

## Blandingsmisbrug og afhængighed

Marijuana Anonymuos er blevet dannet, for at hashafhængige kan have et sikkert sted at komme, uden at blive latterliggjort for ”kun” at være hashafhængig. Men mange af os har fundet ud af, at den eneste måde vi kan holde os clean på er ved at holde os fra enhver form for sinds- og stemningsændrende stof inklusiv alkohol. Som der står i vores tredje tradition, er den eneste betingelse for at være medlem af MA et ønske om at holde op med at bruge hash. Faktisk er der ikke engang et krav om, at vi holder op, vi skal bare have et ønske om at holde op. Vi taler heller ikke om alkohol eller andre stoffer. Det er blandt andet for at holde fast i princippet om at tage en ting ad gangen.

Når vi giver afkald på vores ”stof”, opstår der et tomrum. Den første kamp for at holde os fra hashen, gør os sårbare. For første gang i årevis har vi ikke mere hashen til at skygge for vores følelser, og måske har vi ikke engang navne til visse af følelserne.

Vi oplever måske lykke, nydelse, tilfredshed, glæde, forløsning eller andre positive følelser, eller måske vrede, nedtrykthed, sorg, modløshed og andre negative følelser.

For at udfylde dette tomrum eller dulme smerten begynder vi måske at bruge eller forsøge brugen af andre substanser f.eks. alkohol, kokain, piller eller andre stoffer. Eftersom vi typisk aldrig har haft god kontakt til vores følelser, kommer vi måske til at bruge sinds- og stemningsændrende stoffer for at mildne vores stærke, nye følelser, både de gode og de dårlige. Selvom vi ikke bliver afhængige af disse nye stoffer, kan brugen af dem gøre os ligeglade og åbne muligheden for, at vi genoptager gamle tanke- og adfærdsmønstre, som kan sende os tilbage i et hashmisbrug eller ud i nye misbrug.

Mange af de afhængige som kommer tilbage til MA har bare ikke været i stand til at holde sig clean. Nogle begynder straks igen at ryge hash, andre hopper på noget andet. Det er for det meste alkohol, da det er nemt at få fat i og samtidig mere socialt acceptabelt, og så føles det måske sikkert, fordi de ikke plejer at have et problem med alkohol.

De ville også gerne føle sig inkluderet og ikke være anderledes end deres ikke-afhængige venner. Men vi er anderledes end vores ”normale” venner. Det er en af de ting, vi må lære at forstå, hvis vi vil lave om på vores liv. Man siger ”en gang alkoholiker eller stofafhængig altid alkoholiker eller stofafhængig”. En enkelt bajer kan blive til mange, og en gang om ugen kan blive til mange gange om ugen. Vi kender rouletten, den kender vi fra hashen. Og når vi så er lidt oppe at køre, har sluppet

tøjlerne ved hjælp af andre stoffer, kan det måske være rart med en lille joint, og så er vi tilbage igen. De af os, der har klaret nogle år i dette program, har lært at tænke på andre stoffer inklusiv alkohol, som noget vi ikke er blevet afhængige af... endnu. Det betyder ikke, at vi ikke kan gå hen og blive det, hvis det fik et forsøg.

Kendsgerningen at vi blev afhængige af hash, afspejler en tendens i os til en adfærd, som kan føre til blandingsmisbrug. Især i de første abstinente måneder er "faren" større for at ryge ud i ny tvangsadfærd, som vi ikke havde før. Spise alt for meget, gå for højt op i vores arbejde, indkøbsmanier vi ikke har råd til osv.

På grund af vores tidligere afhængighedsadfærd skal vi nu også være forsigtige med medicin. Vi afhængige har en tendens til selvmedicinering. Hvis lægen siger, vi skal tage én pille, så tror vi, at to er bedre. Hvis vi har et par smertestillende piller tilovers efter en behandling, så gemmer vi dem i stedet for at smide dem væk. Vi siger nok til os selv, at vi kunne få brug for dem, næste gang vi havde fysiske (eller indbildte) smerter. Vi kan ikke afvige fra foreskreven medicinering uden at bringe os selv i farezonen. Hvis vi skal kunne holde fast i, at vi holder op med at ryge hash, må vi være på vagt omkring vores cleantime på alle måder hele tiden.

I hele verden cirkulerer en tro om, at hash ikke er vanedannende. Men på en eller anden mærkelig måde så lykkedes det for os at blive afhængige af dette "ikke vanedannende" stof. Vi som er på vej væk fra afhængigheden af hash, skulle ikke lege med ilden ved at prøve andre stoffer.

Vi siger det lige igen: den eneste betingelse for at være medlem af MA er et ønske om at holde op med at bruge hash. Men det er lige så vigtigt, at vi passer på ikke at lande i et andet misbrug, mens vi forsøger at komme os over det første.

Fra vores bog "Liv med håb:

*Vi kom til den erkendelse, at vores forsøg på at styre vores liv ved hjælp af hash ikke virkede. Der var engang, at hash syntes at være den mest effektive løsning med at styre vores eget liv, i hvert fald midlertidigt. Da vi holdt op med at ryge hash, syntes vi ikke at vores liv automatisk var værd at leve og meningsfyldt. Vores overvældende følelser, karakterbrister og negative handlemåder var der stadig. Sommetider var de der stærkere end før, fordi vi ikke havde noget at dulme dem med. Vi slap ikke af med alle vores problemer, da vi slap rygeklumpen. Da vi holdt op med at ryge opdagede vi, at vi havde et problem med at leve: vi var afhængige.*