

ALOITUSIKÄ

THC / CBD

ÄLÄ AJA

HENKILÖTEKIJÄT

KÄYTTÖTAVAT

TUNNISTA HAITAT

TUNNISTA RISKIT

STIGMA

**VÄHENTÄMISELLÄ
ON VÄLIÄ**

#HAITTAAKO



#HAITTAAKO

ALOITUSIKÄ

Mitä myöhemmin käytät, sen parempi. Ennen 16-ikävuotta aloitettu kannabiksen käyttö lisää riskiä haittoihin myös aikuisiällä, varsinkin, jos käyttö on jatkuvaa. On todennäköistä, että jatkuva käyttö vaikuttaa aivojen kehitykseen ja siksi kannabiksen käytön lykkääminen ainakin aikuisikään on suositeltavaa riskien vähentämiseksi.

THC/CBD

On lukuisia kannabislajikkeita ja eri lajikkeiden hybridejä, joiden vaikutukset määräytyvät lajikkeen kannabinoidipitoisuuksien mukaan. Haittojen vähentämisen kannalta THC:n ja CBD:n suhde on tärkeä. Haittoja voi vähentää suosimalla miedompia THC-pitoisuuksia sekä tuotteita, jossa THC:n ja CBD:n suhde on tasapainossa.

ÄLÄ AJA

Milloin ajaminen voi olla mahdollista kannabiksen käytön jälkeen? Älä aja ainakaan kuuteen tuntiin kannabiksen polttamisesta tai vaporisoinnista. Kognitiiviset haitat ovat korkeimmillaan puolen tunnin päästä poltettaessa ja vaporisoidessa. Vältä ajamista vielä kauemmin, jos olet käyttänyt voimakasta kannabista tai syönyt sitä.

HENKILÖTEKIJÄT

Kannabiksen kielteiset vaikutukset ovat todennäköisempiä, jos sinulla tai perheelläsi on ollut mielenterveyden ongelmia. Cannabis ei välttämättä aiheuta skitsofreniaa, mutta käyttö on suuri riskitekijä sellaisille, joilla on skitsofreniaan sukurasite. Hallusinaatiot ja harhaluulot voivat olla vaaramerkki psykoosialttiudesta.

KÄYTTÖTAVAT

Jos käytät kannabista, suosi vaporisointia. Etenkin määrällisesti enemmän kannabista käyttävien kohdalla vaporisoinnin hyödyt korostuvat. Syömällä ja juomalla vaikutukset alkavat myöhemmin, joten kannattaa odottaa ennen kuin annostelee lisää. Polttamista tulisi välttää. Mikäli et pysty käyttämään kannabista vaporisoimalla tai syömällä, käytä vesipiippua. Vesipiippu voi

suodattaa savusta joitakin myrkyllisiä osia ja viilentää savua. Jään lisääminen bongiin tehostaa viilentävää vaikutusta.

TUNNISTA HAITAT

Haitoilla tarkoitetaan yksilön kohdalla toteutuneita riskejä. Haitat ovat aina henkilökohtaisia ja ihmiset myös kokevat haitat monin eri tavoin. Pyri tunnistamaan ja tunnustamaan yksilölliset haitat ja mieti, voisitko vaikuttaa haittoihin? Vinkkejä haittojen vähentämiseen vinkkipankissa: <https://kannabis.eu/vinkkipankki/>

TUNNISTA RISKIT

Suojaavia tekijöitä lisäämällä (esim. harrastukset) ja riskiä vähentämällä (esim. käyttöannosten pienentäminen) riskien todennäköisyyteen voidaan vaikuttaa. Vaikka riski haittoihin on päihteitä käyttäessä aina olemassa, riskeihin kannattaa yrittää vaikuttaa niin paljon kuin mahdollista, jotta myös haitat pysyvät minimissään.

STIGMA

Kannabista käyttäviin ihmisiin kohdistetaan tarpeettomia ennakoasenteita ja toisaalta myös pelkoja. Tämä voi aiheuttaa pahimmillaan palveluista poisjäämistä myös silloin, kun kannabista käyttävä itse toivoisi saavansa apua ongelmalliseksi muodostuneeseen käyttöön. Pysy avoimena, kuuntele rauhallisesti. Älä luennoi.

VÄHENTÄMISELLÄ ON VÄLIÄ

On tutkittu, että suurin osa ihmisistä voi vähentää jopa 25 % viikoittaisesta käyttömäärästä ilman huomattavia vieroitusoireita. Vaaka on hyvä väline käytön mittaamiseen. Jos on halu lopettaa kannabiksen käyttäminen kokonaan, kannattaa lopettamista kokeilla viimeistään siinä vaiheessa, kun päivittäinen annos on noin 0,5 grammaa.

Kannabiksen käyttöön liittyvää oma-apua verkossa: www.kannabis.eu