

# ***MANUAL till Cannabisprogram för ungdomar (CPU)***

Uppdaterad 2016-12-06

# Innehåll

Bakgrund/sammanfattning _____	3
Programmets upplägg vecka för vecka _____	5
<b>Informationssamtal med ungdom, föräldrar alternativt annan anhörig samt eventuell remittent</b> _____	<b>6</b>
De tre faserna – översikt sessioner	
<b>Medicinsk fas vecka 1-2</b> _____	<b>7</b>
<b>Session 1, vecka 1:</b> <i>Enskilt samtal med ungdomen</i> _____	<b>7</b>
<b>Session 2, vecka 1:</b> <i>Föräldrasamtal</i> _____	<b>8</b>
<b>Session 3, vecka 1:</b> <i>Familjesamtal</i> _____	<b>9</b>
<b>Session 4, vecka 2:</b> <i>Enskilt samtal med ungdomen</i> _____	<b>10</b>
<b>Session 5, vecka 2:</b> <i>Familjesamtal med båda behandlarna</i> _____	<b>11</b>
<b>Psykologisk fas vecka 3-4</b> _____	<b>12</b>
<b>Session 6, vecka 3:</b> <i>Enskilt samtal med ungdomen</i> _____	<b>12</b>
<b>Session 7, vecka 3:</b> <i>Föräldrasamtal</i> _____	<b>13</b>
<b>Session 8, vecka 4:</b> <i>Enskilt samtal med ungdomen</i> _____	<b>14</b>
<b>Session 9 vecka 4:</b> <i>Familjesamtal med båda behandlarna</i> _____	<b>15</b>
<b>Social fas vecka 5-6</b> _____	<b>16</b>
<b>Session 10, vecka 5:</b> <i>Enskilt samtal med ungdomen</i> _____	<b>16</b>
<b>Session 11, vecka 5:</b> <i>Föräldrasamtal</i> _____	<b>17</b>
<b>Session 12, vecka 6:</b> <i>Enskilt samtal med ungdomen</i> _____	<b>18</b>
<b>Session 13, vecka 6:</b> <i>Avslutande familjesamtal</i> _____	<b>19</b>
<b>Återträff 2-3 månader efter avslutat program, Familjesamtal</b> _____	<b>20</b>
Fördjupningsmaterial _____	21
Referenslista _____	21
Lästips _____	21
Bilagor _____	22

# Bakgrund/sammanfattning

Målgruppen för Cannabisprogram för ungdomar (CPU) är ungdomar/unga vuxna och deras familjer, där ungdomarna/unga vuxna har rökt cannabis men inte i den omfattningen att de bedöms vara i behov av Haschavvänjningsprogrammet (HAP) eller är för unga för HAP.

CPU har stora likheter med HAP genom att det följer de tre faserna. Det som skiljer programmen åt är att CPU inte är lika omfattande och har fokus på familjearbete. Programmet utvecklades och presenterades i september 2013 under ledning av Karin Patriksson, med hjälp av en referensgrupp bestående av medlemmar inom det Nationella Cannabisnätverket. Två kunskapsunderlag låg till grund för arbetet, dels en kartläggning av hur medlemmar i Nationella Cannabisnätverket arbetade med tidiga interventioner (Patriksson 2013) och dels en kunskapsinventering (Turner 2013) genomförd av FoU Väst.

Under 2014 genomfördes en pilotstudie för att undersöka programmet genomförbarhet (Patriksson 2014) där åtta mottagningar i sju kommuner deltog.

Efter det har CPU reviderats. Irisverksamheten i Västerås, som använt sig av programmet i stor utsträckning, har tillsammans med kollegor i nätverket utfört revideringsarbetet. Den reviderade versionen som du håller i din hand var klar i november 2016. Några tillägg, förtydliganden och språkliga justeringar har gjorts samt att ytterligare en session lagts till för föräldrar.

Det primära målet med CPU är att ungdomen ska sluta med cannabisrökning och få stöd till fortsatt drogfrihet. Som delmål ingår att öka kunskapen om cannabis negativa effekter, att minska riskfaktorer och öka skyddsfaktorer så som; bildande av ett nytt drogfritt nätverk, förbättrade relationer i familjen, ökat psykiskt välmående.

I programmet ingår föräldrars/familjens /andra viktiga personers delaktighet då en ungdoms användning av cannabis är en familjeangelägenhet och berör samtliga viktiga personer i ungdomens närhet.

Familjen har en central roll i programmet. Allas insats är viktig då alla i en familj eller med nära anknytning till ungdomen både påverkas av och kan bidra. Ett systemiskt tänkande och en kunskap om hur missbruk påverkar familjen och hur viktig familjen är i processen är en förutsättning för att arbeta med CPU.

Under programmet ska ungdomen vara drogfri, vilket innefattar att vara fri från både narkotika och alkohol.

CPU bygger på evidensbaserad praktik där kunskap från brukaren (indirekt via praktiker), praktiker och forskningen vägts samman. Vid vetenskapliga genomgångar har det visat sig att det saknas studier på vilken effekt urinprov har i behandling av ungdomar. Vår praktiska erfarenhet säger oss att urinprov är verksamt som en del i behandlingen eftersom; det kan lugna föräldrarna, det ger ungdomen en möjlighet att återfå föräldrarnas förtroende, ungdomen själv kan använda det som argument för att inte röka igen och att du som behandlare får en bild av eventuell cannabisanvändning under programmet.

Som behandlare kan man behöva göra bedömningar och avvägningar när det gäller sessionernas innehåll utifrån ungdomens cannabisanvändning och familjens behov.

## **Obligatoriska inslag i CPU är följande**

- två behandlare
- drogfrihet under programmet (både narkotika och alkohol)
- urinprover
- helgplanering varje vecka

Programmet innehåller 13 sessioner under 6 veckor i form av samtal med ungdomen, föräldrasamtal och familjesamtal. Det är angeläget att ha en öppenhet för syskons deltagande. I CPU arbetar två behandlare tillsammans. Vid familjesamtalen är det viktigt att den behandlare som kommer ha kontakten med ungdomen tar ett extra ansvar för att ungdomens röst ska bli hörd.

Innan programmet startar hålls ett *informationssamtal* med ungdom, föräldrar alternativt annan anhörig samt eventuellremittent. Efter informationssamtalet delar man på ungdom och föräldrar som får varsin behandlare vid de samtalen. Vid familjesamtalen arbetar de två behandlarna tillsammans.

# Programmets uppläggning vecka för vecka

## Medicinsk fas vecka 1-2

### Teman

THC-kurvan, abstinenssymptom, de 7 kognitiva funktionerna, gör KASAM, drogkartläggning, helgplanering, tillit och misstro.

---

**Vecka 1** Enskilt samtal med ungdomen  
Föräldrasamtal  
Familjesamtal

---

**Vecka 2** Enskilt samtal med ungdomen  
Familjesamtal

## Psykologisk fas vecka 3-4

### Teman

Ungdomens psykiska mående, hur känslor påverkas av cannabis, hur cannabis påverkar utvecklingen under tonåren fysiskt, psykiskt och socialt, gör nätverkskarta, helgplanering, risk- och skyddsfaktorer.

---

**Vecka 3** Enskilt samtal med ungdomen  
Föräldrasamtal

---

**Vecka 4** Enskilt samtal med ungdomen  
Familjesamtal

## Social fas vecka 5-6

### Teman

Risksituationer och hantering av dessa, fritiden och framtiden, gör KASAM, helgplanering. Hur kan föräldrarna stötta ungdom att förbli drogfri? Om röker igen, gör handlingsplan med familjen. Boka uppföljningsträff.

---

**Vecka 5** Enskilt samtal med ungdomen  
Föräldrasamtal

---

**Vecka 6** Enskilt samtal med ungdomen  
Avslutande familjesamtal

---

Uppföljningsträff 2-3 månader efter avslutat program.  
Sammanfattning av tiden efter avslutat program.

## **Informationssamtal med ungdom, föräldrar alternativt annan anhörig samt eventuell remittent**

- Presentation av verksamheten inklusive sekretess och anmälningsplikt
- Anledning till kontakt
  - Vad har hänt?
  - Hur känns det att vara här för var och en?
  - Hur ser användningen av cannabis ut (kortfattat)?
- Kort grundinformation om THC för att familjen ska få en ökad kunskap om hur THC (cannabis) fungerar och vad man kan förvänta sig gällande eventuella symptom mm.
- Upplägg: Hur ser upplägget för Cannabisprogrammet ut? Behov?  
Alternativa behandlingsprogram.
- Utforska familjemedlemmarnas intresse och motivation att genomföra CPU-programmet.

# De tre faserna – översikt sessioner

## Medicinsk fas vecka 1-2

---

### Session 1, vecka 1

#### *Enskilt samtal med ungdomen*

- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår du? Hur känns det?
  - Har du rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol) alternativt vad gör du för att inte röka igen?
  - Vad har du gjort sedan vi sågs sist?
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist. (Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Gör KASAM (se bilaga)
- THC-info (se bilaga Cannabis och påverkan)
  - Förklara akut och förlängd intoxikation av THC
  - Abstinenssymtom
  - THC-kurvan
- Be ungdomen beskriva varför den röker/har rökt cannabis.
  - Utforska om och i så fall hur pass motiverad ungdomen är till att sluta med cannabis.
  - Positivt respektive negativt med att röka cannabis
  - Skallfrågor. Hur viktigt är det för dig att sluta med cannabis på en skala från 1–10? Hur stor tilltro till dig själv har du att du kommer att klara det från 1–10?
  - Be ungdomen beskriva hur användningen har påverkat relationen till: familj, kompisar, övriga
  - Utforska vad ungdomen tänker behövs för att kunna sluta. Vad börja med? Hur kan det gå till?
- Förbered familjesamtal. Vad som känns viktigt för ungdomen att samtala om vid nästa familjesamtal
- Helgplanering (se bilaga), i syfte att minska risken för återfall och att samtliga vet vad som gäller/kommer att hända samt undvika onödiga konflikter/diskussioner inom familjen
- Övriga frågor
- Urinprov

- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår ni? Hur har det varit hemma?  
Hur känns det?
  - Vad gör du/ni för att ungdomen inte röker igen?
  - Vad har ni gjort sedan vi sågs sist?
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist.  
(Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Återkoppla urinprovssvar
- THC-info (se bilaga Cannabis och påverkan):
  - Förklara akut och förlängd intoxikation av THC
  - Abstinenssymtom
  - THC-kurva
- Samtala om hur det känns för föräldrarna att de upptäckt att deras ungdom rökt cannabis.
  - Be föräldrarna ge sin bild av ungdomens droganvändning,
  - Hur ungdomen fungerar hemma, i skolan och tillsammans med kompisar
  - Vad har det fått för betydelse i relationen: Förälder–Ungdom, Förälder–Förälder, Övrigt nätverk?
  - Fokus på kommunikation och relationer inom familjen.  
Hur fattas beslut inom familjen i olika situationer?
  - Samtal kring tillit och misstro. Hur har det påverkats utifrån den händelsen?
  - Hur tänker föräldrarna om syskons närvaro i behandlingsarbetet?
- Helgplanering
- Övriga frågor
- Dela ut *Om Cannabis och påverkan* (Lundqvist 2012)



- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår ni? Hur känns det?
  - Har ungdomen rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol) alternativt vad gör du/ni för att ungdomen inte röker igen?
  - Vad har ni gjort sedan vi sågs sist?
  - Följ upp helgplanering
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist.  
(Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Återkoppla urinprovssvar
- Reflektion kring de enskilda träffarna, någon ny kunskap om cannabis? Hur tänker ni kring det?
- Utforska ungdomens och föräldrarnas bild av ungdomens cannabisanvändning
  - Om bilden skiljer sig åt, prata med dem om vad det gör med dem.
  - Fortsätta utforska alternativt repetera anledningen till att ungdomen rökt cannabis.
  - Hur det påverkar relationerna och kommunikationen inom familjen och att konsekvenserna av situationen (ungdom rökt) kan yttra sig på olika sätt hos olika medlemmar inom familjen.
- Helgplanering
- Övriga frågor

- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår du? Hur känns det?
  - Har du rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol)?
  - Vad har du gjort sedan vi sågs sist?
  - Följ upp helgplanering
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist. (Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Återkoppla KASAM
- Gå igenom de 7 kognitiva funktionerna;
  - Språket
  - Logisk/Analytisk förmåga
  - Flexibilitet i tanken
  - Minnet
  - Förmågan att av delar sätta samman en helhet
  - Orienteringsförmågan
  - Gestaltminnet
- Drogkartläggning med tidsaxel (livslinje)
  - Familj, vänner, fritid, skolgång, nikotin, alkohol, droger, kriminalitet och mående.
  - Skolfrågor (se bilaga)
  - Hur har de händelserna påverkat dig och dina relationer? Tillit, misstro, skuld, skam.
- Förbered familjesamtal. Vad som känns viktigt för ungdomen att samtala om vid nästa familjesamtal
- Helgplanering (se bilaga)
- Övriga frågor
- Urinprov

- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår ni? Hur känns det?
  - Har ungdomen rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol) alternativt vad gör du/ni för att ungdomen inte röker igen?
  - Vad har ni gjort sedan vi sågs sist?
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist.  
(Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Återkoppla urinprovssvar
- Hur hanteras regler, överenskommelser och kommunikation i familjen?
  - Om många och stora konflikter finns inom familjen, hjälp familjen att fokusera mindre på sak nivå (ex cannabis), lyft de relationella aspekterna för att öka motivationen i familjearbetet.
- Helgplanering (se bilaga)
- Övriga frågor

## Psykologisk fas vecka 3-4

---

### Session 6, vecka 3

#### Enskilt samtal med ungdomen

- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår du? Hur känns det?
  - Har du rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol)?
  - Vad har du gjort sedan vi sågs sist?
  - Följ upp helgplanering
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist. (Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Be ungdomen beskriva sitt psykiska mående:
  - Självkänsla och självbild
  - Hur han/hon sover
  - Om det händer att han/hon känner sig orolig, när i så fall (vissa situationer)? Hur ofta?
  - Hur är det med huvudvärk mm.
- Vad känner du till om hur känslorna påverkas av cannabis?
  - Erbjud att berätta mer, såsom hur det är under rus samt under de tre faserna. Preciserar mer, ge exempel på hur känslorna påverkas av cannabis?
- Gör nätverkskarta
  - Vilka utgör en risk för fortsatt drogfrihet, vilka kan vara ett stöd för fortsatt drogfrihet? Önskar ungdomen att nätverket skall se annorlunda ut, finns behov av andra/flera kontakter eller vill han/hon återuppta kontakter som brutits?
- Helgplanering
- Övriga frågor
- Urinprov

- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår ni? Hur känns det?
  - Vad gör du/ni för att ungdomen inte röker igen?
  - Vad har ni gjort sedan vi sågs sist?
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist.  
(Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Återkoppla urinprovsvär
- Kartläggning av Risk/skydd som föräldrarna gör själva med hjälp av behandlare (se bilaga)
  - Utgå från: Individ-, familje- och samhällsfokus
- Föräldrarna är ansvariga för familjeklimatet. Betona vikten av en bärande relation över tid. Öka föräldrarnas förmåga att kommunicera utan att hamna i konflikt. Diskutera gräns- och maktförskjutning och hur föräldrarna ska kunna återupprätta föräldraskapet.
- Helgplanering
- Övriga frågor

- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår ni? Hur känns det?
  - Har du rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol) alternativt vad gör du för att inte röka igen?
  - Vad har du gjort sedan vi sågs sist?
  - Följ upp helgplanering
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist. (Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Ta fram nätverkskartan från session 6, vecka 3
  - Ringa in kompisar som använder droger.
  - Utforska med ungdomen om de drogande kompisarna blir ett problem för ungdomen.
  - För ett samtal kring det, ex är det någon/några av dem som också funderat på att sluta mm.
  - Hur påverkas nätverket av användningen av cannabis, nu och då?
- Återfallsrisker och hantering av dem
  - Riskpersoner, riskplatser, risksituationer (se bilaga)
- Förbered familjesamtal
- Helgplanering
- Övriga frågor
- Urinprov

- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår ni? Hur känns det?
  - Har ungdomen rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol) alternativt vad gör du/ni för att ungdomen inte röker igen?
  - Vad har ni gjort sedan vi sågs sist?
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist.  
(Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Återkoppla urinprovsvär från veckan innan.
- Presentera bilder på hjärnan med och utan THC
- Beskriv hur belöningssystemet fungerar
- Samtala om hur cannabis påverkar utvecklingen under tonåren, fysiskt, psykiskt och socialt.
- Samtal om hur relationerna i familjen förändras under tonårsutvecklingen
  - Fakta om tonårshjärnan – huvuduppgift att tänja gränser.
  - Utforska hur/om ungdomen förändrades när cannabis kom in i bilden (ex effekter av cannabis, lögn, umgänge och olagligheter)
- Fortsätt samtala om beslut, överenskommelser, kommunikation, tillit och mistro inom familjen. Har det skett några förändringar på det här området sedan vi träffades första gången?
- Helgplanering
- Övriga frågor
-

## Social fas vecka 5-6

---

### Session 10, vecka 5

#### Enskilt samtal med ungdomen

- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår du? Hur känns det?
  - Har du rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol) alternativt vad gör du för att inte röka igen?
  - Vad har du gjort sedan vi sågs sist?
  - Följ upp helgplanering
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist. (Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Gör KASAM
- Samtal om fritiden
  - Är den bra som den är? Ska något förändras?
  - Finns det önskemål/drömmar om saker ungdomen skulle vilja göra/prova på?
- Diskutera återfallsrisker och utforska ungdomens förmåga att hitta lösningar för att undvika dem
  - Använd material från Session 8 (vecka 4)
- Framtidsvisualisering; Vad gör du om X år?
- Är ungdomen tillsammans med någon?
  - Vet den om att ungdomen rökt cannabis? Varför inte, hur har ungdomen tänkt? Om ja, hur reagerade personen?
  - Använder den personen droger?
- Helgplanering
- Övriga frågor
- Urinprov



- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår ni? Hur känns det?
  - Vad gör du/ni för att ungdomen inte röker igen?
  - Vad har ni gjort sedan vi sågs sist?
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist. (Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Återkoppla urinprovsvär.
- Hur skall föräldrarna kunna stötta sin ungdom framöver att förbli drogfri? (*behandlaren betonar föräldrarnas roll i ungdomens fortsatta drogfrihet*)
  - På vilket sätt kan föräldrarna stötta ungdomen med en social nyorientering som exempel; att inte längre umgås med kompisar som använder droger, eventuell hitta en fritidssysselsättning eller dylikt.
  - Hur skall föräldrarna kunna vara ett stöd för ungdomen att säga nej/kunna motstå gällande droger i framtiden? Använd material från tidigare träffar ”RISK och SKYDD”.
  - Prata om strategier/ att bli klok i förtid.
  - Om ungdomen röker igen, handlingsplan för familjen.
- Fortsätt/repetera tillit och misstro. Var befinner sig föräldrarna när det gäller i det idag?
  - Har båda föräldrarna samma uppfattning gällande tillit/misstro? Ok att känna olika?
  - Hur påverkar detta er som föräldrar/par/övriga i familjen?
- Förbered föräldrarna på det avslutande familjesamtalet, exempelvis att de då ska beskriva skillnader och förändringar de sett/märkt när det gäller ungdomen.
- Samtal om ev. behov av stöd/andra insatser efter CPU
- Helgplanering (se bilaga)
- Övriga frågor

- Tema varje gång:
  - Hur är det? Hur mår ni? Hur känns det?
  - Har du rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol) alternativt vad gör du för att inte röka igen?
  - Vad har du gjort sedan vi sågs sist?
  - Följ upp helgplanering
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist. (Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Återkoppla resultat från KASAM
- Återkoppla urinprovsvär
- Sammanfattning av samtliga sessioner
  - Ungdomen får möjlighet att sammanfatta CPU och plus och minus med programmet.
- Förbered det avslutande familjesamtalet
  - Fråga ungdomen om det är något speciellt som han/hon vill ta upp och vill hen ha behandlarens hjälp med det?  
Något ungdomen inte vill att behandlaren tar upp (som inte handlar om droger)?
  - Fråga om det finns det någon speciell person som ungdomen vill bjuda in till det avslutande familjesamtalet.
- Helgplanering
- Övriga frågor
- Urinprov

- Tema varje gång (se bilaga):
  - Hur är det? Hur mår ni? Hur känns det?
  - Har ungdomen rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol) alternativt vad gör du/ni för att ungdomen inte röker igen?
  - Vad har ni gjort sedan vi sågs sist?
  - Ev. repetition av det som togs upp sist
  - Om det finns frågor som dykt upp sedan sist. (Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)
- Sammanfatta urinprovsvär under programmets gång
- Lyft fram eventuell punkt som ungdomen och föräldrar har önskat behandlarnas hjälp att ta upp under samtalet.
- Sammanfatta erfarenheterna av cannabisrökningen och programmet. (Behandlaren betonar att det är ett familjearbete som gjorts för att uppnå drogfrihet)
  - Plus och minus med att inte röka både från ungdomen och föräldrarna (under förutsättning att ungdomen har slutat). Uppmärksamma skillnader och förändring i familjen.
  - Vad krävs för att bibehålla drogfriheten? Sammanfatta familjens skydds- och riskfaktorer samt betona familjens viktiga roll i bibehållande av drogfriheten.
- Bedömning görs kring om ungdomen och familjen är i behov av vidare insatser på mottagningen eller hos annan vårdgivare.
- Utifrån bedömningen upprättas en handlingsplan tillsammans med familjen om vad som ska ske efter programmet.
- Bokning av återträff om 2-3 månader. Viktigt att prata om att tiden har betydelse för att kunna upprätthålla drogfrihet över tid.
- Ge familjemedlemmarna diplom

## Återträff

---

### **2-3 månader efter avslutat program**

#### *Familjesamtal*

- Sammanfattning av tiden efter avslutat program
  - Hur har det gått för ungdomen med att hålla sig drogfri?
  - Hur ser livet ut för ungdomen idag?
  - Hur har tiden varit för föräldrarna och familjen sedan vi sågs sist?
  - Finns det svårigheter eller oro kvar?
  - Diskutera vad som i så fall behövs för att det ska minska.

# Fördjupningsmaterial

## Referenslista

- Lundqvist, T.* (2012) **Om cannabis och påverkan.**  
[http://www.droginfo.com/pdf/Cannabis\\_och\\_paverkan\\_2012.pdf](http://www.droginfo.com/pdf/Cannabis_och_paverkan_2012.pdf)  
(2016-11-08).
- Patriksson, K.* (2013) **Kartläggning av hur mottagningar i Nationella Cannabisnätverket arbetar med tidiga interventioner vid cannabisanvändning.**  
[http://cannabishjalpen.se/sites/default/files/Rapport\\_Kartlaggning.pdf](http://cannabishjalpen.se/sites/default/files/Rapport_Kartlaggning.pdf) (2016-11-08).
- Patriksson, K.* (2014) **Cannabisprogram för ungdomar (CPU) i praktiken. En pilotstudie om genomförbarhet, problem-bild och förändringar under programtiden.**  
[http://cannabishjalpen.se/sites/default/files/2015-09\\_21%20Cannabisprogram%20of%C3%B6r%20ungdomar%20%28CPU%29%20i%20praktiken%20-%20rapporten.pdf](http://cannabishjalpen.se/sites/default/files/2015-09_21%20Cannabisprogram%20of%C3%B6r%20ungdomar%20%28CPU%29%20i%20praktiken%20-%20rapporten.pdf)  
(2016-11-08).
- Turner, R.* (2013). Kunskapsinventering av tidiga interventioner vid cannabisanvändning. Göteborg: FoU i Väst.  
[http://cannabishjalpen.se/sites/default/files/2013\\_cannabisinventering.pdf](http://cannabishjalpen.se/sites/default/files/2013_cannabisinventering.pdf) (2016-11-08).

## Lästips

- Agerberg, M.* (2004) **Kidnappad hjärna. En bok om missbruk och beroende.** Lund: Studentlitteratur.
- Forkby, T. (red)* (2012) **En delad ritning. Perspektiv på familje-arbete med ungdomar som använt droger.** Göteborg: FoU i Väst. [https://www.grkom.se/download/18.59a3689157fc2c69be75d52/1477483662899/2012\\_en\\_delad\\_ritning.pdf](https://www.grkom.se/download/18.59a3689157fc2c69be75d52/1477483662899/2012_en_delad_ritning.pdf) (2016-11-10).
- Haglund, S. & Wall, C.* (2014) **Återfallspreventiva samtal. En anpassad metod i missbruksbehandling.** Utbildningsmaterial. Göteborg: Kunskapskällar'n.  
[http://socialutveckling.goteborg.se/uploads/Aterfallspreventiva\\_samtal\\_webb1.pdf](http://socialutveckling.goteborg.se/uploads/Aterfallspreventiva_samtal_webb1.pdf) (2016-11-10).
- Hallén Hemb, A. & Färdig, P.* (2006) **Att bemästra missbruk hos ungdomar. Ungdomsteamet Mini Marias öppenvård för ungdomar och familjer.** Göteborg: FoU i Väst.  
[http://www.fouivast.com/download/18.55340448112b9e59b8980006617/att\\_bemastra\\_missbruk.pdf](http://www.fouivast.com/download/18.55340448112b9e59b8980006617/att_bemastra_missbruk.pdf) (2016-11-10).
- Lundqvist, T.* **En guide för Dig som vill sluta med Hasch och Marijuana.** <http://droginfo.com/pdf/guidese.pdf> (2016-11-08).
- Saxon, L. & Wirbing, P.* (2004) **Återfallsprevention. Färdighetsträning vid missbruk och beroende av alkohol, narkotika och läkemedel.** Lund: Studentlitteratur.

# Bilagor

<b>Session 1:</b>	<b>Bilaga 1:</b> Arbetsmaterial – tema ungdomar _____	<b>23</b>
	<b>Bilaga 2:</b> Motivation – sluta röka _____	<b>24</b>
	<b>Bilaga 3:</b> Helgplanering – ungdomar _____	<b>25</b>
	<b>Bilaga 4:</b> KASAM-formuläret _____	<b>26</b>
<b>Session 2</b>	<b>Bilaga 5:</b> Om Cannabispåverkan _____	<b>31</b>
	<b>Bilaga 6:</b> Arbetsmaterial – tema föräldrar _____	<b>60</b>
	<b>Bilaga 7:</b> Helgplanering-föräldrar _____	<b>61</b>
<b>Session 3</b>	<b>Bilaga 8:</b> Arbetsmaterial – tema familjen _____	<b>62</b>
	<b>Bilaga 9:</b> Helgplanering-familjen _____	<b>63</b>
<b>Session 4</b>	<b>Bilaga 1:</b> Arbetsmaterial – tema ungdomar _____	<b>23</b>
	<b>Bilaga 3:</b> Helgplanering – ungdomar _____	<b>25</b>
	<b>Bilaga 10:</b> Skolfrågor _____	<b>64</b>
<b>Session 5</b>	<b>Bilaga 8:</b> Arbetsmaterial – tema familjen _____	<b>62</b>
	<b>Bilaga 9:</b> Helgplanering-familjen _____	<b>63</b>
<b>Session 6</b>	<b>Bilaga 1:</b> Arbetsmaterial – tema ungdomar _____	<b>23</b>
	<b>Bilaga 3:</b> Helgplanering – ungdomar _____	<b>24</b>
	<b>Bilaga 11:</b> Om mig _____	<b>64</b>
	<b>Bilaga 12:</b> Nätverkskarta _____	<b>65</b>
<b>Session 7</b>	<b>Bilaga 6:</b> Arbetsmaterial – tema föräldrar _____	<b>60</b>
	<b>Bilaga 7:</b> Helgplanering-föräldrar _____	<b>61</b>
	<b>Bilaga 13:</b> Risk-skyddsfaktorer _____	<b>66</b>
	<b>Bilaga 14:</b> Triangel _____	<b>67</b>
<b>Session 8</b>	<b>Bilaga 1:</b> Arbetsmaterial – tema ungdomar _____	<b>23</b>
	<b>Bilaga 3:</b> Helgplanering – ungdomar _____	<b>24</b>
<b>Session 9</b>	<b>Bilaga 8:</b> Arbetsmaterial – tema familjen _____	<b>62</b>
	<b>Bilaga 9:</b> Helgplanering-familjen _____	<b>63</b>
	<b>Bilaga 15:</b> Cannabis och tonårsperioden _____	<b>69</b>
<b>Session 10</b>	<b>Bilaga 1:</b> Arbetsmaterial – tema ungdomar _____	<b>23</b>
	<b>Bilaga 3:</b> Helgplanering – ungdomar _____	<b>24</b>
<b>Session 11</b>	<b>Bilaga 6:</b> Arbetsmaterial – tema föräldrar _____	<b>60</b>
	<b>Bilaga 7:</b> Helgplanering-föräldrar _____	<b>61</b>
<b>Session 12</b>	<b>Bilaga 1:</b> Arbetsmaterial – tema ungdomar _____	<b>23</b>
	<b>Bilaga 3:</b> Helgplanering – ungdomar _____	<b>24</b>
<b>Session 13</b>	<b>Bilaga 6:</b> Arbetsmaterial – tema föräldrar _____	<b>60</b>
	<b>Bilaga 16:</b> Diplom _____	<b>73</b>

Arbetsmaterial tema varje gång – ungdom i CPU

**Tema varje gång:**

- Hur är det? Hur mår du? Hur känns det?
  
- Har du rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol) alternativt vad gör du för att inte röka igen?
  
- Vad har du gjort sedan vi sågs sist?
  
- Ev. repetition av det som togs upp sist
  
- Om det finns frågor som dykt upp sedan sist.  
(Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)

## **Motivation sluta röka cannabis**

Hur viktigt är det för dig att sluta med cannabis?

0-----10  
Inte viktigt alls Mycket viktigt

Hur stor tilltro till dig själv har du att du kommer att klara det?

0-----10  
Ingen tilltro alls Mycket stor tilltro



## **Helgplanering – Ungdom**

*Syfte med planeringen är att minska risken för återfall och att samtliga vet vad som gäller/kommer att hända samt att undvika onödiga konflikter/diskussioner inom familjen.*

*Exempel på frågor*

Vad vill du göra?

Vad tror du att din familj tänker om det?

Vad kan du göra som är bra för dig?

Vad bör du undvika att göra?

Vilka kompisar är bra för dig att vara tillsammans med?

Vilka kompisar bör du undvika?

Vad tror du att din familj tänker om kompisar?

Vilka risksituationer finns för att du ska röka cannabis igen?

Vad bör du undvika för att du inte ska röka igen?

# Känsla av sammanhang – KASAM *(Sense of Coherence – SOC)*

Namn \_\_\_\_\_ Nummer \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Ålder/födelsedatum \_\_\_\_\_

## INSTRUKTION

Här är några frågor som rör skilda områden i livet. Varje fråga har 7 möjliga svar. Siffran 1 och siffran 7 är yttervärden. Var snäll och markera den siffra som bäst passar in på ditt svar. Om orden under 1 passar dig så ringa in 1:an och om orden under 7 passar dig, ringa in 7:an. Om du känner annorlunda så ringa in den siffra som bäst överensstämmer med din uppfattning. Ge endast ett svar på varje fråga. Glöm inte att ringa in ALLA svar.

## EXEMPEL

Tänker du ofta på personer som gjort dig glad?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket sällan						Mycket ofta

**1.** När du talar med människor, har du då en känsla av att de inte förstår dig?

1	2	3	4	5	6	7
Har aldrig den känslan						Har alltid den känslan

**2.** När du har varit tvungen att göra något som krävde samarbete med andra, hade du då en känsla av att det

1	2	3	4	5	6	7
Kommer säkert inte att bli gjort						Kommer säkert att bli gjort

**3.** Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast. Hur väl känner du de flesta av dem?

1	2	3	4	5	6	7
Tycker att de är främlingar						Känner dem mycket väl

**4.** Har du en känsla av, att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket sällan eller aldrig						Mycket ofta

**5.** Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer, som du trodde att du kände väl?

1	2	3	4	5	6	7
Har aldrig hänt						Har ofta hänt

**6.** Har det hänt, att personer du litade på gjorde dig besviken?

1	2	3	4	5	6	7
Har aldrig hänt						Har ofta hänt

**7.** Livet är:

1	2	3	4	5	6	7
Alltigenom Intressant					Fullständigt enahanda	

**8.** Hittills har ditt liv:

1	2	3	4	5	6	7
Helt saknat mål och mening					Genomgående haft mål och mening	

**9.** Känner du dig orättvist behandlad?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta					Mycket sällan/aldrig	

**10.** De senaste 10 åren har ditt liv varit:

1	2	3	4	5	6	7
Fullt av förändringar utan att du visste vad som skulle hända härnäst					Helt förutsägbart utan överraskande förändringar	

**11.** De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis att vara:

1	2	3	4	5	6	7
Helt fascinerande					Fullkomligt urtråkiga	

**12.** Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation, och inte vet vad du skall göra?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta					Mycket sällan/aldrig	

**13.** Vad är det som bäst beskriver hur du ser på livet:

1	2	3	4	5	6	7
Man kan alltid finna en lösning på livets svårigheter					Det finns ingen lösning på livets svårigheter	

**14.** När du tänker på ditt liv, händer det mycket ofta att du:

1	2	3	4	5	6	7
Känner hur härligt det är att leva					Frågar dig själv varför du överhuvudtaget finns till	

**15.** När du ställs inför ett svårt problem, är lösningen:

1	2	3	4	5	6	7
Alltid förvirrande och svår att finna					Fullständigt solklar	

**16.** Är dina dagliga sysslor:

1	2	3	4	5	6	7
En källa till nöje och djup tillfredsställelse					En källa till smärta och leda	

**17.** I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara:

1	2	3	4	5	6	7
Fullt av förändringar utan att du vet vad som händer närmast					Helt förutsägbart och utan överraskningar	

**18.** När något otrevligt hände tidigare brukade du:

1	2	3	4	5	6	7
Älta det om och om igen					Säga: "det var det" och sedan gå vidare	

**19.** Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta					Mycket sällan/aldrig	

**20.** När du gör något som får dig att känna dig väl till mods:

1	2	3	4	5	6	7
Kommer du säkert att fortsätta att känna dig väl till mods					Kommer det säkert att hända något som förstör den goda känslan	

**21.** Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta					Mycket sällan/aldrig	

**22.** Du förutser att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara:

1	2	3	4	5	6	7
Helt utan mål och mening					Fyllt av mål och mening	

**23.** Tror du att det alltid kommer att finnas människor som du kan räkna med i framtiden?

1	2	3	4	5	6	7
Ja, det är du säker på			Det tvivlar du på			

**24.** Händer det att du har en känsla av att du inte exakt vet vad som håller på att hända?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta			Mycket sällan/aldrig			

**25.** Många människor, även de med stark självkänsla, känner sig ibland som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt det så?

1	2	3	4	5	6	7
Aldrig			Mycket ofta			

**26.** När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:

1	2	3	4	5	6	7
Du över- eller under- värderade dess betydelse			Du såg saken i dess rätta proportion			

**27.** När Du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta i viktiga delar av ditt liv, har du då en känsla av:

1	2	3	4	5	6	7
Du alltid kommer att lyckas övervinna svårigheterna			Du inte kommer att lyckas övervinna svårigheterna			

**28.** Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta			Mycket sällan/aldrig			

**29.** Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta			Mycket sällan/aldrig			

**Var snäll och kontrollera  
att du svarat på alla frågor !**





Om  
Cannabis  
och  
påverkan



Thomas Lundqvist 2012

Författaren Thomas Lundqvist är leg. Psykolog och docent i psykologi.  
Han är verksam vid Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor i Lund Psykiatri Skåne.

Det som presenteras i denna skrift är en sammanställning av vad internationell forskning har visat kombinerat med den bild av cannabisrökare som visar sig i den kliniska vardagen på Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor i Lund.

För referenser och fördjupning i ämnet hänvisas den intresserade läsaren till

[www.droginfo.com](http://www.droginfo.com)



## Innehållsförteckning

<b>Inledning</b>	4
Cannabispåverkan:	
<b>Medicinskt-farmakologiskt</b>	5
Det akuta ruset	7
Det kroniska ruset	8
Cannabispåverkan	
<b>Psykologiskt</b>	10
Ett psykiskt fängelse	
1. Språklig förmåga	10
Negativa känslor	12
2. Vår förmåga att dra korrekta slutsatser	12
3. Flexibilitet i tanken	13
4. Minnet	14
5. Vår förmåga att av delar sätta samman en helhet	16
6. Förmågan att kunna orientera sig i ”rummet”	19
7. Helhetsminnet eller Gestaltminnet	19
Cannabispåverkan	
<b>Social-psykologiskt</b>	23
De fyra fällorna - repetition	28

Den här skriften handlar om hur cannabis påverkar oss människor.

Den är indelad i  
ett medicinskt,  
ett psykologiskt och  
ett socialt avsnitt.

Den som är beroende vill vara ifred med sin drog.

Genom att skaffa sig kunskaper om drogen, tänka efter och lägga märke till hur den fungerar kan man själv ta ställning till hur man vill ha det i framtiden.

Cannabis påverkan beror mycket på situationen och de känslor som finns.

När beskrivningen av de känslor som väcks stämmer med verkligheten störs känslorna och drogen fungerar inte som förr.

Att störa upplevelsen av drogen är ett sätt att ge möjlighet till mognad och värna om framtiden.

Cannabis är en smygande förrädisk drog. De som gått i fällan behöver hjälp med att ta sig ur. Denna skrift kan vara en bra hjälp. Den är ett stöd för personal som vill skaffa sig en metodik att bemöta cannabisberoende och den kan även läsas och vara ett stöd för den som vill lägga av med cannabis.

## Den medicinska-farmakologiska aspekten på hur cannabis påverkar människan.

Cannabis är samlingsnamnet för tre preparat, som kommer från den buskliknande växten CANNABIS SATIVA:

Marijuana

Hasch

Hascholja

*Cannabis Sativa*

*Marijuana*

*Hasch*

*Hascholja*

*420 kemiska ämnen*

*63 påverkar psyket*

Alla preparaten innehåller ca. 420 olika kemiska ämnen, varav ca. 60 påverkar psyket. Alkohol, som vanligtvis jämförs med cannabis när man vill tala om hur bra cannabis är, innehåller enbart Etylalkohol som tillika påverkar psyket. Det är alltså en stor skillnad i komplexiteten. Det ämnet som starkast påverkar psyket är THC, en förkortning för delta 9 tetrahydrocannabinol. När man anger styrkan i de här 3 preparaten så gör man det i viktprocent THC. Det är ingen större skillnad mellan marijuana och hasch avseende THC mängden

**Marijuana** är torkade blad som malts sönder och röks i s.k. jointar och innehåller varierande mängd THC beroende på hur den är framodlad.

**Hasch** är torkade växtdelar sammanpressat med kåda. Särskilt honblommorna innehåller mycket THC. Det kan både ätas och rökas.

**Hascholja** får man genom att upphetta ett lösningsmedel och låta det passera haschbiten, ut droppar då en oljeliknande vätska som innehåller mellan 4-60% THC. Haschbiten är därefter värdelös, men säljs givetvis ändå. Denna olja droppas sedan på cigaretter eller i någon vätska som man sedan dricker. Detta är det starkaste preparatet.

Om man röker dessa tre preparat så försvinner ca. 70% av THC mängden upp i den rök som man inte får i sig. Det är nog tur det eftersom det handlar om en hallucinogen drog som förändrar vår varseblivning och kan ge psykosliknande upplevelser.

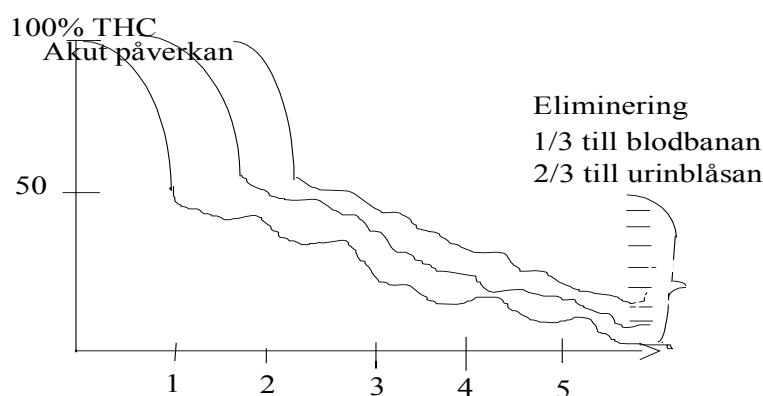
Om man äter hasch så tar det längre tid att få ruseffekt. Denna blir inte lika intensiv som vid rökning, men varar längre.

## Det är olagligt att handha, röka och ha cannabis i kroppen.

Till skillnad mot alkohol så är cannabis (THC) fettlösligt. Alkohol är vattenlösligt. Det THC som man får i sig lagras i kroppens fettvävnader, som det t ex finns mycket av i hjärnan och kroppens inälvor. Fettvävnaderna är kroppens lagerlokaler, där även nyttigare ämnen lagras.

THC förlorar inte sin förmåga att påverka psyket under denna lagringsperiod utan påverkar dessutom tankeprocesserna när det utsöndras från fettvävnaderna. Det är inte ovanligt att utsöndringen pågår i mer än sex veckor, ibland upp till tio veckor. Vattenlösliga ämnen lagras inte utan utsöndras under en kortare tid.

Detta kan illustreras på följande sätt:



Den här bilden visar att om man röker vid ett tillfälle så tar det ca 1 vecka innan hälften av det THC man har fått i sig har gått ur kroppen. Därefter tar det ytterligare minst 5 veckor innan resten har utsöndrats.

**Det tar i genomsnitt 4 gånger innan man får ett subjektivt upplevt rus av hallucinogen karaktär, men lagringen av THC börjar direkt.**

Om man nu röker oftare än var sjätte vecka (ca), så innebär det att man hela tiden ökar

*Alkohol är vattenlösligt  
utsöndras med 2 cl per timme*

*Cannabis är fettlösligt  
lagras i fettet  
utsöndras under veckor  
verkar medan det utsöndras*

*Den förrädiska drogen  
Lagret ökar om Du röker oftare  
än var 6:e vecka  
Tankeprocesserna förändras  
Svårt att genomsåda*

den mängd THC som finns lagrat i fettvävnaderna. I genomsnitt tar det ca 2 år av sporadiskt rökande innan det har blivit en ordentlig depå i kroppen av THC.

Cannabis är följaktligen en mycket förrädiskt drog, eftersom det förorsakar en förändring i våra tankeprocesser som är svår att upptäcka på grund av att förändringen sker under en lång period.

Ca 15 minuter efter röktilfället får man ett sk **akut rus**. Detta rus har **2 faser**.

## Det akuta ruset

**Den första fasen** varar mellan ca 15 min och 45 min efter röktilfället och karakteriseras av att:

- man är aktiv i tanken och utåtriktad, fnissig och prat-sam.
- ögonen är lätt blodsprängda, och överkänsliga för ljus.
- man får hjärklappning, yrsel, hosta, tryck i huvudet, ökad puls.
- man blir torr i ögon, mun och svalg.

### *Ruset*

#### *Fas 1*

*aktiv, fnissig, pratsam  
röda ögon  
hjärklappning  
torr i ögon  
mun och svalg*

**Den andra fasen** är ett mer inåtvänt tillstånd som varar i ca 3 tim och som karakteriseras av att:

- man är aktiv i tanken men inåtvänd
- man gärna sitter och lyssnar på musik eller tittar på en videofilm, eller bara ligger och "flummar" för sig själv.
- färger blir starkare, lukter mer framträdande.
- samband som man kanske har anat tidigare fram-träder nu ganska klart.
- tankeflykten är mycket utpräglad och association-erna talrika.

### *Ruset*

#### *fas 2*

*aktiv i tanken - inåtvänd  
musiklyssnande  
videotittande  
dataspelande  
flummar för sig själv  
stora tankar  
talrika idéer*

Detta akuta rus påverkar det tre dimensionella seendet, så att man får svårt att fokusera blicken. Det ger också ett utpräglat tunnelseende.

Det akuta ruset är det rus som cannabiserökaren själv

upplever som cannabisruset. Till en början har detta rus enbart en stark hallucinogen karaktär, men efter ett tag så blir det också det tillstånd där man är aktiv och känner sig normal.

Slutet på det akuta ruset markeras med att man blir sugen på sötsaker och äter utan att få en mättnadskänsla.

Efter ca 4 tim går ruset över till ett mera passivt tillstånd.

Styrkan i detta passiva rus är beroende av hur ofta man röker.

Vanligtvis röker man till en början inte så ofta, och då blir detta passiva tillstånd inte så tydligt. Man känner sig slö, oengagerad, lite seg och trött ett par dagar. Sen tänker man inte mer på det.

Om man röker med ett mellanrum som är mindre än 6 veckor (eller 1 gång per vecka), så förstärks efterhand det andra ruset och blir **ett kroniskt rus** (ständigt rus).

*Godissug  
utan mättnadskänsla  
  
seg och trött*

*Ständigt rus  
  
passiv och seg  
olika förmågor  
blir sämre*

Detta rus karakteriseras av att:

- man efter en tid blir passiv och seg även resten av veckan.
- när det passiva och sega tillståndet blir för utmärkande får det akuta ruset en ny funktion.
- man blir sämre på de förmågor som beskrivs nedan i avsnitt om den psykologiska aspekten på hur cannabis påverkar människan.

## **Det kroniska ruset**

När det kroniska ruset har etablerats blir det än mer positivt att röka cannabis, eftersom man i det akuta ruset blir pigg och aktiv. Detta är tvärtemot vad viss information säger; att man blir passiv när man röker cannabis.

Cannabisrökaren märker att denna beskrivning inte stämmer, och kan därför i lugn och ro fortsätta med att röka cannabis. "Det stämmer nog för andra men inte för mig".

Det ständiga ruset är nu ett nytt normaltillstånd. Förändringen har skett smygande utan att cannabisrökaren själv har märkt det.

**Den 1:a fällan** som cannabis dynamik producerar är:

a: I början finns bara det akuta ruset och det fungerar i förhållande till ens naturliga normaltillstånd.

b: När det kroniska ruset växer fram blir detta det nya normaltillståndet, där man är seg, slö, passiv, oreflekterande. Då upplevs cannabisruset som ett energitillskott, som gör att man blir tydlig för sig själv, känner sig normal och kan uträtta saker.

I början röker man för ruset, sen röker man för att känna sig normal samt för att få känslan av att vara påtänd eftersom det är en skön känsla.

Ju starkare det kroniska ruset är ju kortare är det akuta ruset och desto oftare måste man röka för att känna sig pigg. Det är en ond cirkel.

***Cannabisfällan 1***

***röker för ruset***

***blir seg***

***röker för att känna sig normal***

***röker för ruset***

***starkare kroniskt rus***

***blir segare***

***röker mer för att känna sig normal***

***röker för ruset***

***Nu är Du i ekorrhjulet***

Skillnaden mellan akut och kroniskt rus kan beskrivas så här:

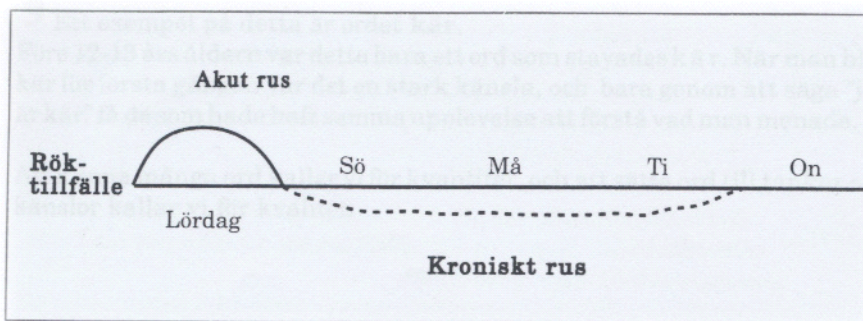
**Akut rus**

-15 till ca 45 min: aktiv i tanken och utåtriktad  
ca 45 min till ca 4 timmar: aktiv i tanken men inåtriktad

**därefter**

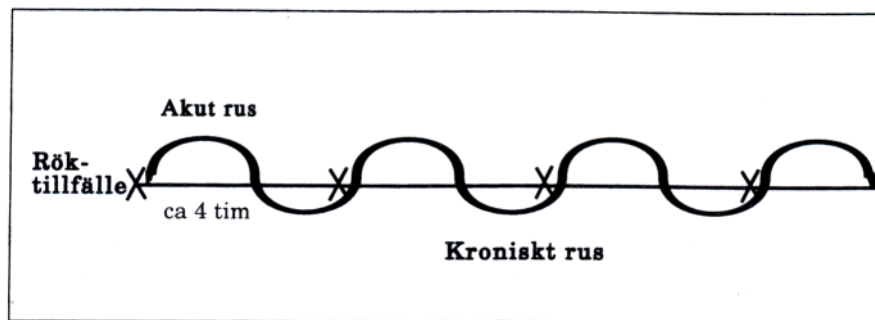
**Kroniskt rus**

efter 4 timmar och framåt beroende på hur mycket som finns lagrat i kroppen: passiv och oengagerad.



Vid enstaka röktilfällena ser det ut så här:

När det kroniska ruset har blivit dominerande ser det ut så här:



Det kroniska rusets smygande tillväxt avspeglas i en långsam

förändring i vårt psyke, så att om man inte vet att personen röker cannabis så tror man att det är en normal tonårsutveckling.

I det följande ska vi noggrant granska hur tankeprocesserna förändras pga det andra ruset (det kroniska ruset).

### **Den psykologiska aspekten på hur cannabis påverkar människan.**

Vårt sätt att tänka och fungera i det vardagliga livet styrs av de 7 förmågor som beskrivs i det följande, dels normalt fungerande och dels hur det blir när det kroniska ruset tar över. Dessa förmågor är inte rangordnade på något sätt utan samverkar i högsta grad.

Den första fällan som cannabis producerade var att om rökningen sker oftare än var sjätte vecka så utvecklas ett ständigt rus som blir ett nytt självupplevt normaltillstånd där man är trött och passiv. Om man då röker så får man energi.

**Den 2:a fällan** som cannabis skapar är:

när de nedan beskrivna tankefunktionerna tonas ner hamnar individen i ett slags psykiskt fångelse som man inte är medveten om att man sitter i.

***Cannabisfällan 2  
hamnar i ett  
psykiskt fångelse  
utan att***

#### **1. Språklig förmåga.**

Vi har en förmåga att:

- kunna många ord.
- sätta ord till tankar och känslor på ett sådant sätt att vår omgivning förstår vad vi menar. Det innebär också att orden får en känslomässig mening för oss själva.

Ett exempel på detta är ordet kär. Före 12-13 års åldern var detta bara ett ord som stavades k ä r. När man blev kär för första gången var det en stark känsla, och man kunde bara genom



att säga "jag är kär" få de som hade haft samma upplevelse att förstå vad man menade. Att kunna många ord kallar vi för kvantitet, och att sätta ord till tankar och känslor kallar vi för kvalitet.

När man röker cannabis:

- blir man allt sämre på att hitta ord till det man vill beskriva, och därmed får andra personer svårt att förstå vad man menar.
- får man allt svårare att förstå vad andra menar. Ordet förlorar sin kvalitet.
- är det ungefär som om en ostkupa gjord av glas sänker sig ner över huvudet. Man blir avskärmad.
- så tänker man konkret.

Låt mig förklara vad jag menar med ett konkret och ett angreppssätt:

Konkret: ett angreppssätt inriktat på detaljerad aspekter av en viss handlingssekvens. Denna inriktning lägger enbart tonvikten på uttalade detaljer i situationen, vilket omöjliggör en korrekt helhetssyn.

Abstrakt: ett angreppssätt där man ser till de omfattande kategorierna i en handlingssekvens, där de också kan omplaceras eller betonas. Detta angreppssätt innebär att individen söker ta fram vad han anser vara väsentligt, eftersom alla situationers detaljer inte är lika betydelsefulla.

Detta kan illustreras på följande sätt:

Ostkupa

Ostkupan av glas sänker sig ner över Dig  
Du får svårare att beskriva vad Du vill ha sagt  
Du känner Dig missförstådd och ensam



Man försämrar därmed förmågan till abstrakta problemlösningar, dvs. utifrån hypoteser

(antaganden) kunna resonera om och komma fram till problemlösningar utan arbeta med konkret material. Cannabisrökaren återgår till att arbeta med åskådligt, konkret material, som man ofta gör innan 13 års ålder.

Kort sagt det blir svårt att lösa problem bara genom att tänka, man måste se det framför sig, och efter en tid är den enda problemlösningsmetoden att man röker cannabis (konkret)

Detta förhållande skapar känslan av att vara ensam och missförstådd. Negativa känslor som

sedan effektivt tas bort genom cannabis lugnande effekt.

**Den 3:e fällan** som cannabis skapar är:

Negativa känslor

Cannabis skapar indirekt negativa känslor, som man sedan behöver röka cannabis för att kunna ta bort (konkret problemlösning).

***Cannabisfällan 3  
cannabis skapar  
negativa känslor  
som röks bort  
som skapar...  
som röks bort...***

## **2. Vår förmåga att dra korrekta slutsatser.**

Den här förmågan hjälper oss med:

- att kunna göra en kritisk granskning av det man säger och hur man betar sig, av misstag man gör.
- analysera hur dessa misstag har uppstått och rätta till dem.
- att föra logiska resonemang.

Förmågan att dra korrekta slutsatser använder man när man t.ex. börjar på ett nytt arbete eller kommer in i en ny grupp människor. Man avläser de andras reaktioner på vad man gör och hur man uppträder. Om det är rätt så fortsätter man som tidigare, om det är fel så ändrar man. Det är vårt reflekterande sätt som gör att vi förändrar oss. Gör vi inte detta så är det lätt hänt att vi hamnar på kollisionskurs och känner oss utanför.

När man röker cannabis:

- förlorar man långsamt den här förmågan.
- noterar man att misstagen upprepas men har förlorat förmågan att se vad det beror på och därigenom göra en förändring. Det kopplas inte ihop med cannabisrökningen.

Detta skapar känslan av att vara otillräcklig och misslyckad. Cannabis tar effektivt bort det negativa i dessa känslor. Man blir lugn.

Cannabis kommer därigenom i en ännu bättre dager.

Detta kan illustreras på följande sätt:



Den överstrukna pilen symboliserar oförmågan att kritiskt granska sitt beteende

Normal mognad bromsas upp

Att kritiskt kunna granska det man säger och gör, analysera de misstag man gör och rätta till dem är viktiga förmågor i en normal mognadsprocess.

Avsaknaden eller brist i funktionen av dessa förmågor gör att man psykiskt inte mognar som individ i samma omfattning och takt som är normalt.

Denna omognad märker cannabisrökaren när han inte har rökt på ca. 3 veckor. Då kan det vara oerhört svårt att se varför man ska vara drogfri.

Dessutom får man ett nytt sätt att tolka intryck, ett sätt att tänka som vi kan kalla cannabis-mönster. Detta mönster beskrivs närmare under punkt 5 nedan.

### 3. Flexibilitet i tanken.

Den här förmågan innebär att

- ha uppmärksamhet och koncentration.
- kunna göra många saker samtidigt utan att tappa tråden.
- ha möjlighet att föra en dialog.
- kunna tala **med** någon.
- kunna sortera upp olika intryck.

När man t.ex. pratar med två eller flera personer samtidigt bör man kunna svara adekvat på respektive personers frågor. Detta innebär att man måste **tänka efter**, är detta min åsikt, **jämföra** med sina egna erfarenheter och **lägga märke till** om era åsikter går isär och på vilket sätt.

*Tänka efter*  
*Jämföra*  
*Lägga märke till*

Om man röker cannabis så förlorar man förmågan till detta, vilket innebär att man:

- blir mer och mer ensidig.
- får svårt att rikta uppmärksamheten.
- inte lyssnar så mycket på vad andra tycker.

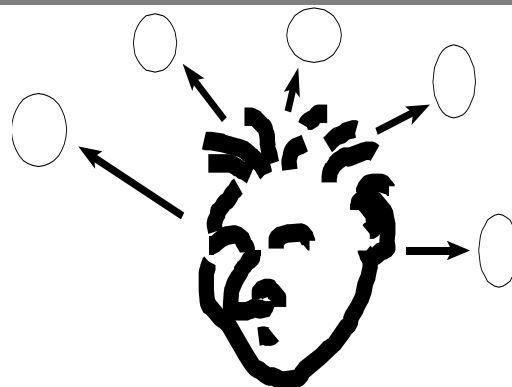
- har sina åsikter klara, och sällan nyanserar dessa.
- oftast inte kan diskutera på ett fruktbart sätt.
- talar **till** och inte **med** andra.

Detta sker inte plötsligt utan lika smygande som det andra som har beskrivits.

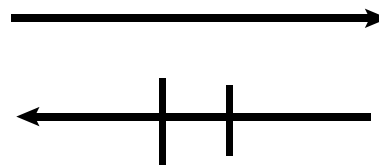
*Smygande kommer  
ensidighet  
koncentrationssvårigheter  
svårt att lyssna  
färdiga åsikter  
kan inte diskutera  
talar till och inte med*

De känslor som framkallas av detta förhållande är att man är annorlunda, dvs. de andra begriper inte. Man är utanför gemenskapen.

Det kan illustreras på följande sätt:



**Ensam—utanför**



#### 4. Minnet.

I detta sammanhang räcker det att vi tar upp det som i vardagligt tal kallas för **korttids- och långtidsminne**.

Korttidsminnet ger oss en tidsmedvetenhet och en förmåga att kunna hålla en röd tråd i ett samtal. Det har en omedelbar funktion.

Det innebär att man kan läsa böcker med behållning, utan att förlora den röda tråden.

Långtidsminnet användes med en viss fördröjning och ger oss möjlighet att komma ihåg händelser etc. som ligger en tid tillbaka.

När man omedelbart efter det man har läst läxan förhör sig själv, så kontrollerar man det som finns i korttidsminnet. När man nästa dag ska redogöra för läxan, så använder man den kunskapen som finns lagrat i långtidsminnet.

Ett exempel på hur det är när man tappar tråden är när man sent en kväll är trött och ska läsa något som är nödvändigt inför morgondagen. Man börjar läsa men ganska snart så börjar man tänka på något annat och när man ska vända på sidan upptäcker man att man inte kommer ihåg sista ordet på föregående sida. Ögonen har följt raderna men man har inte läst, så det är bara till att börja om från början. Om man misslyckas en gång till, så lägger man ifrån sig boken och somnar.

När man röker cannabis försvinner snabbt förmågan att hämta ut information från korttidsminnet. Detta upptäcker också oftast cannabisrökaren och det är en av orsakerna till att en del slutar tidigt med cannabisrökningen, medan det hos andra inte är tillräckligt skrämmande, så man fortsätter.

Effekten vid cannabisrökning blir att man:

- ganska lätt glömmer vad man pratar om.
- tappar tråden.
- glömmer avtal, tider, möten etc.
- får svårt att uppskatta tiden.
- till slut bara lever "just nu".
- får svårt att föreställa sig längre tidsintervaller.

Säger man att man gör det i morgon, eller nästa

vecka så kan man mycket väl mena det, men man har glömt löftet när det är så dags.

Om man försöker sig på ett längre resonemang så är det lätt hänt att man glömmer vilken utgångspunkt man hade, och säger emot sig själv.

Förmodligen känner ni igen detta hos er själva och ni kanske säger att så fungerar ni utan att röka cannabis.

Det är därför som det är så svårt att upptäcka om någon röker cannabis, eftersom det liknar de brister som vi har när vi är trötta eller okoncentrerade. Skillnaden är att vi normalt upptäcker detta och gör något åt det. Cannabisrökaren gör inte det.

Känslor som skapas under dessa förhållanden är att man känner sig obegriplig och inte kan följa med i diskussioner.

### *Cannabiseffekter*

*vad pratade vi om*

*tappar tråden*

*glömmer tider*

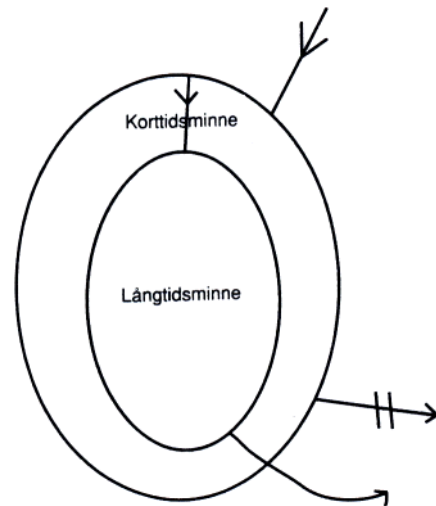
*klockan saknar visare*

*lever just nu*

*svårt med framtiden*

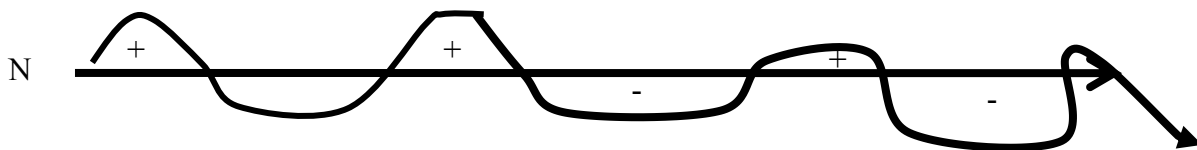
Minnets bristfälliga funktion kan illustreras på följande sätt:

Den här bilden visar svårigheten att hämta ut information ifrån korttidsminnet. För övrigt fungerar minnet, men är beroende att man har adekvat fungerande uppmärksamhet. Det har inte cannabisrökaren.



Låt oss återvända till beskrivningen av det akuta och kroniska ruset. I och med att korttidsminnet inte fungerar så blir de medvetna stunderna under det akuta ruset isolerade händelser. Om man får flera akuta rus under en dag så binds dessa inte ihop, vilket innebär att skeenden betraktas som stillbilder och inte som en film eller en process.

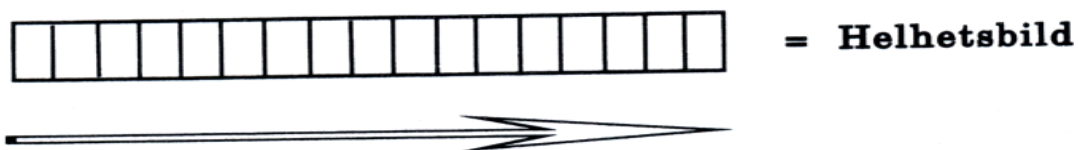
Detta kan illustreras på följande sätt:



### 5. Vår förmåga att av delar sätta samman en helhet.

Den bygger i hög grad på de ovan nämnda förmågorna. Det är en process som hjälper oss att skapa åsikter, moral, värderingar och en helhetsbild av något.

När man bildar sig en uppfattning om något är det nödvändigt att man får en nyanserad och allsidig information, speglar detta mot tidigare erfarenhet, och sätter in det i rätt ordningsföljd (pilen som följer rektangeln). Resultatet av denna funktion är det som andra uppfattar som vår identitet.



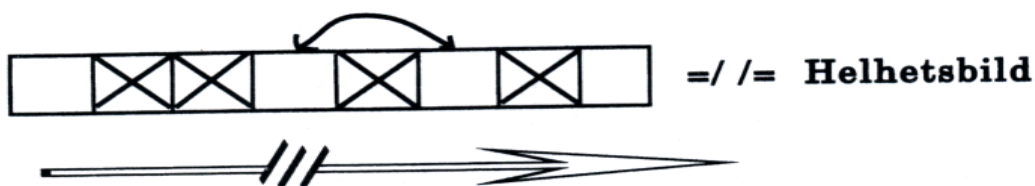
Det kan illustreras som en rektangel som är indelad i olika delar (informationsbitar):

När man röker cannabis så kan man inte:

- sortera informationsflödet på ett korrekt sätt.
- urskilja vad som är väsentlig information.
- lägga till den kvalitativa aspekten i språket, dvs få känslan av att det är jag som tycker så.
- förstå nyanserna i informationen.

Detta innebär att vi får stryka över vissa rutor i rektangeln plus att tidspilen överstrycks. I och med att korttidsminnet fungerar så bristfälligt så blir det inte någon korrekt ordningsföljd i händelseutvecklingen. Den röda tråden går förlorad. Då skapas en till synes logisk uppbyggnad för att få någon struktur på det hela (inritat som hoppande pil). Den bild som skapas under dessa förhållande skiljer sig från den bild man hade skapat under drogfria former.

Detta innebär att man ser på tillvaron som med skygglappar. Man ser bara det man vill se, allt annat sorteras bort som ovidkommande.



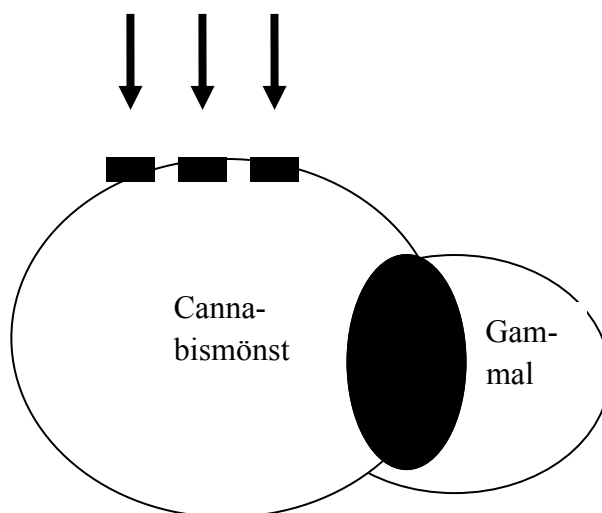
Känslan som skapas under sådana förhållande är att jag är inte som andra, jag är unik.

Ett nytt tankemönster, skapas, ett nytt sätt att analysera, tolka, reagera och fungera som vi kan kalla för **CANNABISMÖNSTER**.

De föreställningar som är resultatet av en dåligt fungerande tankeförmåga kan inte ifrågasättas, eftersom förmågan att dra korrekta slutsatser också faller ifrån, De blir sanningar. Efter ett tag växer en ny identitet fram.

Ju längre cannabisrökningen har pågått ju starkare präglad blir cannabisrökaren av den bristfälligt fungerande psykiska apparaten.

Det kan illustreras på följande sätt:



*Bilden symboliserar den alternativa identitetens förhållande till den ursprungliga identiteten. Ju längre tid man har rökt desto större blir skillnaden mellan dessa. Fyrkanterna är färdiga svar, anpassade till olika situationer för att garantera cannabisrökaren fortsatt legitimitet som cannabisrökare. Pilarna symboliserar utifrån kommande stimuli, t ex. en behandlare som talar till en cannabisrökare.*

Genom detta nya tankemönster skapas nya värderingar och föreställningar. som markant skiljer sig från hur man skulle ha uppfattat saker och ting om man inte hade rökt cannabis. Detta märker inte cannabisrökaren.

Förmodligen är det så att några karakteristiska drag hos personen renodlas och får en alltmer framträdande roll.

Det kan vara så även hos icke cannabisrökande personer men då lever dessa i förhållande till sin omgivning och inte som cannabisrökaren i förhållande till de begränsningar cannabis förorsakar.

Något av den gamla identiteten finns kvar. Precis så mycket så att den enskilde individen känner igen sig, eller att omgivningen känner igen personen. Vid närmare eftertanke så kan en anhörig säga att visst har han/hon drag som han/hon hade tidigare men vissa sidor är mer utpräglade.

Det är viktigt att vara medveten om att det är cannabismönstret man möter när man diskuterar med en cannabisrökare. Här finns färdiga svar, schabloner osv. T.ex. "jag kan sluta röka cannabis när jag vill men jag vill inte just nu", eller, " man blir inte alls slö av att röka cannabis tvärtom jag blir jättepigg, så jag tar ingen skada". Det finns färdiga svar till allt, och svaren kommer automatiskt. En längre stunds eftertanke innebär att man tappar tråden.

I cannabismönstret finns sällan förmågan till nyansering, en åsikt ändras bara om det är absolut nödvändigt. Man talar **till** andra och inte **med** varandra.

Cannabisrökaren har alltid olika projekt på gång, men genomför dem sällan. I och med dessa projekt så upplever cannabisrökaren sig själv som aktiv. Cannabis är alltid bra. Allt negativt



som säges om cannabis är fel.

Alla åsikter, föreställningar, uppfattningar, intressen som skapas i cannabismönstret är ytliga.

När man slutar röka cannabis är det lätt hänt att detta cannabismönster hänger kvar. Framförallt gör det det vid kortare uppehåll, och då upplever inte cannabisrökaren någon förändring, vilket självklart leder till inställningen att då kan man väl fortsätta med att röka cannabis.

Det är faktiskt så att de flesta behöver ha hjälp med att komma ur cannabismönstrets klor.

## **6. Förmågan att kunna orientera sig i "rummet".**

Den här funktionen hjälper oss att:

- avläsa omgivningen, upptäcka det som finns där.
- skapa dags- och veckorutiner.
- se skiftningarna i årstiderna.
- se relationer mellan människor.

När man röker cannabis:

- bleknar omgivningen bort och man är inte så intresserad av vad som händer runt omkring en.
- så lever man i sin egen värld och är inte medveten om att man just gör det.
- noterar man att det blir vinter, vår osv, men inte mer.
- är det som en dimvärld, där man inte märker att tiden går.
- bryr man sig inte om relationer mellan människor.
- planerar man inte sin dag.

Detta skapar en falsk känsla av att man är fri.

## **7. Gestaltminnet.**

Denna förmåga hjälper oss med att:

- skapa mönster och bilder av det man ser och upplever.
- lagra dessa mönster.
- bibehålla dags- och veckorutiner.

- se strukturer i tillvaron och lägga dessa strukturer på minnet t.ex. vilka relationer olika personer har till varandra.
- kunna sätta namn till ansikten.
- ha lokalsinne.

När man röker cannabis:

- så får man svårigheter med att återskapa mönster, vilket t.ex. kan leda till att man kan gå vilse i sin egen stad.
- så får man svårt att komma ihåg vilka relationer olika personer har till varandra.
- så får man svårt att komma ihåg rutiner och hur man ska uppföra sig.
- har man sällan kontinuitet i relationer.
- låter man sig styras av de nu rådande omständigheterna.

Jag har nu redogjort för sju förmågor som speglar vårt sätt att tänka och handla, både i drog-fritt tillstånd och under påverkan av cannabis långsiktiga effekt. Dessa förmågor har behandlats rent generellt och enbart med några enstaka exempel för att beskriva funktionerna.

Dessa funktioners styrka skiftar från individ till individ. Detta gäller även för cannabisrökare.

Den här individualiteten kan man illustrera på följande sätt.

Man ritar sju stycken staplar som var och en representerar en funktion. Om vi nu ska beskriva en person vilken som helst, så kommer de här staplarna att få olika längd. För att göra det hela begripbart så kan Du käre läsare själv uppskatta höjden på dessa staplar. Gradera dem från 0 - 10, där 10 är det bästa.

**Den första stapeln** ska spegla vad Du tyckte om ämnet svenska i skolan, hur roligt Du tyckte det var att skriva uppsatser.

**Den andra stapeln** ska spegla vad Du tycker om matematik, fysik och kemi, din förmåga att föra logiska resonemang.

**Den tredje stapeln** ska spegla flexibilitet. Är Du bra på att arrangera fester eller andra aktiviteter? Kan Du hålla många "bollar" i luften, göra många saker samtidigt, eller är Du hopplöst förlorad?

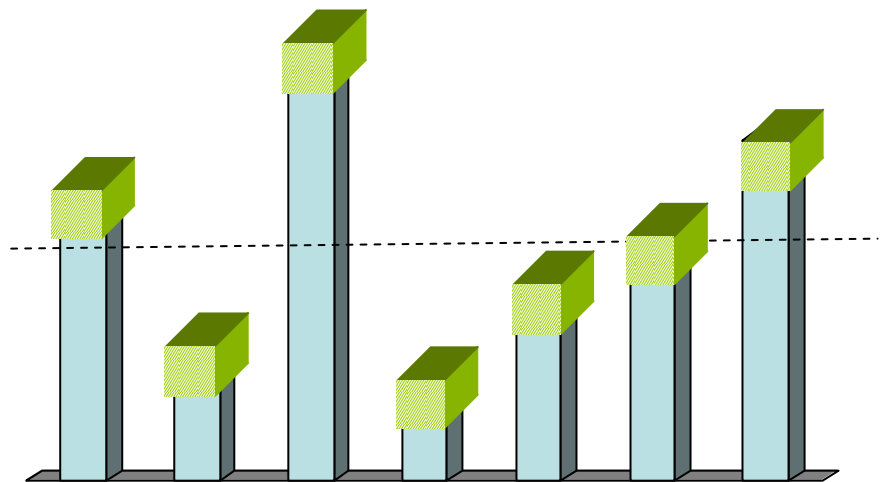
**Den fjärde stapeln** ska spegla minnet. Fråga Dig själv: Tycker du att du har ett bra minne, har du lätt för att uppskatta tiden eller att komma ihåg ordningsföljden i ett skeende?

**Den femte stapeln** ska spegla hur Du bildar dig en åsikt. Lyssnar du på vad människor säger, tar in olika perspektiv och tänker igenom problemet noggrant. Har du dessutom lätt för att revidera din åsikt om du får ny information, då har Du högt på den här stapeln. Men lyssnar du bara på den som talade sist och sällan ändrar ståndpunkt så får du lågt.

**Den sjätte stapeln** ska spegla förmågan att se mönster i tillvaron, skapa vecko- eller dagsrutiner för att underlätta vardagen, att kunna lägga märke till vad som ska göras där hemma, köpa mat, städa. Det behöver nödvändigtvis inte betyda att du gör det. Huvudsaken är att du märker att det behöver göras. Är du bra på att notera vad som pågår runt omkring dig?

**Den sjunde stapeln** speglar t.ex. lokalsinnet. Hittar Du tillbaka eller har Du lätt för att gå vilse? Har Du lätt för att sätta namn till ansikten?

Följande staplar speglar en tänkt person:



Den mörkare delen symboliserar hur cannabis långsiktiga effekter kapar topparna på de olika förmågorna.

Effekten av cannabis

kroniska rus är att man långsamt blir sämre på de här förmågorna. De förlorar i kvalitet, dvs. man bleknar bort som person.

Detta hade märkts om det inte hade varit så att de omgivande personerna bär på en bild av hur den här personen är. Denna inre bild ifrågasätts sällan vilket innebär att när personen ifråga bleknar bort så ser man inte detta utan bara den egna inre representationen av personen.

Så denne kan ha rökt cannabis länge utan att någon har märkt det. Ju mer han bleknar bort ju mer skruvas ljuset av personen upp.

**Ingen är immun mot cannabis påverkan.**

Detta är ytterligare en förrädisk aspekt med cannabis. Det förändrar inte personen så dramatiskt och snabbt så att man ser förändringen klart och tydligt.

Därför är det svårt att som anhörig att märka om tonåringen röker cannabis. För att klara av det måste man medvetet jämföra sin inre bild med den bild tonåringen visar, och se om denne har de egenskaper man tillskriver honom.

I regel avslöjas cannabisrökaren av utomstående som är vana att umgås med ungdomar. De märker att det är något som inte stämmer, dvs. de ser effekten av cannabis inverkan på de 7 beskrivna förmågorna.

När man sen slutar röka cannabis så har man blivit van vid det här tillståndet, precis som när man har haft semester eller lov och ska börja arbeta eller gå i skolan igen.

Då måste man anstränga sig extra mycket för att komma igång igen och det tar dessutom lite tid innan man har uppnått samma kapacitet som man hade innan semestern eller lovet.

Detta gäller också när man slutar röka cannabis.

Man kan jämföra hjärnans olika funktioner med en muskels. Den behöver ständig träning för att behålla sin kapacitet. Om muskeln blir gipsad så måste man ha sjukgymnastik för att den ska återfå sin gamla kapacitet, så är det även med hjärnan. Den behöver tränas upp. Gör man inte detta så är risken stor att man fortsätter att fungera som om man vore cannabisrökare, trots att man inte längre röker.

Alla föreställningarna som skapats under cannabisruset finns kvar så länge som de inte ifrågasätts.

Det går att få tillbaka sin kapacitet, men man måste vara medveten om att den har varit sänkt. Det är då nödvändigt att man aktivt reflekterar över sina åsikter och attityder, så att en nyanseering kommer till stånd.

Det är bra om man söker hjälp för detta om man har rökt i mer än två år.

När man slutar med cannabis så tar det upp till 6 veckor, ibland 10 veckor, innan allt THC har utsöndrats.

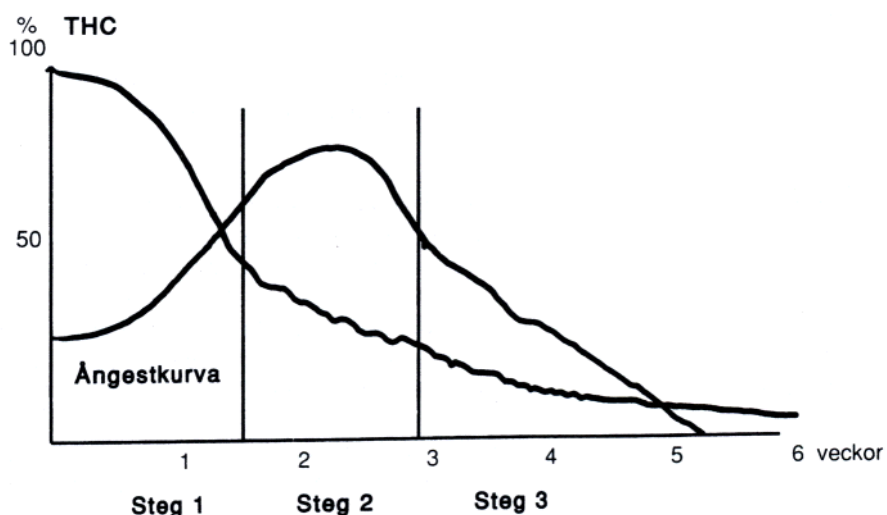
Denna abstinens period kan delas in i tre faser.

Den första fasen varar i ca 12 dagar och bär en medicinsk prägel med abstinenssymtom som muskelvärk, huvudvärk, snuva, kall och varm svettningar och sömnstörningar.

Den andra fasen varar till ca 3 veckor efter sista röktilfället och bär en psykologisk prägel. Det är under denna period som cannabis lugnande effekt inte längre kan hålla ångesten, som skapats av de negativa känslor som uppstått under cannabisperioden, borta. Framväxten av både dessa negativa känslor men också andra känslor kompletteras med att drömmarna blir intensivare.

Den tredje fasen, som bär en social prägel har egentligen inget slut eftersom det är början till en identitetsutveckling som inte hindras av cannabis inverkan på tankeprocesserna.

Detta kan illustreras på följande sätt:



### 3. Den social-psykologiska aspekten på hur cannabis påverkar människan.

Det finns idag ett stort antal teorier om varför man börjar missbruka narkotika. När det gäller cannabismissbruk i tonåren är det viktigt att förstå hur cannabismissbruket kompenserar för en brist inom eller utanför individen och betona detta och inte missbruket.

Vi kan idag se att det finns:

- \* tonåringar som använder cannabis som en *självreglering* för problem som individen upplever under den psykologiska puberteten. Grunden till dessa problem har i många fall lagts tidigare, men blir tydliga under den psykologiska puberteten. Det är denna grupp jag ska beröra i det följande avsnittet.
- \* ett intresse bland ungdomar att experimentera med hallucinogena droger för att få upplevelser. Man vill ha en kick i livet, uppleva det optimala och det bästa av allting. En del slutar efter ett tag, andra fortsätter in i ett allvarligt cannabismissbruk. Även här gäller den s.k. två års gränsen, när man inte längre har kontroll över bruket.

I det följande vill jag förmedla ett synsätt eller första nivå som jag har funnit fruktbar att använda för att identifiera dynamiken mellan cannabis effekten och individens behov av avskärmning.

I den psykologiska puberteten, som startar i 12-13 års åldern utvecklas man till en självständig individ. Det finns då olika processer som måste fungera någorlunda bra för att individualitetskänslan ska få utvecklas.

Om det finns faktorer som stör utvecklingen av denna individualitetskänsla mår tonåringen inte bra. Om denne då prövar cannabis så blir effekten ett lugn, en avlastning som upplevs positivt.

Cannabisrökningen blir en slags självreglering för problem i tonåren och användes, **dels** som ett medel för att kunna bryta sig loss från ett mönster som hindrar tonåringen i sin utveckling (**aktiv**),

**dels** som ett medel för att kunna stanna kvar på en för tonåringen gynnsam mognadsnivå, att inte behöva bli äldre, att få behålla barnets självklara rätt att få en obetingad omvårdnad, att inte behöva ta ansvar (**passiv**).

## **AKTIV (vill växa)——- PASSIV (vill inte växa)**

Orsaken till cannabisrökningen blir då:

- \* att tonåringen strävar efter att få fortsätta sin utveckling.
- \* att tonåringen inte vill fortsätta sin utveckling.

Den första gruppen är den i särklass vanligaste.

Följande tre processer är centrala för en normal utveckling under den psykologiska puberteten.

Tonåringen strävar efter:

- \* **Makt**, som bekräftar att man finns som självständig individ. Maktlöshetskänslor skapar ångest.
- \* **Oberoende** eller frihet i förhållande till föräldrarna. Återigen för att befästa individualiteten. Beroende upplevs som att man hindras i sin personliga utveckling och ångest skapas.

Maktlöshet ⇒⇒⇒ Makt

Beroende ⇒⇒⇒ Oberoende

Nonchalerad ⇒⇒⇒ Uppmärksamhet

- \* **Uppmärksamhet**, att bli sedd som den person man är. Om man blir nonchalerad så måste man kompensera detta, annars skapas ångest.

**Den första processen** är att man strävar efter **makt**, att få uppleva att man är viktig. Ungdomar gör det dagligen i sitt sätt att manipulera föräldrarna. De vet hur de ska få fram mer pengar eller andra förmåner. De vet dessutom när de ska låta bli att manipulera. Det är viktigt att det här får lov att förekomma inom familjen så att man som individ får känna att man har något att säga till om.

## **AKTIV**

Det finns ungdomar som inte får något utrymme som individ och som inte får lov att känna makt och betydelsefullhet, eller som får för mycket makt som de inte är mogna att ta hand om. Om dessa röker cannabis, så upplever de ett positivt rus på det viset att de känner makt. De bryr sig inte om vad de vuxna säger utan gör som de vill. Dessutom blir de avskärmade så att de vuxna inte kan ge dem dåligt samvete (överjagsångest). Detta rus får den effekten att den unge känner en lättnad, ett inre lugn. Det är likadant när man får för mycket makt, då dövar cannabis den ångest som denna situation producerar.

## **PASSIV**

Tonåringen försvarar sig ytligt sett mot att bli behandlad som ett litet barn, men egentligen önskar han bli behandlat som ett sådant, eftersom han känner sig oförmögen att klara av den starka ångest som verkligheten framkallar. Han vill inte ta ansvar för sina handlingar. Ångesten över att behöva bli vuxen tas effektivt bort genom cannabisrökning.

**Den andra processen** är att man strävar efter mer **oberoende** till sina föräldrar.

Föräldrarna har under årens lopp haft vissa uppfostringsknep som har lett till en referensram hos tonåringen som föräldrarna känner sig trygga med.

I regel överlämnar föräldrarna ansvar i den takt som de uppfattar att barnet klarar. Det är viktigt att föräldrarna ger tonåringen ett ökat ansvar och inte fortsätter att behandla honom som ett litet barn.

## **AKTIV**

Om man inte får utveckla sitt oberoende känner man sig kvävd, eller om man får för mycket frihet och inte har någon kontakt med en betydelsefull vuxen känner man sig övergiven.

Om man röker cannabis känner man den frihet man så hett eftertraktar, eller om man har för stor frihet så tar cannabis bort känslan av att vara ensam. En 17 årig kille sa en gång att det känns som att få massage i nacken, spänningarna släpper och man slappnar av.

## **PASSIV**

Tonåringen vill förhindra en adekvat frigörelse och fortsätta bli omhändertagen som ett litet barn, och genom att röka cannabis dokumenterar han utåt sett sitt behov och sin oförmåga att klara sig själv.

Den tredje processen är att man söker **uppmärksamhet**.

Titta er runt i er vardag och lägg märke till hur andra är klädda. Vilken uppmärksamhet vill de ha, vilka personer talar de om att de är genom sin klädsel? Hur gör andra för att fånga ens uppmärksamhet?

I tonåren är det viktigt att få lov att synas, ibland till vilket pris som helst.

## **AKTIV**

En del tonåringar får av olika anledningar inte uppmärksamhet som individer och det är inte bra.

Det är inte ovanligt att man då söker sig till personer med liknande problem. Några av dessa kanske redan har funnit att cannabis hjälper mot den inre oron och hjälper då gärna till med handledning.

Effekten av cannabis i den här situationen är att man känner en inre tillfredsställelse och därigenom ett självförtroende.

Cannabis ger en känsla av att vara annorlunda, unik och det ger då en ställföreträdande uppmärksamhetskänsla.

Ett säkert sätt att få uppmärksamhet är att berätta att man röker cannabis. Med cannabis som skydd är man då dessutom skyddad mot de attacker man blir utsatt för och får då också en viss makt.

## **PASSIV**

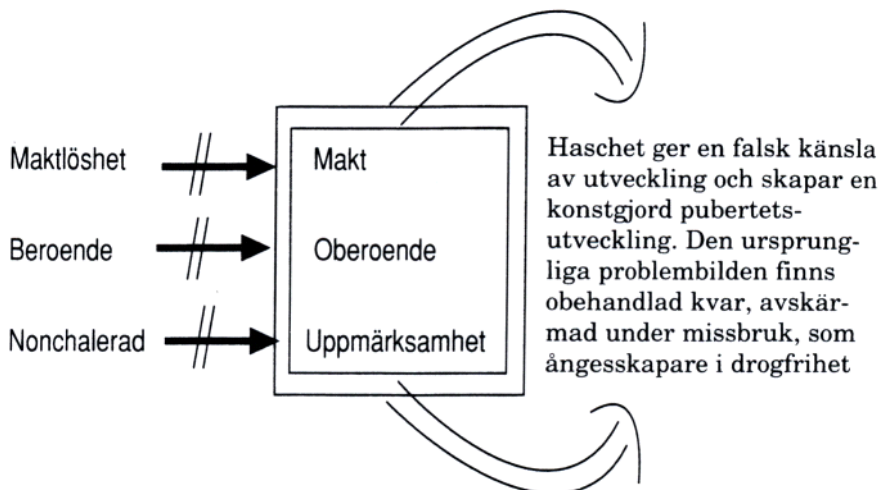
Man skapar uppmärksamhet på ett sätt så att omgivningen ska förstå att man vill bli omhändertagen.



Att bli betraktad som en vuxen individ skapar ångest.

Om man röker cannabis försvinner denna ångest.

För denna grupp är cannabis inte bara ångestlindrande utan det har också den effekten att man inte mognar psykiskt, vilket är det man eftersträvar.



Cannabis roll som självreglering vid ovanstående pubertetskris kan illustreras så här:

Cannabis ger en falsk känsla av utveckling och skapar en konstgjord pubertetsutveckling. Den ursprungliga problembilden finns obehandlad kvar, avskärmad under missbruk, som ångestskapare i drogfrihet.

## AKTIV

Om man inte får gå genom den här utvecklingen på ett bra sätt, utan får för mycket eller för lite makt, för mycket eller för lite frihet, för mycket eller för lite uppmärksamhet så uppstår en inre oro som blir stillad om man röker cannabis. Man känner makt, oberoende och får en adekvat uppmärksamhet genom att man inte längre har ett dåligt självförtroende. Cannabis lugnande effekt har tagit bort oron, liksom den tar bort det negativa i de känslor som cannabisrökningen har skapat. Cannabis är viktigt för att man ska må bra.

*Cannabisfällan 4  
den naturliga mognaden avstannar*

*Den fysiska fortsätter*

## **PASSIV**

Om man psykiskt inte klarar av att ta ansvar, visa självständighet utan vill bli omhändertagen så innebär cannabisrökningen att man kan förbli ung, att man inte utvecklas. En lugn och trygg värld skapas som man känner att man kan fortsätta att leva i.

Både för den aktiva och den passiva anpassningen gäller att problemen som man ser i tonåren i regel har skapats långt tidigare.

### **Låt oss till sist repetera de fyra olika fällorna cannabis skapar:**

#### **1.**

a: I början finns bara det akuta ruset och det fungerar i förhållande till ens naturliga normaltillstånd.

b: När det kroniska ruset växer fram blir detta långsamt det nya normaltillståndet, där man är seg, slö, passiv, oreflekterande. Då upplevs cannabis som ett energitillskott, man blir tydlig för sig själv. Man känner sig normal och kan uträtta saker. I början röker man för ruset, sen röker man för att känna sig normal samt för att få känslan av att vara påtänd eftersom det är en skön känsla.

#### **2.**

Cannabis påverkar de kognitiva funktionerna (förmågan att tänka) så att cannabisrökaren inte kan ifrågasätta det han gör på ett sådant sätt att han förändrar sitt beteende. På detta sätt skapas CANNABISMÖNSTRET, den nya identiteten, som blir ett filter som effektivt sorterar bort allt negativt som säges om cannabis.

#### **3.**

Cannabis skapar känslor som är negativa och som därmed skapar ångest. Röker man cannabis igen så tar detta bort det negativa, men å andra sidan kommer dessa känslor tillbaka och då måste man röka igen. Det negativa upplever man först när cannabis lugnande effekt inte längre är verksamt (ca 10 dagar efter sista röktilfallet).

#### **4.**

Cannabis hjälper tonåringen ur en svår pubertetskris genom att det skapar en pseudo-utveckling, en konstgjord mognadsutveckling. Den naturliga utvecklingen uteblir pga cannabis påverkan på de psykiska funktionerna.

**Cannabis sätter en person i ett psykiskt fängelse och personen är inte medveten om det.**

Det som har presenterats i den här skriften är en sammanställning av vad internationell forskning har visat kombinerat med den bild av cannabisrökare som vi ser i den kliniska vardagen på Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor i Lund.

För referenser och fördjupning i ämnet hänvisas den intresserade läsaren till [www.droginfo.com](http://www.droginfo.com) och VÄGEN UT UR HASCHMISSBRUKET av Thomas Lundqvist och Dan Ericsson.

Arbetsmaterial tema varje gång – förälder i CPU

**Tema varje gång:**

- Hur är det? Hur mår ni? Hur har det varit hemma?  
Hur känns det?
  
- Vad gör du/ni för att ungdomen inte röker igen?
  
- Vad har ni gjort sedan vi sågs sist?
  
- Ev. repetition av det som togs upp sist
  
- Om det finns frågor som dykt upp sedan sist.  
(Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)

## **Helgplanering – Förälder**

*Syfte med planeringen är att minska risken för återfall och att samtliga vet vad som gäller/kommer att hända samt att undvika onödiga konflikter/diskussioner inom familjen.*

### *Exempel på frågor*

Hur vill ni att helgen ska se ut för ungdomen?

Vad kan ni göra tillsammans?

Vad tror du att din ungdom tänker om det?

Är det ok för er att ungdomen träffar kompisar? Och vilka i sådana fall?

Vad tror du att din ungdom tänker om det?

Vilka risksituationer finns för att ungdomen ska röka cannabis igen?

Vad bör undvikas för att ungdomen inte ska röka igen?

Vad kan du vara behjälplig med?

Arbetsmaterial tema varje gång – familj i CPU

**Tema varje gång:**

- Hur är det? Hur mår ni? Hur känns det?
  
- Har ungdomen rökt något sedan sist (eller tagit något annat – kom ihåg alkohol) alternativt vad gör du/ni för att ungdomen inte röker igen?
  
- Vad har ni gjort sedan vi sågs sist?
  
- Följ upp helgplanering
  
- Ev. repetition av det som togs upp sist
  
- Om det finns frågor som dykt upp sedan sist.  
(Hämt sen sist, nya frågor utifrån förra träffen)

## **Helgplanering – Familj**

*Syfte med planeringen är att minska risken för återfall och att samtliga vet vad som gäller/kommer att hända samt att undvika onödiga konflikter/diskussioner inom familjen.*

### *Exempel på frågor*

Hur vill ni att helgen ska se ut?

Vad kan ni göra tillsammans?

Är det ok för er att ungdomen träffar kompisar? Och vilka i sådana fall?

Vilka risksituationer finns för att ungdomen ska röka cannabis igen?

Vad bör undvikas för att ungdomen inte ska röka igen?

Vad kan ni vara behjälplig med?

## **Skolfrågor**

### **Hur trivs du i skolan?**

Mycket bra

Ganska bra

Varken bra eller dåligt

Ganska dåligt

Mycket dåligt

### **Brukar du skolka?**

Nej

Ja, någon gång per termin

Ja, en gång i månaden

Ja, 2-3 gånger i månaden

Ja, en gång i veckan

Ja, flera gånger i veckan



# OM MIG

Några av mina behov är:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Några av mina hopp är:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jag är \_\_\_\_\_

Namn \_\_\_\_\_

Jag skulle beskriva mig som:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

Några känslor jag har är:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Några som jag bryr mig om:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jag flyr från:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jag är bra på:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jag känner mig bra inuti när:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

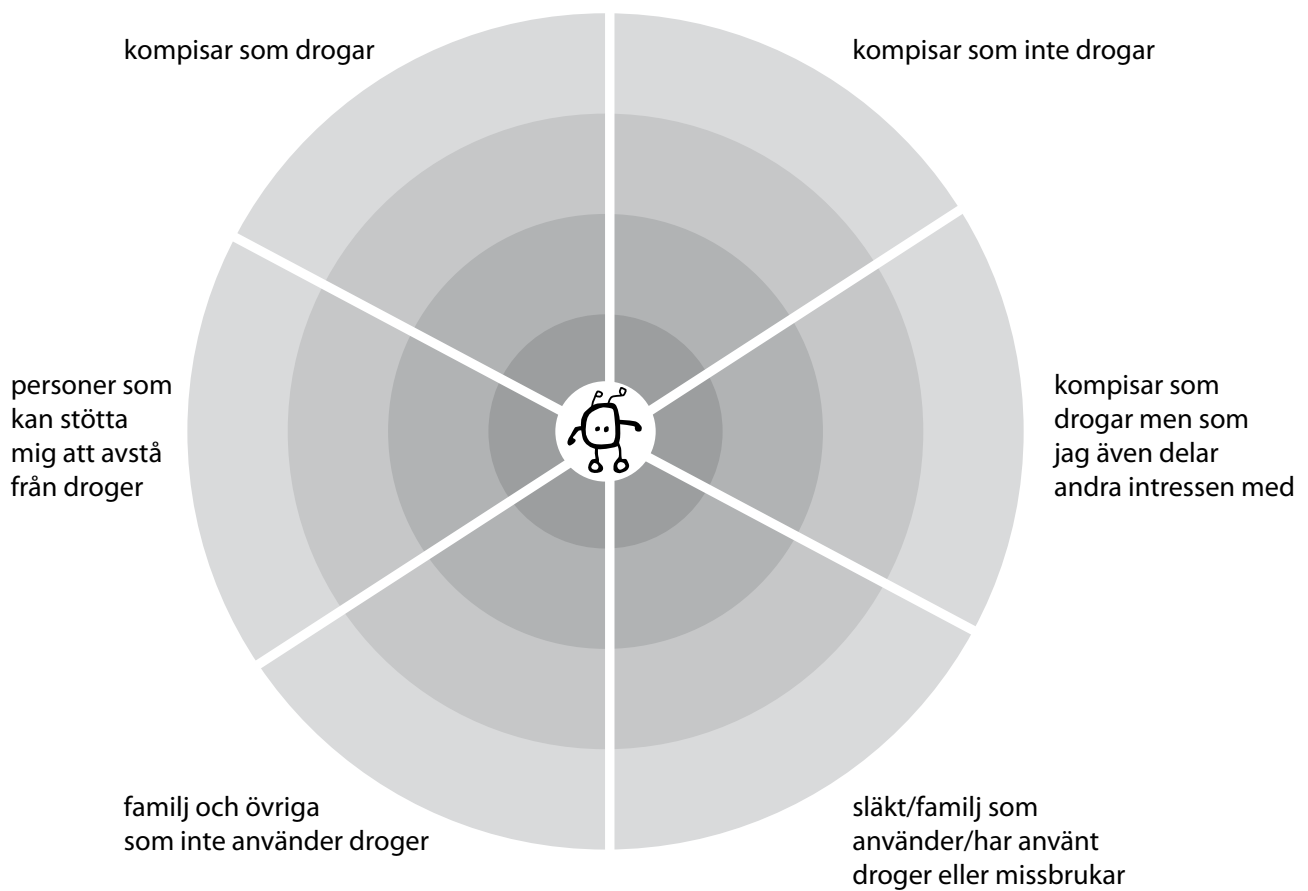
Jag blir mest arg när:

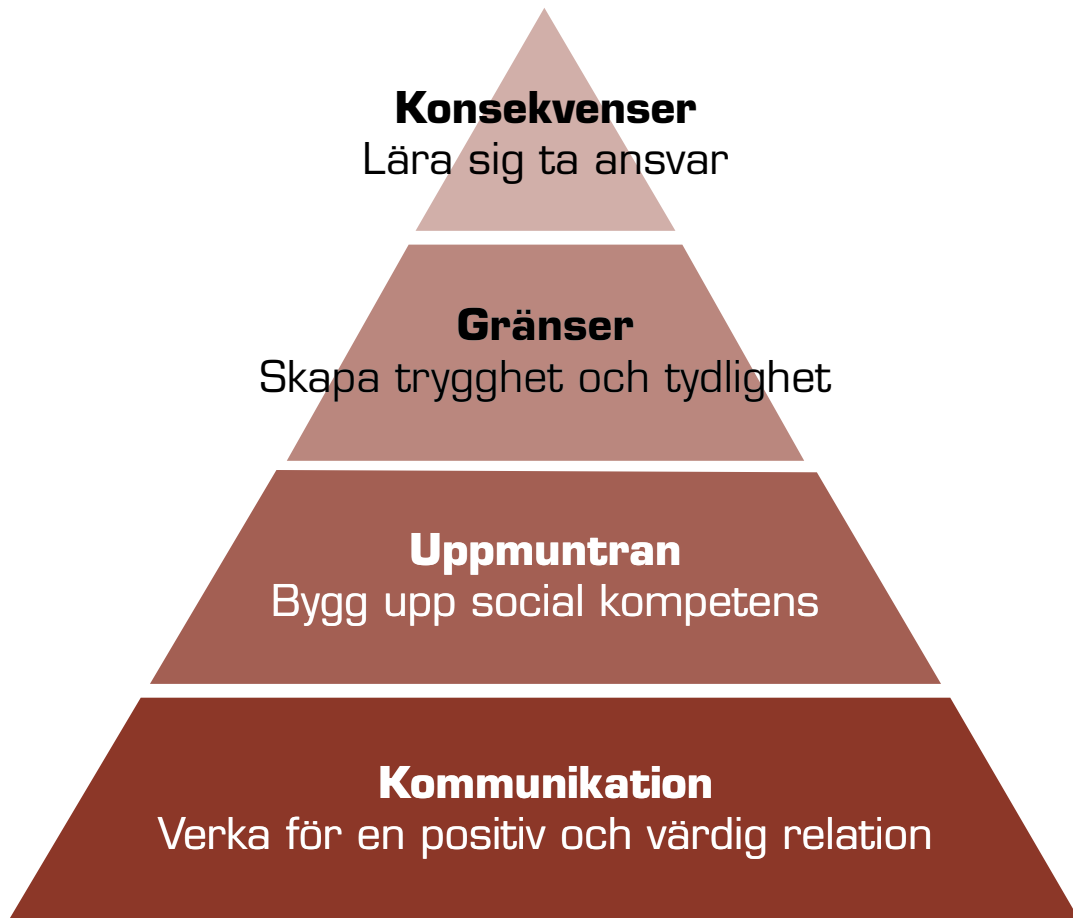
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





September 2016

Godkänt att använda i CPU av Mona Wibron

Arbetsmaterial till session 7 i CPU

	Skyddsfaktorer	Riskfaktorer
Individnivå		
Familjenivå		
Samhällsnivå		

# Cannabis och tonårsperioden

Av Thomas Lundqvist

Maj 2012

Tonårsperioden representerar en viktig period i hjärnans utveckling, särskilt för frontalloben eller pannloben som ansvarar för exekutiv funktion (sortering, strukturering, impuls kontroll, mental flexibilitet och övervakning) och det limbiska systemet som samordnar känslor och upplevelser (Crews et al. 2006). Mellan åldrarna 10-25 år sker det betydelsefulla förändringar av receptorernas täthet liksom en myelinisering (den skyddande isoleringen runt nervtrådar) av frontallobens områden som är viktiga för t.ex. att utveckla en funktionell impuls kontroll, vilket innebär en utveckling av förmågan till målformulering, motivation, interpersonell interaktion, resonemangsförmåga samt utvärdering av belöning och bestraffning vid värdering av beteende. Pattij och medarbetare (2008) framhåller att den ökade sensitiviteten i det kroppsegna s.k. endocannabinoid systemet som sker under tonåringens mognadsprocess, kan innebära att den som använder cannabis kan riskera en ökad sårbarhet och därmed bestående skador i de kognitiva funktionerna. Om man börjar använda cannabis innan 18-års ålder påverkas den psykologiska mognadsprocessen negativt (Pandina & Johnson 1995). Detta bekräftas av Padula och medarbetare (2007) i en studie som stärker misstanken om att cannabis hindrar den neurologiska omstruktureringen av tonårshjärnan till en vuxenhjärna. I huvudsak består problematiken på en neuropsykologisk nivå av en underutvecklad exekutiv funktion som minskar förmågan till inre vilja och förorsakar därmed en svårighet att stå emot emotionella och stressrelaterade impuls genombrott och därför måste individen förlita sig på yttre kontroll. Tidig debut (före 16 år) ger också en långvarig försämring av uppmärksamhetsprocesserna (Ehrenreich et al. 1999) samt av visuell avsökning och korttidsminne (Huestegge et al. 2002).

Följaktligen kan regelbunden cannabisrökning under tonårsperioden negativt påverka tonårshjärnans mognadsprocess dels neurologiskt och dels genom att hjärnan inte utmanas av sociala och psykologiska sammanhang. Cannabinoiderna förorsakar en sänkning av aktiviteten i de delar av hjärnan som samordnar de tankefunktioner vi behöver för att hantera vår vardag. Vidare kan cannabis i dess akuta rus splittra arbetsminnet och det episodiska minnet (minne för självkänedom). Arbetsminnesfunktionen blir oprecis och långsam. När det gäller det episodiska minnet så ser man en ökad tendens till att felaktigt identifiera tidigare distraherande faktorer (Lundqvist 2009). Den sänkta funktionsnivån i frontalloben, som bland annat är ansvarig för att bedöma emotionell information, kan medföra att kroniska

cannabismissbrukare processar emotionell information på ett annat sätt än icke-cannabismissbrukare (Gruber et al. 2009), samt att individen inte förmår avläsa signaler av social fara (störd amygdala aktivitet) (Chang & Cronicle 2007). Det kan innebära att individen inte inser att cannabis gör honom sämre kognitivt fungerande och att det kan dröja långt tid innan funktionen normaliseras (Lundqvist 2009). För att ändå kunna fungera i vardagliga sammanhang kan man anta att missbrukarna rekryterar alternativa neurala nätverk, som en kompensatorisk mekanism (Lundqvist 2009). Undantaget är regioner som ansvarar för spatialt arbetsminne, som måste arbeta hårdare eftersom det inte finns något kompensatoriskt system. Detta är oberoende av individens ålder, IQ, år i missbruk eller mängd cannabis utsöndringsprodukter i urin (Lundqvist 2009).

Cannabinoiderna har en långsam och långvarig utsöndringsprocess vilket ger en lång påverkans process eftersom de nedbrytningsprodukterna som utsöndras också är psykoaktiva. Tonåringar, 16-18 år, visar efter 28 dagars abstinens att de vid uppgifter som berör spatialt arbetsminne måste använda alternativa neurala vägar (Lundqvist 2009). Efter 7 dagars kontrollerad abstinens har den högra delen av frontalloben, vänster och höger temporallob och cerebellum (lillhjärnan) en avvikande funktionsnivå. Efter 28 dagars kontrollerad abstinens har enbart temporala regioner och cerebellum en avvikande funktionsnivå (Lundqvist 2009).

Ashtari och medarbetare (2009) fann att det framförallt är områden som är ansvariga för minne, exekutiv och affektiv funktion som påverkas negativt. Pope och medarbetare (2003) fann att individer som börjar med cannabis innan 17 års ålder är mer känsliga för längre tids negativ påverkan på de kognitiva funktionerna framförallt när det gäller verbalt IQ. Däremot kunde man inte härleda orsaken utan spekulerar utifrån tre aspekter: 1. Individens ursprungliga funktionsnivå; 2. Att cannabis har en faktisk neurotoxisk effekt på den mognande hjärnan; 3. Att det är en effekt av försämrade inlärning och träning av kognitiv funktion pga. cannabis avskärmande effekt.

Det innebär att individens förmåga till associativa tankeoperationer inte är normaliserat (efter ett regelbundet bruk) förrän tidigast efter ca 30 dagar avhållsamhet. Det samlade intrycket från senare års forskning tyder på att cannabis har en toxisk effekt på den växande hjärnan. Emellertid talar mycket för att de flesta bristerna (Lundqvist 1995) kan bli återställda till en acceptabel funktionsnivå men mycket kvarstår att utforska. De studier som talar för en neurotoxisk effekt på mognadsprocessen indikerar att hjärnan åldras i förtid (Mata et al. 2010), att en tidig cannabis debut (Becker et al. 2010) kan associeras med en ökad hjärnaktivitet när de är vuxna cannabisanvändare, vilket kan spegla ett suboptimalt användande av hjärnan vid en kognitiv ansträngning. Jager med kolleger (2010) finner hos cannabis

användande tonåringar en överaktivitet i arbetsminnet vid en ny uppgift, vilket indikerar en funktionell kompensation. Detta stödjer också antagandet att tidig cannabis debut har en negativ effekt på den mognande hjärnan. En f.d. cannabisrökare är i en situation där han måste var mer fokuserad och anstränga sig mer än en person som inte frekvent har rökt cannabis för att nå samma resultat. Ytterligare en komplikation kommer ur en studie av Smith och kolleger (2006), vars resultat indikerar att prenatal cannabis exponering förändrar neuronal funktion i den visuo-spatiala minnesprocessen hos unga vuxna. Detta kan också antas ske vid tidig cannabis debut och det kan innebära att den socialfobiska reaktionen och det tillbakadragande från samhället som cannabismissbrukare uppvisar kan tillskrivas cannabinoidernas effekt på det visuo-spatiala episodiska/arbetsminnet, som inte tillfullo utvecklas förrän i sen adolescens. Ytterligare tecken på normalisering ser vi i kliniska mätinstrument som SCL 90 (Symtom Check List 90). Subskalan som mäter fobisk ångest visar höga värden innan drogfrihet och behandling. Efter behandling med drogfrihet normaliseras dessa värden (Petrell et al. 2005).

## Referenser

- Ashtari, M., Cervellione, K., Cottone, J., Ardekani, B.A., Sevy, S., Kumra, S. (2009). Diffusion abnormalities in adolescents and young adults with a history of heavy cannabis use. *J Psychiatr Res.* Jan;43(3):189-204.
- Becker, B., Wagner, D., Gouzoulis-Mayfrank, E., Elmar Spuentrup, E., Daumann, J. (2010). The impact of early-onset cannabis use on functional brain correlates of working memory. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* Volume 34, Issue 6, 16 August 2010, Pages 837-845.
- Chang, L & Chronicle, E.P. (2007). Functional Imaging Studies in Cannabis Users. *Neuroscientist* 13; 422.
- Crews, F., He, J. & Hodge, C. (2006) Adolescent cortical development: A critical period of vulnerability for addiction. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior* 86: 189-199.
- Ehrenreich, H., Rinn, T., Kunert, H.J., Moeller, M.R., Poser, W., Schilling, L. et al. (1999). Specific attentional dysfunction in adults following early start of cannabis use. *Psychopharmacology (Berl)*. Mar;142(3):295-301.
- Gruber, S.A., Rogowska, J., Yurgelun-Todd, D.A.(2009). Altered affective response in Marijuana smokers: an fMRI study. *Drug Alcohol Depend.* Nov 1;105(1-2):139-53.
- Huestegge, L., Radach, R., Kunert, H.J., Heller, D. (2002). Visual search in long-term cannabis users with early age of onset. *Prog Brain Res.* 140:377-94.
- Jager, G., Block, R.I., Luijten, M., Ramsey, N.F. (2010). Cannabis Use and Memory Brain Function in Adolescent Boys: A Cross-Sectional Multicenter Functional Magnetic Resonance Imaging Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry.* Volume: 49, 6:561-572.
- Lundqvist, T. (1995). Cognitive dysfunctions in chronic cannabis users observed during treatment, an integrative approach, Stockholm, Almqvist & Wiksell International.

Lundqvist, T. (2009). Imaging Cognitive Deficits in Drug Abuse. In Self, D.W. & Staley, J.K. (eds.). Behavioral Neuroscience of Drug Addiction, Current Topics in Behavioral Neurosciences 3, 249-273. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg.

Mata, I., Perez-Iglesias, R., Roiz-Santiañez, R., Tordesillas-Gutierrez, D., Angel Pazos, A., Agustin Gutierrez, A., Vazquez-Barquero, J. L., Benedicto Crespo-Facorro, B. □ Gyrfication brain abnormalities associated with adolescence and early-adulthood cannabis use. (2010) Brain Res Mar 4:1317:297-304

Padula CB, Schweinsburg AD, Tapert SF. Spatial working memory performance and fMRI activation interaction in abstinent adolescent marijuana users. Psychol Addict Behav. 2007 dec;21(4):478-87.

Pandina, R.J. & Johnson, V. (1995). Marijuana and alcohol use, negative affect and negative outcomes in adulthood. 1995 Symposium on Cannabis and the Cannabinoids, International Cannabis Research Society, Phoenix, Arizona, USA (1995).

Pattij, T., Wiskerke, J., Schoffelmeer, A.N.M. (2008). Cannabinoid modulation of executive functions. European journal of Pharmacology 585: 458-463.

Petrell, B., Blomqvist, J., Lundqvist, T. (2005) Ut ur dimman, en uppföljning av Maria Ungdoms cannabisprogram. FoU-rapport, Stockholm.

Pope, H.G. Jr., Gruber, A.J., Hudson, J.I., Cohane, G., Huestis, M.A., Yurgelun-Todd, D. (2003) Early-onset cannabis use and cognitive deficits: what is the nature of the association? Drug Alcohol Depend Apr 1;69(3):303-10.

Smith, A.M., Fried, P.A., Hogan, M.J., Cameron, I. (2006) Effects of prenatal marijuana on visuospatial working memory: an fMRI study in young adults. Neurotoxicology and Teratology. Volume: 28:2: 286-295.



# DIPLOM

## Cannabisprogram för ungdomar

---

har genomfört programmet Cannabisprogram för ungdomar

**Innehåll:**

**THC-information**  
**De 7 kognitiva funktionerna**  
**Drogkartläggning**  
**Kommunikation och relationer**  
**Nätverk**  
**Risk- och skyddsfaktorer**  
**Helgplanering**

NATIONELLA  
CANNABIS  
NÄTVERKET 

Ort och datum: \_\_\_\_\_

---

