Co konopí dělá v těle

Účinné látky. Konopí obsahuje mnoho kanabinoidů, nejznámější jsou THC a CBD. THC je psychoaktivní, CBD ne. V čerstvé rostlině je převážně THCA, THC z něj vzniká až zahřátím. Marihuana jsou sušené květy, hašiš je lisovaná pryskyřice. Kolik THC obsahují, silně kolísá.

Jak THC působí. Tělo má vlastní kanabinoidní systém. THC se váže na jeho receptory. Receptory CB1 jsou hlavně v mozku. V systému odměny THC nepřímo zvyšuje množství dopaminu. To vysvětluje pocit povznesení a zároveň to, proč konopí může vyvolat závislost. THC působí mimo jiné na paměť a emoce, na koordinaci a vnímání času i na srdeční tep a trávení.

Na čem účinek závisí. Obsah THC, množství, forma užití, momentální stav a prostředí. Mnoho lidí zažívá uvolnění a lepší náladu. Stejně tak jsou možné neklid, úzkost, panika a zkreslené vnímání, zejména při velkém množství THC nebo ve špatném stavu.

Jak dlouho trvá. Při kouření nebo vaporizaci nastupuje účinek téměř okamžitě, nejsilnější je asi po čtvrt hodině a po dvou až třech hodinách z velké části odezní. I když už nic necítíte, vaše schopnost řídit může být stále omezená. Po snědení nebo vypití přichází se zpožděním, často náhle, a těžko se předvídá.

V těle. Časté jsou sucho v ústech, zarudlé oči, rychlejší tep, závratě a záchvaty hladu. Soustředění, paměť a schopnost reagovat se pod vlivem zhoršují. To zvyšuje riziko nehody v silničním provozu i v práci.

Jak dlouho lze konopí prokázat. Metabolity v moči: po jednorázovém užití asi tři dny, při denním užívání deset až 15 dní, při silném dlouhodobém užívání i přes 30 dní. Hodnoty silně kolísají.

Zapamatujte si

- Po snědení: nepřidávejte si jen proto, že ještě nic necítíte.
- Po užití neřiďte a nepracujte se stroji.
- Účinek za několik hodin odezní, stopy ne.

Zdroje: drugcom.de (BIÖG), Drogenlexikon, heslo Cannabis; NIDA, Cannabis and the Brain; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

Podrobněji: csc.do/cs/prevence/znalosti/co-konopi-dela-v-tele/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stav k 7. října 2026 · Šíření beze změn povoleno (CC BY-ND 4.0)

Celý modul

Rizika bez paniky

Během účinku. Paměť, pozornost a ovládání pohybů fungují hůř. Riziko nehody v silničním provozu podle přehledových prací stoupá na 1,25 až 2,66násobek, s alkoholem ještě víc. Neklid, úzkost, panika a zmatenost se objevují častěji při malé zkušenosti a velkém množství THC. Tep se zrychluje. Studie naznačují vyšší riziko srdečního infarktu v první hodině, zejména při předchozích onemocněních; údajů je málo.

Při častém užívání po delší dobu.

- Závislost: přibližně u jedné z jedenácti osob, které kdy užily konopí, se rozvine porucha užívání konopí. Od týdenního užívání riziko výrazně stoupá.
- Psychózy: riziko roste s intenzitou užívání, ve srovnání s lidmi, kteří konopí neužívají, na 1,4 až 2násobek při příležitostném a na 2 až 3,4násobek při intenzivním užívání. Zvlášť ohrožení jsou náchylní lidé, zvlášť rizikové je hodně THC.
- Dýchací cesty: kdo kouří, častěji kašle a častěji má chronický zánět průdušek. Tabák škodí navíc.
- Paměť: pravidelné užívání ji zhoršuje; po ukončení se omezení z velké části vrátí.
- Úzkost a deprese: mírně zvýšené riziko; zda je příčinou konopí, není jasné.
- Syntetické kanabinoidy, které mohou být přimíchány do výrobků neznámého původu, působí téměř nepředvídatelně; došlo i k úmrtím.

Jak snížit rizika. Nejbezpečnější je konopí neužívat. Kdo užívá, může rizika výrazně snížit. Mezinárodní doporučení pro méně rizikové užívání, která BIÖG doporučuje dospělým, uvádějí: začít pozdě nebo vůbec ne, méně THC, nekouřit a bez tabáku, opatrně s jedlými výrobky, zřídka místo denně, dělat pauzy, znát původ, nekombinovat, neřídit. Nejrizikovější je, když se sejde víc faktorů, například brzký začátek, časté užívání a hodně THC.

Zapamatujte si

- O riziku rozhoduje četnost, množství a obsah THC.
- Psychózy v rodině: konopí vynechat.
- Pokud je pro vás těžké tato doporučení dodržet: udělejte si test sebehodnocení nebo vyhledejte poradenství.

Zdroje: Bundesministerium für Gesundheit (2017), krátká zpráva „Cannabis: Potenzial und Risiken“ (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer a kol. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Proč záleží na věku

Mozek se přestavuje. V dospívání a v mladé dospělosti vznikají nová spojení a nepoužívaná zanikají. Čelní lalok, který řídí plánování a sebekontrolu, dozrává jako poslední. Spolkové ministerstvo zdravotnictví uvádí věk přibližně 25 let, do kterého je mozek obzvlášť zranitelný. Právě tehdy se ale užívá nejvíc: ve věku 18 až 25 let užil konopí v uplynulém roce téměř každý třetí mladý muž a necelá každá pátá mladá žena. Ve věku 12 až 17 let užívání od roku 2019 mírně klesá.

Co znamená brzký začátek.

- Závislost: brzký začátek, zejména před 16. rokem, je dobře doložený rizikový faktor.
- Vzdělání: kdo začne před 15. rokem a užívá často, v průměru častěji předčasně opustí školu. Zda je příčinou konopí, není objasněno.
- Duševní zdraví: užívání v dospívání souvisí s častějšími depresemi a sebevražednými myšlenkami v dospělosti. Ani zde není příčina definitivně objasněna.

Co upravuje zákon. Osobám mladším 18 let je držení, pěstování a získávání konopí zakázáno (§ 2 KCanG). Konzumace je zakázána v bezprostřední přítomnosti nezletilých, konzumace na veřejnosti i na dohled škol, dětských hřišť, zařízení pro děti a mládež a sportovišť (§ 5). Osobám ve věku 18 až 20 let smějí pěstitelská sdružení vydávat nejvýše 30 gramů měsíčně s nejvýše 10 % THC (§ 19 Abs. 3). Kdo je starší 21 let a dá konopí nezletilým, musí zpravidla počítat s trestem odnětí svobody od tří měsíců do pěti let (§ 34). Jsou-li nezletilí přistiženi s konopím, policie informuje rodiče, v případě potřeby i Jugendamt (úřad pro péči o děti a mládež); cílem je včasná intervence (§ 7). Doma musí být konopí bezpečně uschováno (§ 10).

Zapamatujte si

- Čím později začátek, tím lépe.
- Rodiče nemusejí čekat na policii: v Dortmundu nabízí Feedback, poradna pro mladé při drogové poradně DROBS, včasnou intervenci a poradenství pro rodiče, dobrovolně, zdarma a důvěrně.

Zdroje: Bundesministerium für Gesundheit, FAQ zum Cannabisgesetz; BIÖG (2025), Die Drogenaffinität Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2025, Cannabis; Konsumcannabisgesetz (KCanG).

Podrobněji: csc.do/cs/prevence/znalosti/proc-zalezi-na-veku/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stav k 7. října 2026 · Šíření beze změn povoleno (CC BY-ND 4.0)

Celý modul

Kdo by se měl konopí vyhnout

Pro některé lidi je konopí obzvlášť rizikové. Pro ně platí doporučení: konopí vynechat.

- **Těhotenství, kojení, plánování těhotenství.** THC se dostává k dítěti přes pupečník. Kouření v těhotenství souvisí s nižší porodní hmotností, velká přehledová práce zjistila vyšší riziko předčasného porodu a zpomaleného růstu. Bezpečné množství není známo. THC přechází do mateřského mléka, v jedné studii bylo prokazatelné až šest dní. Konopí může snižovat plodnost.
- **Psychózy v rodině.** Kdo má rodiče nebo sourozence s psychózou, měl by konopí raději vynechat. Kdo už psychózu prodělal, riskuje horší uzdravení a více relapsů. U bipolární poruchy souvisí pravidelné užívání s více manickými příznaky.
- **Srdce a krevní oběh.** Tep a krevní tlak mohou hned po užití stoupnout, při předchozích onemocněních může být srdce přetíženo.
- **Mladší 25 let.** Mozek ještě dozrává, riziko závislosti a psychóz je vyšší.
- **Závislost, i dřívější.** Kdo přejde na jinou návykovou látku, riskuje relaps.
- **Pravidelné léky.** THC a CBD tlumí jaterní enzymy, které odbourávají mnoho léků. Antidepresiva mohou působit silněji, u léků proti srážení krve může stoupnout riziko krvácení. Nejlépe probrat v ordinaci nebo v lékárně.
- **K tomu alkohol.** Účinky se navzájem zesilují: omámenost, zmatenost, nevolnost až ztráta kontroly.

Zapamatujte si

- Těhotenství nebo kojení: konopí úplně vynechat.
- Psychóza v rodině: vynechat.
- Léky: předem se zeptat.

Zdroje: familienplanung.de (BIÖG), Drogen in der Schwangerschaft; drugcom.de (BIÖG, 2023), Empfehlungen zur Reduzierung des Psychose-Risikos; Pharmazeutische Zeitung (2022), Cannabis als Interaktionspartner.

Podrobněji: csc.do/cs/prevence/znalosti/kdo-by-se-mel-konopi-vyhnout/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stav k 28. září 2026 · Šíření beze změn povoleno (CC BY-ND 4.0)

Celý modul

Jak vzniká závislost

Člověk, droga, prostředí. Odborníci popisují závislost pomocí tří stránek, které na sebe působí: člověk a to, jak zachází s pocity a problémy, droga s jejím účinkem a dostupností, prostředí rodiny, přátel, školy a práce. Žádná stránka sama závislost nevysvětlí.

Co se děje v mozku. THC působí na systém odměny. Opakuje-li se to často, mozek otupí a pro stejný účinek potřebuje víc (tolerance). Po odeznění intoxikace může přijít neklid a podrážděnost. Časem se často užívá proto, aby se člověk této nepohody zbavil. Kdo užívá konopí, aby utlumil úzkost, vztek nebo smutek, má vyšší riziko.

Rizikové faktory. Četnost užívání (nejsilnější jednotlivý faktor), brzký začátek zejména před 16. rokem, hodně THC, současně tabák, psychická zátěž, chybějící podpora, zásadní životní události, okruh přátel, v němž užívají téměř všichni. Rizikové faktory popisují pravděpodobnost, nejsou předpovědí.

Co chrání. Optimismus; pocit, že člověk může něco ovlivnit; schopnost řešit problémy; pevné vztahy a uplatnění ve vzdělávání nebo v práci.

Jak to hodnotí odborníci. Podle DSM-5 jde o poruchu užívání konopí, pokud během dvanácti měsíců platí alespoň dvě z jedenácti kritérií: dvě až tři znamenají mírnou, čtyři až pět středně závažnou, šest a více těžkou poruchu. Stupně užívání sahají od příležitostného přes rizikové užívání a škodlivé užívání až k závislosti, přechody jsou plynulé.

Odvykání. Téměř každý druhý, kdo užívá pravidelně, zná abstinenční příznaky: nervozitu, problémy se spánkem, malou chuť k jídlu, podrážděnost, úzkost nebo skleslou náladu. Obvykle začínají jeden až tři dny po posledním užití a nejsilnější jsou v prvním týdnu. Většina odezní po dvou až třech týdnech, problémy se spánkem a skleslá nálada mohou trvat déle.

Zapamatujte si

- Rizikové užívání: všímat si, test sebehodnocení, upřímný rozhovor.
- Škodlivé užívání: poradenství, například v adiktologické poradně.
- Závislost: léčba, tedy poradenství, detoxifikace a terapie.

Zdroje: Bundesministerium für Gesundheit (2024), Mustercurriculum für Präventionsbeauftragte; drugcom.de (BIÖG), Was sind psycho-soziale Risikofaktoren für eine Cannabisabhängigkeit?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Podrobněji: csc.do/cs/prevence/znalosti/jak-vznika-zavislost/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stav k 7. října 2026 · Šíření beze změn povoleno (CC BY-ND 4.0)

Celý modul

Jak rozpoznat varovné signály

Problematické užívání se obvykle vyvíjí plíživě. Odborníci používají jedenáct kritérií z DSM-5. Běžnou řečí:

- **Kontrola:** užívat víc nebo déle, než bylo v plánu; chtít méně, ale nezvládat to; hodně času na shánění, užívání a zotavení; silné bažení.
- **Všední život a vztahy:** povinnosti zůstávají ležet; užívání i přes hádky; koníčky, přátelství a sport jdou stranou.
- **Riziko:** užívání v nebezpečných situacích, například před řízením; pokračování i přes znatelné škody.
- **Tělo:** potřebovat víc pro stejný účinek; bez konopí je člověku špatně (abstinenční příznaky).

Platí-li během dvanácti měsíců dva až tři body, hovoří odborníci o mírné, při čtyřech až pěti o středně závažné, od šesti o těžké poruše. Diagnózu může stanovit jen lékař nebo psychoterapeut. Seznam pomáhá podívat se na věc upřímně.

Signály u druhých. Výkony ve škole nebo v práci náhle klesnou, mění se okruh přátel, přibývá problémů doma, koníčky jdou stranou; k tomu výkyvy nálad, stahování se do sebe, lži nebo výmluvy. Takové signály mohou mít i jiné příčiny. Jsou důvodem k rozhovoru, ne diagnózu.

Zapamatujte si: kdy přizvat pomoc

- Máte obavy: v klidné chvíli to bez výčitek otevřete.
- Problémy narůstají nebo pokusy přestat selhávají: zapojte poradnu, i pro blízké.
- Krize: TelefonSeelsorge (německá linka důvěry, v němčině) 0800 111 0 111 nebo 0800 111 0 222. Ohrožení života: 112.

Zdroje: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, kritéria poruchy užívání konopí; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Podrobněji: csc.do/cs/prevence/znalosti/varovne-signaly/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stav k 7. října 2026 · Šíření beze změn povoleno (CC BY-ND 4.0)

Celý modul

Když je toho moc

Jak to poznat. Úzkost, panika, zmatenost a pocity pronásledování až po vnímání věcí, které nejsou skutečné; tělesně bušení srdce, nevolnost, závratě, možný je i kolaps krevního oběhu. S alkoholem nebo jinými látkami je to výrazně silnější. Nepříjemné stavy většinou přejdou.

Co dělat.

- Osoba reaguje a dýchá normálně: zůstaňte u ní, odveďte ji na klidné místo s čerstvým vzduchem, klidně na ni mluvte, nenechávejte ji samotnou. Při bledé, vlhké kůži a rychlém tepu ji položte a zvedněte jí nohy.
- Nereaguje, dýchá normálně: volejte 112, zotavovací poloha, pravidelně kontrolujte dýchání.
- Nedýchá nebo nedýchá normálně: volejte 112 a ihned začněte s nepřímou masáží srdce.

Ihned 112 při bezvědomí, potížích s dýcháním, záchvatu křečí, silné bolesti za hrudní kostí nebo při jakékoli nejistotě; při kombinování látek spíše dříve. Řekněte záchranné službě, co bylo užito, a předejte zbytky.

Děti a jedlé výrobky. Pokud dítě sní konopí nebo sladkosti s konopím, hrozí těžká otrava. Volejte toxikologické informační středisko NRW: 0228 19240, nepřetržitě. Při bezvědomí, dušnosti nebo záchvatu křečí ihned 112. Nevyvolávejte zvracení, uschovejte zbytky a obal.

Opakované zvracení. Po dlouhém častém užívání se může rozvinout syndrom kanabinoidní hyperemeze (CHS): opakující se záchvaty zvracení, typicky zmírňované horkou sprchou. Nechte to lékařsky vyšetřit. Trvale pomůže jen přestat s užíváním. V akutní fázi může být nutná léčba v nemocnici, například kvůli dehydrataci.

Syntetické kanabinoidy a HHC. Syntetické kanabinoidy mohou působit mnohonásobně silněji než THC a zvenku se nedají poznat, došlo i k úmrtím. HHC je v Německu zakázaný od 27. června 2024.

Zapamatujte si

- Tísňová linka 112, toxikologické středisko NRW 0228 19240.
- Nenechávat osobu samotnou.
- V případě pochybností vždy 112.

Zdroje: drugcom.de (BIÖG), Drogennotfall; DRK, Notruf 112 und Stabile Seitenlage; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Podrobněji: csc.do/cs/prevence/znalosti/kdyz-je-toho-moc/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stav k 7. října 2026 · Šíření beze změn povoleno (CC BY-ND 4.0)

Celý modul

Silniční provoz a právo

Limit. Kdo řídí motorové vozidlo s 3,5 ng/ml THC nebo více v krevním séru, dopouští se přestupku (§ 24a StVG). Při prvním porušení to znamená pokutu 500 eur a měsíční zákaz řízení, v kombinaci s alkoholem 1000 eur. Ve zkušební době (Probezeit) a před 21. narozeninami nesmíte řídit pod vlivem THC (§ 24c StVG). Kdo nemůže bezpečně řídit, dopouští se trestného činu bez ohledu na limit (§ 316 StGB). Při náznacích zneužívání nebo opakovaném porušení může úřad pro řidičská oprávnění nařídit lékařsko-psychologické vyšetření (MPU) (§ 13a FeV).

Pocit střízlivosti nestačí. Omezení mohou přetrvávat, i když znatelný účinek odezněl. Odborné společnosti pro dopravní psychologii a dopravní medicínu doporučují jako minimální čekací dobu: 12 hodin po příležitostném kouření nebo vaporizaci, 24 hodin při neznámém obsahu THC nebo větším množství, více než 24 hodin po jedlých výrobcích, při pravidelném užívání několik dní v týdnu obvykle tři až pět dní, při denním užívání několik týdnů. Kdo si není jistý, nechá auto stát.

Co ukazují testy. Testy ze slin slouží jako předběžný test, rozhoduje krevní vzorek. V moči lze metabolity prokázat po jednorázovém užití asi tři dny, při denním užívání deset až 15 dní, při silném dlouhodobém užívání přes 30 dní; ve vlasech měsíce.

Kde je konzumace zakázána. V přítomnosti nezletilých, ve školách, na dětských hřištích, v zařízeních pro děti a mládež, na veřejných sportovištích a v pěstitelských sdruženích, vždy i na dohled (do 100 metrů od vchodu); v pěších zónách od 7 do 20 hodin (§ 5 KCanG). V NRW se konzumace v zóně zákazu trestá pokutou 50 až 500 eur, v přítomnosti nezletilých 300 až 1000 eur.

Držení a předávání. Od 18 let mimo domov až 25 gramů, doma až 50 gramů a tři rostliny (§ 3 KCanG), bezpečně uchované mimo dosah dětí (§ 10). Konopí z pěstitelského sdružení se nesmí předávat jiným osobám, ani dospělým (§ 19 Abs. 4).

Zapamatujte si

- Po užití neřiďte, v případě pochybností počkejte déle.
- Zkušební doba a mladší 21 let: neřídit pod vlivem THC.
- Nepředávat jiným, ani jako dárek.

Zdroje: Straßenverkehrsgesetz, §§ 24a und 24c; DGVP a DGVM (2024), Empfehlung einer Wartezeit nach Konsum von Cannabis vor Verkehrsteilnahme; Konsumcannabisgesetz (KCanG).

Podrobněji: csc.do/cs/prevence/znalosti/silnicni-provoz-a-pravo/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stav k 7. října 2026 · Šíření beze změn povoleno (CC BY-ND 4.0)

Celý modul

Jak mluvit o obavách

Změna potřebuje čas. Lidé málokdy změní své chování naráz. Odborníci popisují stadia: „Vždyť to není problém“, „Vlastně by to chtělo, ale…“, „Něco plánuju“, „Právě něco měním“, „Vydržím u toho“. Relapsy k tomu patří. Kdo argumentuje jen pro změnu, často dosáhne opaku.

Vhodná chvíle. Oba jste střízliví, je klid, máte čas a víte, co chcete říct. Nevhodná je doba hned po užití, hádka nebo posluchači.

Jak to otevřít.

- Popsat v já-výrocích, čeho si všímáte: „Mám o tebe starost, protože vidím, že skoro nikam nechodíš.“
- Mluvit o chování, ne o člověku.
- Klást otevřené otázky, naslouchat, nechat domluvit. Žádné moralizování, žádná diagnóza.
- Než dáte radu, zeptat se.
- Počítat s odmítnutím a nebrat si ho osobně.
- Ocenit, co jde dobře, a nabídnout podporu. Rozhodnutí je na dané osobě.

Vaše hranice. Řekněte jasně, na čem se nebudete podílet, a vytrvejte. Kdo zakrývá, zlehčuje nebo přebírá úkoly za druhého, užívání spíše podporuje. Vyhledejte podporu i pro sebe.

Pomoc i pro blízké. Adiktologické poradenství poradí i vám, i když dotčená osoba sama pomoc nechce: zdarma, důvěrně a na přání anonymně.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Dortmund (městská sociálně psychiatrická služba), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, se skupinami pro blízké
- DigiSucht: online poradenství přes zprávy, chat nebo video, zdarma a anonymně
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, denně od 8 do 24 hodin, 0,20 € za hovor

Zapamatujte si

- Střízlivě, v klidu, připraveně.
- Já-výroky a otevřené otázky.
- Nemusíte to táhnout bez pomoci.

Zdroje: DHS (2021), Manual für die Beratung am Telefon; DigiSucht (2024), Suchtproblem im Umfeld, Tipps für ein gelingendes Gespräch; drugcom.de (BIÖG), Hilfe für Familie und Freunde.

Podrobněji: csc.do/cs/prevence/znalosti/jak-mluvit-o-obavach/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stav k 7. října 2026 · Šíření beze změn povoleno (CC BY-ND 4.0)

Celý modul