



ANNA ANONYMYMI

Miten pilvi vaikuttaa?

Tutkimus kannabiksen
koetuista vaikutuksista



TUTKIMUS

Julkaistu 23.12.2007

Tiivistelmä

Anna Anonyymi

Miten pilvi vaikuttaa?

Tutkimus kannabiksen koetuista vaikutuksista

Kannabis on levinnein laiton huumausaine niin kansainvälisellä kuin Suomenkin tasolla. Kannabiksen vaikutuksiin liittyvä tutkimus on kuitenkin vähäistä ja julkisessa keskustelussa esitetään hyvin erilaisia näkemyksiä siitä, miten kannabis vaikuttaa yksilöön päihtymishetkellä ja sen jälkeen. Jo akuutin päihtymystilan vaikutuksista on hyvin toisistaan poikkeavia kuvauksia.

Tämän tutkimuksen kohteena ovat kannabiksen vaikutukset ja niiden vaihtelu. Samalla tavoitteena on kerätä lisätietoa kannabiksen käyttäjistä sekä heidän päihteiden käytöstään yleisemmällä tasolla. Aineistoon kerättiin kyselyn avulla sadan henkilön vastaukset internetin kannabisaiheiselta keskustelusivustolta.

Kannabiksen vaikutukset avautuvat hyvin moniulotteisina riippuen selvästi myös muista tilanteeseen liittyvistä tekijöistä kuin itse päihteestä. Kannabispäihtymyksen luonne voi olla aktivoiva tai passivoiva ja sosiaalisuutta lisäävä tai vähentävä ympäristötekijöistä ja yksilöstä riippuen. Monet käyttäjät säätelevät näitä ympäristötekijöitä kokeakseen haluttuja vaikutuksia ja kannabista voidaan käyttää varsin erilaisissa tilanteissa passiivisesta koti-illasta aktiiviseen juhlintaan.

Tutkimus osallistuu julkiseen keskusteluun tuottamalla täsmentävää ja selittävää tietoa kannabiksen vaikutuksista päihtymyksen aikana ja sen jälkeen. Se tuottaa myös lisätietoa kannabista aktiivisemmin käytävistä suomalaisista koskien heidän kannabiksen käyttötapojaan ja muihin päihteisiin liittyviä tottumuksia. Tutkimus pyrkii avaamaan ja selkeyttämään kannabiksen vaikutuksiin ja käyttäjiin liittyviä käsityksiä julkisessa keskustelussa sekä tuomaan kansalaisille lisätietoa kannabiksen vaikutuksista käytännön tasolla.

Sisällysluettelo

| | |
|---|----|
| 1. Johdanto..... | 4 |
| 2. Aineisto ja menetelmät..... | 7 |
| 2.1 Aineiston hankinta..... | 7 |
| 2.2 Tutkimuksen yleiset kysymykset..... | 8 |
| 2.3 Tarkennetut kysymykset..... | 10 |
| 3. Vastaajien yleiskuva..... | 11 |
| 3.1 Vastaajien ikäjakauma..... | 11 |
| 3.2 Mielenterveysongelmat vastaajilla..... | 11 |
| 3.3 Vastaajien yleinen päihteiden käyttö..... | 12 |
| 4. Vastaajien kannabiksen käyttö..... | 14 |
| 4.1 Käyttöhistorian pituus vuosissa..... | 14 |
| 4.2 Kannabiksen hankintalähde..... | 14 |
| 4.3 Kannabiksen käyttömäärät..... | 15 |
| 4.3.1 Käyttöpäivien määrän (käyttötiheys) arviointi..... | 15 |
| 4.3.2 Käyttömäärän arviointi grammoissa..... | 17 |
| 5. Kannabiksen vaikutukset..... | 18 |
| 5.1 Yksilön toimintakyky ja sen mittaaminen..... | 18 |
| 5.2 Vastaajien toiminnallisuus kannabispäihtymyksen alaisena..... | 19 |
| 5.2.1 Vastausten jakautuminen..... | 19 |
| 5.3 Kannabispäihtymyksen vaikutukset..... | 21 |
| 5.3.1 Kannabispäihtymyksen vaikutukset ja motiivi..... | 22 |
| 5.4 Eroavaisuudet koetuissa vaikutuksissa..... | 25 |
| 5.4.1 Vastausryhmien E1 ja K2 väliset eroavaisuudet..... | 25 |
| 5.4.2 Vastausryhmän K1 vastaajien omien kokemusten eroavaisuudet..... | 28 |
| 6. Yhteenveto..... | 31 |
| 7. Lähteet..... | 33 |
| Liite 1: Tutkimuksen kysymykset..... | 34 |

Taulukot ja kuvat

| | |
|---|----|
| Taulukko 1: Vastaajien ikäjakauma..... | 11 |
| Taulukko 2: Erilaisten mielenterveysongelmien jakautuminen vastaajilla..... | 12 |
| Taulukko 3: Muut satunnaisesti tai säännöllisesti käytetyt päihteet..... | 13 |
| Taulukko 4: Vastaajien käyttökokemus vuosissa..... | 14 |
| Taulukko 5: Kannabiksen hankintalähde..... | 15 |
| Taulukko 6: Käyttötiheys..... | 16 |
| Taulukko 7: Toimintakykyä laskevat tekijät ryhmiteltynä..... | 29 |

Kuva 1: Vastaajien käyttövuosien ja käyttötiheyden välinen hajontakuviokuva.....17

Kuva 2: Vastaajien käyttövuosien ja käyttömäärän (grammoja/vuosi) välinen hajontakuviokuva.....18

1. Johdanto

Kannabis on käytetyin laiton huume niin maailmanlaajuisesti kuin Suomessakin. Vuoden 2004 väestökyselyssä 15–69-vuotiaista suomalaisista 3 % eli noin 112 000 henkilöä¹ kertoi käyttäneensä kannabista viimeisen vuoden aikana ja 2 % viimeisen kuukauden aikana (Stakes, Huumetilanne Suomessa 2005). Voidaan sanoa, että kannabis on tullut osaksi yhteiskuntaa. Kannabistutkimus on kuitenkin ollut varsin vähäistä ja keskittynyt fysiologiseen tutkimukseen sivuuttaen kulttuurisen ja sosiaalisen kontekstin. Lisätieto ja ymmärrys kannabiksen käytön vaikutuksista on tärkeää, mikäli halutaan vähentää päihteiden käytöstä aiheutuvia haittoja yhteiskunnassa.

Erityisen tärkeää on lisätutkimus luonnollisessa yhteydessä eli normaalielämässä kannabista käyttävien kautta ilman erityisiä koeolosuhteita. Juuri tällainen tutkimus on ollut hyvin vähäistä ja sen lähtökohdat ovat ongelmalliset, sillä kannabiksen laittomuudesta johtuen käyttäjien kynnys paljastaa käyttönsä on hyvin korkea. Kannabiksen käyttöä sosiaalisena tai kulttuurisena ilmiönä ei ole paljon tutkittu ja viihdekäyttöä käsittelevä tutkimus on vähäistä, vaikka nykyään viihdekäyttö on jo tutkijoidenkin omaksuma käsite (muun muassa Salasuo ja Rantala 2002).

Kannabiksen käytön seurauksia lyhyellä ja pitkällä aikavälillä on tutkittu ristiriitaisin tuloksin. Käytön motiivit liittyivät rentoutumiseen ja mielihyvän nousuun, mutta samalla ei-toivotuista tuntemuksista raportoidaan ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta (Hall ym. 2001). Eräs kiistanalaisuuden kohde on ollut passivoitumisen oireyhtymää kuvaava amotivaatiosyndrooma, jota esitettiin jo 1960-luvun lopulla (McGlothlin ym. 1968), mutta asiasta ei katsota olevan riittävää tai relevanttia näyttöä (Negrete ym. 1986, Adams ym. 1996, Hall ym. 2001).

Australialaisessa, aiempaa tutkimustietoa yhteenkokoavassa tutkimuksessa todetaan psyykkisten vaikutusten osalta, että kannabiksen vaikutukset riippuvat annostuksesta, annostelutavasta, käyttäjän kokemuksesta, mahdollisesta nykyisestä huumeiden tai lääkkeiden käytöstä sekä käyttökontekstin muuttujista, joita ovat odotukset, asenteet, mielentila ja sosiaalinen konteksti. (Hall, Degenhardt & Lynskey 2001, 31.)

Tämän tutkimuksen tavoitteena on löytää selityksiä kannabiksen koettujen vaikutusten eroille yksilöiden välillä. Lisäksi tavoitteena on kerätä jonkinlaista tietoa (suomalaisesta) kannabiksen käyttökulttuurista.

¹ 112 059 kpl; Laskettu 31.12.2004 tilastollisella väestömäärällä 3 735 300, lähde Stakes, Indikaattoripankki SOTKANet <http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu>

Aineistona toimivat kyselyvastaukset sadalta kannabista käyttävältä suomalaiselta. Tutkimuksen aineisto kerättiin lomakehaastatteluna, pääosin puoliavoimin kysymyksin. Koska aiempaa teoriaa ja tutkimustietoa ei ole paljon, avoimet kysymykset auttavat tavoittamaan vastausten vaihtelua paremmin kuin etukäteen tiukasti rajatut vaihtoehdot. Avoimiin kysymyksiin päädyttiin siksi, että tällöin tulosten merkittävyys ei riipu yhtä paljon kysymysten ja vaihtoehtojen asettelua rajanneista taustaoletuksista ja niiden onnistumisesta.

Vastaajat olivat enimmäkseen alle 25-vuotiaita. Heidän kannabiksen käyttöaktiivisuutensa vaihteli huomattavasti varsin satunnaisesta (muutama kerta vuodessa) hyvin säännölliseen (päivittäiskäyttö), joskin suurelta osin vastaajat edustivat aktiivisempia kannabiksen käyttäjiä kuin koko väestöä koskeva otanta keskimäärin tuottaisi. Suurin osa vastaajista oli käyttänyt kannabista vähintään kolmen vuoden ajan. Evidenssi käyttöhistorian pituuden yhteydestä käytön useuden tai määrän kasvuun oli heikkoa.

Aineiston perusteella löytyi useita tekijöitä, joilla on osuutta kannabiksen käytön koettuihin vaikutuksiin. Tekijät jakautuivat kolmeen kategoriaan: käyttäjän akuuttiin psyykkiseen ja fyysiseen tilaan, olosuhteiden virikkeellisyyteen sekä kannabiksen ominaisuuksiin. Käyttäjät vaikuttavat tietoisesti moniin näistä muuttujista saadakseen haluttuja kokemuksia.

Tutkimuksen ensimmäisessä osassa kerrotaan tarkemmin tutkimuksen lähtöasetelmista eli aineiston keruusta sekä esitetyistä tutkimuskysymyksistä. Loppuosissa (luvut 3–5) käydään läpi tulokset sisältäen luvut vastaajien yleiskuvasta, vastaajien kannabiksen käytöstä, kannabiksen vaikutuksista sekä eroavaisuuksista toimintakyvyssä (kannabiksen käytön johdosta). Yhteenvedo on luvussa 6. Lähdeluettelo on viimeisenä.

Käsitteistö

| | |
|----------------------|--|
| Amotivaatiosyndrooma | Kiistanalainen käsite, joka kuvaa passivoituvaa käyttäytymistä; huumevalituksessa yleisesti käytetty termi. |
| Euforia | Mielihyvän tunne, vastakkaisena epämiellyttävänä tunteena <i>dysforia</i> . |
| Hasis | Kannabiksen hartsia sisältävä kannabistuote, jonka THC-pitoisuus voi olla yli 50 %. |
| Indica | Kannabiskasvin (<i>Cannabis sativa</i>) alalaji, joka on kasvultaan nopeampi, vaikutuksiltaan yleensä väsyttävämpi ja voimakkaampi; vrt. <i>sativa</i> . |
| Huume | Psykoaktiivinen, (Suomessa) laitoin aine. |

| | |
|----------------------|--|
| Hybridi | Sekä indicaa että sativaa (ks. omat kohdat) sisältävä kannabisristeytys. |
| Kannabis | Kaikki psykoaktiiviset <i>Cannabis sativa</i> -kasvin tuotteet ja jalosteet. |
| Lajike | Viljelykasvin jalostustyön erikseen nimetty lopputulos. |
| Luonnonpsykedeelit | Luonnosta suoraan saatavat <i>psykedeelit</i> : esimerkiksi kannabis, <i>Psilocybe</i> -suvun sienet ja meskaliinikaktus. |
| Marihuana | Yleensä kannabiskasvin kukintoa ja lehtiä, toisinaan myös varsia sisältävä mieto kannabistuote. |
| Psykedeelit | Ryhmä huumausaineita, johon luetaan yleisistä huumausaineista kannabis, LSD, <i>Psilocybe</i> -suvun sienet, meskaliini ja ekstaasi. |
| Psykoaktiivinen aine | Psykeen (muistiin, ajatteluun tai tunteisiin) vaikuttava aine; <i>päihde</i> . |
| Riippuvuus (huume-) | Oireyhtymä, jossa henkilö ei hallitse huumeiden käyttöä; diagnostisina kriteereinä mm. kyvyttömyys hallita huumeiden käyttöä ja tarve suurempiin annoksiin (toleranssi). |
| Sativa | Viittaa usein hampukasviin yleensä; myös <i>Cannabis sativan</i> alalaji, joka on kasvutavaltaan hitaampi ja vaikutuksiltaan pidetty vähemmän väsyttävänä kuin <i>indica</i> . Tutkimuksessa termillä viitataan alalajiin. |
| THC | Delta-9-tetrahydrokannabinoli, kannabiksen tärkein psykoaktiivinen yhdiste. |
| Toimintakyky | Yksilön kyky suoriutua hänelle kuuluvista tehtävistä; mitattavissa tiettyjen asioiden kohdalla objektiivisesti, mutta kokonaisuutena arkinen ja subjektiivinen kokemus. |

Kannabiskulttuurin slangitermistöä

| | |
|--------------------|---|
| Jumi, jumittaminen | Yksilöllinen ja subjektiivinen kokemus vaikutuksen alaisena, johon liittyy yleinen kykenemättömyys mihinkään vaativampiin asioihin; akuutti passivoituminen. |
| Kukka | Naaraspuoleisen kannabiskasvin kukinto; yl. kannabiksen arvostetuin osa. |
| Motivointisavut | Käyttötapa, jossa kannabista poltetaan ennen tiettyä toimintaa, jotta motivoituttaisiin. |
| Mässyt | Kannabispäihtymykseen usein liittyvä voimakas ruokahalun kasvu ja nälän tunne. |
| Paukuissa | Päihtyneenä kannabiksesta (sama kuin 'olla pilvessä'); käyttöannos voi olla 'paukut'. |
| Pilvi | Kannabis, kannabispäihtymys ('käyttää pilveä', 'olla pilvessä'). |
| PL | Slanginimitys katukaupan hasikselle, joka on epäpuhdasta ja miedompaa kuin puhdas hasis, sekä vaikutuksiltaan vaihtelevaa. |
| Set up | Käyttötilanteen eri muuttujat kokonaisuutena: mm. käytettävä laatu ja määrä, sosiaalinen konteksti, käyttäjän psyykkinen ja fyysinen tila sekä käyttöympäristö. |
| Pöhnä | Hieman poikkeava olotila (jossa mm. kognitio hitaampaa), jonka osa käyttäjistä kokee käyttöä seuraavana aamuna. |
| Överit | (Tässä: kannabiksen) liika-annostus, josta voi seurata mm. pahoinvointia ja sydämentykytystä sekä ahdistusta tai pelkotiloja. |

2. Aineisto ja menetelmät

2.1 Aineiston hankinta

Kannabiksen käyttäjien perusjoukko ei ole tunnettu, joten satunnaisotanta perusjoukosta ei ole tällaisessa yhteydessä mahdollista. Aineisto pyrittiin keräämään melko laajalta joukolta kannabiksen käyttäjiä niin, että mahdolliset erilaiset käyttäjätyypit tulevat esiin. Toisinaan kannabistutkimuksissa aineistona on toiminut mielenterveyden tai päihdeongelmien hoitoyksiköistä tehty otanta, josta on valittu kannabista käyttävät. Tällöin vastaajissa ei esiinny lainkaan esimerkiksi sellaisia käyttäjiä, joiden käyttöä mikään julkinen taho ei tiedä. Tutkimukseen valikoituvat vain ne, joilla on jonkin ongelman myötä muodostunut kontakti julkiseen tahoon. Nämä ongelmat välttäneillä käyttäjillä ei taas nykyinsäädännön puitteissa ole juuri halua tulla esiin, sillä käytön tunnustaminen voisi johtaa rikosoikeudellisiin toimenpiteisiin tai muiden ongelmien syntymiseen.

Muunlaiset otannat saattavat usein tavoittaa elämäntavoiltaan vain tietyn tyyppisiä ihmisiä. Esimerkiksi festivaalitapahtumissa tehtävät anonyymit kyselyt kohdistuvat ihmisiin, joilla on usein yhteneväinen nuorekas ja juhliiva elämäntyyli. Kannabiksen käyttäjiä on monissa muissakin eri yhteiskuntaluokissa; heidän tavoittamisensa yleisen tutkimuksen nimissä on kuitenkin vaikeaa.

Internet on mahdollistanut anonyymien yhteisöjen luomisen myös kannabiksesta kiinnostuneiden ihmisten kesken. Vaikka tällainenkaan yhteisö ei tavoita kaikenlaisia käyttäjätyyppejä, otanta on yksittäistilanteita (kuten festivaalit) tai päihde- ja mielenterveysyksiköitä heterogeenisempi. Tekniikan ansiosta yhteisön henkilöitä voidaan käsitellä anonyymisti mutta yksilöidysti.

Tutkimusaineisto hankittiin suorittamalla kyselytutkimus www-keskustelufoorumilla, jonka jäsenistä lähes kaikki ovat suomalaisia ja ovat joskus käyttäneet tai käyttävät kannabista. Kyselyyn vastanneista yksi oli lopettanut kannabiksen käytön vallan, muut käyttivät kannabista. Lomakekyselyn muoto oli puoliavoin. Otannan kooksi valittiin 100 vastausta, sillä tällaisella otantakoolla saadaan varsin paljon vastausmateriaalia käytettäessä puoliavoimia kysymyksiä.

Otannan kooksi valittiin 100 vastausta, sillä lomakekyselyn muoto oli puoliavoin ja otannalla saatiin runsaasti materiaalia. Rekisteröityneitä jäseniä keskustelufoorumilla oli tutkimuksen tekohetkellä noin 4000. Haastattelukutsu esitettiin keskustelupalstalla avoimena.

Voidaan olettaa, että kannabista käsittelevän foorumin käyttäjät edustavat keskimäärin aktiivisempia kannabiksen käyttäjiä kuin aito satunnaisotanta kaikista käyttäjistä tuottaisi: en pidä todennäköisenä, että vain satunnaisia kertoja vuodessa kannabista käyttävät henkilöt olisivat suhteessa yhtä tyypillisiä päihdefoorumin käyttäjiä. Tämä hypoteesi tarkistetaan tutkimuksessa myöhemmin. Keskivertoa aktiivisempiin käyttäjiin painottuva aineisto ei ole tutkimuksen kannalta ongelmallinen, sillä tarkoituksena on ensisijaisesti selvittää kannabiksen vaikutusten eroja yksilöllisellä kokemustasolla eikä esimerkiksi luoda kattavaa kuvaa Suomen kannabiksen käyttäjistä.

Luottamustasolla 95 % tutkimuksen luottamusväliksi saadaan 9,8 prosenttiyksikköä kumpaankin suuntaan (50 % vastausosuudella tarkasteltaessa).

2.2 Tutkimuksen yleiset kysymykset

Tutkimus koostui kahdesta kysymyssarjasta: kaikille yhteisistä peruskysymyksistä (9 kpl) sekä tarkemmista kysymyksistä (3 eri sarjaa joista vastaaja valitsi yhden sen perusteella, miten kokee kannabiksen käytön vaikuttavan hänen toimintakykynsä).

Joidenkin kysymysten suhteen suuntaa antavana lähtökohtana toimi Hall, Degenhardt & Lynskeyn tutkimuksessa 2001 ollut toteamus kannabiksen vaikutuksia muovaavista tekijöistä: ”Kannabiksen vaikutukset riippuvat annoksen suuruudesta, annostelutavasta, käyttäjän aiemmista kannabiskokemuksista, muiden huumeiden käytöstä sekä 'set and setting' -ympäristöstä (käyttäjän odotukset, asenteet vaikutuksia kohtaan, mieliala ja sosiaalinen tilanne).” (Hall ym., 2001)

Peruskysymyksissä kysyttiin aluksi relevantteina pidettyjä tavanomaisia taustatietoja. Ikärajojen asettamisen ja nuoriin painottamisen perusteena toimivat havainnot siitä, että kannabiksen käyttäjät ovat tyypillisesti nuoria, alle 25-vuotiaita (Hakkarainen & Metso 2004, 3–5). Terveystilaa kysyttiin siksi, että poikkeava terveydentila voi vaikuttaa suoraan toimintakykyyn tai käytetyillä lääkkeillä voi olla yhteisvaikutuksia kannabiksen kanssa. Mielenterveysongelmat voivat vaikuttaa päihteiden kokemiseen merkittävästi. Näiden lisäksi kysyttiin muiden päihteiden käytöstä. Peruskysymykset olivat seuraavia:

Taustatiedot

1. Ikäsi (valitse sopiva): alle 20 / 20-25 / 26 tai yli
2. Onko mielenterveytesi ok? Mikäli sinulla on jotain mahdollisesti toimintakykyyn vaikuttavia mielenterveysongelmia, mitä ne ovat?
3. Onko yleisterveytesi ja -kuntosi ok? (Mikäli esimerkiksi sinulla on jokin arkeen vaikuttava krooninen sairaus tai lääkitys, mainitse siitä tässä.)
4. Mitä muita päihteitä käytät? Käytätkö joitain päihteitä sekaisin?

Lisäksi kysyttiin yleisesti tarkemmin kannabiksen käyttöön liittyviä seikkoja sekä sekakäyttöä alkoholin kanssa. Lähtöhypoteesina oli, että käyttömäärissä ja -tavoissa esiintyvät eroavaisuudet voivat olla relevantteja tutkimuksen kannalta. Käyttäjiltä kysyttiin myös avoimesti, miten he kokevat kannabiksen vaikuttavan.

Yleiset kysymykset

5. Millaisia määriä ja kuinka usein käytät kannabista?
6. Käytätkö alkoholia pilven kanssa?
7. Mitä teet pilvessä?
8. Millä tavalla koet pilven vaikuttavan sinuun?
9. Kauanko olet käyttänyt kannabista?

Yksilölliset kysymykset eri kysymysryhmistä valittiin suuntaavan kysymyksen avulla:

Valitse tämän kysymyksen vastauksesi perusteella, mihin kysymyssarjaan vastaat jäljempänä.

- E1: Kun käytän kannabista, toimintakykyni ei kärsi.
K1: Kun käytän kannabista, toimintakykyni kärsii, mutta vain vaikutuksen alaisena tai vain joskus.
K2: Kun käytän kannabista, toimintakykyni kärsii tai menetän sen kokonaan (vaikken olisi enää vaikutuksen alaisena). Jos käytän pilveä joka päivä, en kykene selviytymään kunnolla "normaalitoiminnoista".

Näillä vaihtoehdoilla vastaajat jaettiin kolmeen ryhmään:

E1. He, jotka eivät koe kannabiksen vaikuttavan toimintakykyynsä käytön ulkopuolella mitenkään.

K1. He, jotka kokevat kannabiksen vaikuttavan toimintakykyyn jossain määrin.

K2. He, jotka kokevat kannabiksen vievän toimintakyvyn täysin.

On pidettävä mielessä, että tällaisessa toimintakyvyn itsearvioinnissa ei ole kyse sinänsä millään tavoin objektiivisesta arvioinnista. Ryhmien vastausjakauman perusteella ei voida esittää väitteitä siitä, kuinka paljon kannabis keskimäärin vaikuttaa toimintakykyyn; sen sijaan tutkimus pyrkii löytämään ja analysoimaan siihen vaikuttavia tekijöitä.

Ryhmältä K1 pyrittiin vastaajien kokeman toimintakyvyn vaihtelun vuoksi löytämään suoraan niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat käyttäjän toimintakykyyn positiivisesti tai negatiivisesti. Ns. ääriryhmiltä toimintakyvyn suhteen (E1 ja K2) pyrittiin saamaan profiili heidän käyttömääristään ja -tavoistaan erojen löytämiseksi.

2.3 Tarkennetut kysymykset

E1-ryhmän (eivät koe kannabiksen vaikuttavan toimintakykyyn mitenkään) ensimmäisen kysymyksen taustaoletuksena on kannabiksen vahvuuden ja koostumuksen merkitys vaikutuksiin. Lisäksi kysyttiin kannabiksen käytön sijoittumista suhteessa arkitoimiin, tavoitteena selvittää käyttökulttuuria.

E1: Kun käytän kannabista, toimintakykyni ei kärsi.

1. Millaista pilveä (muoto / lajike, esim. "lähinnä indicaista kukkaa") käytät?
2. Otatko kannabiksen käytössäsi arkitoimet jollain tavalla huomioon? Miten? (esim. ei käyttöä juuri ennen kotitöitä / "motivointisavut" jne.)

K1-ryhmältä (vaikutuksia toimintakykyyn jonkin verran) kysyttiin seuraavan päivän tuntemusten poikkeamaa normaalista, ts. aiheuttaako kannabis seuraavalle päivälle jonkinlaista ”pöhnää”.

K1-ryhmältä ei kysytty, millaista kannabista käyttäjät käyttävät, vaan millaisen kannabiksen tai käyttötavan he kokevat vaikuttavan toimintakykyyn eniten. Kysymysvalinta tehtiin siksi, että tässä ryhmässä käytettävän kannabislaadun oletettiin vaihtelevan laidasta laitaan, eikä pelkkä kannabislaadun kysyminen tuottaisi hyödyllistä informaatiota. Kysymyksessä haluttiin jättää hypoteesina auki se, onko vaikutuserojen kannalta olennaisempaa kannabiksen laatu vai käyttötapa. Käyttäjillä itsellään on mahdollisuus tuoda esiin tärkeimmät seikat.

Toimintakyvyn laskua pyrittiin kartoittamaan kysymällä, onko kokemus enemmän fyysinen vai psyykkinen – kysymyksessä käytetty termi jumi on käyttäjäkunnan laajalti tuntema slangi-ilmaus tilalle, jossa pilvessä olija tuntee olevansa ikään kuin ylirentoutunut, niin hitaalla tai jumissa, ettei sillä hetkellä koe suoriutuvansa mistään vaativasta.

K1: Kun käytän kannabista, toimintakykyni kärsii, mutta vain vaikutuksen alaisena tai vain joskus.

1. Vaikuttaako pilven käyttö toimintakykyysi vielä seuraavanakin päivänä heikentävästi? ("pöhnä/jumi")
2. Millainen / missä tilanteessa pilvi jumittaa eniten?
3. Onko asioiden aikaan saamisen kannalta pahempi ongelmasi fyysinen vai psyykkinen jumi?
4. Vaikuttaako ns. "set up" siihen, miten paljon pilvi vaikuttaa toimintakykyysi?

K2-ryhmältä (kannabis vaikuttaa toimintakykyyn voimakkaasti) kysyttiin käytettävän kannabiksen laadusta samoista syistä kuin ryhmältä E1. Käytön jälkeen seuraavan toimintakyvyn laskun kestoa kysyttiin myös, jotta syntyisi tarkempi kuva ongelman laajuudesta. Ryhmän K1 tapaan kysyttiin myös, millainen kannabis laskee toimintakykyä eniten ja onko toimintakyvyn lasku enemmän fyysistä

vai psyykkistä. Hypoteesina on, että kannabiksesta usein käytön aikana passivoivaa 'jumitusta' kokevat voivat olla havainneet eroja siinä, millainen cannabis vaikuttaa toimintakykyyn eniten.

K2: Kun käytän kannabista, toimintakykyni kärsii tai menetän sen kokonaan (vaikken olisi enää vaikutuksen alaisena).

1. Kuinka nopeasti toimintakykysi palautuu ennalleen pilven käytön jälkeen?
2. Millaista pilveä (muoto / lajike, esim. "lähinnä indicaista kukkaa") käytät?
3. Onko asioiden aikaan saamisen kannalta pahempi ongelmasi fyysinen vai psyykkinen jumi?
4. Oletko havainnut jumittavuuseroja eri pilvien/lajikkeiden välillä? Millaisia?

Tutkimusaineistoa käsiteltiin monimenetelmällisesti (mixed methods).

Siteerattavien tutkimusvastausten kieliasua on tarvittaessa muokattu selvemmäksi, mutta sisältöä ei ole muuten muutettu. Vastaajat yksilöivä numero on merkitty hakasulkuihin lainauksen eteen (esimerkiksi [1]).

3. Vastaajien yleiskuva

3.1 Vastaajien ikäjakauma

Tutkimuksessa kysyttiin vastaajan ikäryhmää kolmesta vaihtoehdosta (alle 20, 20–25 ja yli 25 vuotta). Keskustelusivustolla jossa kysely suoritettiin, on 18 vuoden alaikäraja. On kuitenkin mahdollista, että otoksessa on mukana alle 18-vuotiaita, sillä täysi-ikäisyyttä ei voida sivustolla varmistaa. Vastaajien ikäjakauma on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1: Vastaajien ikäjakauma.

| | kpl | % vastaajista (n=100) |
|------------------|------------|------------------------------|
| Alle 20-vuotiaat | 24 | 24 % |
| 20–25-vuotiaat | 50 | 50 % |
| Yli 25-vuotiaat | 26 | 26 % |

Puolet vastaajista oli 20–25-vuotiaita ja loput jakautuivat tasaisesti tätä nuorempiin ja vanhempiin.

3.2 Mielenterveysongelmat vastaajilla

Vastaajista mielenterveytensä koki olevan täysin kunnossa 75 % ja normaalina sitä piti 84 % (jälkimmäinen luku pitää sisällään mm. henkilöitä, joilla oli lievää vuodenaikamasennusta). Jollain

tavalla mielenterveysongelmaisten osuus vastaajista oli siis määrittävistä riippuen joko 16 % tai 25 %. Mielenterveysseuran tiedotussarjan mukaan nuorista työkäisistä ”voimattomuutta ja väsymystä tuntee lähes 45 %, ylläastuneisuutta lähes 40 % ja alakuloisuutta, masennusta tai hermostuneisuutta ja jännittyneisyyttä yli 25 %.” Kaikissa ikäryhmissä mielenterveyden häiriöt ”vaikeuttavat joka viidennen, mahdollisesti jopa joka neljännen aikuisen arkipäivässä selviytymistä” (Miten suomalaisten mieli voi? -artikkeli, Suomen Mielenterveysseura). Tutkimukseen osallistuneiden kannabiksen käyttäjien parissa ei tämän perusteella esiinny mielenterveysongelmia enempää kuin keskivertoväestössäkään.

Useimmat mielenterveysongelmaiset kuvasivat ongelmiansa laadun melko tarkasti, joten ongelmat ryhmiteltiin. Mielenterveyspotilaalla on usein monia eri ongelmia ns. kasautumisilmion vuoksi, minkä vuoksi tässä esitettävä ongelmatyyppien kokonaismäärä on suurempi kuin niiden vastaajien, jotka kokivat jonkinlaisia mielenterveysongelmia (25 kpl).

Taulukko 2: Erilaisten mielenterveysongelmien jakautuminen vastaajilla.

| | kpl | % vastaajista (n=100) |
|----------------------------------|------------|------------------------------|
| masennus | 13 | 13 % |
| .. joista keskivaikeita/vaikeita | .. 4–7 | .. 4–7 % |
| .. joista lieviä | .. 6–9 | .. 6–9 % |
| ahdistuneisuus | 3 | 3 % |
| psykoottiset oireet, lievät | 2 | 2 % |
| maanis-depressiivisyys | 1 | 1 % |
| paniikkihäiriöt | 4 | 4 % |
| muut mielenterveysongelmat | 5 | 5 % |

Erikseen tarkasteltiin myös viisi vuotta tai sitä pidempään kannabista käyttäneiden vastaajien mielenterveyttä. Tällaisia vastaajia oli yhteensä 34 kpl. Heistä 76,5 % (26 kpl) koki mielenterveytensä olevan täysin kunnossa. Jonkinlaisia mielenterveysongelmia oli 23,5 %:lla. Viisi vuotta tai pidempään kestänyt kannabiksen käyttö ei näytä vaikuttaneen mielenterveysongelmien esiintyvyyteen tässä aineistossa.

3.3 Vastaajien yleinen päihteiden käyttö

Vastaajilta kysyttiin myös muiden päihteiden ja huumausaineiden käyttöä sekä mahdollisia sekakäyttötottumuksia.

Alkoholia vastaajista käytti 82 %. Suomalaisista aikuisista noin 90 % juo alkoholia (mm. Stakes Juomatapatutkimus 2000), joten alkoholin käyttö on vastaajien keskuudessa hieman keskimääräistä vähäisempää, mutta ero on tilastollisesti merkittävyyden rajamailla (vaihteluväli 7,53 prosenttiyksikköä kumpaankin suuntaan 95 % luottamustasolla). Lähes puolet käyttäjistä mainitsi käyttönsä olevan vähäistä; tästä ei voida sinänsä tehdä päätelmiä todellisista alkoholin käyttömääristä vastaajien keskuudessa, mutta maininnan yleisyys on mielenkiintoisesti ristiriidassa verrattaessa Hakkaraisen ja Metson raporttiin, joissa kannabiksen käyttö näyttää yhdistyvän nimenomaan voimakkaan humalahakuiseen juomiseen (Hakkarainen & Metso 2004, 5–10). Merkityksellistä mahdollisen eron kannalta saattaa olla se, että tässä otantana ovat aktiivisemmin kannabista käyttävät, kun taas Hakkaraisen laajassa väestötannassa käyttäjäjoukosta suurin osa koostuu satunnaisemmin kannabista käyttävistä henkilöistä. Kenties kannabiksen kokeilut ja satunnaiskäyttö yhdistyvät vahvemmin humalahakuiseen juomiseen kuin kannabiksen säännöllinen käyttö?

Muita laittomia päihteitä kuin kannabista käytti satunnaisesti tai säännöllisesti 21 %. Säännöllistä käyttöä esiintyi muiden aineiden osalta vain vähäisenä: yleisimmin muiden päihteiden käyttöä kuvasi luonnonpsykedeelien käyttö 1–2 kertaa vuodessa. Erittäin vaarallisiksi luokiteltuja huumausaineita (kokaiini, amfetamiini, opiaatit, ekstaasi ja LSD) käytti satunnaisesti (enintään muutamia kertoja vuodessa) 4 % vastaajista; jatkuvaa käyttöä näillä aineilla ei esiintynyt.

Taulukko 3: Muut satunnaisesti tai säännöllisesti käytetyt päihteet.

| | kpl | % vastaajista (n=100) |
|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| alkoholi | 82 | 82 % |
| psykedeelit (muu kuin kannabis) | 14 | 14 % |
| .. josta vain luonnonpsykedeelejä | .. 7 | .. 7 % |
| rauhoittavat | 4 | 4 % |
| opiaatit | 3 | 3 % |
| muut | 5 | 5 % |

Sekakäyttöä esiintyi lähinnä kannabiksen ja alkoholin kesken; jonkinlaista sekakäyttöä satunnaisesti oli 62 %:lla vastaajista. Tähän lukuun vaikuttavat merkittävästi satunnaiset viihdekäyttäjät, joille tilaisuus kannabiksen käyttöön tarjoutuu useimmiten niissä yhteyksissä, joissa alkoholin käyttöä esiintyy jo lähtökohtaisesti paljon, kuten erilaisilla musiikkifestivaaleilla.

4. Vastaajien kannabiksen käyttö

4.1 Käyttöhistorian pituus vuosissa

Tutkimukseen vastanneiden kannabiksenkäyttöhistorian pituus vaihteli kuukaudesta aina yli 30 vuoteen. Käyttökokemus jakaantui taulukon 4 mukaisesti (n=98; kahdelta vastaajalta liian epäselvä tieto tulkittavaksi).

Taulukko 4: Vastaajien käyttökokemus vuosissa.

| | kpl | % vastaajista (n=98) |
|----------------------------------|------|----------------------|
| alle 1 vuotta | 9 | 9 % |
| väh. 1, mutta alle 3 vuotta | 29 | 30 % |
| väh. 3, mutta alle 5 vuotta | 26 | 27 % |
| väh. 5, mutta alle 10 vuotta | 22 | 22 % |
| 10 vuotta tai kauemmin | 12 | 12 % |
| .. joista 15 vuotta tai kauemmin | .. 7 | .. 7 % |

4.2 Kannabiksen hankintalähde

Kannabis on siinä suhteessa erityislaatuinen laiton huume, että sen valmistus kotioiloissa on myös Suomessa suhteellisen helppoa. Kannabista on siis mahdollista käyttää ja tuottaa ilman yhteyttä kansainväliseen huumausainerikollisuuteen. Tällöin puhutaan hampun kotikasvatuksesta.

Kansainvälisten markkinoiden kautta Suomeen tulevat kannabistuotteet ovat suurelta osin hasista, mikä näkyy myös takavarikkojen keskikoossa. Keskimääräinen hasistakavarikko Suomessa v. 2005 oli kooltaan noin 178,8 grammaa, kun taas marihuanatakavarikon suuruus oli keskimäärin 18,8 grammaa. Takavarikoidun hasiksen kokonaismäärä vuositasolla on laskenut hieman 2000-luvun alusta. Kotikasvatus näyttää sen sijaan yleistyneen Suomessa huomattavasti takavarikoiden perusteella: vuonna 2001 kannabiskasveja takavarikoitiin 4875 kpl, vuonna 2005 määrä oli 9460 kpl (Keskusrikospoliisin huumausainerikostilastot 2005).

Vastaajien E1- ja K2-ryhmiltä (ks. tarkemmin sivu 10) kysyttiin tarkemmin, millaista kannabista vastaaja käyttää. Jakauma on esitetty taulukossa 5 (vastaajia yhteensä 29).

Taulukko 5: Kannabiksen hankintalähde.

| | kpl | % vastaajista (n=29) |
|--|------------|-----------------------------|
| vain kotikasvatettua kannabista | 20 | 69 % |
| sekä kotikasvatettua kannabista että katuhasista | 8 | 28 % |
| vain/lähinnä katuhasista | 1 | 3 % |

Vaikka otantajoukko on pieni eikä siitä voida tehdä yleistyksiä, huomattavaa on pelkkää kotikasvatettua kannabista käyttävien merkittävä osuus. Pidän tätä varovaisena evidenssinä sen puolesta, että kotikasvatetun kannabiksen suhteellinen osuus on nykyään huomattava ja aktiivisemmista kannabiksen käyttäjistä suuri osa kasvattaa kannabiksensa itse tai hankkii kotikasvatettua kannabista muualta, kenties tuttavapiiristään.

4.3 Kannabiksen käyttömäärät

Kannabiksen käyttömäärien tarkastelu on monimutkaisempaa kuin esimerkiksi alkoholin kohdalla, jossa on määritelty kerta-annoksen suuruus sekä suurkulutuksen raja suoraan alkoholiannosten määrään perustuen.

Kannabiksen kohdalla ei ole kuitenkaan toistaiseksi kovinkaan laajalti selkeitä tutkimustuloksia käyttömääristä. Kannabiksen käyttömäärä voi olla korkean toleranssin omaavalla henkilöllä huomattavan suuri verrattuna kokemattomaan käyttäjään, eikä kannabiksella tunneta esimerkiksi hengenvaarallista tai fysiologisesti hyvin vaarallista annostusta kuten alkoholilla, joiden avulla käyttöannoksia voitaisiin määritellä. Lisäksi kannabista voidaan käyttää myös lääkkeenä, jolloin myös normaali käyttötapa ja -toistuvuus on hyvin erilainen kuin viihdekäyttäjällä.

Tässä tutkimuksessa kannabiksen käyttömääriä tarkastellaan kahdesta eri näkökulmasta. Asiaa lähestytään sekä käyttöpäivien määrää että käyttöannosta tarkastelemalla.

4.3.1 Käyttöpäivien määrän (käyttötiheys) arviointi

Käytön toistuvuutta voidaan tarkastella käyttöpäivien määrän arvioinnilla. Menetelmä korjaa jossain määrin mahdollisen henkilökohtaisen toleranssin kerta-annokseen tekemää muutosta. Heikkoutena kuitenkin on, että kaikki päivittäin kannabista käyttävät asettuvat samalle viivalle määrästä riippumatta: jossain määrin tätä voidaan verrata siihen, että henkilö voi juoda päivittäin yhden annoksen alkoholia, mitä pidetään eri asiana kuin suurkulutusta, vaikka molemmat ovat päivittäistä käyttöä.

Osa vastaajista esitti suoraan arvion käyttöpäiviensä määrästä viikon, kuukauden tai vuoden aikana. Mikäli vastaaja oli arvioinut ajanjaksoon sidonnaista käyttömääränsä grammoina, laskettiin päivän keskimääräiseksi käyttömääräksi 1,5 g, mikä vastaa yleensä 3–4 kannabissavuketta (0,5 grammaa kannabista lasketaan tyypilliseksi kerta-annokseksi huumausainerikosten käsittelyssä). Esimerkiksi kuukaudessa 15 g kannabista käytävälle laskettiin kuukauden käyttömääräksi 10 päivää. Riittävästi tietoa käytöstään käyttöpäivien määrän suhteen varten antoi 84 vastaajaa. Käyttötiheyden vaihtelu jaettiin seitsemään ryhmään vuosittaisten käyttöpäivien määrän mukaan. Vastausten jakautuminen näihin ryhmiin oli seuraava:

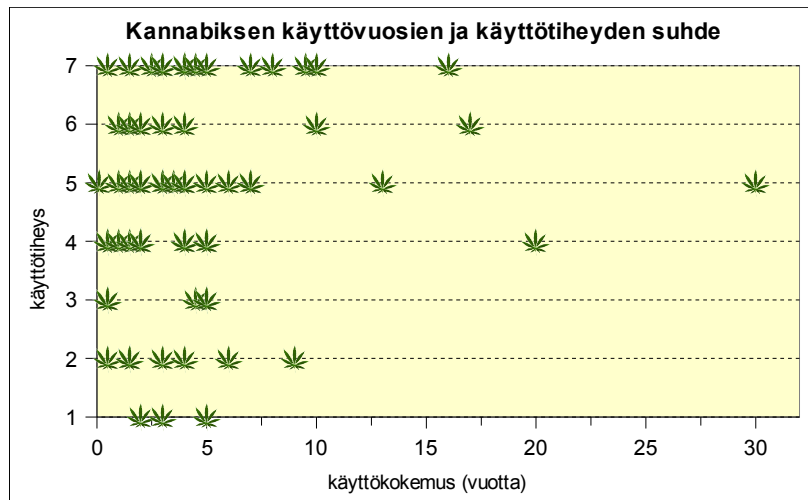
Taulukko 6: Käyttötiheys.

| | Käyttöpäiviä / vuosi | kpl | % vastaajista (n=100) |
|--|----------------------|-----|-----------------------|
| 1. satunnainen käyttö | < 10 | 4 | 4,8 % |
| 2. kuukausittainen / lähes kuukausittainen käyttö | 10–20 | 8 | 9,5 % |
| 3. useasti kuukaudessa / lähes viikottainen käyttö | 21–40 | 6 | 7,1 % |
| 4. viikottainen käyttö | 41–100 | 17 | 20,2 % |
| 5. viikottainen, useasti tapahtuva käyttö | 101–200 | 20 | 23,8 % |
| 6. lähes päivittäinen käyttö | 201+ | 9 | 10,7 % |
| 7. päivittäinen käyttö | n. 365 | 20 | 23,8% |

Tuloksia voidaan verrata jossain määrin vuoden 2004 käyttäjätilannetta arvioivaan ”Suomen kannabismarkkinat – paljonko pilveä palaa?” -tutkimukseen (Hakkarainen ym. 2006), vaikka jaotellut poikkeavat hieman toisistaan. Satunnaista käyttöä (alle 10 pv / vuosi, vertailututkimuksessa 1–12 pv / vuosi) esiintyi tässä tutkimuksessa 4,8 %:lla, vertailututkimuksessa peräti 58 %:lla. Toista ääripäätä tarkasteltaessa lähes päivittäisten tai päivittäisten käyttäjien (tässä 201–365 pv / v, Hakkarainen ym. 182–364 pv / v) osuus oli tässä tutkimuksessa 34,5 %, vertailututkimuksessa 6 %. Kansainvälistä tilannetta tarkastelevassa World Drug Report 2006:ssa lähes päivittäisten ja kroonisten käyttäjien (320–365 pv / v) osuus on 13 %.

Ylläolevan toisiin tutkimuksiin vertaamisen perusteella pidän varsin selvänä, että tämän tutkimuksen otospohjana toimineen päihdefoorumien käyttäjät ovat selvästi aktiivisempia kannabiksen käyttäjiä kuin satunnaisotanta tuottaisi ja hyvin satunnaisesti kannabista käyttävät ovat tässä tutkimuksessa tiettyssä mielessä aliedustettuina.

Aineistosta laskettiin myös korrelaatiokerroin (vuosissa mitattavan) käyttöhistorian pituuden ja käyttötiheyden välille. Korrelaatio oli todella heikko (alle 0,2) eli käytön useus ja käyttöhistorian pituus eivät korreloineet tutkimuksessa keskenään tilastollisesti merkittävällä tavalla. Kuvassa 1 on aineiston hajontakuvio.

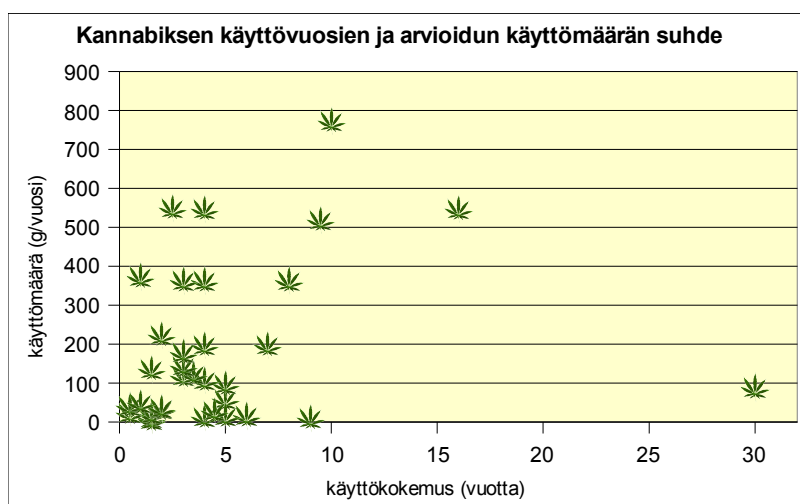


Kuva 1: Vastaajien käyttövuosien ja käyttötiheyden välinen hajontakuvio.

4.3.2 Käyttömäärän arviointi grammoissa

Toisessa tarkastelutavassa käyttömääriä arvioitiin grammoina, mikä on yleinen tapa ilmaista ja laskea kannabismääriä. Grammamääräinen arviointi on yksinkertainen menetelmä, jossa kuitenkin grammamäärän kasvun merkitys saattaa nousta esiin liioitellusti. Tässä lähestymistavassa mukaan laskentaan huomioitiin vain grammamäärissä käyttöönsä arvioineet henkilöt, sillä käyttötiheyden grammamääräksi muuntamisen näin päin arveltiin tuottavan liian epätasällisiä tuloksia mahdollisen toleranssivaihtelun vuoksi.

Useat vastaajat olivat ilmoittaneet käyttögrammoihinsa vaihteluvälin, jolloin laskentaan huomioitiin keskiarvo (esimerkiksi 5–10 g viikossa käyttävän arvoksi laskettiin 7,5 g viikossa). Kuitenkin yli 2,5-kertaisen vaihteluvälin vastaukset jätettiin huomioimatta hyvin suuren epätarkkuuden vuoksi. Laskennassa oli mukana 35 vastausta. Käyttöhistorian pituuden ja arvioitujen käyttögrammojen välinen korrelaatio oli heikko (0,23). Otannan koko huomioiden käyttökokemuksen ja käyttömäärän välillä ei ilmennyt tilastollisesti merkittävää korrelaatiota. Kuvassa 2 on hajontakuvio aineistosta.



Kuva 2: Vastaajien käyttövuosien ja käyttömäärän (grammoja/vuosi) välinen hajontakuvio.

5. Kannabiksen vaikutukset

5.1 Yksilön toimintakyky ja sen mittaaminen

Toimintakyvyn ja oman suorituskyvyn itsearviointi on subjektiivista eikä sitä voida pitää objektiivisena yleismittarina siitä, missä määrin kannabiksen käyttö vaikuttaa käyttäjänsä toimintakykyyn esimerkiksi reaktioiden tai arviointikyvyn tasolla. Tarkoitus ei olekaan selvittää toimintakykyä tarkoittaen esimerkiksi käyttäjien kykyä selvittää päihtyneenä tarkkuutta vaativissa tai riskialttiissa tehtävissä; tällaiset testit tulisi suorittaa aina luotettavin, riittävän objektiivisin testausmenetelmin.

Oman arkisen toimintakykynsä kuvaajana yksilö itse on kuitenkin tärkein arvioija, sillä elämässä pärjääminen on subjektiivinen kokemus. Tällaista subjektiivista oman olotilan kuvausta käytetään myös esimerkiksi masennuspotilaille antamaan viitteitä heidän tilansa vakavuudesta (BDI-testi eli Beck's Depression Inventory: masennuksen vaikeusasteen selvittämiseen kehitetty itsearviointitesti potilaille).

Tutkimuksessa tarkastellaan kannabiksen vaikutuksia sekä subjektiivisen itsearvioinnin sekä toiminnallisen näkökulman kautta. Toiminnallisen lähestymistavan ajatuksena on, että ihmisen toimintakyky ja olotila asettavat reunaehdoja hänen toiminnalleen. Näin ollen yksilön toimintaa tarkastelemalla voidaan etsiä viitteitä siitä, onko hänen toimintakykynsä rajoittunut. Pääpaino on kuitenkin vaikutusten eroavaisuuksien tarkastelussa.

5.2 Vastaajien toiminnallisuus kannabispäihtymyksen alaisena

Toiminnallisuutta kartoitettiin kaikilta vastaajilta avoimella kysymyksellä:

7. Mitä teet pilvessä?

Kannabiksen vaikutuksista voidaan saada viitteitä tarkastelemalla, mitä ihmiset tekevät kannabiksen vaikutuksen alaisena. Tekemiset jaettiin kahteentoista ryhmään: *arkinen* (tekee kaikkea tai lähes kaikkea mitä selvinkin päin); *passiivinen katselu* (elokuvien tai television katsominen); *katselu ja vuorovaikutus* (pelit, tietokoneen käyttö); *musiikin kuuntelu*; *syöminen*; *lukeminen*; *rentoutuminen* (myös lepo tai ”olosta nautiskelu”); *kotityöt*; *sosiaalinen aktiivisuus* (perheen tai kavereiden parissa tai juhlien); *liikunta tai ulkoilu*; *henkiset aktiviteetit* (mietiskely tai meditointi, opiskelu ja erikseen ajatustyöksi kuvattu toiminta); sekä *taiteet* (itse soittaminen, piirtäminen tai muu aktiiviseen toimintaan perustuva taide). Alla käsitellään ryhmiä tarkemmin.

Koska vastausryhmä *arkinen* voi oletettavasti sisältää mitä tahansa muita toimintoja (eikä toisaalta voida tietää, mitä se kunkin vastaajan kohdalla ei sisällä), tämän vaihtoehdon valinneet vastaajat on jätetty muiden tekemisryhmien kohdalla tarkastelun ulkopuolelle. Tästä johtuen muiden ryhmien kohdalla kokonaisvastaajamääräksi jää $n = 78$.

5.2.1 Vastausten jakautuminen

Arkinen (mainintoja 22 kpl). Vastaajista 22 % mainitsi tekevänsä pilvessä samoja asioita kuin muutenkin, mahdollisesti tietyin yksittäispoikkeuksin (esim. ei autolla ajoa tai työntekoa). Kannabista päivittäin useita kertoja käyttävien kohdalla tästä ei voida päätellä mitään, sillä tällaisella henkilöllä ”normaali olotila” saattaa tarkoittaa vähintään lievää päihtymystilaa, jolloin normaalitilan ja päihtymystilan aikana tehtävät asiat vastaavat luonnollisesti toisiaan. Merkittävämpää onkin valinnan mahdollinen esiintyminen satunnaisemmin käyttävien keskuudessa. Päivittäin kannabista käyttävien toimintakyvyn (ja kannabiksen pitkän aikavälin vaikutusten) selvittämiseksi tarvittaisiin sen sijaan oma, laajempi seurantatutkimuksensa.

Arkiset toiminnot maininneista 5 vastaajaa oli satunnaisempia käyttäjiä käyttäen kannabista enintään noin 5 g kuukaudessa (yleensä 10–15 kerta-annosta) tai kolmena päivänä viikossa. Nämä vastaajat antavat viitteitä siitä, että kannabiksen käyttö ei aseta välttämättä satunnaiskäyttäjälläkään merkittäviä rajoituksia toimintakykyyn päihtyneenä. Laajempi tutkimus on kuitenkin tarpeen.

Sosiaalinen aktiivisuus (mainintoja 41 kpl, 52,6 % vastaajista). Suosituin tekemistyyppi muiden vastaajien keskuudessa oli ajanvietto tuttavien tai perheenjäsenten kanssa, minkä mainitsi yli puolet vastaajista. Kannabis ei näytä tämän perusteella olevan erityisen epäsosiaalinen päihde.

Passiivinen katselu (38 kpl, 48,7 % vastaajista). Televisio on nyky-Suomessa arkipäivää ja kuuluu enemmistön ajanviettotapoihin ainakin jossain määrin. Elokuvien tai television katselun oli toiseksi yleisin eritelty aktiviteetti, jonka mainitsi lähes puolet vastaajista, eikä sen suosio tässä yhteydessä ole sinänsä erityisen yllättävää tai informatiivista.

Musiikin kuuntelu (36 kpl, 46,2 %). Monet vastaajat kuvasivat musiikin kuuntelun kannabiksen vaikutuksen alaisena erityisen miellyttäväksi kokemukseksi, ja musiikin kuuntelu pilvessä oli lähes yhtä yleistä kuin television katsominen.

Katselu ja vuorovaikutus (26 kpl, 33,3 %). Tämän ryhmän toiminnot (tietokoneen käyttö, tietokone- ja konsolipelit) poikkeavat pelkästä passiivisesta katselusta siten, että aktiivinen vuorovaikutus edellyttää kykyä havaita ja reagoida tapahtumiin, joissain yhteyksissä nopeastikin. Aktiivisen katselun ja vuorovaikutuksen suosio vastaajien keskuudessa viittaa siihen, että moni haluaa ja voi nauttia pilvessä vuorovaikutusta vaativasta ajanviettotavasta.

Liikunta tai ulkoilu (26 kpl, 33,3 %). Liikunta ja ulkoilu ovat edellä esiteltyihin katselun ja kuuntelun toimintoihin verrattuna selvästi enemmän aktiivisuutta vaativia. Pilvessä harrastetuista liikuntalajeista mainittiin erikseen mm. uinti, jalkapallo ja lenkkeily. Liikunta-aktiviteettien suosio vastaajien keskuudessa viittaa siihen, että kannabispäihtymys ei usein lamaa käyttäjää tai heikennä fyysisiä kykyjä esimerkiksi liikuntaharrastusta olennaisesti haittaavassa määrin.

Rentoutuminen (21 kpl, 26,9 %). Kannabiksen vaikutuksia pidetään yleisesti rentouttavina, joten rentoutumisen esiintyminen vastauksissa yleisenä ei ole erityisen yllättävää. On huomattava, että rentoutuminen lienee selvästi yleisempää kuin erillisten mainintojen määrä osoittaa: vaikka rajaa on vaikea vetää, passiiviset nautinnot ovat useille myös rentoutumisen muoto, ja siksi passiivinen katselu tai musiikin kuuntelu vastauksissa merkinnevät monille rentoutumista.

Harvinaisempia mainintoja saivat *henkiset aktiviteetit* (12 mainintaa), *syöminen* (10), *lukeminen* (7), *kotityöt* (7) ja *taiteet* (5).

Kun tarkastellaan aktiivisuutta, edellä käytetyistä tekemistyypeistä voidaan pitää aktiivisina sosiaalista aktiivisuutta, liikuntaa tai ulkoilua, kotitöitä, taiteita sekä (ainakin jossain määrin) vuorovaikutuksellista katselua. Henkisten aktiviteettien ryhmää ei luokitella tässä aktiivisiin eikä passiivisiin, sillä esimerkiksi meditaation luokittelua pidettiin liian hankalana.

Edellämainitulla tavalla luokitellen aktiiviset tekemistyyppit keräsivät yhteensä 105 mainintaa. Passiivisemmat toiminnot (passiivinen katselu, musiikin kuuntelu, rentoutuminen, syöminen ja lukeminen) keräsivät 112 mainintaa. Jakauma on varsin tasainen, eikä anna syytä tehdä päätelmiä kumpaankaan suuntaan kannabispäihtymyksen aktivoivasta tai passivoivasta vaikutuksesta.

Mielenkiintoista on myös, että moni mainitsi tekevänsä pilvessä sekä aktiivisia että passiivisia toimintoja: tällaisia vastaajia tarkasteluryhmästä (n=78) oli 56 kpl eli noin 71,8 %. Tällaisten vastaajien suuri osuus tukee päätelmää, että itse kannabispäihtymys ei ole välttämättä selvästi aktivoiva tai passivoiva, vaan tähän vaikuttavat jotkin muut tekijät.

Vastaajien aktiivisuus ja passiivisuus ristiintaulukoitiin vuosissa mitattavan käyttökokemuksen mukaan (jaottelu alle 5 vuoden, 5–10 vuoden ja yli 10 vuoden käyttökokemukseen). Passiivisuuden ja aktiivisuuden jakautumisessa ei havaittu merkittäviä muutoksia. Ainoa uusi merkittävä havainto oli, että pisimpään käyttäneiden keskuudessa arkitoimintoryhmä oli selvästi yleisempi (alle 5 vuotta käyttäneistä ryhmään kuului noin 20,3 %; 5–10 vuotta käyttäneistä noin 14,3 %; yli 10 vuotta käyttäneistä noin 38,5 %). Tämä havainto sisältää kuitenkin tämän tutkimuksen ulkopuolelle jäävän kausaatiokysymyksen: tekevätkö kokeneet käyttäjät pilvessä eri asioita monipuolisemmin vai ovatko he alkaneet käyttää pilveä yhä useammanlaisissa tilanteissa?

5.3 Kannabispäihtymyksen vaikutukset

Kannabispäihtymyksen vaikutuksia kysyttiin kaikilta vastaajilta avoimella kysymyksellä:

8. Millä tavalla koet pilven vaikuttavan sinuun?

Kysymys ymmärrettiin vastauksista päätellen kahdella erilaisella tavalla, mikä osoittaa kysymyksen muotoilun olleen puutteellinen. Suurin osa vastaajista keskittyi kuvailemaan, miten kannabiksen käyttö vaikuttaa heihin päihtymystilan aikana. Tämä oli tutkimuksen kannalta haettu vastaustapa. Lisäksi osa vastaajista kuvaili kannabiksen vaikutuksia yleisesti heidän elämäänsä päihtymyksen ulkopuolella, mikä ei tässä yhteydessä ole relevanttia, vaikka voisi toisessa yhteydessä tuottaa mielenkiintoista tietoa.

Vastaustapa ja itsereflektion taso vaihteli suuresti, vastausten pituus vaihteli yhdestä sanasta useamman virkkeen analyyttisiin kuvauksiin.

5.3.1 Kannabispäihtymyksen vaikutukset ja motiivi

Päihteen käyttö on teko, jonka taustalla on motiivi. Jokin päihtymystilaan tai päihteen vaikutuksiin liittyvä positiivinen muutos saa käyttäjän valitsemaan päihtymisen (ellei päihde ole aiheuttanut vahvaa riippuvuutta, jolloin motiivi käyttöön liittyy riippuvuuteen). Aiemmin tutkimuksissa kannabiksen käytön päämotiiveiksi on todettu nuorilla 'high'-tilaan liittyvä lievä euforia, rentoutuminen ja havaintokokemusten muutokset (mm. ajan vääristyminen sekä tavanomaisten kokemusten, kuten syömisen, musiikin kuuntelun ja elokuvien katselun, intensiivistyminen) (Hall ym. 2001).

Kannabiksen käytön motiiveja pyrittiin selvittämään kysymällä vastaajilta päihtymisen vaikutuksia, olettaen useimpien vastaajien kuvailevan tällöin merkityksellistävän sellaisia vaikutuksia, jotka saavat heidät käyttämään kannabista. Saman kysymyksen kautta voidaan saada tietoa myös ei-toivotuista vaikutuksista.

Selvästi yleisimmin mainittu vaikutus vastaajien joukossa oli *rentouttava ja rauhoittava vaikutus*, joka mainittiin erikseen noin 60 vastauksessa. Rentouttavuuteen liittyen monet kuvasivat stressin poistuvan, mitä pidettiin tärkeänä päihteen ominaisuutena kiireisessä nyky-yhteiskunnassa.

[2] *Pilvi rauhoittaa miellyttävästi ja helpottaa unohtamaan yhteiskunnalliset paineet.*

[15] *Pilvi rentouttaa ja poistaa stressiä, sopivina annoksina käytettynä.*

Päihteen käyttö liitetään kulttuurissamme usein arjesta irtautumiseen ja ”vapaalle vaihtamiseen”. Kannabista käytetään usein tässä tarkoituksessa, ja sillä voi olla erilaisia irtautumisen merkityksiä: kuten pilvessä tehtäviä aktiviteetteja tarkasteltaessa todettiin, kannabista käytetään sekä aktiivisen irtautumisen (kuten juhlinnan) ohessa että kotona passiivisemmän rentoutumisen yhteydessä.

Kannabiksen *mielihyvää aiheuttava vaikutus*, iloisuus ja euforia, mainittiin erikseen noin 20 vastauksessa. Aiemmin käsitellyssä toiminnallisessa kysymyksessä ”Mitä teet pilvessä?”

nautinnonhakuisuus korostui monen kohdalla välillisesti siten, että kannabiksen käyttöön kuvattiin liittyvän kotona tapahtuvia elämyksiä kuten television katselua ja musiikin kuuntelua (ks. sivu 19).

- [3] *Euforiana, hymyilyttää, naurattaa ja ajatusmaailma tuntuu hassulta ja viekkaalta, joskus jopa nerokkaalta.*
- [48] *Pilvi noustessaan tuo mukanaan mukavan euforian ja rentouden.*
- [79] *Positiivisesti... Pystyn paremmin huomioimaan myös arjen pienet asiat, ja opin arvostamaan asioita eri tavalla. Jos ystävä soittaa ja pyytää vaikka kahville, en pidä sitä itsestäänselelyytenä että minulla on hyviä ystäviä, vaan tunnen oikeasti kiitollisuutta ja iloa.*

Voidaan pitää melko selvänä, että päihteisiin liitetään ja niistä haetaan mielihyvävaikutuksia. Toisaalta kannabiksen negatiivisina vaikutuksina mainitaan tieteellisessä kirjallisuudessa (mm. Hall ym. 2001, 31; Johns 2001, 116) ahdistus- ja pelkotiloja eli hyvin toisenlaisia vaikutuksia; tulokset voivat vaikuttaa ristiriitaisilta. Myöhemmin ei-toivottujen vaikutusten käsittelyn kohdalla tämä asia saa hieman lisävalaistusta (ks. sivu 24).

Kannabispäihtymyksestä seuraavien tajunnantilojen muutosten ja havainnoinnin muuttumisen koettiin usein tuovan ajatteluun uusia näkökulmia sekä *lisäävän luovuutta*. Tämän voidaan ajatella heijastuneen jossain määrin välillisesti myös toiminnallisessa kysymyksessä, jossa useat kertoivat mm. tekevänsä musiikkia vaikutuksen alaisena.

- [5] *Lievä euforia, filosofinen ajattelu voimakkaampi (ei välttämättä kuitenkaan "parempi"), keskittymiskyky parempi, enemmän assosiaatioita, inspiraatiokyky parempi, havainto- ja reaktiokyky huonompi.*
- [16] *Pilvessä en niin usein syyllisty laiskaan ajatteluun, vaan onnistun mielestäni pohdiskelemaan asioita syvällisemmin, ja miettimään asioihin uusia näkökantoja. Taide ylipäättään herää minulla "eloon", siis kyky ymmärtää taidetta ja syvempiä nyansseja.*
- [36] *Yleensä koen henkiset vaikutukset energisoiviksi lajikkeesta riippumatta. Ajatus siis tuntuu juoksevan liukkaammin, alitajunnasta kumpuavat luovat ajatukset ja assosiaatiot ovat helpommin 'käden ulottuvilla', omaa toimintaa ja motiiveja on helpompi tarkkailla objektiivisemmin.*

Sosiaalisia vaikutuksia kuvattiin monen tyyppisiä, niin lisääntyvää kuin vähenevääkin sosiaalisuutta. Useampi vastaaja kuvasi molemmansuuntaisia muutoksia olosuhteista riippuen. Monet liittivät mahdolliseen epäsosiaalisuuteen omiin ajatuksiinsa vaipumisen, mutta eivät kokeneet tilaa välttämättä huonolla tavalla sulkeutuneeksi.

- [19] *Jään usein miettimään omia ajatuksiani, ja muutun vähäpuheiseksi, mutta tykkään myös kertoa ajatuksiani ja nauraa muiden mukana.*
- [36] *Olen hyvin introvertti ihminen ja joskus pilvi saattaa vahvistaa tätä taipumusta haitaksi asti, jolloin olen syrjäänvetäytyvä ja kaikin puolin suoriudun sosiaalisista tilanteista huonosti. Toisaalta joskus saatetaan mennä toisesta päästä skaalaa yli, jolloin toiset ihmiset ja heidän mielipiteensä ja ajatuksensa tuntuvat siinä määrin merkitykselliseltä, että en kykene olemaan oma itseni jos koen että joku läsnäolijoista ei hyväksy minua sellaisena kuin olen. [...] Monesti pilven vaikutukset ovat kuitenkin sosiaalisestikin hyvin positiivisia, seurasta riippumatta.*
- [59] *Nousupaukuissa pilvi rentouttaa ja kiihdyttää ajatusten virtaa. Kun on kavereita ympärillä pistää pilvi itseni puhumaan ja aika useasti järjettömiä, kunhan jotain sanottavaa on.*
- [69] *Rentouttaa, tekee sosiaalisemmaksi, musiikki kuulostaa jumalaiselta, ruoka maistuu taivaalliselta...*
- [76] *Pilvi muuttaa minua jonkin verran / aika paljonkin antisosiaaliseksi. Ei siksi, että en kokisi seuraa mieluisaksi (päinvastoin), vaan siksi että koen keskustelussa mukana pysymisen todella vaikeaksi. Tästä taas seuraa se, että kun viimein keksii jotakin sanottavaa, on keskustelu edennyt niin pitkälle, että ei maksa vaivaa avata suutaan. Minua ei häiritse lainkaan, mutta joku ringissä voi kokea asian downerina.*

Myös negatiivisia, ei-toivottuja vaikutuksia kuvattiin noin 20 vastauksessa (joistain vastauksista on vaikea arvioida, tarkoittaako vastaaja esim. väsymystä negatiivisena vaikutuksena). Yleisimpinä negatiivisista vaikutuksista mainittiin ahdistustuntemukset ja passivoituminen tai jaksamattomuus. Useimmiten vastaaja kertoi ei-toivottujen vaikutusten liittyvän liian suurin annoksiin tai muuten liialliseen käyttöön. Hall (2001, 31) on aiemmin todennut ei-toivottujen vaikutusten esiintyneen usein kannabiksen suhteen kokemattomilla käyttäjillä tai annettaessa THC:tä lääkinnällisessä käytössä. Näitä käyttäjätyyppejä ei ole mahdollista tutkia tarkemmin tämän tutkimuksen aineistosta, mutta pidän myös kokemattomuutta ja käyttötyyppinä lääkekäyttöä todennäköisesti relevantteina ei-toivottujen vaikutusten osalta.

- [39] *Liikaa poltettuna hieman passivoittaa.*
- [58] *Jos poltan liikaa tulee huono olo, panikointia ja sekavuutta.*
- [69] *Negatiivista sanottavaa sen verran että liian suuret annokset ahdistavat ja pyrinkin niitä välttämään.*
- [85] *Negatiiviset vaikutukset eli ajatusten ”tukkoisuus” ja aamujumit tulevat pidemmän säännöllisen poltelun seurauksena ja hoituvat kun pidän tauon poltelussa.*
- [94] *Joskus sativaisesta minulle iskee ”huono happi”. Saattaa käydä niin ettei pysty olemaan, tuntuu, että sydän tulee ulos kurkusta pomppien villisti tai että sitten se pysähtyy. Pari kertaa on käynyt myös sativaisen jälkeen niin, että on pakko kävellä tai tehdä jotain muuta, ettei keskittyisi siihen miten kovasti potkii...menee toki ohi, mutta joskus nuo tuntemukset ovat melko epämiellyttäviä.*

Kannabiksen käytön motiivit näyttävät olevan paljolti arjesta irtautumiseen, rentoutumiseen ja mielihyvän kokemiseen liittyviä, eli varsin tyypillisiä päihteen käyttöön liitettyjä motiiveja. Tulokset tukevat aiempaa tutkimusta aiheesta. Luovuuden lisääntyminen eri muodoissaan (myös ”uudet ajatukset tai näkökulmat”) oli vastaajien usein mainitsema vaikutus, jota ei ehkä liitetä useisiin muihin päihteesiin. Avoimeksi jää, monilleko kannabispäihtymykseen (etenkin satunnaiskäyttäjillä) usein liittyvä voimakas ruokahalun kasvu on myös motiivi kannabiksen käyttöön.

Huomionarvoista on jälleen kannabiksen vaikutusten moninaisuus: vaikutuksina mainittiin niin rauhoittavuutta kuin henkisen energisyyden kasvuakin sekä niin sosiaalisuuden lisääntymistä kuin vähenemistäkin. Monissa vastauksissa ilmeni koettujen vaikutusten muuttumista päihtymyksen aikana esimerkiksi siten, että alun pirteyden jälkeen loppuvaiheessa alkaa väsyttää.

Tulokset näyttävät osin epäselviltä tai jopa ristiriitaisilta: mitään yhtenäistä vaikutusta ei käyttäjien kokemusten – edes saman käyttäjän eri kokemusten – takaa paljastu. Mikä näitä eroja selittää? Vastausten löytämiseksi on tarpeen tarkastella sekä käyttäjien välisiä eroja että myös yksittäisen käyttäjän erilaisten kokemusten takaa löytyviä eroja.

5.4 Eroavaisuudet koetuissa vaikutuksissa

5.4.1 Vastausryhmien E1 ja K2 väliset eroavaisuudet

Vastaajien jaottelussa kolmeen ryhmään (ks. tarkemmin sivu 9) ryhmät E1 ja K2 edustivat tietystä mielessä ääripäitä. E1-ryhmä koki, että kannabis ei vaikuta heidän toimintakykyynsä oikeastaan

lainkaan, kun taas K2-ryhmän käyttäjät kokivat kannabiksen vievän heidän toimintakykyään selvästi tai kokonaan. Etenkin vertailuryhmä K2 on pieni (5 vastaajaa), mikä asettaa rajoitteensa näiden ryhmien väliselle vertailulle. E1-ryhmässä vastaajia oli 24 kpl.

Kannabiksen käyttökokemuksen suhteen ryhmien välillä ei ollut merkittäviä eroja. E1-ryhmässä käyttökokemus vaihteli 0,5–17 vuoden ja K2-ryhmässä 4–20 vuoden välillä. Myös käyttömäärät vaihtelivat molemmissa ryhmissä laidasta laitaan: kummastakin ryhmästä löytyi vaihtelua päivittäiskäyttäjistä alle neljä kertaa kuukaudessa käyttäviin. Ryhmien käyttötiheyskeskiarvot poikkesivat hieman (K2-ryhmällä 5,25 ja E1-ryhmällä 4,36 asteikolla 1–7, ks. tarkempi määrittely sivulla 16), mutta K2-ryhmän pienen otannan vuoksi eroa ei voida pitää merkittävänä.

K2-ryhmässä neljä käyttäjää viidestä kuvasi toimintakyvyn menetyksen (”jumit”) olevan pääosin psyykkistä, yksi käyttäjä mainitsi sekä psyykkisen että fyysisen vaikutuksen. Käyttäjät arvioivat toimintakykynsä menetyksen kestävän enintään 2–3 päivää tai vähemmän (yksi vastaaja jätti arvioimatta).

K2-ryhmän vastaajilta kysyttiin erottelevia tekijöitä hakevana kysymyksenä:

| |
|--|
| K2 / 4. Oletko havainnut jumittavuuseroja eri pilvien/lajikkeiden välillä? Millaisia? |
|--|

Kaikki vastaajat olivat havainneet eroja, neljässä vastauksessa näitä oli eritelty tarkemmin. Seuraavat tekijät tulivat esille toimintakykyä eniten vievinä (osa oli maininnut useamman): katukaupan hasis eli ”pl” (2 mainintaa), indica-tyyppisen kannabiksen jumittava vaikutus (2 mainintaa), sativa-tyyppisen kannabiksen ajatuksia katkova vaikutus (2 mainintaa) sekä liian vahva annostus. Kaksi vastaajaa mainitsi käyttötilanteen olevan tässä suhteessa ratkaiseva esimerkiksi niin, että jos käytön jälkeen alkaa puuhastella eikä jää paikalleen, toimintakykyä vieviä vaikutuksia ei esiinny.

E1-ryhmä koostui käyttäjistä, jotka eivät kokeneet kannabiksen juuri vaikuttavan heidän toimintakykyynsä. Muilta osin (mm. iän, käyttömäärän ja -kokemuksen suhteen) ryhmä oli hyvin hajanainen. Koko vastaajajoukkoon verrattuna tässä ryhmässä useampi vastasi ”Mitä teet pilvessä?” -kysymyksen tekevänsä ns. arkitoimia eli samoja asioita kuin selvinkin päin (osuus tässä ryhmässä 33,3 %).

Ryhmältä kysyttiin myös kannabiksen roolista heidän arkitoimissaan:

E1 / 2. Otatko kannabiksen käyttössäsi arkitoimet jollain tavalla huomioon? Miten?
(esim. ei käyttöä juuri ennen kotitöitä / "motivointisavut" jne.).

Kolme vastaajaa ei huomionnut arkitoimia millään tavalla, mihin mainittiin syynä käytön olevan harvoin tapahtuvaa viihdekäyttöä (em. vastaajien käyttötiheys oli enintään viikonloppukäytön tasolla). Useimmat vastaajat (15 kpl) kertoivat, etteivät käytä kannabista ennen tiettyjä toimia, joista yleisimpinä mainittiin töihin tai opiskeluun liittyvät velvollisuudet ja arkiaskareet (mainintoja 10 kpl). Jonkinlaisiin itsemotivoiviin tarkoituksiin kannabista mainitsi käyttävänsä toisinaan 5 vastaajaa (20,8 %).

[57] *En käytä ikinä jos olen lähdössä ajamaan autoa tai töihin tai kouluun. Otan huomioon sen mukaan mitä olen tekemässä, esim. en polta vahvoja indicoita jos tarkoitus on päivän aikana tehdä jotain mikä vaatii enemmän vaivaa, energiaa ja keskittymiskykyä esim. siivous.*

[81] *Ensin pannaan päivä pulkkaan eli tehdään raskaat työt ja pohjustetaan päivän muu ohjelma (esim. ruoanlaiton valmistelu). Sen jälkeen voi sauhutella 1. kerran. Toisen kerran illalla, kun päivän askareet toimitettu.*

Useimmat E1-ryhmän vastaajat käyttivät kannabista jollain tavalla kontrolloidusti arkitoimiin suhteutettuna, yleisemmin käyttöä ennen arkitoimia rajoittaen. Tämä viittaa siihen, että käyttäjät tiedostavat kannabiksen vaikuttavan kyseisiin toimiin jollain tasolla (haittaavasti). Toimintakykyyn vaikuttamattomuus näyttääkin liittyvän ennemmin käytön arkeen sovittamiseen ja sovittamisen ongelmattomaksi kokemiseen kuin siihen, että kannabiksella ei olisi lainkaan vaikutusta henkilön toimintakykyyn hänen käytettyään kannabista. Käytön arkitoimiin sovittamisen taso vaihteli osan vastaajista tehdessä kaikki arkiaskareet ennen käyttöä, osan kontrolloidessa vastaavalla tavalla tiettyjä arkitoimia ja joidenkin käyttäessä kannabista pikemminkin päinvastoin, ”arkitoimiin motivoituakseen”. Tämän aineiston valossa kokemus käytön suhteesta arkitoimiin näyttää siis vaihtelevan hyvin paljon – niin päivittäin kuin joitain kertoja kuukaudessakin kannabista käyttävillä.

Kaikkiaan ryhmien E1 ja K2 välisessä vertailussa ei löydetty tekijöitä, jotka selittävät erot ryhmien hyvin erilaisten kokemusten välillä.

5.4.2 Vastausryhmän K1 vastaajien omien kokemusten eroavaisuudet

Laajin vastausaineisto on K1-ryhmässä (71 kpl), johon vastanneet kokivat toimintakykynsä laskevan kannabista käytettäessä, mutta ”vain vaikutuksen alaisena tai vain joskus”. Tämän ryhmän kohdalla pyrittiin kartoittamaan vastaajien itse havaitsemia, tilannekohtaisesti vaihtelevia tekijöitä sekä niiden yhteyttä toimintakykyyn.

Ryhmältä kysyttiin kannabiksen käytön vaikutusta seuraavaan päivään toimintakykyyn.

K1 / 1. Vaikuttaako pilven käyttö toimintakykyysi vielä seuraavanakin päivänä heikentävästi? ("pöhnä/jumi")

Vastaajista tällaista vaikutusta seuraavana päivänä ei tuntenut 26 kpl (36,6 %), satunnaisesti sitä koki 33 eli lähes puolet (46,5 %) ja säännönmukaisesti 12 vastaajaa (16,9 %). Moni satunnaista seuraavan päivän toimintakykyä heikentävää vaikutusta kokeneista kertoi seuraavan päivän mahdollisen toimintakykyyn laskun olevan yhteydessä suuriin käyttömääriin.

Ensimmäinen kysymys tilannekohtaista vaihtelua koskien oli

K1 / 2. Millainen / missä tilanteessa pilvi jumittaa eniten?

Yleensä vastaajat mainitsivat 1–2 eri tekijää, ja eri tekijöille kertyi yhteensä mainintoja 100 kpl. Tekijät luokiteltiin kolmeen eri ryhmään; ryhmien ulkopuolelle jäi 6 irrallista mainintaa (eivät olleet luokiteltavissa). Luokittelu kolmeen ryhmään toteutettiin seuraavasti:

Vähävirikkeiset olosuhteet: television katselu, kokemus virikkeiden puutteesta, yksinolo (sosiaalisten virikkeiden puute), normaali sisätila (tavanomainen ympäristö) sekä sohvalla oleskelu.

Kannabikseen liittyvät tekijät: katuhasis (pl), indica-tyyppinen kannabis, liian suuri annostelu, käyttö pitkän tauon (pudonneen toleranssin) jälkeen sekä päihtymysvaikutusten loppuvaihe.

Käyttäjän fyysiseen tilaan vaikuttavat muut tekijät: alkoholi, syöminen sekä väsymys.

Vastausten jakautuminen luokittelun mukaisesti on esitetty taulukossa 7.

Taulukko 7: Toimintakykyä laskevat tekijät ryhmiteltynä.

| | kpl | % vastaajista (n=100) |
|--|------------|------------------------------|
| vähävirikkeiset olosuhteet | 28 | 28 % |
| kannabikseen liittyvät tekijät | 35 | 35 % |
| fyysiseen/psykkiseen tilaan vaikuttavat muut tekijät | 31 | 31 % |
| ei luokiteltavissa | 6 | 6 % |

Jakauma on melko tasainen ja näyttää siltä, että kaikki luokittelun ryhmät ovat kutakuinkin yhtä merkittäviä.

Eniten mainintoja keräsivät itse kannabikseen liittyvät muuttajat. Useimmin mainittiin liian suuri annostus (suhteessa omaan toleranssiin), kaikkiaan 13 vastauksessa. Indica-tyyppinen kannabis tuli esiin 12 vastauksessa. Lisäksi mainittiin katuhasis (5 vastausta) sekä yleisesti päihtymysvaikutusten loppuvaihe, johon toisinaan liitetään väsymyksen voimistumisen tuntemuksia (5 vastausta). Lukuun ottamatta päihtymyksen lopputuntemuksia esille nousseet tekijät eli kannabiksen annostus ja tyyppi ovat käyttäjän itsensä valittavissa, mikäli hän kasvattaa kannabiksensa itse; katukaupasta kannabista ostava ei voi tehdä kannabiksen tyyppin suhteen valintoja.

Fyysiseen tai psyykkiseen tilaan vaikuttavista muista tekijöistä yleisin oli väsymys (15 mainintaa). Alkoholin käyttö (eli kannabiksen ja alkoholin sekakäyttö) mainittiin 8 kertaa. Lisäksi syöminen mainittiin 6 kertaa, yksittäisinä mainintoina olivat krapula ja stressi. Kaikki fyysiseen tilaan tässä liitetyt tekijät tiedetään yleisesti toisinaan (tietyissä tilanteissa) väsymystä sellaisenaankin aiheuttaviksi, joten niiden esilletulo tässä yhteydessä ei ole yllättävää.

Vähävirikkeiset olosuhteet on käsitteenä ja ryhmänä epäselvin, mutta kategoriaan otettiin mukaan suoran virikkeiden puutteen mainitsemisen lisäksi tilanteet, jotka altistivat selvimmin passiivisuuteen: television katselu, sosiaalisen tilanteen suhteen yksin oleminen sekä käyttöympäristönä sisätilat. Yleisimmin mainittiin sisätilat (9 mainintaa), jossa vielä useimmiten mainittiin erikseen sohva; tämä ehkä viestii sohvan merkityksestä kotona tapahtuvan vapaa-ajanviihtelyn ympäristönä. Saman verran mainintoja sai kannabiksen käyttö yksin. Sosiaaliset tilanteet luovat aktiivisuutta. Televisio ja suoran sanoin virikkeiden puute mainittiin molemmat 5 kertaa.

Olosuhteiden virikkeisyys on paljolti jokaisen omissa käsissä. Saattaa olla kuitenkin, että tässä esille nousseilla tekijöillä on oma selittävä roolinsa etsittäessä syrjäytyneiden nuorten kannabiksen käytön ja heidän syrjäytymisensä välistä yhteyttä: syrjäytyminen tuottaa tai ylläpitää usein

vähävirikkeisyyttä, ja erityisesti tällaisissa olosuhteissa kannabiksen käytöllä saattaa olla toimintakykyä heikentävää tai passivoivaa vaikutusta.

Toinen tilannekohtaisia eroja kartoittava tutkimuskysymys oli

K1 / 4. Vaikuttaako ns. "set up" siihen, miten paljon pilvi vaikuttaa toimintakykyysi?

Kysymys toistaa jossain määrin edellistä, kuitenkin yleisemmällä tasolla: set upilla tarkoitetaan käyttökontekstia kokonaisuudessaan muuttujineen, esimerkiksi käyttömäärään, -ympäristöön ja sosiaaliseen kontekstiin liittyviä tekijöitä. Edellisen kysymyksen kartoittaessa toimintakykyyn negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä, tässä kysymyksessä vastauksena saatiin myös toimintakykyä ylläpitäviä tai siihen positiivisesti käyttötilanteessa vaikuttavia asioita.

Yhdeksän vastaajaa (12,7 %) ei osannut arvioida, vaikuttavatko ympäristömuuttujat heidän kokemukseensa. Vastaajista 11 kpl (15,5 %) koki, ettei käyttökontekstilla ollut yhteyttä kannabiksen vaikutuksiin; yhteyden ”set upin” ja vaikutusten välillä havaitsi kuitenkin selvästi suurin osa vastaajista, 51 kpl (71,8 %). Näistä vastauksista suurin osa sisälsi tarkemman erittelyn. Tarkemmille vastauksille tehtiin luokittelu edelliskysymyksestä sovelletulla kategorisoinnilla. Selvästi yleisimmin mainittu ryhmä oli virikkeellisyys (30 mainintaa), fyysiseen/psykkiseen tilaan vaikuttavat muut tekijät mainittiin 11 kertaa ja kannabikseen itseensä liittyvät ominaisuudet 3 kertaa. Jakauma oli erilainen kuin edelliskysymyksessä etenkin kannabiksen ominaisuuksien osalta ja voidaan mieltää, mielsivätkö vastaajat kenties käyttömääriin ja käytettävän kannabiksen laatuun liittyvät tekijät tähän kohtaan kuulumattomiksi.

Virikkeellisyyteen liittyen mainittiin varsin tasajakoisesti sekä toimintakykyä parantavia tai ylläpitäviä että heikentäviä tekijöitä. Selvimmin esiin nousivat sosiaaliseen kontekstiin sekä käyttöympäristön ominaisuuksiin liittyvät tekijät. Yksin käyttämisen tai huonon seuran kerrottiin vaikuttavan toimintakykyyn negatiivisesti, kavereiden kanssa tapahtuvan käytön taas positiivisesti.

Ympäristön suhteen toimintakykyyn vaikuttivat negatiivisesti erityisesti sisätilat, positiivisesti taas ulkotilat. Ympäristöön liittyen myös mukava ilmapiiri mainittiin toimintakykyyn negatiivisesti vaikuttavana tekijänä; tällainen vastaus ilmaisee implisiittisesti, että toimintakykyyn laskua ei pidetä välttämättä lainkaan huonona asiana, vaan se saatetaan liittää toivottuun mukavuuteen ja rentoutumiseen. Eräs vastaaja kuvasi tätä suoraan: ”jumitus ei ole ongelma, se on se mitä tavoitellaan”.

Myös käyttöön liittyvät ennakoasenteet ja tietynlainen itsepsykykaus nousivat esille tärkeinä vaikuttajina, mikäli toimintakyky haluttiin ylläpitää: käyttö voi olla hyvin erityyppistä riippuen siitä, mikä tilanteeseen sopii, ja omaa mieltä ”skarpataan” tai rentoutetaan jo etukäteen tilanteen mukaan.

K1-ryhmältä kysyttiin myös, onko toimintakyvyn kannalta pahempi ongelma fyysinen vai psyykkinen toimintakyvyn menetys. Vastanneista 50 kpl (75,8 %) kertoi toimintakyvyn laskun olevan nimenomaan psyykkinen ilmiö, 9 vastaajaa fyysinen ja 7 vastaajaa koki kyseessä olevan sekä fyysinen että psyykkinen ilmiö. Evidenssi on tässäkin yhteydessä vahva sen puolesta, että toimintakyvyn lasku on luonteeltaan ennen kaikkea psyykkistä.

6. Yhteenveto

Käyttäjien kokemukset avaavat kuvan kannabiksesta hyvin monivaikutteisena substanssina. Cannabis ei ole vaikutuksiltaan yksiselitteisesti aktivoiva tai passivoiva. Eri tilanteissa ja eri käyttäjillä vaikutukset vaihtelevat merkittävästi. Samoin itse käyttäjäkunta ja tavat käyttää kannabista vaihtelevat huomattavasti. Vaihtelua käytetyn kannabiksen määrässä ja käytön tiheydessä esiintyi runsaasti riippumatta siitä, kauanko henkilö oli käyttänyt kannabista; evidenssi kannabiksen käytön lisääntymisestä ajan myötä oli heikkoa.

Kannabiksen käytön syyt liittyvät yleensä rentoutumiseen, arjesta irtautumiseen tai mielihyvähakemuksiin. Myös lääkekäyttö nousi esiin, mutta vain yksittäistapauksissa eikä siitä voida tämän aineiston perusteella saada tietoa. Kannabiksen lääkekäyttäjää koskevaa, kokemuksia ja toimintakyvyn muutoksia käytännön elämässä mittaavaa tutkimusta olisi tärkeää tehdä lisää.

Kannabiksen toivotut vaikutukset kytkeytyvät käytön motiiveihin: rentouttava, rauhoittava, mielihyvää tuottava ja luovuutta lisäävä vaikutus tulivat yleisimpinä esille. Sosiaaliset vaikutukset vaihtelivat, myös samalla käyttäjällä eri tilanteissa. Ei-toivotuista kokemuksista mainittiin yleisimmin toimintakyvyn lasku ja ahdistuneisuuden tunteet. Tällaisten vaikutusten syyksi mainittiin useimmiten liian suuri annostelu tai muuten liiallinen käyttö.

Kannabiksen vaikutukset riippuvat varsin paljon käyttötilanteeseen liittyvistä muuttuvista tekijöistä. Tällaisia ovat käyttäjän fyysinen ja psyykkinen tila niihin vaikuttavine seikkoineen, ympäristö ja olosuhteet joissa käyttö tapahtuu sekä käytettävän kannabiksen ominaisuudet (laatu ja määrä). Tutkimuksessa tässä kohdin esille tulleet tekijät ovat hyvin yhteneväisiä Hall et aliin (2001)

kuvaamien tekijöiden kanssa. Yksilöiden välillä on eroja sen suhteen, miten voimakkaasti mitkään tekijät muuttavat käyttökokemusta. Voidaan kuitenkin sanoa, että useimmiten lopulliseen päihtymiskokemukseen vaikuttavat merkittävästi myös kannabikseen liittymättömät seikat.

Tutkimukseen vastanneiden käyttäjien keskuudessa on tyypillistä, että muuttuvien tekijöiden merkitys tiedostetaan ja niitä säädellään ainakin toisinaan, jotta kannabiksen käytöstä saataisiin halutunlaisia vaikutuksia. Käyttöympäristöllä ja etenkin sen virikkeisyydellä on merkittävä rooli: usein käyttäjät tekevät valintoja erityisesti käyttöympäristön (kuten sisä- tai ulkotila) sekä käyttötilanteen sosiaalisuuden suhteen.

Omaa psyykkistä tilaa säädellään toisinaan etukäteen ns. itsepsyykkauksella. Oman fyysisen tilan säätelystä tutkimus ei tuonut tietoa, mutta esille tulleista tekijöistä alkoholin käyttö samanaikaisesti on käyttäjän täysin itse valittavissa ja siten voidaan pitää todennäköisenä, että alkoholin ja kannabiksen sekakäytön suhteen tehdään tietoisia valintoja. Myös kannabiksen laatuun ja annosteluun kiinnitetään usein huomiota, joskin mahdollisuus vaikuttaa laatutekijöihin vaihtelee suuresti: kaduilta kannabiksensa hankkiva ei voi valita tai edes tietää tarkkaan hankkimansa kannabiksen laatua, kun taas kotikasvattamalla itse kannabiksensa tuottava voi tehdä tarkkoja valintoja.

Suurinta vastausryhmää K1 (kannabiksella jotain vaikutusta toimintakykyyn, ks. tarkemmin sivu 9) tutkittaessa tulikin siihen tulokseen, että varsin suuri osa vastaajista tiedosti ja jossain määrin sääteli tekijöitä, jotka vaikuttavat toimintakykyyn kannabista käytettäessä. Sama henkilö voi käyttää kannabista sujuvasti hyvin erilaisissa konteksteissa: ulkoilmassa juhlimassa kavereiden kanssa ollessaan, ajatukset aktiiviseen irtautumiseen suuntautuneena – tai illalla arkitöiden jälkeen kotisohvalla televisiota katsoen ja mahdollisimman suurta rentoutumista tavoitellen. Käyttömäärää, kannabiksen tyyppiä ja käyttöympäristöä säädellään tavoitellun olotilan mukaan – kannabiksen hyvinkin erilaiset vaikutukset ovat siis merkittävässä määrin käyttäjän itsensä tuottamia, vaikka hän ei tiedostaisikaan tätä.

Kun etsitään syitä kannabiksen vaikutusten toisistaan poikkeaviin luonnehdintoihin ja ristiriitoihin, tässä tutkimuksessa esille tulleet käyttäjän säädeltävissä olevat muuttujat voivat olla hyvin merkittäviä selittäjiä. Tutkimustasolla tämä tulisi ottaa laajemmin huomioon.

7. Lähteet

Hakkarainen, Pekka & Kainulainen, Heini & Perälä, Jussi (2006) Suomen kannabismarkkinat – paljonko pilveä palaa?. Yhteiskuntapolitiikka 71 (2006): 6, 583–594.

Hakkarainen, Pekka & Metso, Leena (2004) Päihdetutkimus 2004: Huumeet ja alkoholi. Huumeiden käytön yhteys alkoholin kulutukseen. Tiivistelmä laajemmasta artikkelista Märkä pilvi ja vuosi 2004. Yhteiskuntapolitiikka 70 (2005): 3, 252–265.

Hall, Wayne & Degenhardt, Louisa & Lynskey, Michael (2001) The health and psychological effects of cannabis use – 2nd edition. Monograph Series 44 (2001). National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales. Australia. ISBN 0-644-50364-8

Johns, Andrew (2001) Psychiatric effects of cannabis. British Journal of Psychiatry 178 (2001): 116–122. Saatavilla verkossa osoitteessa <http://bjp.rcpsych.org/cgi/reprint/178/2/116>

Keskusrikospoliisi (2006) Huumausainerikostilastot lievässä laskussa: tilastot vuoden 2005 osalta. Verkkotiedote, viitattu 3.10.2007. Saatavilla poliisin www-sivulla osoitteessa <http://www.poliisi.fi/poliisi/krp/home.nsf/PFBD/505E2167A617C99BC22571340030910B?opendocument>

Salasuo, Mikko & Rantala, Kati (2002) Huumeiden viihdekäyttö ajankuvana. Teoksessa Hakkarainen, Pekka & Kaukonen, Olavi. Huumeiden käyttäjä hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Gaudeamus.

Suomen Mielenterveysseura. Miten suomalaisten mieli voi? Verkoartikkeli, viitattu 3.10.2007. Saatavilla html-muodossa osoitteessa http://www.mielenterveysseura.fi/mieli_info.asp?main=Mit%E4%20mielenterveys%20on?&page=16&cat=Miten%20suomalaisten%20mieli%20voi?&show=no

United Nations Office on Drugs and Crime (2007) World Drug Report 2006. Verkkojulkaisu, saatavilla osoitteessa http://www.unodc.org/pdf/WDR_2006/wdr2006_volume1.pdf

Virtanen, Ari (toim) & Sjöberg, Sari (2006) Huumetilanne Suomessa 2005. Verkkojulkaisu, viitattu 3.10.2007. Stakes. Saatavilla pdf-muodossa osoitteessa <http://www.stakes.fi/NR/rdonlyres/90C02EFE-C36F-4889-80D3-4632D25C9280/0/Reitox2005.pdf> ISBN 951-33-1844-3

Liite 1. Tutkimuksen kysymykset

KANNABIKSEN KÄYTÖN VAIKUTUS TOIMINTAKYKYYN

Kysymyslomake

Taustatiedot

1. Ikäsi (valitse sopiva): alle 20 / 20-25 / 26 tai yli
2. Onko mielenterveytesi ok? Mikäli sinulla on jotain mahdollisesti toimintakykyyn vaikuttavia mielenterveysongelmia, mitä ne ovat?
3. Onko yleisterveytesi ja -kuntosi ok? (Mikäli esimerkiksi sinulla on jokin arkeen vaikuttava krooninen sairaus tai lääkitys, mainitse siitä tässä.)
4. Mitä muita päihteitä käytät? Käytätkö joitain päihteitä sekaisin?

Yleiset kysymykset

5. Millaisia määriä ja kuinka usein käytät kannabista?
6. Käytätkö alkoholia pilven kanssa?
7. Mitä teet pilvessä?
8. Millä tavalla koet pilven vaikuttavan sinuun?
9. Kauanko olet käyttänyt kannabista?

Valitse tämän kysymyksen vastauksesi perusteella, mihin kysymyssarjaan vastaat jäljempänä.

E1: Kun käytän kannabista, toimintakykyni ei kärsi.

K1: Kun käytän kannabista, toimintakykyni kärsii, mutta vain vaikutuksen alaisena tai vain joskus.

K2: Kun käytän kannabista, toimintakykyni kärsii tai menetän sen kokonaan (vaikken olisi enää vaikutuksen alaisena). Jos käytän pilveä joka päivä, en kykene selviytymään kunnolla "normaalitoiminnoista".

E1: Kun käytän kannabista, toimintakykyni ei kärsi.

1. Millaista pilveä (muoto / lajike, esim. "lähinnä indicaista kukkaa") käytät?
2. Otatko kannabiksen käytössäsi arkitoimet jollain tavalla huomioon? Miten? (esim. ei käyttöä juuri ennen kotitöitä / "motivointisavut" jne.)

K1: Kun käytän kannabista, toimintakykyni kärsii, mutta vain vaikutuksen alaisena tai vain joskus.

1. Vaikuttaako pilven käyttö toimintakykyysi vielä seuraavanakin päivänä heikentävästi? ("pöhnä/jumi")
2. Millainen / missä tilanteessa pilvi jumittaa eniten?
3. Onko asioiden aikaan saamisen kannalta pahempi ongelmiasi fyysinen vai psyykkinen jumi?
4. Vaikuttaako ns. "set up" siihen, miten paljon pilvi vaikuttaa toimintakykyysi?

K2: Kun käytän kannabista, toimintakykyni kärsii tai menetän sen kokonaan (vaikken olisi enää vaikutuksen alaisena).

1. Kuinka nopeasti toimintakykyysi palautuu ennalleen pilven käytön jälkeen?
2. Millaista pilveä (muoto / lajike, esim. "lähinnä indicaista kukkaa") käytät?
3. Onko asioiden aikaan saamisen kannalta pahempi ongelmiasi fyysinen vai psyykkinen jumi?
4. Oletko havainnut jumittavuuseroja eri pilvien/lajikkeiden välillä? Millaisia?