

HASCHAVÄNJNINGSPROGRAMMET (HAP)

Vill du avsluta ditt cannabismissbruk? Vi kan hjälpa dig. HAP är en metod för att avsluta missbruk av cannabis. I behandlingen arbetar vi med en kognitiv-beteendeterapeutisk (KBT) orientering och sätter fokus på känslor, kognitiv utveckling och beteendeförändring.



Behandlingen är uppdelad i tre steg på sammanlagt 18 sessioner. Behandlingstiden är individuell, men tar vanligtvis 6-8 veckor.

STEG 1

Pågår i 1-2 veckor och har en medicinsk inriktning med fakta om cannabis och abstinenssymtom med mera.

STEG 2

Har en psykologisk inriktning. I denna fas behandlas känslolivet som tidigare varit bedövat samt upplevelser av abstinens när ämnet

lämnar kroppen. Vanliga symptom är: svettningar, muskelvärk, huvudvärk, rinnande näsa, sömnstörningar, oro, ökande olust, ökad känslighet, känsla av ensamhet och isolering.

STEG 3

Har en social inriktning och innebär ett nytt sätt att reflektera över sig själv som "icke-cannabiserökare" och i denna fas görs en planering framåt samt återfallsprevention.

Välkommen att kontakta oss om du har frågor.