

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

---

### Käytön hyödyt

Mitä kannabiksen käyttö antaa minulle?

### Käytön haitat

Millaisia haittoja kannabiksen käyttö aiheuttaa minulle?

### Vähentämisen / lopettamisen hyödyt

Mitä myönteisiä seurauksia kannabiksen käytön vähentämisellä tai lopettamisella on minulle?

### Vähentämisen / lopettamisen haitat

Mitä kielteisiä seurauksia kannabiksen käytön vähentämisellä tai lopettamisella on minulle?

Kun olet täyttänyt nelikentän, käy se läpi. 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 pidennä aikaa käyttökertojen välillä.** Toleranssi pienenee ja sitä kautta myös kulutus.
- **Punnitse annokset.** Kun tiedät paljonko käytät kerralla, käyttömäärän vähentäminen on helpompaa.
- **Vältä kofeiinia.** Kofeiini saattaa vähentää kannabiksen vaikutusta, joten kofeiinipitoisten tuotteiden välttäminen voi vähentää kannabiksen määrällistä tarvetta. Se voi myös lievittää kannabiksen vähentämiseen mahdollisesti liittyviä univaikeuksia.
- **Mieti mitä mukavia asioita teet tai olet aikaisemmin tehnyt ilman päihteitä.** Pyri lisäämään näiden asioiden tekemistä.
- **Kokeile hidasta vähentämistä.** Suurin osa ihmisistä voi vähentää noin 25% käyttömäärästä viikossa ilman huomattavia vieroitusoireita. Lopettamista kannattaa kokeilla ainakin, kun päivittäinen annos on enintään 0,5 grammaa.
- **Hyödynnä ihmisiä, joilla on kokemusta kannabiksen käytön vähentämisestä tai lopettamisesta.** Voit etsiä vertaistukiryhmiä verkosta tai omalta paikkakunnaltasi.
- **Pyydä rohkeasti apua.** Tukea voit saada esimerkiksi opiskelijaterveydenhuollosta, nuorisoasemalta, työterveydestä tai omalta terveysasemalta.

## Vähennä riskejä

- **Mieti käyttötapoja.** Kannabiksen höyrystäminen (vaporisointi) tai syöminen on hengityselimille vähemmän haitallista kuin sen polttaminen.
- **Kiinnitä huomiota muiden päihteiden käyttöön.** Älä sekoita tupakkaa kannabikseen. Nikotiinituotteiden käyttö voi vaikeuttaa kannabiksen käytön vähentämistä tai lopettamista. Kannattaa myös kiinnittää huomiota siihen, ettei kannabista ala korvata esimerkiksi alkoholilla tai muilla päihteillä.
- **Älä aja kannabiksen vaikutuksen alaisena.** On arvioitu, että kannabispäihtymys kaksinkertaistaa sekä onnettomuuksien että kuolemaan johtaneiden onnettomuuksien riskin verrattuna selvin päin ajaviin.
- **Tiedätkö mitä käytät?** Eri kannabislajikkeet vaikuttavat eri tavoin. Suosi matalampia THC-pitoisuuksia ja tuotteita, joissa CBD:n määrä on korkea suhteessa THC:hen.
- **Katukauppaan liittyy ylimääräisiä riskejä.** Tunnetko myyjän ja tiedätkö ostamiesi tuotteiden alkuperän ja sisällön?

### Mieti myös näitä

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

Oma-apua verkossa:

 [kannabis.fi](https://kannabis.fi)