

Læs mere i vores artikel
i STOF nr. 22 på
www.stofbladet.dk:

'Får man abstinenser af
at holde op med at ryge hash?'

Mange venlige hilsner

Morten Hesse & Birgitte Thylstrup
Forskere på Center for Rusmiddelforskning



FRA WWW.CRF.AU.DK
KAN DU PRINTE FLERE FOLDERE.



AARHUS UNIVERSITY

Ryger du regelmæssigt hash eller pot, men har tænkt på at stoppe?

- Hvis du går i de overvejelser, så har du sikkert dine grunde til det.
- Måske er det for dyrt? Måske håber du på, at du vil få mere energi og blive mere frisk i løbet af dagen?
- Måske synes du ikke, det længere passer til den person, du er?
- Måske påvirker det dine tanker eller følelser på en måde, som du ikke bryder dig om længere?
- Under alle omstændigheder er det godt at være forberedt. Denne folder handler om de problemer, som man typisk går igennem, når man stopper med at ryge hash.

Er du afhængig?

Erfaringen siger, at hvis du ikke er afhængig, så vil du ikke rigtig mærke noget ved at stoppe. Dit humør, din søvn og din fysik vil næppe reagere. Udfyld folderens spørgeskema, for at få en idé om du er afhængig.

Skal du virkelig holde op med at ryge?



Abstinenser

Abstinenser efter rygestop er ubehagelige, men ikke farlige. Du bliver ikke psykisk syg af dem, og de er forbigående. Alligevel kan abstinenserne få dig til at begynde at ryge igen, især hvis du ikke er klar over, hvad det er, der sker med dig efter rygestoppet.

Det, som du kan forvente er:

- Du bliver måske mere irriteret. De første par dage bliver du næppe irriteret, men i løbet af en til to uger bliver du muligvis opfarende og hidser dig op over små ting. Derefter falder irriterabiliteten igen.
- Du kan blive mere nervøs. Nervøsiteten kommer normalt inden for de første par dage og klinger af i løbet af den første måned.
- Du kommer med stor sandsynlighed til at sove temmelig dårligt allerede fra den dag, du holder op. For hver dag, der går, efter at du er holdt op, vil din søvn blive bedre, hvis du stadig holder dig fra at ryge.
- Du kan opleve at miste appetitten nogle dage, efter at du er holdt op. Den vender så gradvis tilbage igen.
- Mange bliver rastløse i dagene efter. Det kan mærkes som uro i kroppen eller tankemylder. Rastløsheden klinger gradvist af over den første måned.
- Du kan få nogle dage med hovedpine, mavepine eller ømme led. Dette sker normalt inden for den første uge og går så over igen.
- Endelig bliver du muligvis trist. Dette varer normalt fra nogle få dage til en uges tid.
- Så er der mange, der oplever, at de efter en til to uger pludselig drømmer voldsomme og livagtige drømme, som gør, at du kan vågne op om natten eller om morgenen og føle dig urolig.

De færreste oplever alle disse symptomer, og de har også forskellig varighed. For dem, som oplever symptomer efter rygestop er spørgsmålet selvfølgelig, hvor længe de skal holde ud, før det går over.

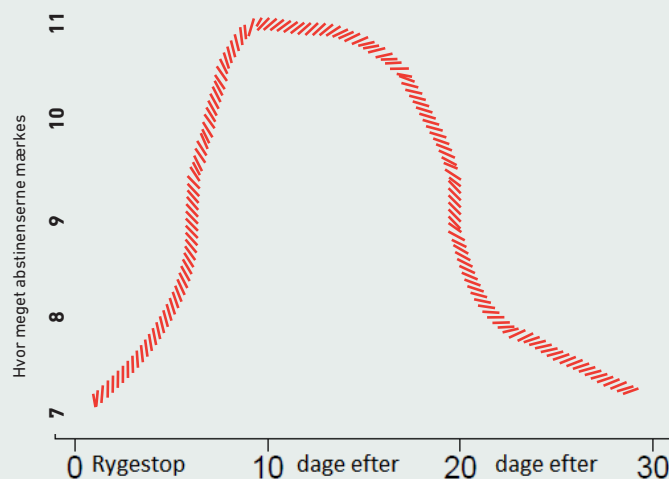
Tidsforløbet

Figuren viser gennemsnit på, hvor længe abstinenserne varer.

Dag 0 er den sidste dag med cannabis, og **dag 30** er altså 30 dage efter rygestop.

Dag 0 er omtrent sådan, man er vant til at have det, når man ryger. I løbet af de næste dage stiger problemerne tydeligt for hver dag, og omkring **dag 10** er det normalt så slemt som det bliver. Men omkring **14 dage** efter rygestop begynder det for alvor at blive bedre, og efter **30 dage** er abstinenserne normalt overstået.

Ingen kan sige med 100 % sikkerhed, hvordan det bliver for dig. Men nu ved du, hvordan du kan få det. Generelt gælder det altid, at hvis du har det meget dårligt psykisk eller fysisk, bør du tale med en professionel som eksempelvis en læge.



Hvad kan jeg gøre?

Her er nogle forslag til at mindske abstinenserne:

- Rør dig, og bliv fysisk træet.
- Tal med nogen om, hvordan du har det.
- Spis sundt, og mærk, hvordan du bliver stærkere for hver dag.
- Gå i seng og stå op på samme tid hver dag. Undgå tv, pc og lignende den sidste time før du går i seng, hvis du overhovedet kan.
- Gør noget, som du synes er sjovt, eller som du godt kan lide.
- Hvis du bor sammen med nogen, kan det være en god ide at forberede dem på, at du går gennem en besværlig tid, og sørge for, at du har mulighed for at være for dig selv, når du har brug for det.

SKEMA – SE OM DU ER AFHÆNGIG

POINT:	3					
	2		1		0	
	Ofte	Ofte	Somme tider	Somme tider	Aldrig	Aldrig
Mener du, at dit forbrug af hash er ude af kontrol?	Altid/næsten altid	Altid/næsten altid	Somme tider	Somme tider	Aldrig	Aldrig
Gør udsigten til at gå glip af muligheden for at ryge dig ængstelig eller nervøs?	Altid/næsten altid	Altid/næsten altid	Somme tider	Somme tider	Aldrig	Aldrig
Er du bekymret over dit forbrug af hash?	Altid/næsten altid	Altid/næsten altid	Somme tider	Somme tider	Aldrig	Aldrig
Ville du ønske, du kunne stoppe med at ryge hash?	Altid/næsten altid	Altid/næsten altid	Somme tider	Somme tider	Aldrig	Aldrig
Hvor svært vil det være for dig at stoppe eller at klare dig uden hash?	Umuligt	Meget svært	Ret svært	Ret svært	Ikke svært	Ikke svært
Har du nogensinde oplevet abstinenser fra hash i det sidste år?	Svært	Noget	Måske lidt	Måske lidt	Nej	Nej

Hvis du i alt har under tre point, er du sandsynligvis ikke afhængig. Hvis du har mere end tre, så kan du forvente at få abstinenser, når du stopper.

Jo flere point, des mere vil du mærke.