

CannabiSM

Un esperienza di lavoro on line

Forum droghe –CTCA

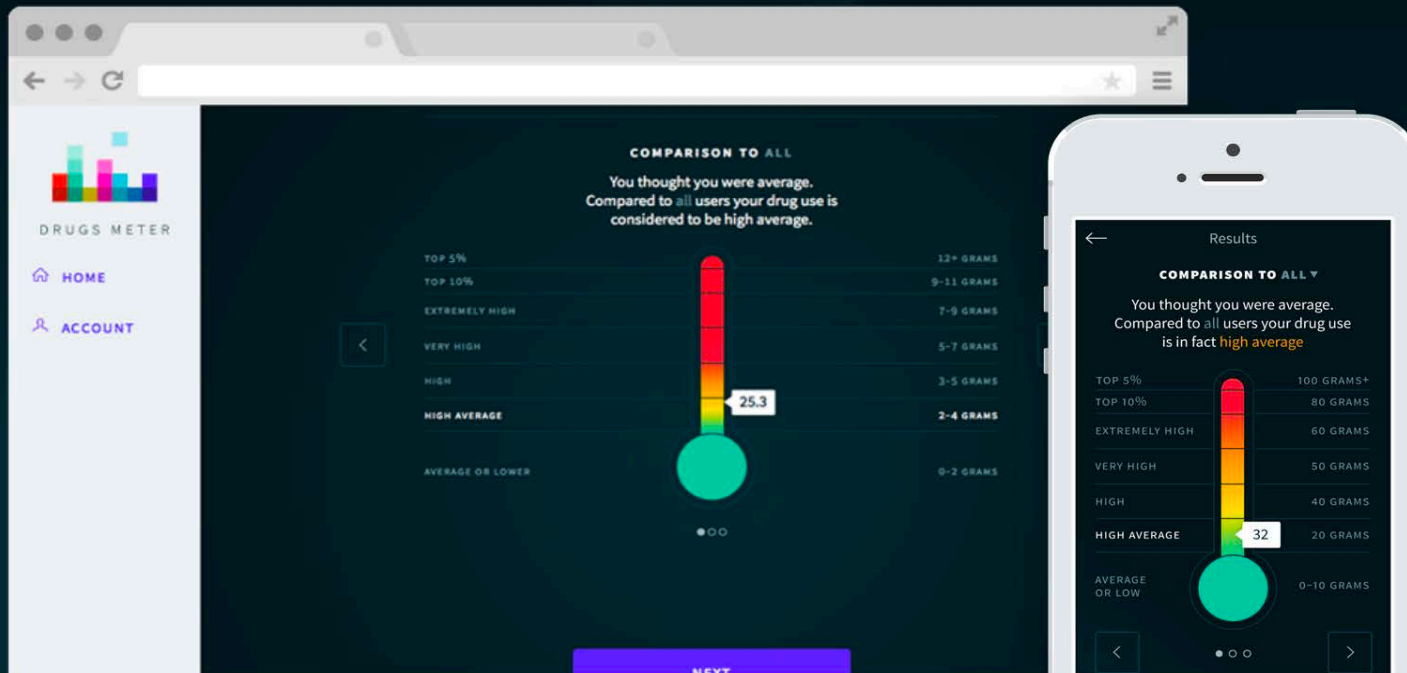
Marzo 2017

Automonitoraggio - autoregolazione

- La sperimentazione del questionario on-line (analisi di vari strumenti simili orientati al SELF MANAGEMENT on-line)
- La collaborazione con *Sostanze.info*
- *Cannabis*: tra il dibattito sui diritti e l'emergenza di aspetti critici da parte di alcuni consumatori



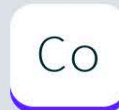
Anonymous, personalised feedback on your drug use



NEW AND IMPROVED DRUGS METER APPS



Cannabis



Cocaine



Mephedrone

You vs. Drugs Meter

72,244

TOTAL USERS

51,638

MALE

81%

HETEROSEXUAL

0%

LIVE IN CAPE VERDE

3,398

ARE IN YOUR AGE BAND (41-45)

OF WHICH 2,520 ARE MALE

NEXT

Your use

TYPICAL DAY

You told us that your typical day of use is equal to the following:

0.3
GRAMS

5
JOINTS

USAGE: MONTHLY

You told us that you use cannabis daily. This would average at a monthly drug use of:

7.6
GRAMS

148.3
JOINTS

We're about to compare your use to others. Do the figures above reflect your typical use?



NO, AMEND

YES, CONTINUE

Your use

TYPICAL DAY

You told us that your typical day of use is equal to the following:

0.3
GRAMS

5
JOINTS

USAGE: YEARLY

You told us that you use cannabis daily. This would average at a yearly drug use of:

91.3
GRAMS

1780
JOINTS

COMPARISON

How do you think your drug use compares to other people who have completed drugs meter?

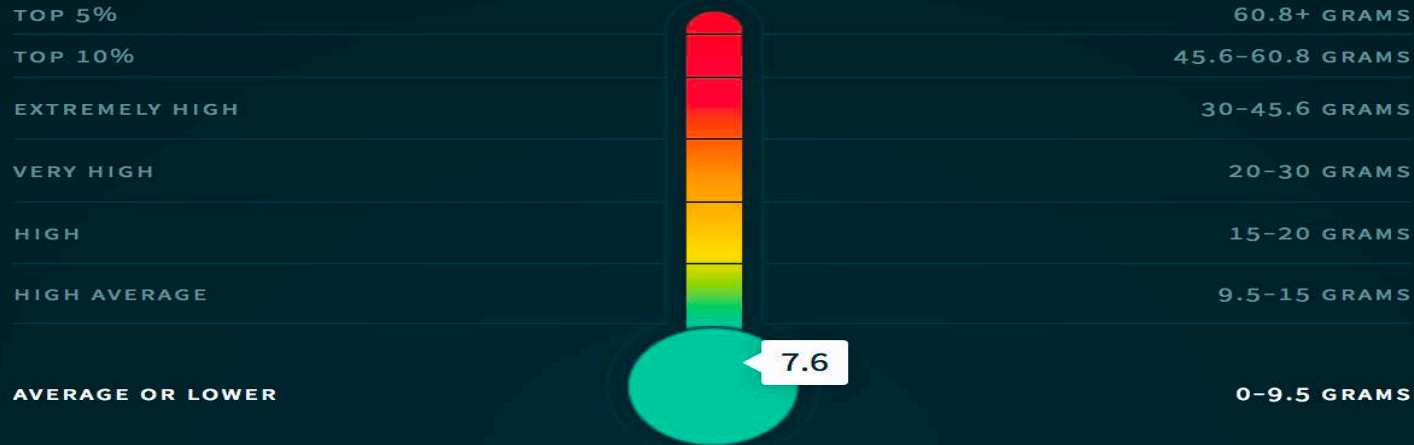


SUBMIT

Results

COMPARISON TO ALL

You thought you were High average.
Compared to **all** users your estimated
monthly cannabis use is in fact
average or lower.



TYPICAL DAY

You told us that your typical day of use is equal to the following:

0.3
GRAMS

5
JOINTS

USAGE: YEARLY

You told us that you use cannabis daily. This would average at a yearly drug use of:

91.3
GRAMS

1780
JOINTS

My Drink Control



Evaluation du 20.03.2017, 12:04.

- Vous êtes un homme et vous avez 41 - 55 ans.
- Vous buvez 21 verres standard* pendant une semaine habituelle.

* p.ex.: 3 dl de bière, 1.2 dl de vin, 4 cl de spiritueux.

Ceci correspond aux calories de 6.6 saucisses à rôtir.



Durant la semaine 13.03. - 19.03.2017 vous avez consommé 12 verres standard.

La dernière fois que vous avez beaucoup bu, votre sang contenait environ 0 pour mille*. Il a fallu attendre 0 heures jusqu'à ce que vous soyez à nouveau à 0 et donc en forme pour travailler ou rouler.

* La concentration d'alcool dans le sang se calcule sur la base de la quantité d'alcool consommée, de votre poids corporel et du sexe. Il s'agit là d'une approximation. Pour la calculer exacte, il faudrait par exemple aussi prendre en compte les repas ainsi que la répartition des quantités d'alcool sur la durée.

Voilà à quoi ressemble votre consommation d'alcool



Votre résultat de test montre que votre consommation d'alcool est risquée. Même si jusqu'à présent vous n'avez pas remarqué de conséquences négatives dues à votre consommation d'alcool: le risque de nuire à votre santé (p.ex. votre foie) ou de devenir [dépendant de l'alcool](#) est augmenté.

La limite d'une consommation d'alcool inoffensive pour des hommes adultes se situe à deux verres par jour. En outre, par semaine il faudrait observer au moins deux jours sans alcool.

Il est recommandé de repenser votre consommation d'alcool. Peut-être que notre [agenda de consommation](#) vous y aidera-t-il? Vous pouvez y observer pendant un certain temps votre consommation et vous fixer des objectifs. Si nous n'arrivez pas à modifier vos habitudes de consommation seul-e, demandez à votre médecin de famille et recherchez de l'aide auprès de professionnels. Vous trouverez des [adresses](#) ici.

ENERGY CONTROL

Andalucía · Cataluña · Madrid · Islas Baleares

www.energycontrol.org / info@energycontrol.org / 902 253 600



COCAÍNA

Información para reducir riesgos





INFORME COCA-CHECK

El COCA-CHECK busca ayudarte a identificar algunas circunstancias que pueden aumentar el riesgo de tener problemas por consumir cocaína. Además, también incluye algunas pistas e información extra que, en caso de ser necesario, te ayudarán a reducir ese riesgo.

Según tus respuestas al cuestionario, la primera vez que tomaste cocaína fue hace **36 años**. En los últimos tres meses, además de cocaína has tomado: **Alcohol, Cannabis, Tabaco**. Por otra parte, en ocasiones la cocaína se toma junto con otras drogas. Este uso combinado puede suponer mayores riesgos de tener problemas debido a que los efectos de las drogas consumidas pueden potenciarse o contrarrestarse. En tu caso concreto, y en base a tus respuestas al cuestionario, has mezclado en una misma ocasión la cocaína con: **Alcohol, Cannabis, Tabaco**.

La forma que habitualmente **utilizas para tomar cocaína es Esnifada**.

Recuerda que, para un uso más seguro de la vía esnifada, es importante:

- Preparar bien la cocaína, pulverizándola para evitar que queden partículas grandes.
- Evitar usar como turulo billetes u otros materiales poco higiénicos.
- Usar tu propio turulo.
- Limpiarte las fosas nasales con agua tibia antes y después de una sesión de consumo para eliminar restos.

En alguna ocasión has llevado un vehículo bajo los efectos de la cocaína. Esto podría aumentar de forma importante el riesgo de tener un accidente de tráfico. Además, en caso de ser sometido a un control por parte de la policía, podría acarrear importantes problemas de tipo legal. Si quieres saber más sobre los efectos de las drogas sobre la conducción consulta este folleto: [drogas al volante](#).

Si has pasado de tomar cocaína en un contexto de fiesta y con amigos a tomar en solitario, puede indicar que tu consumo se ha vuelto habitual aumentando también los riesgos a los que te expones. Además, de tener algún problema mientras se consume en solitario, podría no haber nadie que te asista. **Según nos has dicho, en estos últimos 3 meses algunas veces cocaína en solitario**.

Finalmente, **nos dices que te gastas en cocaína, por término medio, unos 30 euros al mes**. Esto representa un gasto anual en cocaína de 360 euros.

Por otra parte, el cuestionario que has completado incluye una serie de preguntas desarrolladas por la Organización Mundial de la Salud (Cuestionario ASSIST V3.0: Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test) que pretenden ayudarte a conocer el nivel de riesgo al que te expones con tu consumo actual de cocaína. Puntuaciones muy altas significan que te estás exponiendo a un riesgo muy elevado de tener problemas por tu consumo de cocaína, mientras que las puntuaciones más bajas indican un riesgo bajo. En función de las respuestas que has dado al cuestionario, **tu puntuación es de 9**.

- La prima sperimentazione del 2013
- 66 questionari compilati e inviati
- In 23 giorni di permanenza del questionario on-line dal 26/8 al 17-9 -2013



CANNABIS
self management

A COSA SERVE QUESTO STRUMENTO

Il percorso che proponiamo è uno strumento di automonitoraggio rivolto ai **consumatori di cannabis (THC)**, cioè uno strumento per valutare il proprio consumo e - se si vuole - poter fare delle correzioni o dei cambiamenti attraverso il supporto da parte di operatori on line. Il percorso prevede più fasi diverse in cui sarà possibile fare il punto sul proprio consumo e eventualmente scegliere quali cambiamenti si vuole apportare.

Esso si compone di 4 fasi:

- Monitoraggio del proprio consumo
- Pianificazione del cambiamento
- Sperimentazione del cambiamento
- Valutazione dei risultati ottenuti

Per fare questo sono previsti scambi con operatori via mail e via chat. La durata complessiva indicativamente è di circa due mesi

Benvenuti nel sito di **Cannabis Self Management**. Questo è un servizio pensato per tutti i consumatori di cannabis che ritengono di poter migliorare e controllare il loro consumo quotidiano al fine di raggiungere un maggiore equilibrio e una più alta consapevolezza nella vita di tutti i giorni.

Il percorso che proponiamo è uno strumento di automonitoraggio rivolto ai **consumatori di cannabis (THC)**, ovvero uno strumento per valutare l'indice di problematicità del proprio consumo. Si articola in più fasi ed ogni utente può decidere di interromperlo in qualsiasi momento lo ritenga opportuno tutto in modo personalizzato ed anonimo e **non è richiesta la presenza fisica di chi vi partecipa**. A supportare il vostro progetto ci saranno operatori che da anni lavorano sulla riduzione del danno e su percorsi di uso consapevole delle sostanze attraverso scambi via mail e via chat.

Il percorso di automonitoraggio è il risultato di un progetto realizzato da **Forum Droghe e CNCA con il finanziamento di Regione Toscana** - che al termine della sperimentazione metterà on line nuovi strumenti utili ai consumatori, rispettando le loro scelte e i loro tempi al fine di "autoregolare" i propri consumi.



1 - TEST DI AUTOVALUTAZIONE

In questa prima fase vi verrà richiesto di compilare un questionario a risposta multipla. Non vi preoccupate, bastano 10 minuti per compilarlo tutto! Lo scopo del questionario è di tracciare un profilo preliminare del vostro consumo e comprendere che tipo di problemi emergono. Una volta compilato il questionario vi restituiremo un coefficiente di rischio, che vi darà un'indicazione di massima sulla vostra situazione. Se ritenete il risultato soddisfacente il percorso per il momento si ferma qua; il nostro consiglio è di ripetere il questionario dopo qualche tempo.

Tutto chiaro adesso? Siete pronti ad iniziare il vostro percorso?

[VAI AL QUESTIONARIO PRELIMINARE](#)

Il test di ingresso

- *7 aree tematiche:*
 - 1) **Area livello d'uso e variazioni nel tempo**
 - 2) **Area vantaggi e svantaggi**
 - 3) **Area setting di assunzione**
 - 4) **Area percezione diminuito controllo**
 - 5) **Area spesa**
 - 6) **Area cambiamenti nel tempo**
 - 7) **Area cambiamento**
- *17 item*

il test che segue prevede delle domande con risposte predefinite da scegliere. dove è possibile indicare più risposte è indicato alla fine del testo della domanda

Sesso	<input type="radio"/> M <input type="radio"/> F	Anno di nascita	<input type="text" value="AAAA"/>	Comune di residenza	<input type="text"/>	Indirizzo email	<input type="text"/>
-------	---	-----------------	-----------------------------------	---------------------	----------------------	-----------------	----------------------

DOMANDA N°1

Con quale frequenza stai facendo uso di cannabis (negli ultimi 6 mesi)?

- Meno di una volta al mese
- Almeno una volta al mese (ma meno di una volta a settimana)
- Una volta o due a settimana
- Tutti i giorni o quasi tutti i giorni

DOMANDA N°2

Come sei solito consumarla?

- Joint
- Pipe e cyloom
- Bong
- Vaporizzatore
- Preparazioni alimentari

DOMANDA N°2

Ogni quanto ti capita di fumare fino ad essere "cotto"?

- tutti i giorni per qualche ora
- qualche volta la settimana
- qualche volta al mese
- una volta al mese o anche meno
- non mi è mai o quasi mai capitato

DOMANDA N°3

Quali sono le ragioni per cui usi la cannabis?
(Segnane tre tra quelle che che più si avvicinano al tuo caso)

- per sentirmi bene
- per stare bene con gli amici
- per vincere la noia
- per dimenticare i miei problemi per un po'
- per sentirsi meno depressi
- per avere stimoli creativi
- per rilassarmi prima di andare a dormire
- per concentrarmi meglio sul lavoro(studio) che devo fare

Bene! ecco il risultato preliminare del tuo questionario!

Il punteggio raggiunto con il tuo questionario, si colloca nella fascia di rischio e di problematicità media. Ci dici che vorresti arrivare a cambiare il tuo attuale modello di consumo che in certe occasioni ti ha provocato alcuni problemi. Quindi probabilmente dovrai imparare a scegliere meglio le occasioni di consumo evitando quelle che puoi prevedere come problematiche. Dato che ci riporti un livello di consumo molto intenso, giornaliero, sarà necessario ridurre le occasioni di consumo e in generale imparare ad acquisire maggiore controllo delle situazioni in cui ti capita di fumare.

Adesso sta a te decidere come cambiare!

Hai completato il questionario e hai visto il tuo punteggio. Pensi di voler cambiare qualcosa nel tuo consumo di cannabis? Se pensi di sì, ti proponiamo un percorso di indirizzo al cambiamento. Seleziona una delle modalità di cambiamento per avviare il tuo percorso di autoregolazione del consumo. Successivamente avrai modo di fissare un appuntamento in chat con un operatore con cui parlare.

COME SI ARTICOLA IL PERCORSO CANNABISM

Se sono emersi elementi critici o ritenete comunque di migliorare il controllo sul consumo, potrete iniziare il percorso di automonitoraggio e gestione dei consumi. A questo punto vi verrà richiesto di scegliere uno fra quattro obiettivi di autoregolazione del consumo, a seconda delle vostre esigenze o necessità. Una volta che avrete scelto l'obiettivo che volete raggiungere, iniziate il percorso che comprende questi 5 momenti:



1 - CHAT CON UN OPERATORE

Una volta selezionato un percorso, un operatore si prenderà in carico il vostro caso, analizzerà il vostro questionario e vi inviterà tramite email a partecipare ad una chat. Potrete fissare voi stessi l'appuntamento in chat tramite il nostro sistema. In chat discuterete insieme del vostro stile di consumo e se lo riterrete necessario, avrete la possibilità di progettare insieme dei cambiamenti da apportare.



2 - DIARIO DEL CONSUMO

Finito il colloquio, l'operatore sbloccherà un diario personale, in cui dovrete registrare giorno per giorno modalità, tempi e quantitativi del vostro consumo di cannabis. Il monitoraggio durerà una settimana e servirà ad impostare gli obiettivi dell'ultima fase del percorso.



3 - SECONDA CHAT CON L'OPERATORE

Alla fine della settimana di monitoraggio, l'operatore vi invierà un altro invito alla chat, in cui insieme, analizzerete la settimana appena registrata e individuerete gli obiettivi di riduzione giorno per giorno, lavorando sia sulla quantità che sulla qualità del vostro consumo di cannabis.



4 - DIARIO PER L'AUTOREGOLAZIONE

Conclusa la seconda chat l'operatore sbloccherà un secondo diario, in cui saranno visibili gli obiettivi concordati nella prima chat con l'operatore. A questo punto, dovrete cercare di autoregolare il vostro consumo secondo questi ultimi e vedere come va! Gli operatori rimaranno disponibili via mail per continuare a discutere con voi e, se avrete ritenuto utile il diario online come strumento per facilitare la vostra autoregolamentazione e automonitoraggio, possiamo lasciarlo attivo e fruibile anche a fine percorso!

5 - TERZA CHAT VALUTAZIONE DI FINE PERCORSO

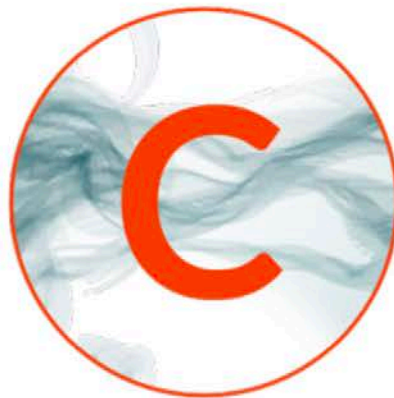




**Astinenza per un periodo predefinito
per capire e orientarsi meglio**



**Diminuire i consumi per raggiungere e
mantenere un uso più moderato**



**Astinenza definitiva, interrompendo
subito e completamente l'uso di
cannabis**



**Astinenza definitiva da raggiungere
diminuendo gradualmente il consumo**



Il Questionario è completo!

Adesso abbiamo abbastanza informazioni per un'analisi preliminare della tua situazione; a breve ti invieremo una mail in cui ti sarà indicato il tuo livello di rischio ed alcuni consigli per procedere nel percorso di autoregolazione. Considerala solo come un'indicazione di massima, approfondiremo insieme la tua situazione nel passaggio successivo.

[Prenota chat](#)

Cambiare? Sì , ma che cosa cambio?

(scegliere obiettivi specifici fra le tante aree del cambiamento)

LA SOSTANZA

- Ridurre la quantità
- Scegliere la quantità che ottimizzi gli effetti positivi ..
- Ridurre la frequenza
- Ridurre i mix
- Ridurre la spesa
- Selezionare la qualità
- Cercare di eliminare il consumo in automatico

GLI STATI D'ANIMO E GLI EFFETTI RICERCATI (SET)

Scegliere gli stati d'animo in cui si hanno maggiori effetti positivi

Evitare gli stati d'animo in cui si hanno più effetti negativi

Pensare ad una alternativa per gli stati d'animo negativi

Scegliere di consumare solo nelle condizioni fisiche migliori

LE CIRCOSTANZE (SETTING)

controllare le occasioni(limitare)

Uscire meno la sera

Scegliere le compagnie con cui si consuma di meno

Evitare le compagnie in cui si consuma molto

Ridurre i momenti in cui usi da solo

Ridurre i momenti in cui usi in compagnia

DURANTE LA PRIMA CHAT L'OPERATORE ILLUSTRÀ E COMPILA INSIEME ALL'UTENTE L'ARTICOLAZIONE DEI POSSIBILI CAMBIAMENTI POI ILLUSTRÀ IL DIARIO DEL CONSUMO CHE VERRÀ UTILIZZATO ON LINE PER VERIFICARE IL PROPRIO CONSUMO LA PRIMA SETTIMANA.

IL DIARIO DEL CONSUMO VIENE RESO DISPONIBILE DURANTE LA CHAT E ILLUSTRATO BREVEMENTE , L'UTENTE PUÒ ACCEDERVI PER IL PERIODO INDICATO

AL TERMINE DEL PERIODO DI SPERIMENTAZIONE DEL DIARIO (UNA SETTIMANA) SI FISSA UNA SECONDA CHAT CON L'OPERATORE

pianificare obiettivi e sperimentare per un periodo

- pianificare le nuove dosi e le nuove frequenze d'uso
 - pianificare gli stati d'animo in cui usare
 - pianificare le occasioni
 - scegliere i tempi di verifica del piano (due settimane?)
- Si utilizza un nuovo diario del consumo in cui si sono inseriti gli obiettivi concordati

LA SECONDA SETTIMANA PARTE A SEGUITO DELLA SECONDA CHAT CON L'OPERATORE CHE SBLOCCHERÀ IL SECONDO DIARIO CON OBIETTIVI DI CONTROLLO.

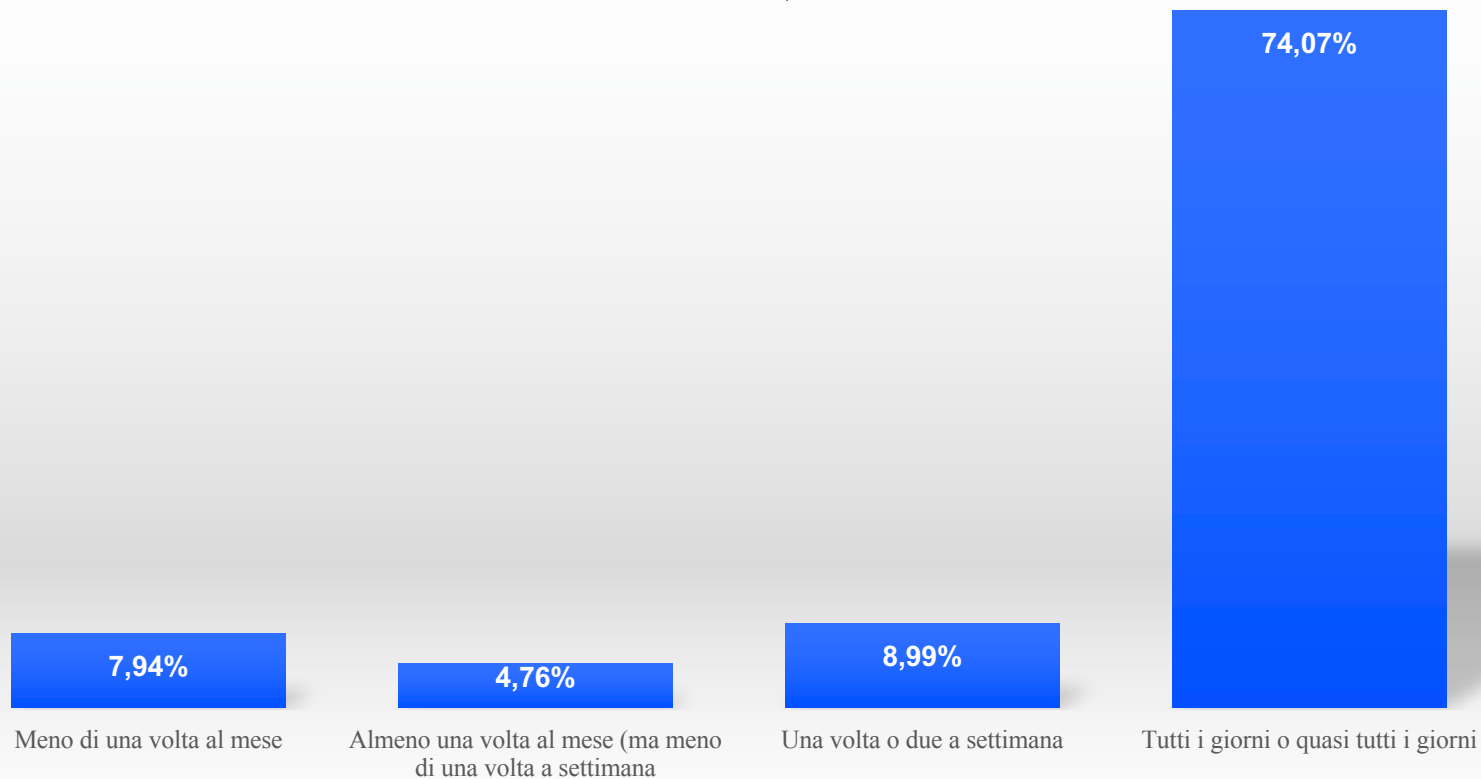
AL TERMINE DI QUESTO PERIODO SI PROCEDE FISSANDO UNA TERZA CHAT

OGGETTO DELLA CHAT È FARE UN PROGRAMMA PER MANTENERE GLI OBIETTIVI INDIVIDUATI E SPERIMENTATI –

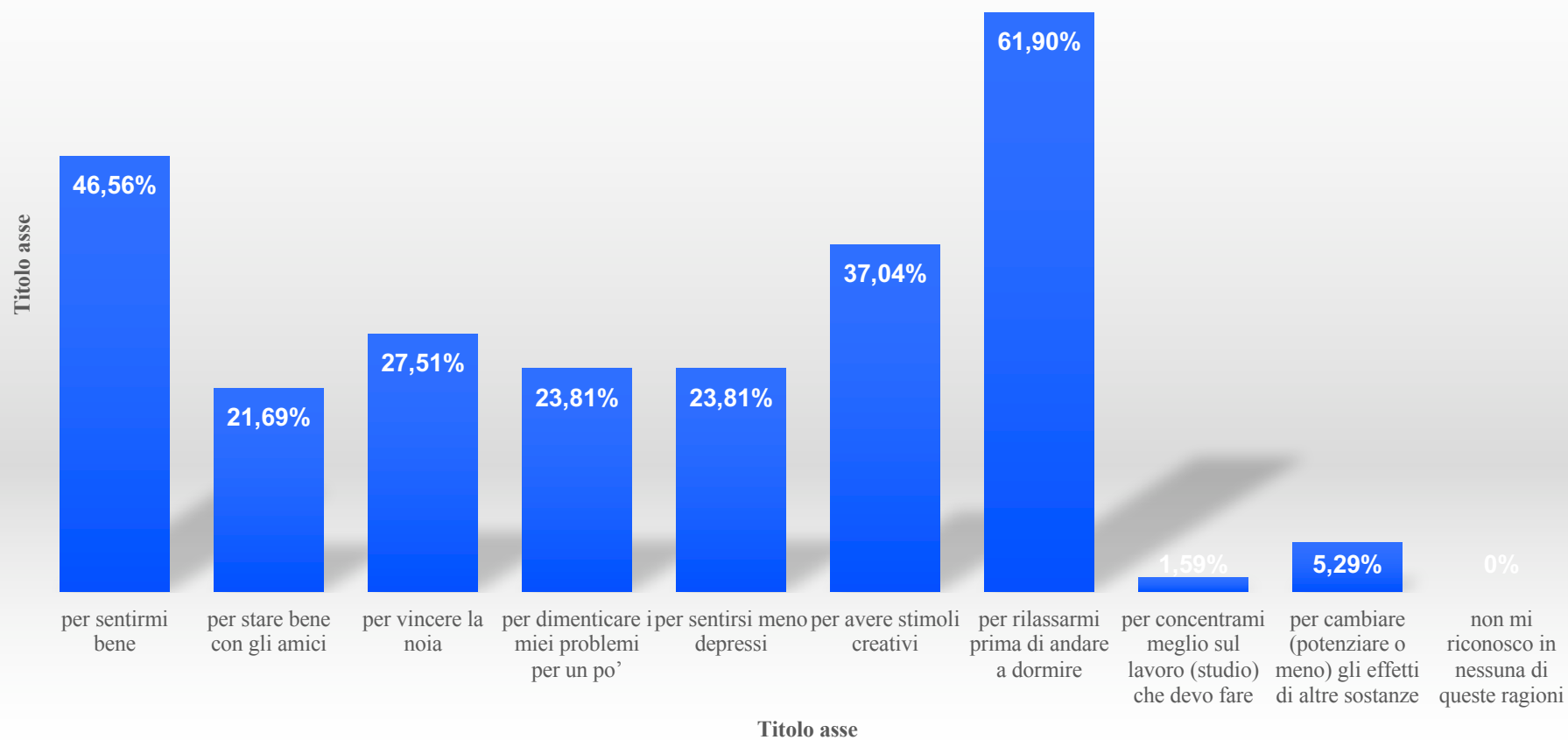
SI PROPONE QUINDI UN PERIODO DI SPERIMENTAZIONE IN CUI È POSSIBILE USARE IL DIARIO E SE NECESSARIO UNA CHAT DI VERIFICA SU UN PERIODO PIÙ LUNGO

I PRIMI RISULTATI: 189 TEST –PERIODO OTTOBRE 2016- MARZO 2017

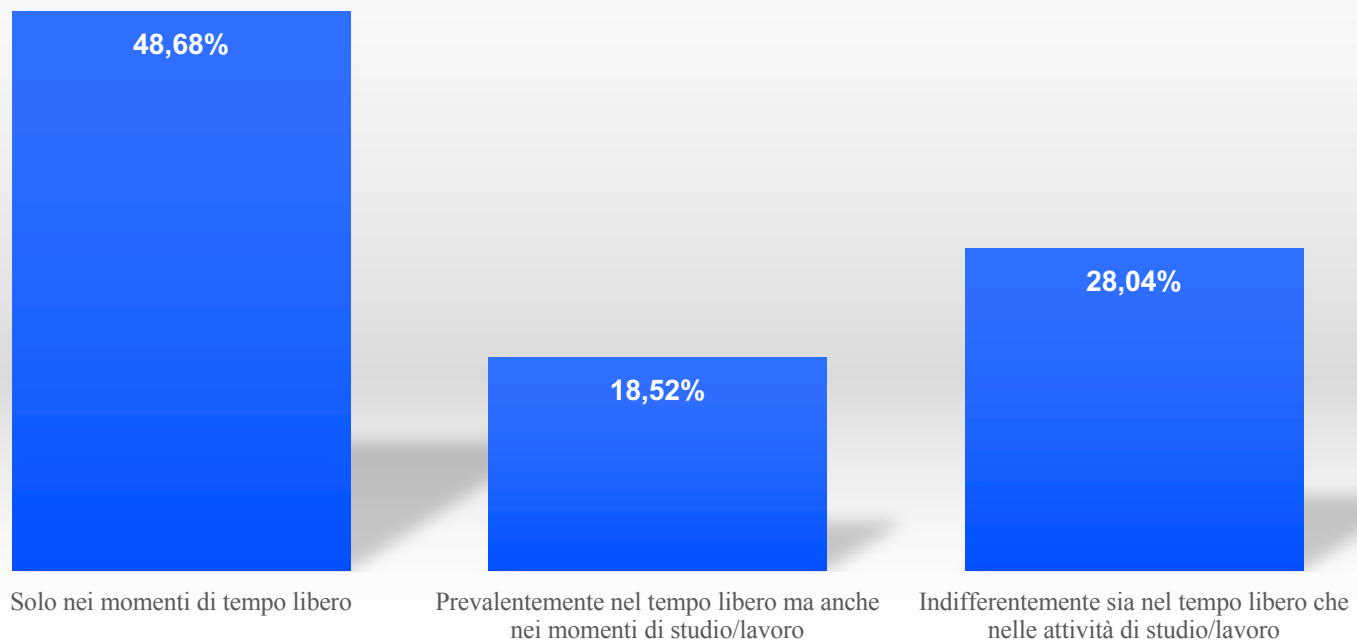
Con quale frequenza stai facendo uso di cannabis (negli ultimi 6 mesi)?



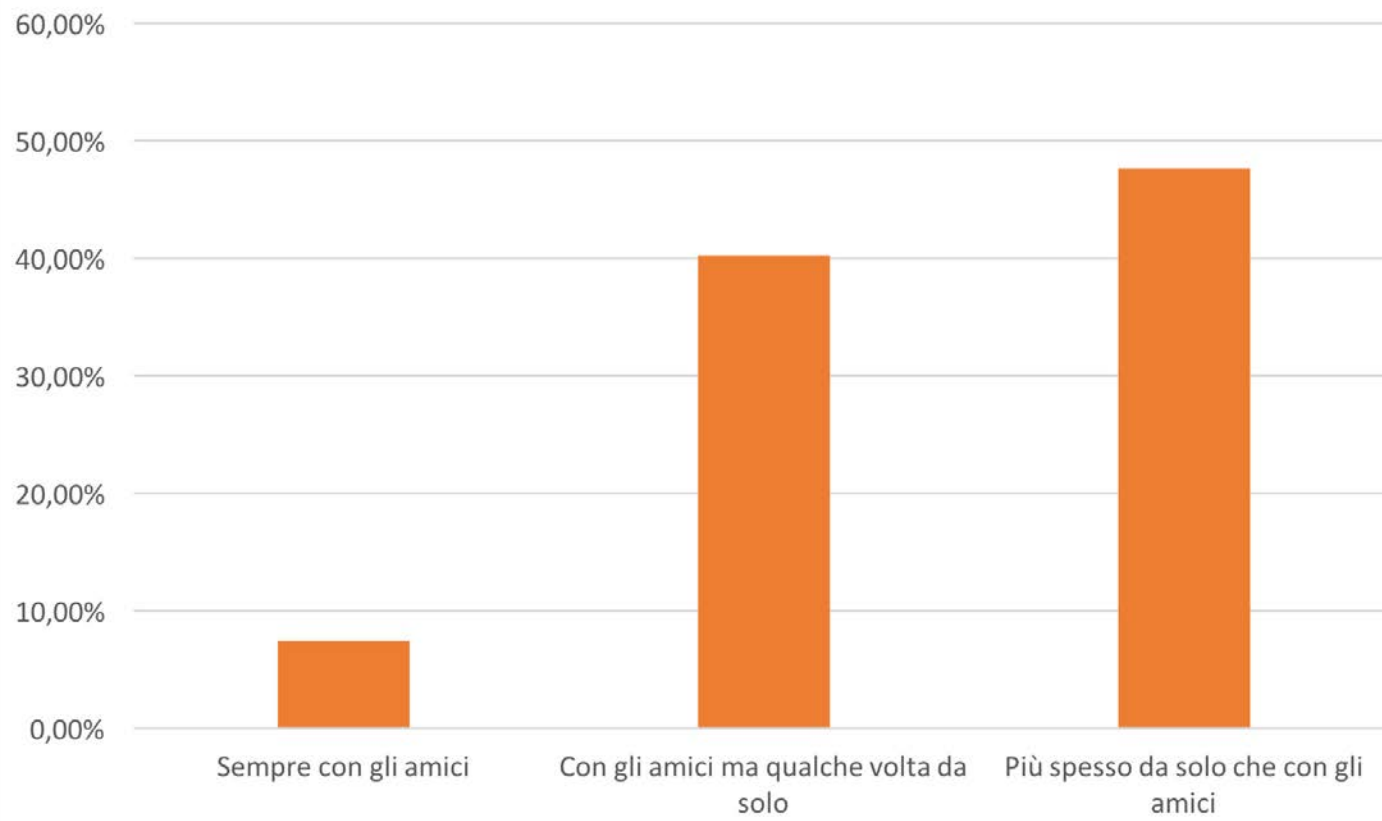
LE RAGIONI PER L'USO



Quando usi la Cannabis?

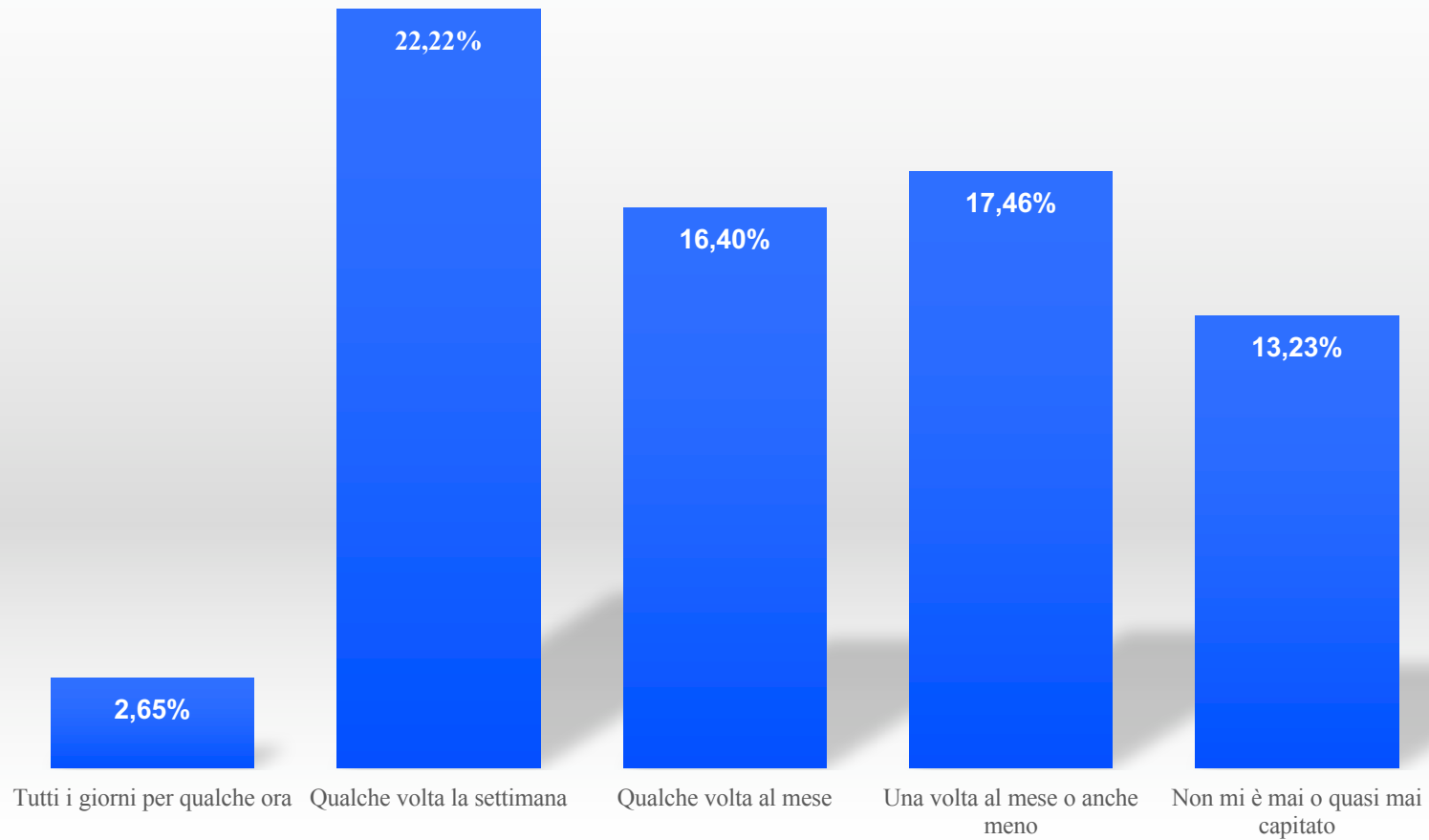


con chi la usi?

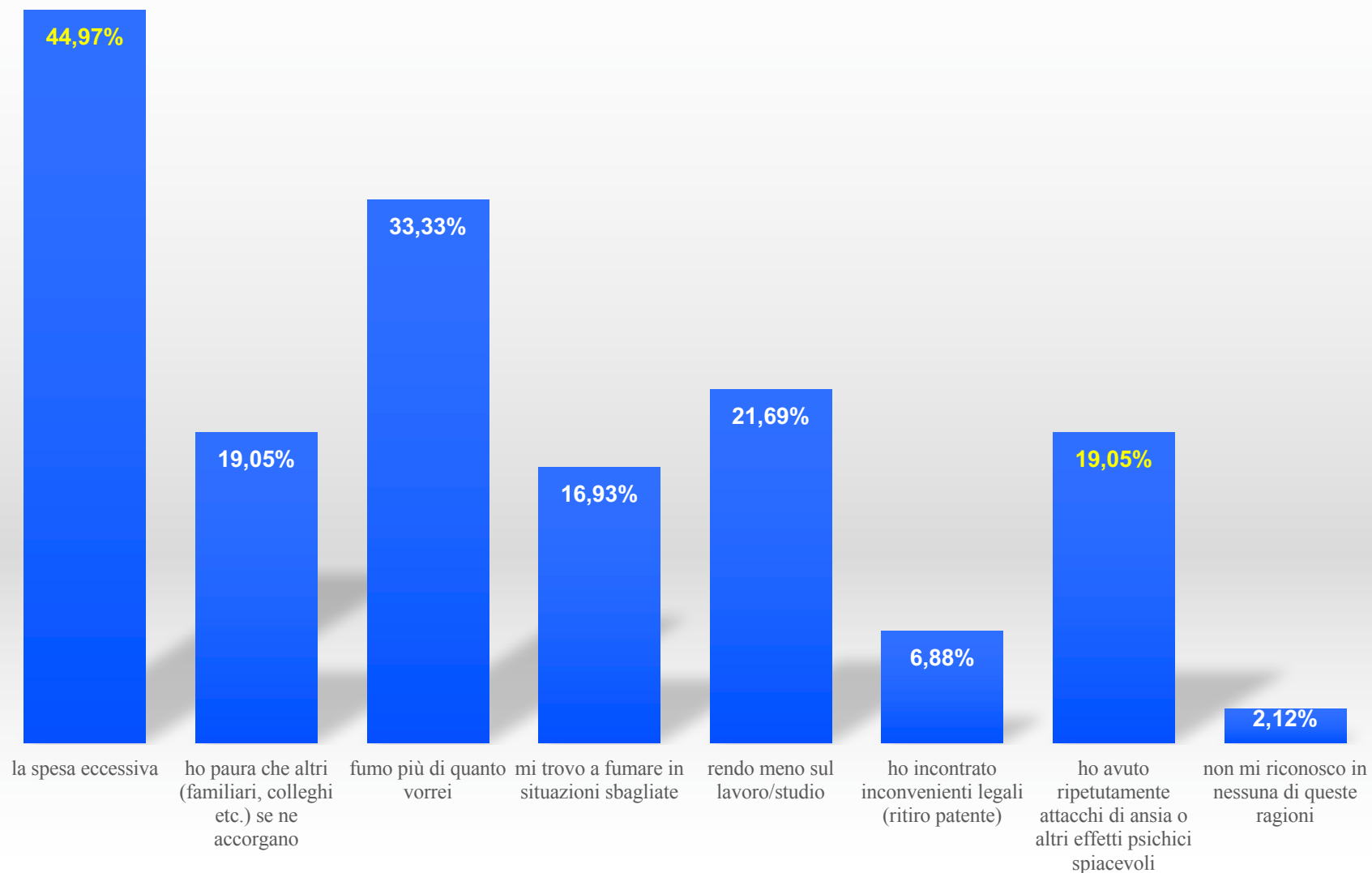


L'USO ECCESSIVO

Ogni quanto ti capita di fumare fino ad essere “cotto”?

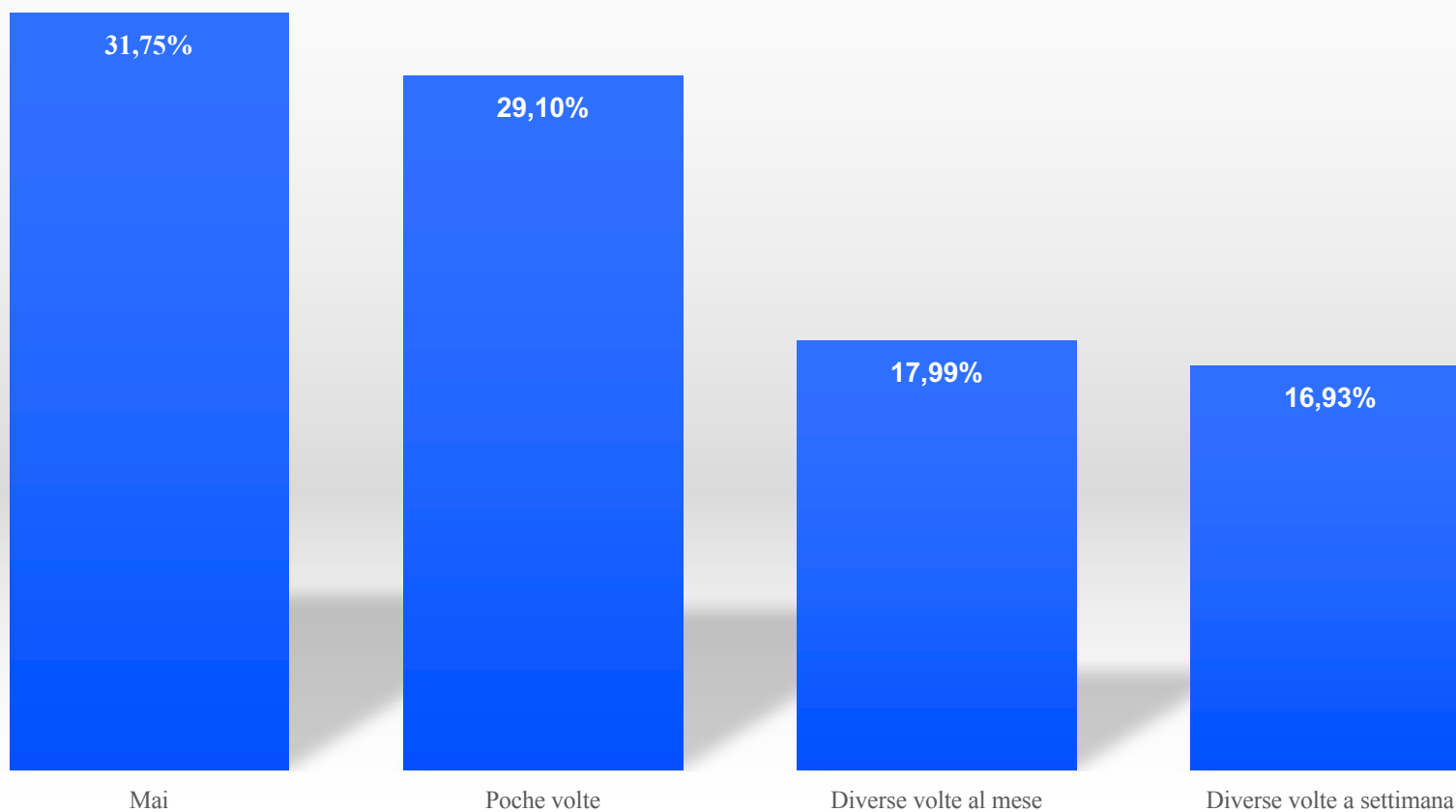


Quali sono gli inconvenienti che vedi nel tuo consumo attuale ?

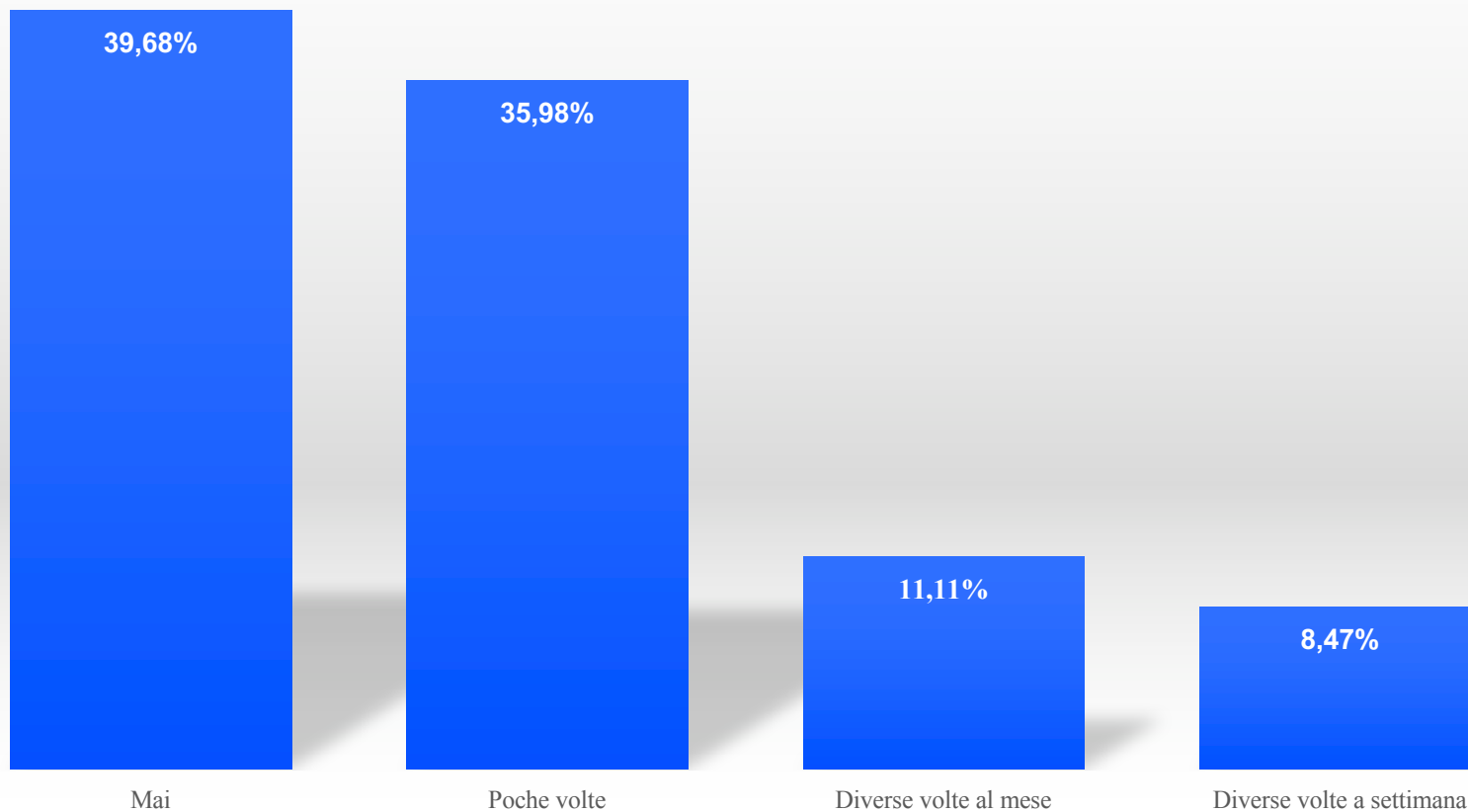


RIDUZIONE DEL CONTROLLO

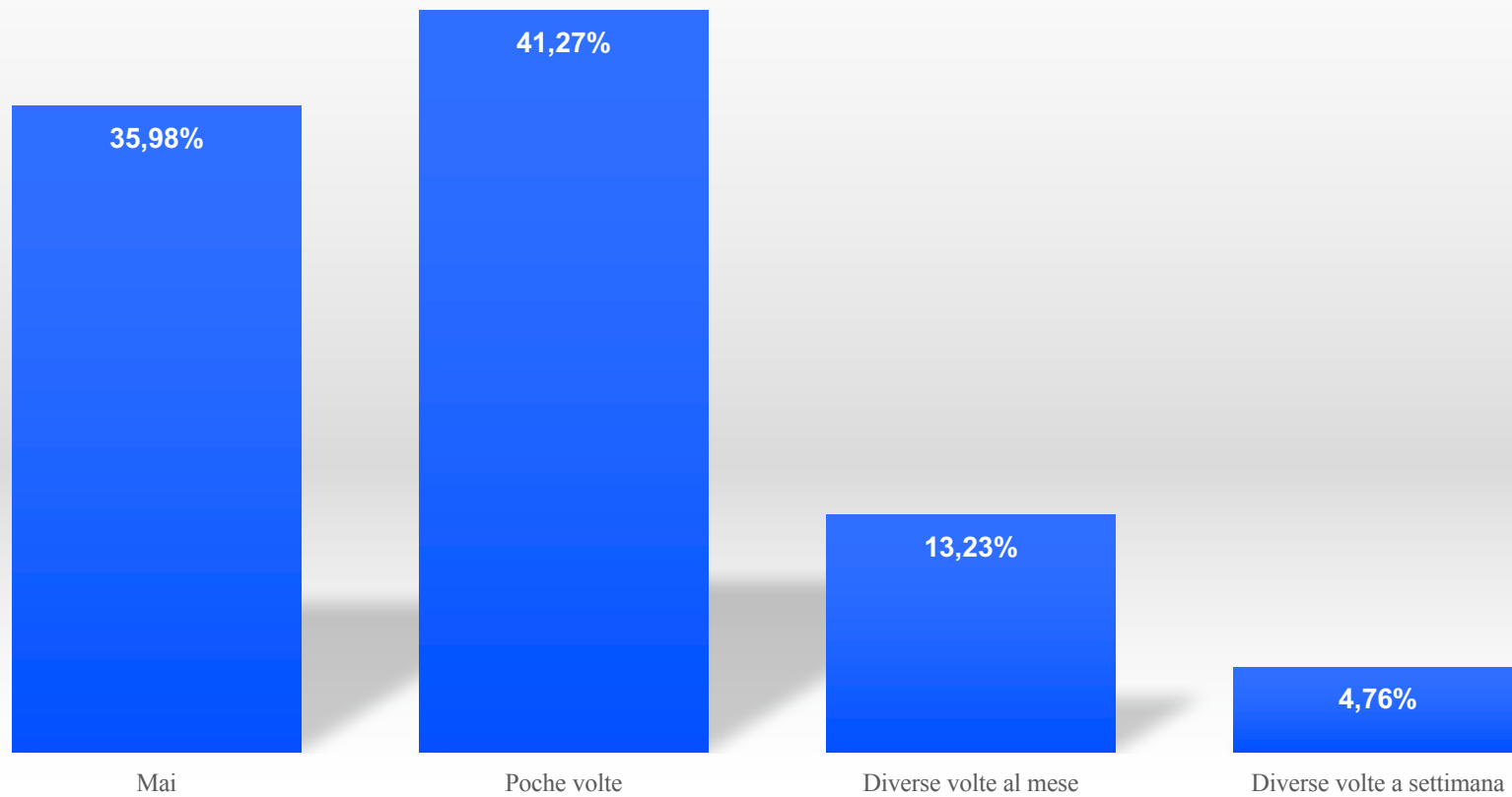
Quante volte negli ultimi 6 mesi hai fumato più di quanto avresti voluto?



Quante volte ti è capitato che il fumo abbia influenzato negativamente le tue relazioni (amicizia, sentimentali, familiari)

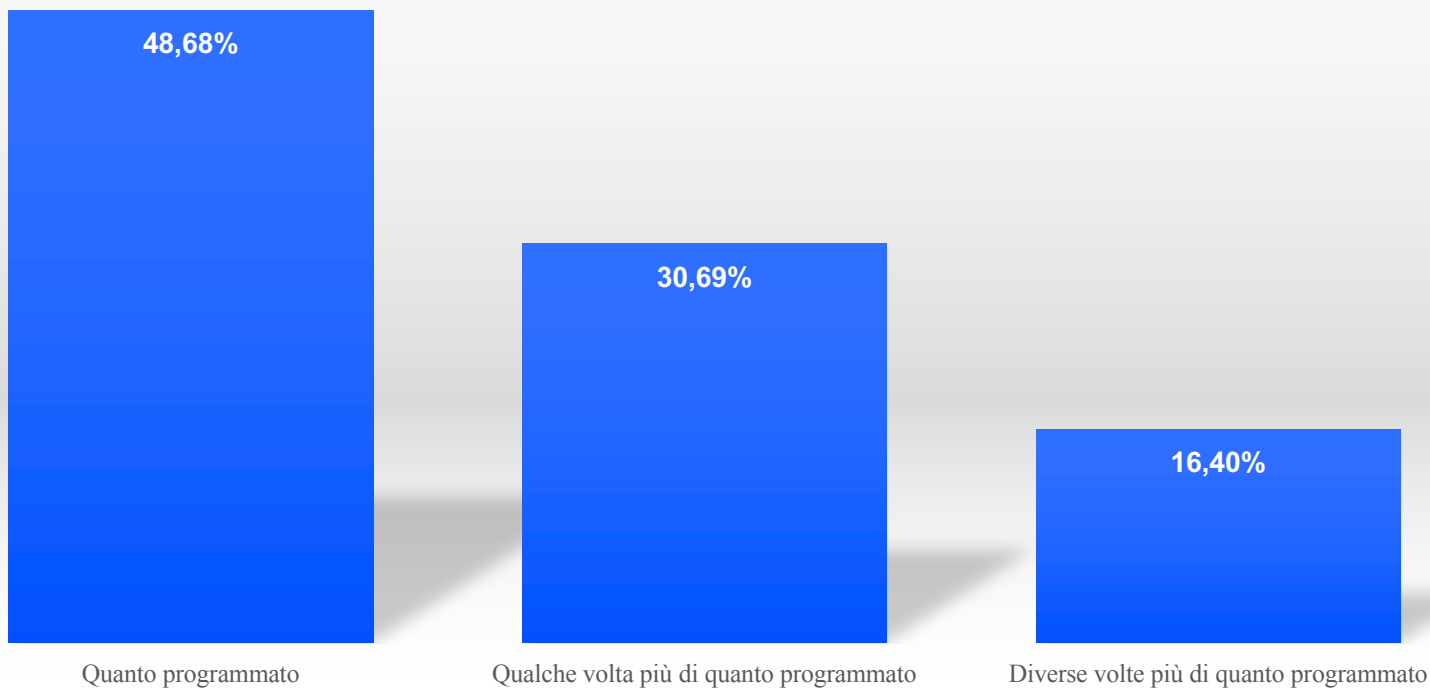


Quante volte negli ultimi 6 mesi hai fumato in situazioni che ritieni non adatte (es. prima di un impegno di lavoro importante etc.)?



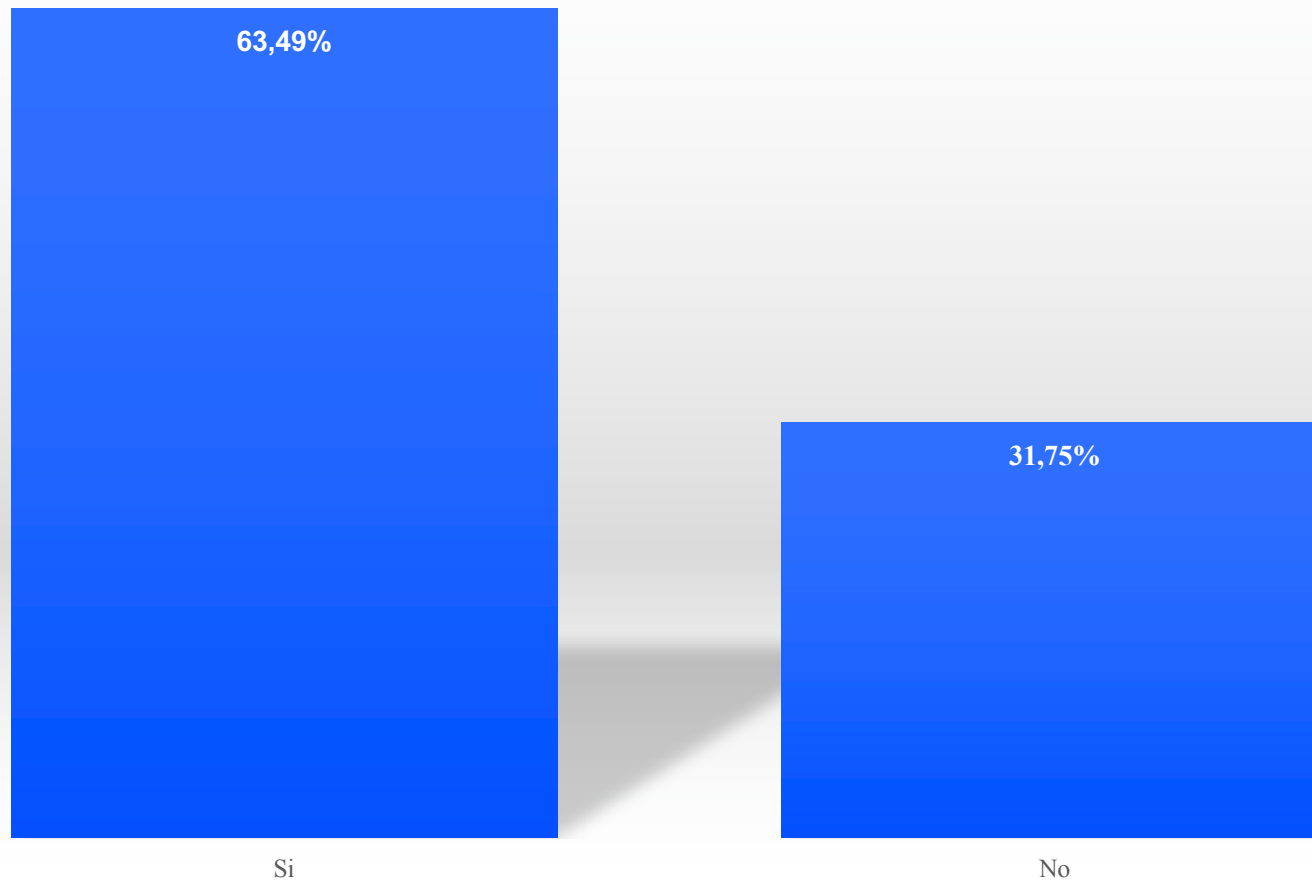
LA SPESA

Quanto hai speso negli ultimi 6 mesi per la cannabis?

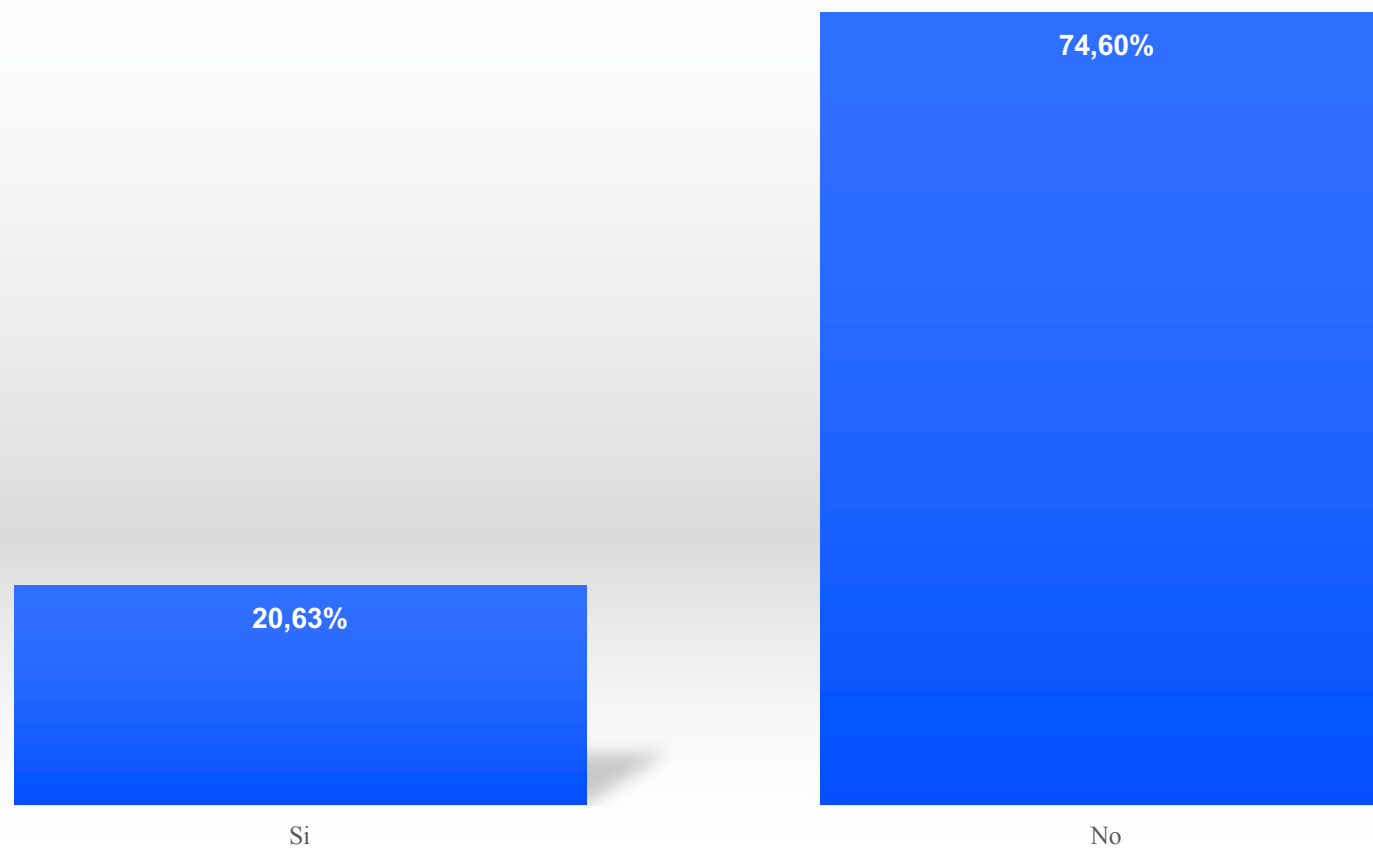


PICCO DI CONSUMO ANCHE SE NON IL PIÙ ALTO

C'è stato un periodo in cui hai consumato di più di ora?

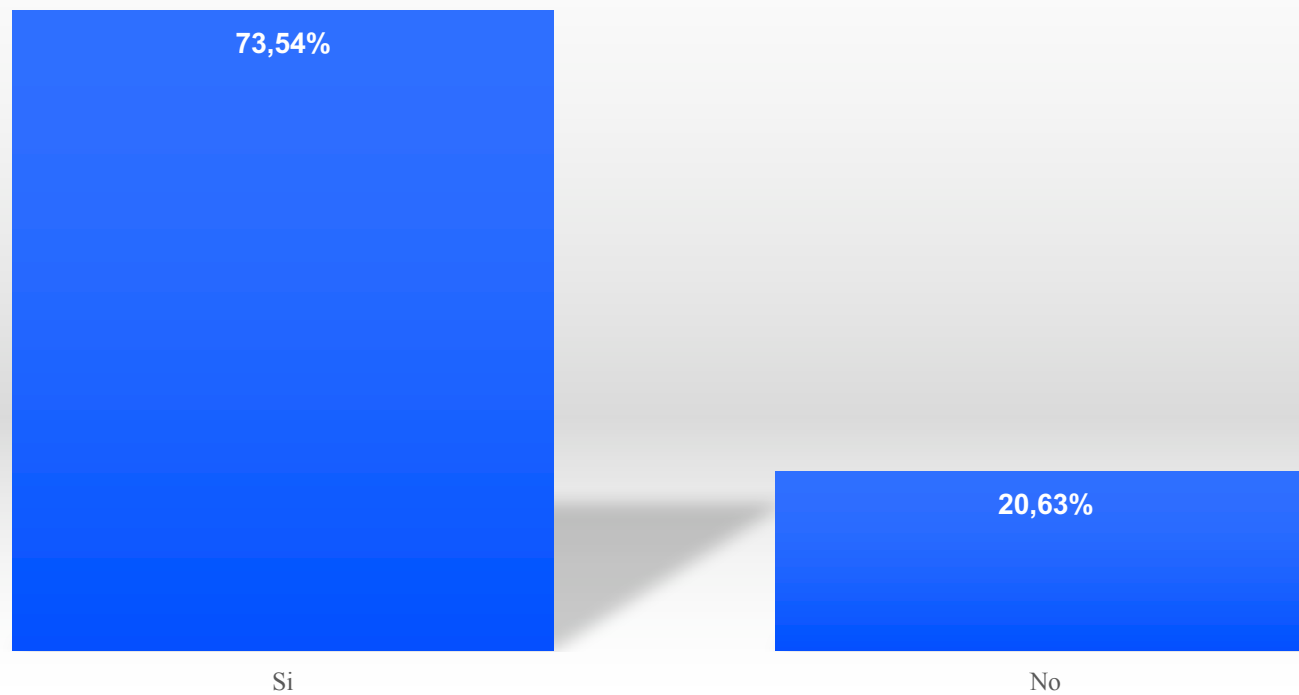


C'è stato un periodo in cui hai consumato meno di ora?



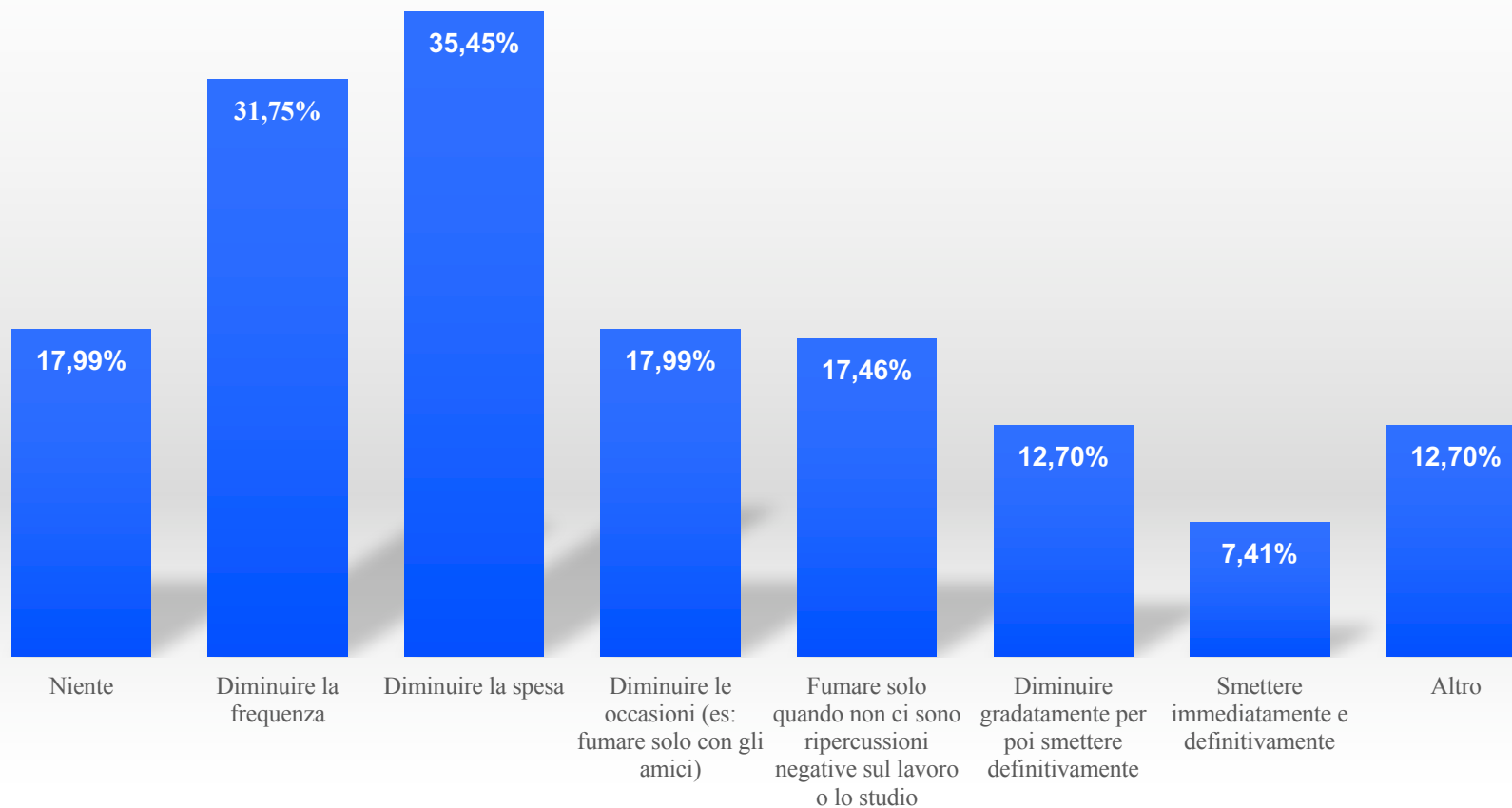
TENTATIVI DI AUTOREGOLAZIONE

Hai mai provato a diminuire o sospendere temporaneamente
l'uso di cannabis?



COSA CAMBIARE

Che cosa vorresti cambiare nel tuo attuale uso di cannabis?



QUALCHE ESEMPIO DALLE CHAT

Visitor 37029823: fumare mi piace, ci piace. IN realtà mi rendo conto di essere più rallentata, di non ricordarmi quando è stata l'ultima volta che non ho fumato, del fatto che cerco l'erba in qualsiasi posto in cui vado.. mi sento un po in trappola diciamo, e anche lei. Assieme è difficilissimo però. Ne abbiamo parlato mille volte ma poi per "cambiare" ci accendiamo una canna

Visitor 37029823: Non va più bene diciamo, non voglio diventare "una drogata cronica".. vorrei fare qualcosa in più e fumare solo quando ne ho voglia, quando ci sta, come le sbronze

cannabis self management: capisco la difficoltà di modificare un comportamento , soprattutto se insieme il comportamento viene rinforzato...

cannabis self management: però immagino che ciascuna di voi due abbia dei momenti di vita più autonomi

cannabis self management: quindi forse potresti provare ad immaginare un cambiamento dei consumi in quei momenti...

cannabis self management: tu dici che fumi sia da sola che in compagnia e che da un lato ti piace molto e dall'altro non vuoi sentirti una "drogata cronica"

Visitor 37029823: si in pratica.. e non mi aiuta che anche la maggior parte delle persone che ho attorno fumino

(09:56:24)

Mauro: ti descrivo l'ultima settimana

(09:56:35)

Mauro: da quando vi ho contattato

(09:57:06)

Mauro: ho eliminato il tabacco e sono passato alla e-cig

(09:57:28)

Mauro: e sto ad un max di 5 spinelli al giorno

(09:57:56)

Mauro: cercando anche di diminuire le quantità di ciascuna

(09:57:56)

cannabis self management: io nel frattempo ti ho mandato il link per il diario condiviso

(09:58:05)

cannabis self management: bè molto bene direi

(09:58:18)

Mauro: si vabbeh

(09:58:26)

Mauro: mi conosco

(09:58:34)

cannabis self management: anche se 5 continuano ad essere un "buon

(09:58:38)

cannabis self management: numero"

(09:58:55)

Mauro: almeno le conto

(09:58:57)

cannabis self management: comunque molto bene

(09:59:02)

Mauro: prima non le contavo

(09:59:53)

cannabis self management: anche se dovessi a volte fumare di più il fatto stesso che ci fai caso come dici tu vuol dire che probabilmente riesci a controllarti da solo un pò

(10:00:31)

Mauro: si ma mi conosco è un attimo a perdere il controllo

(10:00:39)

Mauro: sei psicologo/a?

(10:01:19)

cannabis self management: però ti chiedo comunque di compilare il diario cosicché insieme rileggiamo la tua giornata anche a seconda degli effetti positivi o negativi che la cannabis ti porta

(10:02:02)

cannabis self management: mi sembra possa essere utile capire anche quali sono i momenti migliori della giornata o se ti capita di associare sensazioni positive o negative all'uso a seconda di operazioni che fai nel quotidiano

cannabis self management: dal tuo questionario vedo che un po' ti pesa l'aspetto economico del tuo consumo..

(09:01:49)

cannabis self management: mi sembra , almeno dal questionario che appunto tu abbia un desiderio di autocontrollo molto legato a questo..dico cavolate?

(09:04:16)

Chiara: No, affatto. E' così, ma non solo. **Spesso mi accorgo di "averne bisogno" in un certo senso e la cosa mi disturba un po'.** Lavoro in azienda, situazione abbastanza stressante, fumo spesso per calmare l'ansia, ma non sempre. Mi sembra di esagerare con le quantità, ecco, poi la questione economica viene di conseguenza

(09:05:19)

cannabis self management: bè in fondo quello che descrivi mi sembra semplicemente un desiderio di decomprimere

cosa intendi per mi sembra di esagerare?

(09:08:25)

cannabis self management: quanto fumi? e soprattutto in quale contesto?

(09:08:33)

Chiara : Tutti i contesti

(09:08:45)

Chiara : Spesa, casa, da sola, con gente

(09:08:46)

cannabis self management: anche a lavoro?

(09:08:55)

Chiara : Qualche volta a lavoro, ma davvero in casi eccezionali

(09:09:05)

Chiara i: Giornate particolarmente stressanti

(09:09:15)

Chiara : E' successo un paio di volte

(09:09:18)

Chiara : E ho fatto bene

(09:09:18)

cannabis self management: e quali sono le situazioni in cui davvero trai piacere dal fumare un joint?

(09:09:46)

Chiara : La più bella è la prima dopo il lavoro

(09:10:03)

Chiara : La domenica mattina

(09:10:24)

Chiara : Di sera in genere, a casa

(09:10:53)

Chiara : E' come se mi togliesse un po' di energie vitali

(09:11:00)

Chiara : E' come se mi togliesse un po' di energie vitali

cannabis self management: innanzitutto mi sembra buono il fatto che dici di fumare solo nel tempo libero..è già un buon inizio, no?

(01:25:58)

Stefania: Sì certo, ma quando nn lavoro in generale fumo

(01:26:21)

Stefania: È come un premio per me

(01:26:41)

Stefania: E sta diventando una zavorra insopportabile

(01:26:50)

cannabis self management: raccontami meglio

(01:27:34)

Stefania: Faccio un lavoro per cui viaggio

(01:27:53)

cannabis self management: beata te :-)

(01:27:55)

Stefania: Quando sto fuori per lavoro nn fumo e nn ci penso

(01:28:22)

Stefania: Ma quando torno e sono libera fumo anche di mattina

(01:29:11)

cannabis self management: e questo ti pesa anche per gli effetti che produce? voglio dire ti capita anche che ti prenda male?

(01:29:38)

Stefania: Purtroppo nn mi è mai successo che mo prenda male 😞

(01:29:49)

Stefania: Mi prende sempre benissimo

(01:30:07)

cannabis self management: :-)

(01:30:27)

Stefania: In più frequento gente che fuma e il fatto nn è mai visto con remore

(01:31:04)

Stefania: Vorrei continuare a fumare ma senza esserne dipendente

(01:31:07)

cannabis self management: quindi il problema è di natura economica e che un po' ti fa riflettere sulla tua capacità di affrontare le situazioni

(01:31:32)

Stefania: NO nn è di natura economica

(01:32:12)

Stefania: Ma nn trovo sia giusto avere una spesa fissa per questo

cannabis self management: è un diario online in cui dovresti appuntare ogni giorno quanto hai fumato e quali sono stati gli effetti positivi/vantaggi e gli effetti/negativi

(12:14:58)

cannabis self management: se riesci sarebbe utile avere anche un'idea della quantità (nel senso se a volte fumi una maggiore quantità o meno)

(12:16:16)

Gaia Nesti: il discorso è che credo di aver imparato ad autoregolarmi,

(12:16:51)

Gaia Nesti: comunque voglio provare a fare il diario e vedere cosa viene fuori

(12:17:07)

Gaia Nesti: è difficile spiegarti la mia situazione

(12:17:52)

Gaia Nesti: fumo tanto se voglio, ma in altre situazioni sono perfettamente in grado di non fumare senza stare male

(12:18:22)

Gaia Nesti: il problema è che ormai dopo tutti questi anni non posso che dire di esserne dipendente

(12:21:17)

cannabis self management: MI fa piacere che tu voglia provare a fare questo percorso insieme... sai io credo che spesso siamo convinti di autoregolarci ma che nel nostro modo di farlo ad un certo punto sentiamo che c'è qualcosa che stona.. d'altronde tu stessa hai detto che vorresti modificare il consumo senza smettere quindi forse c'è qualcosa nel consumo che a volte non riesci a controllare

(12:22:33)

Gaia Nesti: si effettivamente forse non ho le idee molto chiare in merito, e quindi provare questo percorso non può che giovarmi

- (12:30:58) **Gaia:** penso che avere il controllo della propria vita sia fondamentale
- (12:31:31) **Gaia :** e ho deciso di provare questo percorso per paura di sottovalutare questo aspetto così importante
- (12:32:44) **Gaia** io credo che la mia sia a tutti gli effetti una dipendenza psicologica
- (12:33:06) **Gaia:** ma in certi momenti la considero terapeutica
- (12:33:15) **Gaia:** non so se sono riuscita a spiegarmi

Gaia : mia cognata che è tossicologa, dice che non ha mai visto una persona che fuma quanto me stando dietro a tutto quello a cui sto dietro io. Non me ne sto vantando, ma è per spiegarti che fumare non ha mai inficiato il mio lavoro o la mia vita relazionale. Forse è per questo che mi risulta difficile rinunciarci

- (12:47:17) **Gaia :** resta il fatto che voglio essere protagonista della mia vita, come dicevi tu prima, e quindi dopo cos' tanto tempo che fumo forse è il momento di provare a cambiare abitudine di consumo

COCAINE

SELF MANAGEMENT



<http://cocaine.fuoriluogo.it/>

QUANTO SPENDI



SPESA
GIORNALIERA
MEDIA



SPESA MENSILE
MEDIA



SPESA ANNUALE
MEDIA



QUANTO CONSUMI



COSUMO
GIORNALIERO
MEDIO



CONSUMO MENSILE
MEDIO



CONSUMO
ANNUALE
MEDIO