

GUÍA GRATUITA · CENTRO EINES

Dejar el cannabis: una guía para empezar

Pautas prácticas y sin juicios para soltar la dependencia del cannabis.

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centro de tratamiento de adicciones · Sant Cugat del Vallès

LO QUE VAS A ENCONTRAR

Dejar el cannabis puede ser más difícil de lo que se suele reconocer: también genera tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia. Esta guía te ayuda a prepararte, a entender qué esperar los primeros días y a sostener el cambio con herramientas concretas.

- Entender por qué el cannabis también engancha.
- Saber qué esperar los primeros días sin fumar.
- Herramientas para el craving, el insomnio y la apatía.
- Cuándo conviene pedir ayuda profesional.

1 El mito de que el cannabis no engancha

Durante años se ha repetido que el cannabis no crea dependencia. No es cierto. Con un consumo frecuente, el cerebro se adapta, aparece la tolerancia (hace falta fumar más para notar lo mismo) y, al dejarlo, surge un síndrome de abstinencia real: irritabilidad, insomnio, pérdida de apetito, ansiedad e inquietud.

> CONSEJO
>
> *Que cueste dejarlo no significa que seas débil: significa que había dependencia. Reconocerlo es lo que te permite afrontarlo con las herramientas adecuadas.*

2 Señales de que el consumo es un problema

Algunas pistas de que el cannabis ha dejado de ser un consumo controlado:

- Fumas cada día o a horas fijas (al despertar, antes de dormir).
- Lo has intentado dejar o reducir sin conseguirlo.
- Lo necesitas para dormir, calmar la ansiedad o evadirte.
- Ha bajado tu motivación, tu memoria o tu rendimiento.
- Sigues fumando pese a notar que te afecta.

3 Antes de dejarlo: prepara el terreno

Decidir una fecha y preparar el entorno ayuda mucho más que dejarlo de un día para otro por impulso.

- Escribe tus motivos para dejarlo y tenlos a la vista.
- Retira de casa todo lo relacionado con fumar.
- Identifica tus horarios y situaciones de consumo.
- Avisa a alguien de confianza que pueda apoyarte.

> CONSEJO
>
> *Planifica cómo vas a llenar los momentos que antes dedicabas a fumar: el vacío de la rutina es uno de los mayores disparadores.*

4 Los primeros días: qué esperar

La abstinencia del cannabis suele ser más psicológica que física, pero es real. Los primeros días pueden aparecer irritabilidad, insomnio o sueños muy vívidos, menos apetito, ansiedad e inquietud. Lo más intenso suele pasar en una o dos semanas y va remitiendo.

> CONSEJO
>
> *El insomnio de los primeros días es temporal. Evita las pantallas antes de dormir, cuida los horarios y ten paciencia: el sueño se regula solo en unas semanas.*

5 El craving y los disparadores

El deseo de fumar suele dispararse en situaciones concretas: ciertas horas, lugares, personas o estados de ánimo. Identificarlos te permite anticiparte.

- Cambia de actividad o de sitio en cuanto notes el deseo.
- Ten a mano alternativas: salir a andar, ducharte, llamar a alguien.
- Evita, al principio, los contextos donde siempre fumabas.
- Recuerda que el craving sube y baja en pocos minutos.

6 Cuándo pedir ayuda profesional

Si lo has intentado solo y no lo consigues, si el cannabis es tu forma de gestionar la ansiedad o el sueño, o si aparecen malestar psicológico, apatía intensa o bajón de ánimo, pedir ayuda profesional marca la diferencia.

En un tratamiento se trabaja tanto el consumo como lo que hay debajo (ansiedad, insomnio, hábitos), con terapia individual, de grupo y apoyo a la familia. Pedir ayuda no es rendirse: es darte la mejor oportunidad de lograrlo.

Tu plan para la primera semana

- [ ] He escrito mis motivos y una fecha para dejarlo.
- [ ] He retirado de casa todo lo de fumar.
- [ ] Sé en qué momentos y lugares me entra el deseo.
- [ ] Tengo alternativas para esos momentos.
- [ ] Cuido el sueño y tengo paciencia con el insomnio.
- [ ] He avisado a alguien de confianza.
- [ ] Si me cuesta, pido ayuda en lugar de rendirme.

¿Damos el primer paso juntos?

En Centro Eines te ofrecemos una primera valoración gratuita y confidencial, sin compromiso. Estamos en Sant Cugat del Vallès y atendemos de forma ambulatoria.

LLÁMANOS	**653 88 46 30**
ESCRÍBENOS	**info@einesadicciones.com**
DÓNDE ESTAMOS	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
EN LA WEB	**einesadicciones.com**