intellektuelle kontrol.

I løbet af "den sociale fase" (trin 3) opdagede du sikkert, at du er nødt til at ændre din livsstil, for at kunne bevare kontrollen og være fri af cannabis.

- Tænk på, hvordan du skal bære dig ad med at sige til dine gamle rygekammerater, at du ikke længere ryger cannabis
- Begynd at planlægge og strukturere din dag og hele ugens forløb, indøv nye rutiner
- Udarbejd et handleberedskab for situationer som kan skabe stress
- Det er vigtigt at skabe nye relationer
- Vær bevidst om dine relationer til andre mennesker og reflekter over dem
- Forsøg at opstille realistiske mål for dit liv, så du sikrer dig, at du kan håndtere det
- Undgå situationer som du på forhånd ved vil føre til tilbagefald
- Når du får trang til at ryge cannabis, så prøv at analysere situationen, gerne i samråd med andre, for at finde årsagen til trangen
- *Du behøver ikke at bevise at du kan afstå fra at ryge cannabis*, ved bevidst at opsøge steder, hvor du ved at der findes hash
- Tænk på fra tid til anden, hvad det var, som fik dig til at tage beslutningen om at holde op med at ryge cannabis
- Sørg for at have kontakt med nogen som er parat til og i stand til at lytte til dig, når du fortæller hvordan det er at ændre livsstil
- Skil dig af med de ting som minder dig om dit liv som cannabismisbruger
- Vær bevidst om *ikke* at erstatte cannabis med alkohol eller andre rusmidler

Skriv her de regler og forslag, som du eventuelt selv har, for at forblive fri af cannabis:

- .....
- .....
- .....

Når du vender tilbage til denne guide efter ca. 6 ugers cannabisfrihed, er svarene på guidens spørgsmål da stadig de samme, eller hvordan er de nu?

- Hvad har ændret sig?
- Har du en følelse af at noget er blevet forbedret?
- Har du et andet syn på dit problem med cannabis nu, sammenlignet med det syn du havde på det, i starten af afgiftningen?
- Er du blevet bedre til at håndtere din hverdag?
- Har du lettere ved at finde ord for det du vil beskrive?
- Har du fundet tilbage til den humor som du plejede at have tidligere?
- Er du blevet bedre til at tackle aggressivitet?
- Er du blevet bedre til i tide at opdage fejltagelser?
- Kan du i dag deltage aktivt i en diskussion?
- Kan du aktivt lægge mærke til, sammenligne og tænke efter?

- Kan du mærke en kvalitativ forskel når du læser en bog eller ser en film?
- Kan du holde den røde tråd i dine egne overvejelser eller i en diskussion?
- Har du lagt mærke til om din korttidshukommelse er forbedret?
- Har du bemærket om du har ændret meninger eller standpunkter?
- Har du bemærket om du har fået lugt- og smagssansen igen?
- Bemærker du mere af hvad der foregår omkring dig?

Ovenstående tjekliste er baseret på udsagn om forbedringer som er rapporteret af cannabis- rygere som har gennemgået behandling og har været fri af hash i mindst 6 uger.

Denne guide er beregnet for dig som vil holde op med at ryge cannabis og som behøver hjælp hertil.

Hvis du får tilbagefald eller på anden måde får det skidt, så opsøg behandling.

Denne guide er udarbejdet af personalet på Rådgivningsbyron i Narkotikafrågor i Lund, med god hjælp fra klienter. Ideen kommer fra National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, Australien.

Hvis du er interesseret i at få mere at vide om cannabis og dens effekt på mennesker henviser vi til:

Vägen ut ur haschmissbruket, Thomas Lundqvist & Dan Ericsson, Studentlitteratur, Lund, 1988.

Om Hasch och Påverkan, Thomas Lundqvist, Kriminalvården, Norrköping, 1991. Cognitive dysfunctions in chronic cannabis users observed during treatment, an integrative approach, Thomas Lundqvist, Almqvist & Wiksell International, Stockholm Sweden, 1995.

Hvis du har synspunkter, forslag til forandringer, positiv eller negativ kritik af denne guide, vil vi gerne høre fra dig.

Kontakt:

Rådgivningsbyran i narkotikafrågor Baravägen 1

S-221 85 Lund

Sverige

Tel 046- 178932

Email: [thomas.lundqvist@psy.lu.se](mailto:thomas.lundqvist@psy.lu.se) Email: [radgivningsbyran@droginform.com](mailto:radgivningsbyran@droginform.com)