

# Afgiftning

## Hvad er afgiftning?

Afgiftning er den proces din krop gennemgår for at udskille de giftstoffer, der er ophobet efter års brug af hash. Dette sker de første dage eller uger efter, at du er blevet clean. Det er samtidig starten på, at du skal til at beskæftige dig med virkeligheden og virkelige følelser uden påvirkning af bevidsthedsændrende stoffer.

## Kan der forekomme fysiske virkninger, når man stopper med brugen af hash?

Til trods for mange års oplysning om at der ikke er nogle fysiologiske virkninger ved hashafhængighed, har mange af vores medlemmer i helbredelse haft direkte abstinenssymptomer. Hvad enten årsagen er fysisk eller psykisk er virkningerne fysiske. Andre har kun haft følelsesmæssige eller mentale forandringer, når de er holdt op med brugen af deres favoritstimulans. Der er ikke nogen måde at finde ud af, hvem der vil føle fysisk ubehag, og hvem der ikke vil, før man holder op. De fleste medlemmer har dog kun lidt fysisk ubehag, hvis de overhovedet mærker noget direkte ubehag.

Dette dokument er for dem, som har problemer og undrer sig over, hvad der sker med dem.

## Hvorfor varer nogle virkninger så længe?

I modsætning til andre stoffer, inklusiv alkohol, opbevares THC (det aktive stof i marijuana) i kroppens fedtceller, og det tager derfor længere tid helt at rense kroppen ud end ved noget andet almindeligt stof. Dette betyder, at nogle dele af kroppen stadig indeholder THC efter et par måneder til forskel fra blot nogle dage eller uger for vandopløselige stoffer.

## Kan dette påvirke en stofprøve?

Nogle medlemmers erfaringer har vist, at hvis du kvitter hash og forventer at skulle tage en stofprøve, bør du ikke begynde på en fast eller streng diæt, da dette kan frigive THC i blodet meget hurtigt og derfor give en positiv måling. Dette er sket for flere af vores medlemmer, men det har hver gang kun været i forbindelse med diæter og store vægttab, aldrig ved kun at spise mindre end sædvanligt eller holde sig til sin almindelige kost.

## Hvad er de mest almindelige symptomer?

Det mest almindelige abstinenssymptom er helt klart søvnløshed. Det kan variere fra nogle få nætter med fuldstændig mangel på søvn til nogle måneder med søvnløshed af og til. Det næst almindeligste symptom er depression, hvis du da ikke bliver euforisk. Det næste er natlige mareridt og livagtige drømme. Brug af hash har en evne til at dæmpe drømmemekanismen, så dine drømme kommer tilbage med et brag, når du bliver clean. De kan være i livagtige farver, super følelsesbetonede og mareridtsagtige. Nogle gange kan det endog ske, at man vågner op og bagefter falder tilbage i den samme drøm. Disse meget livagtige drømme, der kommer hver nat, starter som regel først efter en uges tid. De varer i omkring en måneds tid, hvorefter de så aftager. ”Brugerdrømme” (drømme hvor man indtager hash) er meget almindelige, og selvom de ikke er så livagtige og følelsesbetonede som i starten, kan de blive ved i årevis, men bliver betragtet som en normal del af afgangningen. Det fjerde mest almindelige symptom er vrede. Dette kan variere fra et langsomt brændende raseri til konstant irritabilitet til pludselige udbrud af vrede, når det mindst forventes. Eksempler er vrede over verden, vrede over dem man elsker, vrede mod sig selv og vrede over at være afhængig og skulle være clean. Følelsesbetonede anfald er meget almindelige med følelser der skifter mellem depression, vrede og eufori. Af og til kan man opleve følelser af frygt og bekymring, tab af ens humoristiske sans og nedsat eller forøget lyst til sex. Næsten alle disse følelser svinder til normale følelser i løbet af tre måneder. Tab af koncentrationsevnen i den første uge eller måned er meget almindeligt. Dette kan nogle gange påvirke indlæringssevnen i kortere tid.

## Hvad med fysiske symptomer?

Det mest almindelige fysiske symptom er hovedpine. Det kan vare fra nogle få uger op til et par måneder, hvor de første dage kan være meget heftige. Det næst almindeligste fysiske symptom er nattesved, der nogle gange kan være så kraftig, at man er nødt til at skifte nattøj. Dette kan vare fra nogle få nætter til en måned. At svede er en af kroppens naturlige måder at udrense giftstoffer. Svedige hænder er meget almindeligt og følges ofte af en meget ubehagelig lugt fra hænderne. Kropslugt gør det i mange tilfælde nødvendigt med ekstra brusebade. At hoste slim op er en anden måde kroppen renses sig selv på. Dette kan vare fra nogle få uger til over et halvt år. En tredjedel af de afhængige som svarede på et spørgeskema om afgangning, sagde at de havde spiseproblemer de første få dage og nogle op til seks uger. Hovedsymptomet var appetitløshed, nogle gange nok til et midlertidigt væggtab, fordøjelsesproblemer eller kramper efter måltider og kvalme, nogle gange opkastning (kun i én eller to dage). De fleste spiseproblemer var helt forsvundet, før der var gået en måned. Det næste almindelige fysiske symptom var sitren, rystelser og svimmelhed. Mindre almindeligt var nyresmerter, impotens, hormonale ændringer, ubalancer, lavt immunforsvar eller kronisk træthed og nogle mindre problemer med øjnene som løste sig efter ca. to måneder. Der har

været tilfælde af afhængige, der har haft alvorligere afgiftningssymptomer, men det er meget sjældent.

Ved alvorligt ubehag tilrådes det at opsøge en læge og helst en, der har erfaring med afgiftning.

## **Hvordan kan jeg mindske ubehaget?**

For nogle af de mindre alvorlige afgiftningssymptomer har nogle almindelige husråd vist sig at være hjælpsomme:

- Varme karbade hjælper både følelserne og kroppen.
- Drik masser af vand. Tranebær-, blåbær- og tyttebærsaft har været brugt i årevis på helsesteder for at hjælpe kroppen med udrensning.
- Virkelige kraftige svedeture udtømmer kroppen for kalium, som er et nødvendigt mineral. Fødevarer med et højt kaliumindhold er meloner, bananer, citrusfrugter, grønne, bladrigge grøntsager og tomater.
- Undgå fedt i kroppen indtil fordøjelsen er bedre.
- Reducer eller stop indtagelsen af koffein indtil søvnen er normal, og rystelserne er holdt op. Baldrian hjælper mod søvnløshed.
- Det gammeldags middel mod søvnløshed, et glas varm mælk med honning før sengetid, hjælper nogle.
- Motion hjælper ikke alene på depression og andre ubehagelige følelser, men fremskynder også kroppens evne til genopbygning.