

# 有关减少或停止使用大麻的提示

Tips for...

## Cutting Back or Quitting Using Cannabis

使用大麻的人有适合他们自己需求的使用模式。有时候这些模式会随着时间而发生变化。例如，很多年轻时曾使用过大麻的人年纪大了以后就不再使用。但也有一些人终身都在使用这种毒品，只不过是有时不用或是用量减少。

人们决定减少或停止使用大麻的原因多种多样。他们可能是在使用中出了问题，可能是想降低自己对大麻的耐受程度（tolerance level）；或者，可能感觉大麻不再能够满足他们的需要。

很多想减少或停止使用大麻的人都能毫不费劲地如愿以偿，但是一些经常使用大麻的人可能会有些困难。那些已经出现生理上瘾（physical dependence）的人如果突然停止使用大麻的话，可能会出现轻微的戒瘾症状（withdrawal symptoms），包括脾气暴躁、焦虑、胃部不适、丧失食欲、出汗和睡眠紊乱等。这些症状通常持续1周左右，而睡眠问题可能会持续更长时间。

经常使用大麻的人还可能会出现心理或情感依赖性，即心瘾（psychological or emotional dependence）。有些人很难在不使用大麻的情况下正常生活，因为他们无法适应没有大

麻的日子，也不知道如何调整自己的生活方式以便让这个过程变得容易一些。

如果你没有做好准备，或是改变自身习惯的立场不坚定，想打破自己对大麻的情感依赖性（即戒除对大麻的心瘾）就可能会比较困难。如果你不懂得如何用一种可行及有效的方式做出改变，则戒瘾的过程将会难度更高。

如果你决定减少或停止使用大麻，却不知道如何开始或者有困难，请参考下列**六个步骤**，用以改变你目前的致瘾物使用模式。

### 1. 琢磨自己目前的使用模式

想一想你在1天、1周或1个月内使用多少大麻以及使用次数。这将有助于你清楚地了解自己的大麻使用模式，帮助你监控自己减少或停止使用大麻的进展。如果你对自己目前的使用模式不太清楚，试着在每天的日记中作个记录，坚持大约1周左右。或者参照第二页的图表来记录使用情况。如果你担心别人会发现你在使用大麻，那就在日记或图表中使用只有你自己明白的代码字。



“大多数年轻时曾使用过大麻的人  
年纪大了以后就不再使用。”

## 2. 想想自己为什么使用大麻

如果你经常使用大麻，很可能有你自己的原因。是不是因为它让你放松？是不是它有助于你的睡眠？是不是它缓解你身上的疼痛、或者帮助你忘记自己的情感困扰？列出你喜欢使用大麻的原因，或列出当你想到使用大麻时都在期盼些什么。

你列出来的单子看上去可能有点像下面这样：

我喜欢使用大麻是因为：

- 它帮我下班后放松自己
- 它缓解我下背部的疼痛
- 它让我对自己生活中不满意的地方感到不那么沮丧
- 它让我感到有创意、点子多

## 3. 列出自己想减少或停止使用大麻的理由

既然你已经知道自己喜欢情绪亢奋的原因，那么再来考虑减少或彻底停止使用大麻的好处。大麻是否正在对你的健康产生影响？你是否担心开销问题？你是否厌倦了不得不向家人隐瞒自己的癖好？列出你要改变自己使用模式的各种原因。

下面有一个例子：

我想减少（或停止）使用大麻，因为：

- 我开始有妄想的念头（paranoid thoughts）
- 我咳嗽得很厉害
- 它影响我的工作（或学习）表现
- 我的家人担心这不合法

## 每周使用大麻记录表

用量	时间与频率	多少量？	大概费用	尚可还是太多？
星期一				
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				
星期六				
星期日				

## 4. 知道戒瘾不易并要做好心理准备

大多数人减少或停止使用大麻都不会有太多困难。然而，如果你以前曾经尝试过减少或停止使用大麻，想必你已经知道：改变自己的癖好会是一个挑战。将你认为可能会妨碍自己减少或停止使用大麻的事粗略写下来。

例如，你可能这么写：

当我初次减少（或停止）使用大麻时，我或许将：

- 无法安睡
- 感到下背部更疼痛
- 一段时间内心瘾很大，比平常更加情绪化
- 不得不与我的那些大麻道友决裂

## 5. 制定一个分步实施的改变计划

无论你是仅仅想要减少使用大麻还是已经决定彻底戒除，你都需要将自己的决定变成一系列实用步骤。首先，决定你将在哪一天开始做出改变。然后，具体写出到底将会有什么样的改变。接下来，想一想在做出改变的最初几天内，你可以做哪些事情来代替使用毒品（例如，看录像、出去散步等等）。最后，概括出你将如何应对戒瘾症状（头疼、睡眠问题或焦虑等），以及如何克制即便你已经告诫自己不要重蹈覆辙、可还是会想吸大麻的心瘾。

下面是针对某人而拟定的一个计划案例：此人每天都吸食大麻，如今想减少使用：

*从6月1日起，我将停止在下班后通过使用毒品来达到快感，坚持只在周五和(或)周六晚上才吸食大麻。在做出改变的第一天晚上，我将出去和我那些不沾任何一种毒品的朋友们一起。第二天下班后的晚上，我将去健身房锻炼两个小时。*

*我可以做到以下几点，帮助自己应对戒瘾症状：*

- *要耐心——我的身体将需要一点时间适应变化。*
- *晚上避免喝酒、吃糖和摄取咖啡因，这样我的睡眠就不会有太大问题。*
- *通过喝很多流质食物、加强营养和锻炼身体来确保自己的健康。*

*我可以做到以下几点，帮助自己应对大麻瘾：*

- *和支持者谈心，比如一位已经减少或停止使用大麻的朋友。*
- *和朋友们谈论他们放松和释放压力的其它方式。*
- *锻炼身体。*

## 减少使用大麻的快速提示

### 停一段时间

你可能会发现自己需要使用更多大麻才能取得预期效果。这叫做耐受性（即开始上瘾，tolerance）。如果你想降低对大麻的耐受性或提高效果的强度，停1到2周不用大麻，或者将每次通过使用大麻来获得快感的时间间隔拉长。

### 使用不同品种的大麻

每一个品种的大麻所含大麻素(cannabinoids)（有效成份）的比例都不一样。你可能对某一个品种逐渐形成耐受性，而对别的品种可能就没有。与其继续使用同一品种、然后不断加大用量，还不如使用另外一个品种。

### 练习自我控制

宁可吸上一两口再等几分钟，也不要吸食一整支大麻烟卷(joint)或每次轮流吸食传到自己时就吸上一口。这样，你可能会发现量少一点也足够了。

### 使用更高效的大麻

与其吸食很多低效大麻，不如少吸一点更高效的大麻。

### 使用喷雾器

如果你想停止吸食大麻，试一试使用喷雾器(vaporizer)。大麻喷雾器可以先将致瘾物加热，然后不需燃烧即可释放出其中的有效成份。吸入蒸汽比吸入烟雾的危害要小一些。使用优质的喷雾器是非常有效的方式，这意味着大麻用量将可减少。

### 设法找出使用大麻的替代方式

如果吸大麻烟让你感到担心，试一试食用掺入大麻的黄油或食物油(cannabis-infused butters or oils)制作的食品。但要注意一点：当你食用大麻时，你的快感持续时间要长很多，快感可能也强烈得多。一开始食用的量要非常小，等一个小时再感受一下效果，以免快感过强。也可以通过大麻喷剂或酊剂(cannabis sprays or tinctures)摄取大麻素。

### 避免在大麻烟卷中加入烟草

烟草中含有尼古丁，一种可以很快令人上瘾的兴奋剂。将烟草和大麻卷在一个烟卷中可能会让你更难减少或停止使用大麻。据发现，吸食带烟草的大麻会增加致癌风险。

### 少买就少用

虽然大批购买大麻要便宜些，但最后你可能因为货源充足而形成吸食超量。

## 6. 保持积极情绪和活跃状态

你使用致瘾物已经有一段时间才形成目前的状态，现在你很可能也需要一段时间才能培养并适应新的习惯。即使你并非每时每刻都觉得有动力，也不要放弃自己减少或停止使用大麻的决定。如果哪一天你故态复萌而放弃计划，也不要对自己过于苛刻。想一想为什么会这样，计划好如果这种情况再次发生你将怎样处理。与其浪费时间和精力对自己感到生气或失望，还不如专心于可以帮助自己继续实施计划的新办法。用各种活动充实自己的时间，尝试自己一直感兴趣却未曾抽出时间去做的一种新爱好。着眼于未来，继续努力将自己的计划付诸于实施。

不论你在在卑诗省任何地方，都可以致电给**酒精和致瘾物信息及转介服务中心 (Alcohol and Drug Information and Referral Service)** 获得有关这方面的帮助。你可以拨打卑诗省内免费长途电话：1-800-663-1441，大温哥华地区则请致电：604-660-9382。

你还可以浏览以下这两个网站：“为你解困——精神健康信息网”（Here To Help 网站：[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)），和卑诗省成瘾研究中心 (Centre for Addictions Research of BC) 的网站：[www.carbc.ca](http://www.carbc.ca)，了解更多有关大麻和其它致瘾物的信息。

