

GUIA GRATUÏTA · CENTRE EINES

Deixar el cànnabis: una guia per començar

Pautes pràctiques i sense judicis per deixar anar la dependència del cànnabis.

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centre de tractament d'addiccions · Sant Cugat del Vallès

EL QUE HI TROBARÀS

Deixar el cànnabis pot ser més difícil del que sol reconèixer-se: també genera tolerància, dependència i síndrome d'abstinència. Aquesta guia t'ajuda a preparar-te, a entendre què esperar els primers dies i a sostenir el canvi amb eines concretes.

- Entendre per què el cànnabis també enganxa.
- Saber què esperar els primers dies sense fumar.
- Eines per al craving, l'insomni i l'apatia.
- Quan convé demanar ajuda professional.

1 El mite que el cànnabis no enganxa

Durant anys s'ha repetit que el cànnabis no crea dependència. No és cert. Amb un consum freqüent, el cervell s'adapta, apareix la tolerància (cal fumar més per notar el mateix) i, en deixar-ho, sorgeix una síndrome d'abstinència real: irritabilitat, insomni, pèrdua de gana, ansietat i inquietud.

> CONSELL
> *Que costi deixar-ho no vol dir que siguis dèbil: vol dir que hi havia dependència. Reconèixer-ho és el que et permet afrontar-ho amb les eines adequades.*

2 Senyals que el consum és un problema

Algunes pistes que el cànnabis ha deixat de ser un consum controlat:

- Fumes cada dia o a hores fixes (en despertar, abans de dormir).
- Has intentat deixar-ho o reduir-ho sense aconseguir-ho.
- El necessites per dormir, calmar l'ansietat o evadir-te.
- Ha baixat la teva motivació, la teva memòria o el teu rendiment.
- Continues fumant tot i notar que t'afecta.

3 Abans de deixar-ho: prepara el terreny

Decidir una data i preparar l'entorn ajuda molt més que deixar-ho d'un dia per l'altre per impuls.

- Escriu els teus motius per deixar-ho i tingues-los a la vista.
- Retira de casa tot allò relacionat amb fumar.
- Identifica els teus horaris i situacions de consum.
- Avisa algú de confiança que et pugui donar suport.

> CONSELL
>
> *Planifica com ompliràs els moments que abans dedicaves a fumar: el buit de la rutina és un dels disparadors més grans.*

4 Els primers dies: què esperar

L'abstinència del cànnabis sol ser més psicològica que física, però és real. Els primers dies poden aparèixer irritabilitat, insomni o somnis molt vívids, menys gana, ansietat i inquietud. El més intens sol passar en una o dues setmanes i va remetent.

> CONSELL
>
> *L'insomni dels primers dies és temporal. Evita les pantalles abans de dormir, cuida els horaris i tingues paciència: la son es regula sola en unes setmanes.*

5 El craving i els disparadors

El desig de fumar sol disparar-se en situacions concretes: certes hores, llocs, persones o estats d'ànim. Identificar-los et permet anticipar-te.

- Canvia d'activitat o de lloc així que notis el desig.
- Tingues a mà alternatives: sortir a caminar, dutxar-te, trucar a algú.
- Evita, al principi, els contextos on sempre fumaves.
- Recorda que el craving puja i baixa en pocs minuts.

6 Quan demanar ajuda professional

Si ho has intentat sol i no te'n surts, si el cànnabis és la teva manera de gestionar l'ansietat o la son, o si apareixen malestar psicològic, apatia intensa o davallada d'ànim, demanar ajuda professional marca la diferència.

En un tractament es treballa tant el consum com el que hi ha a sota (ansietat, insomni, hàbits), amb teràpia individual, de grup i suport a la família. Demanar ajuda no és rendir-se: és donar-te la millor oportunitat d'aconseguir-ho.

El teu pla per a la primera setmana

- [ ] He escrit els meus motius i una data per deixar-ho.
- [ ] He retirat de casa tot el de fumar.
- [ ] Sé en quins moments i llocs em ve el desig.
- [ ] Tinc alternatives per a aquests moments.
- [ ] Cuido la son i tinc paciència amb l'insomni.
- [ ] He avisat algú de confiança.
- [ ] Si em costa, demano ajuda en lloc de rendir-me.

Fem el primer pas junts?

Al Centre Eines t'oferim una primera valoració gratuïta i confidencial, sense compromís. Som a Sant Cugat del Vallès i atenem de manera ambulatòria.

TRUCA'NS	**653 88 46 30**
ESCRIU-NOS	**info@einesadicciones.com**
ON SOM	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
A LA WEB	**einesadicciones.com**