Odvykací stavy po kanabis

MUDr. Karel Nešpor, CSc.
www.drnespor.eu

Typický průběh: Odvykací stav po vysazení kanabis nemusí vůbec nastat nebo je slabý. I u chronických uživatelů odezní odvykací stav během 1–2 týdnů.

Fyzická aktivita mírní negativní emoce, agresivitu a projasňuje náladu. Vhodné jsou třicet nebo více minut běhu, rychlé chůze a cvičení vstoje, např. jóga nebo čchi-kung, Pomáhá také tělesná práce.

Hydratace: Pijte dostatek čisté vody nebo bylinných čajů. Dehydratace může zhoršovat bolesti hlavy a pocity podráždění. Voda navíc pomáhá čistit střeva.

Práce s dechem: Hluboké dýchání do břicha s prodlouženým výdechem dává klid a zlepšuje sebeovládání.

Spánek: Odvykací stav někdy narušuje spánek. Pomáhá pravidelně chodit spát, nejméně hodinu před spaním vypnout mobil, televizi i počítač, spát ve tmě atd. Další tipy ohledně spánku viz můj web.

Relaxační techniky uklidňují a zlepšují sebeovládání. Nahrávky relaxačních technik jsou volně na mém webu drnespor.eu.

Přírodní doplňky: Ke zklidnění jsou vhodné čaje z meduňky nebo kozlíku lékařského. Pomáhají také potraviny nebo doplňky s draslíkem a hořčíkem (hořčík mírní křeče). Doporučuje se i vláknina. Při zvýšeném příjmu vlákniny je nutné pít hodně vody, aby se předešlo zácpě a podpořilo vylučování odpadních látek. Vhodné jsou zdravé tuky (lněná semínka, chia semínka, vlašské ořechy a tučné mořské ryby). Jogurty s živými kulturami zlepšují poměry ve střevě. Nevolnost může zmírnit např. zázvor.

Čemu se vyhnout: Vyhněte se kofeinu, protože zvyšuje neklid a úzkost. Vyhýbejte se také situacím, lidem a hudbě, které máte spojené s užíváním drog. Omezte stres.

Kdy vyhledat odbornou pomoc: Pokud je psychický stav nezvladatelný. Dobrou možnost představují také návštěvy setkání organizace Anonymní narkomani (fungují i online).

Důležité upozornění: Zvládnout odvykací stav je pouze začátek. Cesta k důstojnému a střízlivému životu je delší.