Ośrodek Terapii i Rozwoju
Yellow Scarf Support
Mob.: 07534 116573
E-mail: info@osrodek.uk

Self-Check: Jak wygląda Twoja relacja z marihuaną?

Odpowiedz na każde pytanie w skali od 0 do 4:
0 – Nigdy
1 – Rzadko
2 – Czasami
3 – Często
4 – Zawsze lub prawie zawsze

1. Czy zdarza Ci się palić, nawet jeśli początkowo nie planowałeś(-aś)?

2. Czy zauważasz, że palenie wpływa na Twoją motywację do działania, np. odwlekasz ważne sprawy?

3. Czy czujesz niepokój, irytację lub pustkę, gdy przez dłuższy czas nie palisz?

4. Czy zauważasz, że zaczynasz potrzebować marihuany, by zasnąć, zrelaksować się lub poczuć się „normalnie”?

5. Czy Twoje palenie odbiło się negatywnie na Twojej pamięci, relacjach, samopoczuciu fizycznym lub pracy?

Interpretacja wyniku (suma punktów: 0–20)

0–4 pkt – Relacja z marihuaną wydaje się neutralna i pod kontrolą.
5–9 pkt – Pojawiają się pierwsze sygnały, że marihuana zaczyna wpływać na Twoje życie – warto przyjrzeć się schematom.
10–14 pkt – To może być relacja ucieczkowa lub kompensacyjna – dobrze byłoby się zatrzymać i przeanalizować, co marihuana maskuje lub zastępuje.
15–20 pkt – Palenie może pełnić funkcję regulującą emocje lub unikania – to dobry moment, by poszukać głębszego wsparcia i rozważyć, czy to jeszcze wybór, czy już konieczność.