

# Какво прави канабисът в тялото

**Активните вещества.** Канабисът съдържа много канабиноиди, най-известните са ТХК (THC) и КБД (CBD). ТХК предизвиква опиянение, КБД не. В свежото растение ТХК е предимно като ТНСА и се образува едва при нагряване. Марихуаната е изсушените цветове, хашишът е пресованата смола. Съдържанието на ТХК в тях силно варира.

**Как действа ТХК.** Тялото има собствена канабиноидна система. ТХК се свързва с нейните рецептори, рецепторите CB1 са предимно в мозъка. В системата на възнаграждението ТХК косвено води до повече допамин. Това обяснява приповдигнатото усещане и защо канабисът може да предизвика зависимост. ТХК влияе наред с другото на паметта и емоциите, координацията и усещането за време, пулса и храносмилането.

**От какво зависи действието.** Съдържание на ТХК, количество, начин на употреба, състояние и обстановка. Мнозина изпитват отпускане и повишено настроение. Възможни са и безпокойство, страх, паника и изкривено възприятие, особено при много ТХК или лошо състояние.

**Колко дълго трае.** Изпушен или изпарен, канабисът действа почти веднага, най-силно е след около четвърт час и до голяма степен отшумява след два до три часа. Изяден или изпит, действа със закъснение, често внезапно, и е трудно предвидим.

**В тялото.** Чести са сухота в устата, зачервени очи, ускорен пулс, световъртеж и силен глад. По време на опиянението концентрацията, паметта и времето за реакция намаляват. Това повишава риска от злополуки на пътя и на работа.

**Колко дълго канабисът е доказуем.** Продукти от разграждането в урината: след еднократна употреба около три дни, при ежедневна употреба от десет до 15 дни, при силна продължителна употреба и над 30 дни. Стойностите силно варират.

## Запомнете

- Изяден: не вземайте още само защото все още не усещате нищо.
- Докато действа, не шофирайте и не работете с машини.
- Действието отшумява след часове, следите не.

Източници: drugcom.de (BIÖG), лексикон на наркотиците, статия „Cannabis“; NIDA, Cannabis and the Brain; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

Подобно: [csc.do/bg/prevention/knowledge/what-cannabis-does-in-the-body/](https://csc.do/bg/prevention/knowledge/what-cannabis-does-in-the-body/) · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)



Целият модул

## Рискове без паника

**Докато действа.** Паметта, вниманието и контролът на движенията работят по-зле. Според обзорни изследвания рискът от пътна злополука нараства 1,25 до 2,66 пъти, с алкохол още повече. Безпокойство, страх, паника и объркване са по-чести при малко опит и много ТХК. Пулсът се ускорява. Изследвания сочат по-висок риск от инфаркт през първия час, особено при предшестващи заболявания; данните са ограничени.

**При честа употреба за по-дълго време.**

- Зависимост: около един от единадесет души, употребявали някога канабис, развива разстройство вследствие употреба на канабис. От ежеседмична употреба нататък рискът нараства значително.
- Психози: рискът нараства с интензивността на употребата, в сравнение с хора без употреба 1,4 до 2 пъти при случайна и 2 до 3,4 пъти при интензивна употреба. Особено застрашени са уязвимите хора, особено рисково е многото ТХК.
- Дихателни пътища: пушачите по-често кашлят и имат хроничен бронхит. Тютюнят вреди допълнително.
- Памет: редовната употреба я влошава; след спиране нарушенията до голяма степен отшумяват.
- Тревожност и депресия: леко повишен риск, дали канабисът е причината, не е ясно.
- Синтетичните канабиноиди, които може да са примесени в продукти с неизвестен произход, действат почти непредвидимо; имало е смъртни случаи.

**Намаляване на рисковете.** Най-сигурно е да не се употребява канабис. Който употребява, може значително да намали рисковете. Международните насоки за по-нискорискова употреба, които BİÖG препоръчва на пълнолетните, посочват: късно начало или никакво, по-малко ТХК, без пушене и без тютюн, внимание при ядливите продукти, рядко вместо ежедневно, паузи, известен произход, без смесване, без шофиране. Най-рисково е, когато се съберат няколко неща, например ранно начало, честа употреба и много ТХК.

### Запомнете

- Честотата, количеството и съдържанието на ТХК определят риска.
- Психози в семейството: въздържайте се.
- Ако трудно спазвате тези точки: направете самооценъчния тест или потърсете консултация.

Източници: Федерално министерство на здравеопазването (2017), кратък доклад „Канабис: потенциал и рискове“ (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer и др. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Подробно: [csc.do/bg/prevention/knowledge/risks-without-panic/](https://csc.do/bg/prevention/knowledge/risks-without-panic/) · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)



Целият модул

## Защо възрастта има значение

**Мозъкът се преустройва.** В юношеството и ранната зрялост се образуват нови връзки, неизползваните се премахват. Челният дял, който управлява планирането и самоконтрола, узрява последен. Според Федералното министерство на здравеопазването мозъкът е особено уязвим до около 25-годишна възраст. Точно тогава употребата е най-голяма: сред 18- до 25-годишните почти всеки трети млад мъж е употребявал канабис през последната година, при младите жени малко под всяка пета. При 12- до 17-годишните употребата леко намалява от 2019 г. насам.

**Какво означава ранното начало.**

- Зависимост: ранното начало, особено преди 16, е добре доказан рисков фактор.
- Образование: който започне преди 15 и употребява често, средно по-често напуска училище. Дали канабисът е причината, не е изяснено.
- Психично здраве: употребата в юношеството е свързана с повече депресии и суицидни мисли в зряла възраст. И тук причината не е окончателно изяснена.

**Какво урежда законът.** Под 18 години държането, отглеждането и придобиването са забранени (§ 2 KCanG). Никой не може да употребява в непосредствено присъствие на непълнолетни, нито в зрителна близост до училища, детски площадки, детски и младежки заведения и спортни съоръжения (§ 5). За 18- до 20-годишните законът ограничава предаването от сдружения за отглеждане до 30 грама на месец с най-много 10 % ТХК (§ 19 Abs. 3). Лице над 21 години, което дава канабис на непълнолетни, по правило рискува от три месеца до пет години лишаване от свобода (§ 34). Ако непълнолетни бъдат хванати с канабис, полицията уведомява родителите, при нужда и службата за закрила на децата и младежта (Jugendamt); целта е ранна интервенция (§ 7). У дома канабисът трябва да се съхранява безопасно (§ 10).

### Запомнете

- Колкото по-късно е началото, толкова по-добре.
- Не е нужно родителите да чакат полицията: в Дортмунд Feedback, младежката консултация на DROBS, предлага ранна интервенция и консултации за родители, доброволно, безплатно и поверително.

Източници: Федерално министерство на здравеопазването, въпроси и отговори за Закона за канабиса; BIÖG (2025), склонност към наркотици сред младите хора в Германия 2025, канабис; KCanG.

Подобно: [csc.do/bg/prevention/knowledge/why-age-matters/](https://csc.do/bg/prevention/knowledge/why-age-matters/) · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)



Целият модул

# Кой е по-добре да се въздържа

За някои хора канабисът е особено рисков. За тях препоръката е: въздържайте се.

- **Бременност, кърмене, желание за дете.** ТХК достига детето през пъпната връв. Пушенето по време на бременност е свързано с по-ниско тегло при раждане, голям обзор установява по-висок риск от преждевременно раждане и забавен растеж. Безопасно количество не е известно. ТХК преминава в кърмата, в едно изследване е бил доказуем до шест дни. Канабисът може да намали плодовитостта.
- **Психози в семейството.** Ако родител, брат или сестра е имал психоза, по-добре се въздържайте. Който вече е имал психоза, рискува по-лошо възстановяване и повече рецидиви. При биполарно разстройство редовната употреба е свързана с повече манийни симптоми.
- **Сърце и кръвообращение.** Пулсът и кръвното налягане може да се повишат веднага след употреба, при предшестващи заболявания сърцето може да се претовари.
- **Под 25 години.** Мозъкът още съзрява, рискът от зависимост и психози е по-висок.
- **Зависимост, включително минала.** Който замени едно вещество с друго, рискува рецидив.
- **Редовни лекарства.** ТХК и КБД забавят ензими в черния дроб, които разграждат много лекарства. Антидепресантите може да действат по-силно, при антикоагуланти рискът от кръвене може да се повиши. Най-добре попитайте лекар или фармацевт.
- **Заедно с алкохол.** Ефектите се засилват взаимно: замаяност, объркване, гадене, чак до загуба на контрол.

## Запомнете

- Бременност или кърмене: пълно въздържание.
- Психоза в семейството: въздържайте се.
- Лекарства: първо попитайте.

Източници: familienplanung.de (BIÖG), наркотици при бременност; drugcom.de (BIÖG, 2023), препоръки за намаляване на риска от психоза; Pharmazeutische Zeitung (2022), канабисът и лекарствените взаимодействия.

Подробно: [csc.do/bg/prevention/knowledge/who-should-avoid-cannabis/](https://csc.do/bg/prevention/knowledge/who-should-avoid-cannabis/) · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)



Целият модул

# Как възниква зависимостта

**Човек, вещество, среда.** Специалистите описват зависимостта с три взаимодействащи страни: човекът и как се справя с чувства и проблеми, веществото с действието и достъпността му, средата от семейство, приятели, училище и работа. Нито една страна сама не обяснява зависимостта.

**Какво се случва в мозъка.** ТХК действа върху системата на възнаграждението. При честа употреба мозъкът става по-малко чувствителен и за същото действие е нужно повече (толерантност). След опиянението може да последват безпокойство и раздразнителност. С времето човек често употребява, за да се отърве от този дискомфорт. Употребата за потискане на страх, гняв или тъга повишава риска.

**Рискови фактори.** Честота на употребата (най-силният отделен фактор), ранно начало, особено преди 16, много ТХК, едновременно тютюн, психично натоварване, липса на подкрепа, тежки събития, приятелски кръг, в който почти всички употребяват. Рисковите фактори описват вероятности, не прогноза.

**Какво предпазва.** Увереност, усещането, че човек може да промени нещо, умението да се справя с проблемите, стабилни отношения и задача в обучението или работата.

**Как го оценяват специалистите.** Според DSM-5 разстройство вследствие употреба на канабис е налице при поне два от единадесет критерия за дванадесет месеца: два до три означават лека степен, четири до пет средна, от шест тежка. Етапите са случайна, рискова и вредна употреба и зависимост, преходите са плавни.

**Отнемане.** Почти всеки втори, който употребява редовно, познава симптомите на отнемане: нервност, проблеми със съня, слаб апетит, раздразнителност, страх или потиснато настроение. Те обикновено започват един до три дни след последната употреба и са най-силни през първата седмица. Повечето отшумяват след две до три седмици, проблемите със съня и потиснатото настроение могат да продължат по-дълго.

## Запомнете

- Рискова употреба: вгледайте се, самооценъчен тест, честен разговор.
- Вредна употреба: консултация, например в център за консултиране по зависимости.
- Зависимост: лечение, тоест консултация, детоксикация и терапия.

Източници: Федерално министерство на здравеопазването (2024), примерна учебна програма за отговорници по превенция; drugcom.de (BIÖG), психосоциални рискови фактори за зависимост от канабис; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Подобно: [csc.do/bg/prevention/knowledge/how-dependence-develops/](https://csc.do/bg/prevention/knowledge/how-dependence-develops/) · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)



Целият модул

# Как да разпознаете тревожните признаци

Проблемната употреба обикновено се развива постепенно. Специалистите използват единадесет критерия от DSM-5. С прости думи:

- **Контрол:** повече или по-дълга употреба от планираното; желание за по-малко, но без успех; много време за набавяне, употреба и възстановяване; силно желание.
- **Ежедневие и отношения:** задълженията остават несвършени; употреба въпреки скандали; хобита, приятелства и спорт отстъпват на заден план.
- **Риск:** употреба в опасни ситуации, например преди шофиране; продължаване въпреки осезаеми вреди.
- **Тяло:** нужно е повече за същото действие; без канабис човек се чувства зле (отнемане).

Ако за дванадесет месеца са налице две до три точки, специалистите говорят за леко разстройство, при четири до пет за средно, от шест нагоре за тежко. Диагноза поставят само лекари или психотерапевти. Списъкът помага да погледнете честно.

**Признаци при други.** Резултатите в училище или на работа внезапно спадат, приятелският кръг се променя, у дома има повече проблеми, хобитата се изоставят, промени в настроението и отдръпване, лъжи или извинения. Такива признаци може да имат и други причини. Те са повод за разговор, а не диагноза.

## Запомнете: кога да потърсите помощ

- Тревожите се: заговорете в спокоен момент, без упреци.
- Проблемите растат или опитите за спиране не успяват: потърсете консултация, също и за близките.
- Криза или опасност за живота: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 или 0800 111 0 222, при спешен случай 112.

Източници: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, критерии за разстройство вследствие употреба на канабис; cannabispraevention.de (BIÖG), канабис, рискове и зависимост; BIÖG (2025), информация за родители: канабис.

Подобно: [csc.do/bg/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/](https://csc.do/bg/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/) · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)



Целият модул

# Когато стане твърде много

**Как да го разпознаете.** Страх, паника, объркване и мисли за преследване, чак до възприятия, които не са реални; физически ускорен пулс, гадене, световъртеж, възможен е и колапс. С алкохол или други вещества това става значително по-силно. Неприятните състояния обикновено отминават.

**Какво да направите.**

- Реагира и диша нормално: останете при човека, заведете го на тихо място на чист въздух, говорете спокойно, не го оставяйте сам. При бледа, влажна кожа и ускорен пулс го сложете да легне и повдигнете краката му.
- Не реагира, диша нормално: обадете се на 112, стабилно странично положение, редовно проверявайте дишането.
- Не диша или не диша нормално: обадете се на 112 и веднага започнете сърдечен масаж.

**Веднага 112** при загуба на съзнание, проблеми с дишането, гърч, силни болки зад гръдната кост или ако не сте сигурни; при смесена употреба по-скоро по-рано. Кажете на спешния екип какво е прието и дайте остатъците.

**Деца и ядливи продукти.** Ако деца изядат канабис или бонбони с канабис, грози тежко отравяне. Обадете се на токсикологичния център на NRW (Giftnotruf NRW) на 0228 19240, денонощно, а при нарушено съзнание или проблеми с дишането веднага на 112. Не предизвиквайте повръщане, запазете остатъците и опаковката.

**Повтарящо се повръщане.** След дълга, честа употреба може да възникне канабиноиден хиперемезисен синдром: повтарящи се пристъпи на повръщане, типично облекчавани от горещ душ. Потърсете лекар. Единственото ефективно лечение е спирането на употребата.

**Синтетични канабиноиди и ННС.** Синтетичните канабиноиди може да действат многократно по-силно от ТХК и не могат да се разпознаят отвън, имало е смъртни случаи. ННС е забранен от 27 юни 2024 г.

## Запомнете

- Спешен номер 112, Giftnotruf NRW 0228 19240.
- Не оставяйте човека сам.
- При съмнение винаги 112.

Източници: drugcom.de (BlÖG), спешни случаи с наркотици; Германски червен кръст (DRK), спешен номер 112 и стабилно странично положение; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Подобно: [csc.do/bg/prevention/knowledge/when-it-gets-too-much/](https://csc.do/bg/prevention/knowledge/when-it-gets-too-much/) · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)



Целият модул

## Пътно движение и право

**Гранична стойност.** Който управлява моторно превозно средство с 3,5 нг/мл ТХК или повече в кръвния серум, извършва административно нарушение (§ 24a StVG). При първо нарушение това са 500 евро и един месец забрана за управление, заедно с алкохол 1000 евро. В изпитателния срок и преди 21-вия рожден ден зад волана не се допуска никакъв ТХК (§ 24c StVG). Който не може да шофира безопасно, извършва престъпление независимо от граничната стойност (§ 316 StGB). При признаци на злоупотреба или повторни нарушения органът по свидетелствата за управление може да разпорежи MPU, медико-психологическо изследване (§ 13a FeV).

**Да се чувствате трезви не стига.** Нарушенията може да останат и след като осезаемото действие е отминало. Дружествата по пътна психология и пътна медицина препоръчват като минимум: поне 12 часа след случайно пушене или изпаряване, поне 24 часа при неизвестно съдържание на ТХК или по-голямо количество, над 24 часа след ядливи продукти, при редовна употреба няколко дни седмично обикновено три до пет дни, при ежедневна употреба няколко седмици. Ако не сте сигурни, оставете колата.

**Какво показват тестовете.** Тестовете на слюнка са предварителен тест, решаваща е кръвната проба. В урината продуктите от разграждането са доказуеми около три дни след еднократна употреба, от десет до 15 дни при ежедневна и над 30 дни при силна продължителна употреба; в косата месеци.

**Къде употребата е забранена.** В присъствие на непълнолетни, в училища, на детски площадки, в детски и младежки заведения, обществени спортни съоръжения и сдружения за отглеждане, както и в зрителна близост до тях (до 100 метра от входа); в пешеходни зони от 07:00 до 20:00 ч. (§ 5 KCanG). В NRW употребата в забранена зона струва от 50 до 500 евро, в присъствие на непълнолетни от 300 до 1000 евро.

**Държане и предаване.** От 18 години до 25 грама у себе си, у дома до 50 грама и три растения (§ 3 KCanG), съхранявани безопасно от деца (§ 10). Канабис от сдружение за отглеждане не може да се предава на други, дори на пълнолетни (§ 19 Abs. 4).

### Запомнете

- След употреба не шофирайте, при съмнение изчакайте по-дълго.
- Изпитателен срок и под 21 години: нула ТХК зад волана.
- Никакво предаване, дори като подарък.

Източници: Закон за движението по пътищата (StVG), §§ 24a und 24c; DGVP и DGVM (2024), препоръка за изчакване след употреба на канабис преди шофиране; KCanG.

Подобно: [csc.do/bg/prevention/knowledge/driving-and-the-law/](https://csc.do/bg/prevention/knowledge/driving-and-the-law/) · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)



Целият модул

# Как да споделите притеснението си

**Промяната изисква време.** Хората рядко променят поведението си изведнъж. Специалистите описват етапи: „Това не е проблем“, „Всъщност трябва, но ...“, „Планирам нещо“, „В момента променям нещо“, „Продължавам“. Рецидивите са част от това. Който само настоява за промяна, често постига обратното.

**Подходящият момент.** И двамата сте трезви, спокойно е, имате време и сте обмислили какво искате да кажете. Неподходящи са времето веднага след употреба, скандал или слушатели.

**Как да заговорите.**

- С изречения от първо лице опишете какво забелязвате: „Притеснявам се, защото забелязах, че почти не излизаш.“
- Говорете за поведението, не за човека.
- Задавайте отворени въпроси, слушайте, оставете другия да се доизкаже. Без морализаторстване, без диагнози.
- Попитайте, преди да дадете съвет.
- Очаквайте съпротива и не я приемайте лично.
- Оценете какво върви добре, предложете подкрепа. Решението е на самия човек.

**Вашите граници.** Кажете ясно в какво няма да участвате, и се придържайте към това. Прикриването, омаловажаването и поемането на задачите на другия по-скоро подкрепят употребата. Потърсете подкрепа и за себе си.

**Помощ, също и за близките.** Консултирането по проблеми със зависимости е безплатно, поверително и при желание анонимно, дори ако засегнатият не иска помощ.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Социално-психиатрична служба на град Дортмунд, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, с групи за близки
- DigiSucht: онлайн консултация чрез съобщение, чат или видео, безплатно и анонимно
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, всеки ден от 08:00 до 24:00 ч., 0,20 евро на обаждане

## Запомнете

- Трезви, спокойни, подготвени.
- Изречения от първо лице и отворени въпроси.
- Не е нужно да се справяте сами.

Източници: DHS (2021), наръчник за консултиране по телефона; DigiSucht (2024), проблем със зависимост в обкръжението, съвети за успешен разговор; drugcom.de (BlÖG), помощ за семейството и приятелите.

Подобно: [csc.do/bg/prevention/knowledge/raising-concerns/](https://csc.do/bg/prevention/knowledge/raising-concerns/) · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)



Целият модул