

Pohdittavaksi

Miltä kannabiksen käyttäminen minusta tuntuu?

Mitä eroja on päivillä, kun käytän kannabista tai kun en käytä?

Onko kannabiksen käyttöni muuttunut siitä, kun aloitin käytön?

Miksi aloitin käyttämisen / miksi käytän kannabista nyt?

Kuinka paljon tai usein käytin kannabista ennen / kuinka paljon tai usein käytän nyt?

Missä tilanteissa käytin kannabista ennen / missä tilanteissa käytän sitä nyt?

Paljonko minulla kului kannabikseen rahaa aiemmin / paljonko kulutan siihen rahaa nyt?

Millä tavalla käytän kannabista?

Onko joku ottanut puheeksi kannabiksen käyttöni tai onko joku ollut siitä huolissaan?

Onko kannabiksen käyttöni vain oma asiani?

Mitä kannabiksen käyttö minulle antaa?

Mitä haittaa kannabiksesta on minulle?

Voisinko lopettaa kannabiksen käytön?

Mitä ihmiset ajattelisivat, jos lopettaisin kannabiksen käyttämisen?

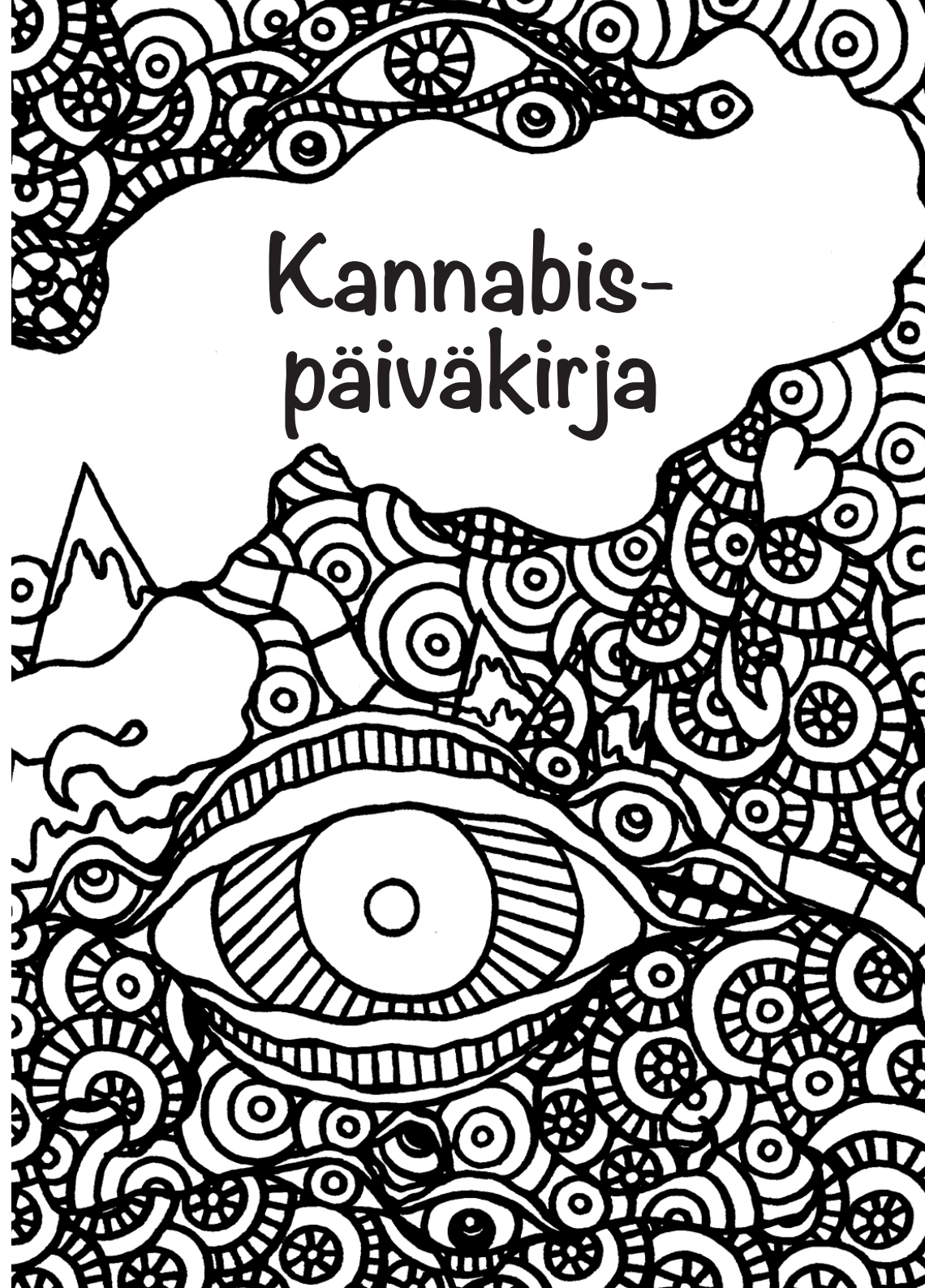
Käytänkö muita päihteitä?

www.kannabishanke.fi

www.kannabis.eu

Kannabis- päiväkirja

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



	Käytinkö? Kyllä / Ei	Paljonko? g / krt	Hinta? €	Fiilis? 1-5
ma				
ti				
ke				
to				
pe				
la				
su				

Mistä syistä käytän kannabista?

Kirjoita tähän kolme tärkeintä syytä.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

.....



	Käytinkö? Kyllä / Ei	Paljonko? g / krt	Hinta? €	Fiilis? 1-5
ma				
ti				
ke				
to				
pe				
la				
su				

Milloin en käytä kannabista?

Kirjoita tähän kolme sinulle mieleistä ja tärkeää asiaa, joihin ei liity kannabiksen käyttöä.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

.....



	Käytinkö? Kyllä / Ei	Paljonko? g / krt	Hinta? €	Fiilis? 1-5
ma				
ti				
ke				
to				
pe				
la				
su				

Milloin ja missä tilanteissa käytän kannabista?

Mieti kenен seurassa, missä paikoissa, minä päivinä, mihin vuorokaudenaikaan ja mitä yleensä teet, kun käytät kannabista.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
.....



	Käytinkö? Kyllä / Ei	Paljonko? g / krt	Hinta? €	Fiilis? 1-5
ma				
ti				
ke				
to				
pe				
la				
su				

Olenko jättänyt jotain itselleni tärkeää tekemättä kannabiksen vuoksi?

Pohdi oletko muuttanut suunnitelmiasi kannabiksen käytöstä johtuen.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
.....

