

Tänk på

Hur känns det när jag använder cannabis?

Hur skiljer sig dagar då jag använder cannabis från dagar då jag inte använder?

Har mitt cannabisbruk förändrats sedan jag började använda?

Varför började jag använda / varför använder jag cannabis nu?

Hur mycket eller hur ofta använde jag cannabis förr / hur mycket eller hur ofta använder jag nu?

I hurdana situationer använde jag cannabis förr / i hurdana situationer använder jag nu?

Hur mycket pengar använde jag på cannabis tidigare / hur mycket pengar använder jag nu?

Hur använder jag cannabis?

Har någon tagit mitt cannabisbruk till tals eller varit oroad över det?

Är mitt cannabisbruk bara min egen sak?

Vad ger cannabisbruket mig?

Vilka negativa följder har jag haft av att använda cannabis?

Kunde jag sluta använda cannabis?

Vad skulle människor tänka om jag slutade använda cannabis?

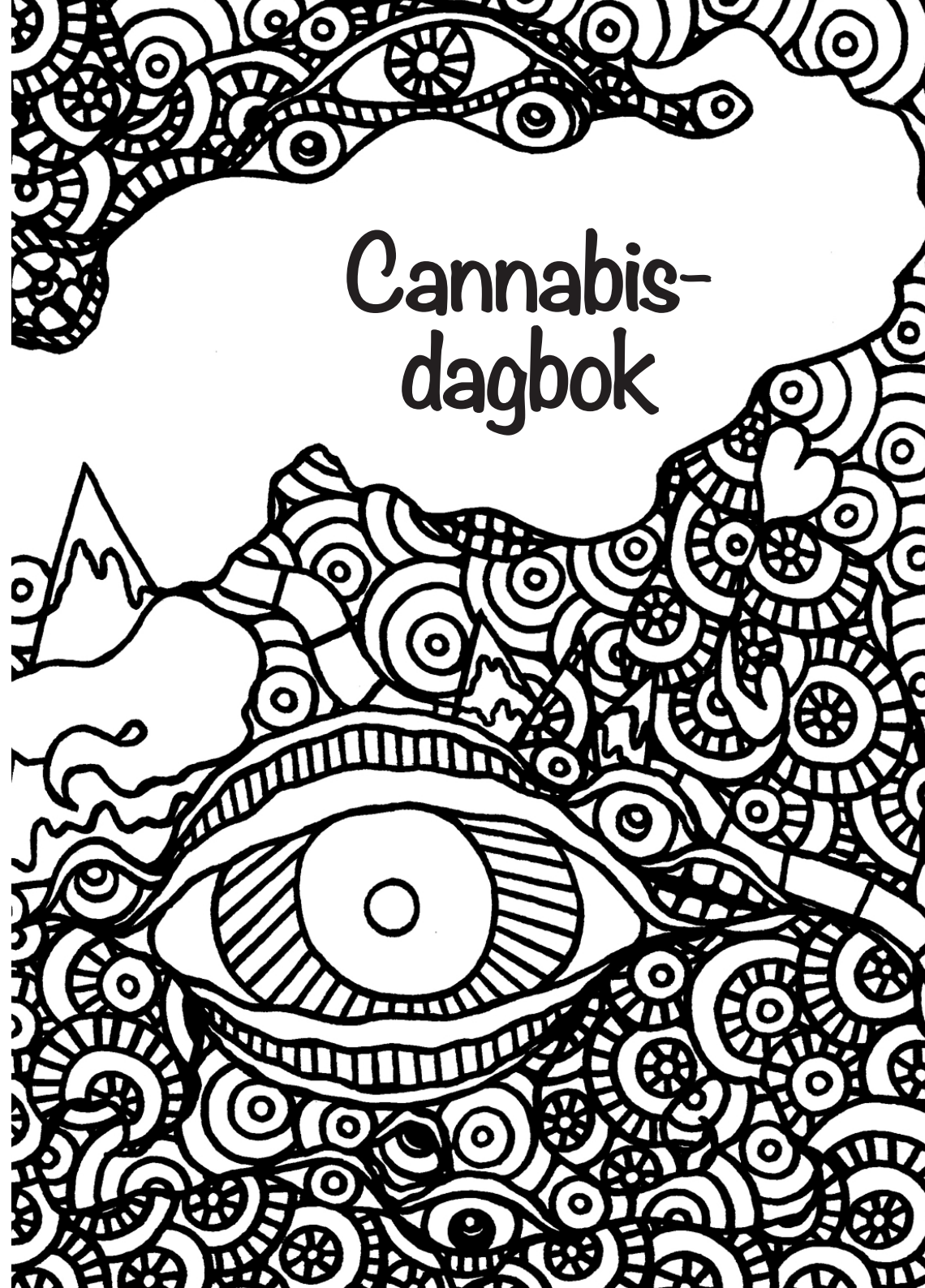
Använder jag andra rusmedel?

www.kannabishanke.fi

www.kannabis.eu

Cannabis- dagbok

**Hävkraft
från EU**
2014–2020



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



	Använde jag? Ja / Nej	Hur mycket? g / ggr	Pris? €	Känsloläge? 1-5
mån				
tis				
ons				
tor				
fre				
lör				
sön				

Varför använder jag cannabis?

Skriv de tre viktigaste orsakerna här.

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



	Använde jag? Ja / Nej	Hur mycket? g / ggr	Pris? €	Känsloläge? 1-5
mån				
tis				
ons				
tor				
fre				
lör				
sön				

När använder jag inte cannabis?

Skriv ned tre saker som är viktiga och meningsfulla för dig och som inte är kopplade till cannabisbruk.

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



	Använde jag? Ja / Nej	Hur mycket? g / ggr	Pris? €	Känsloläge? 1-5
mån				
tis				
ons				
tor				
fre				
lör				
sön				

När och i hurdana situationer använder jag cannabis?

Fundera på i vems sällskap, på vilka platser, under vilka veckodagar, och vilken tid på dygnet du använder cannabis och vad du brukar syssla med då.

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



	Använde jag? Ja / Nej	Hur mycket? g / ggr	Pris? €	Känsloläge? 1-5
mån				
tis				
ons				
tor				
fre				
lör				
sön				

Har du lämnat något som är viktigt för dig ogjort på grund av cannabisbruket?

Fundera på om du ändrat på dina planer på grund av bruket.

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

