



Fördelar och nackdelar med min användning av rusmedel: Stödfrågor för självutvärdering

Med hjälp av de här frågorna kan du analysera vilka för- och nackdelar användningen av rusmedel har för dig och vilka följder det skulle kunna ha om du minskade användningen eller slutade helt använda rusmedel.

1.

Vilka är fördelarna med att jag använder rusmedel?



2.

Vilka nackdelar orsakar användningen?



3.

Vilka positiva effekter skulle det kunna ha om jag minskade min användning eller helt slutade använda rusmedel?



4.

Vilka negativa effekter skulle det kunna ha om jag minskade min användning eller helt slutade använda rusmedel?



Fundera på alla fördelar och nackdelar med ditt rusmedelsbruk. Vid behov kan du be om råd och information av professionella hjälpare som stöd för ditt beslut.

Upplevelserna av för- och nackdelar i anslutning till användningen av rusmedel varierar från person till person. Svara på frågorna utgående från dina egna upplevelser och åsikter. Kom ihåg att du är den främsta experten när det gäller ditt eget liv och din situation.

Det lönar sig också att fundera på om ditt rusmedelsbruk orsakar besvär och olägenheter för din närkrets. Du kan använda det här frågeformuläret som stöd i självutvärderingen. Med hjälp av formuläret kan du själv eller tillsammans med en professionell hjälpare ta reda på vad som skulle kunna hända om du ändrade på din användning av rusmedel.

Du kan anteckna både långsiktiga och kortsiktiga följder av användningen av rusmedel eller av ändringar i vanorna. Märk långsiktiga följder med bokstaven L och kortsiktiga följder med bokstaven K.



Stödfrågor för reflektion

- **Har min användning av rusmedel påverkat**
 - min ekonomi? (Har jag använt mer pengar än jag borde?)
 - mina nära människorelationer? (Har användningen orsakat gräl eller meningskiljaktigheter?)
 - min hälsa eller mitt välbefinnande? (Har jag sovit gott, varit sjuk ofta, har min användning av rusmedel orsakat olyckor?)
- **Om jag slutade använda rusmedel, skulle det kunna**
 - förbättra min ekonomi?
 - ge mig mer tid med familj, vänner och kompisar?
 - ge mig mer tid för mina fritidsintressen eller andra meningsfulla aktiviteter?
 - göra mig bättre? (T.ex. skulle jag sova mera och bättre?)



Tips för att minska användningen eller sluta använda rusmedel

- **Försök senarelägga dagens första användningsgång och vänta lite längre mellan de olika användningsgångerna.** Toleransen minskar, och därigenom också konsumtionen.
- **Anteckna hur mycket du tagit.** När du vet hur mycket du tar på en gång, är det lättare att minska på mängden som du använder.
- **Fundera på alla trevliga saker du gör eller tidigare tyckte om att göra nykter.** Försök göra mer sådana saker.
- **Pröva på att minska användningen långsamt.** När du minskar din användning av rusmedel kan det orsaka abstinensbesvär, särskilt om du använder stora mängder rusmedel. Du kan undvika eventuella abstinensbesvär genom att minska mängden stegvis.
- **Sök upp personer som har minskat eller slutat använda rusmedel helt och hållet.** Du kan hitta kamratstödsgrupper på nätet eller på din egen ort.
- **Var inte rädd för att be om hjälp.** Du kan söka stöd via studenthälsovården, ungdomsstationer, arbetshälsovården eller din närmaste hälsocentral.

Minska riskerna

- **Hur använder du rusmedel?** Vissa metoder är skadligare än andra. Att t.ex. vaporisera eller äta cannabis är mindre skadligt för lungorna än rökning.
- **Tänk också över användningen av andra rusmedel.** Om du tar fler rusmedel samtidigt, kan det leda till oförutsägbara effekter. Tänk också på att inte ersätta ett rusmedel med ett annat, t.ex. genom att ersätta cannabis med alkohol eller tobak.
- **Kör inte när du är påverkad.** Om du kör påverkad, flerdubblas riskerna för både olyckor och skador jämfört med nyktra bilister – oberoende av rusmedel.
- **Gatuhandeln medför extra risker.** Känner du säljaren? Vet du var produkterna kommer från och vad de innehåller?

