

Τι κάνει η κάνναβη στο σώμα

Οι δραστικές ουσίες. Η κάνναβη περιέχει πολλά κανναβινοειδή, τα πιο γνωστά είναι η THC και η CBD. Η THC είναι ψυχοδραστική, η CBD όχι. Στο φρέσκο φυτό η THC υπάρχει κυρίως ως THCA· THC γίνεται μόνο με θέρμανση. Η μαριχουάνα είναι τα αποξηραμένα άνθη, το χασίς η συμπιεσμένη ρητίνη. Η περιεκτικότητα σε THC διαφέρει πολύ.

Πώς δρα η THC. Ο οργανισμός έχει δικό του σύστημα κανναβινοειδών. Η THC προσδένεται στους υποδοχείς του· οι υποδοχείς CB1 βρίσκονται κυρίως στον εγκέφαλο. Στο σύστημα ανταμοιβής η THC αυξάνει έμμεσα τη ντοπαμίνη. Αυτό εξηγεί το ευφορικό αίσθημα και γιατί η κάνναβη μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση. Η THC επηρεάζει μεταξύ άλλων μνήμη και συναισθήματα, συντονισμό και αίσθηση του χρόνου, καρδιακό παλμό και πέψη.

Τι επηρεάζει την επίδραση. Περιεκτικότητα σε THC, ποσότητα, τρόπος χρήσης, κατάσταση και περιβάλλον. Πολλοί νιώθουν χαλάρωση και ανεβασμένη διάθεση. Εξίσου πιθανά είναι ανησυχία, άγχος, πανικός και διαστρεβλωμένη αντίληψη, ιδίως με πολλή THC ή σε κακή κατάσταση.

Πόσο διαρκεί. Με κάπνισμα ή ατμοποίηση η επίδραση ξεκινά σχεδόν αμέσως, κορυφώνεται σε περίπου ένα τέταρτο και σε δύο έως τρεις ώρες έχει σχεδόν περάσει. Όταν τρώγεται ή πίνεται, έρχεται με καθυστέρηση, συχνά ξαφνικά, και δύσκολα προβλέπεται.

Στο σώμα. Συχνά είναι ξηροστομία, κόκκινα μάτια, ταχύτερος παλμός, ζάλη και έντονη πείνα. Συγκέντρωση, μνήμη και χρόνος αντίδρασης επιδεινώνονται όσο διαρκεί η επίδραση. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο ατυχήματος στον δρόμο και στη δουλειά.

Για πόσο ανιχνεύεται η κάνναβη. Προϊόντα διάσπασης στα ούρα: μετά από μία χρήση περίπου τρεις μέρες, με καθημερινή χρήση δέκα έως 15 μέρες, με έντονη μακροχρόνια χρήση και πάνω από 30 μέρες. Οι χρόνοι αυτοί διαφέρουν πολύ.

Να θυμάσαι

- Βρώσιμα: μην παίρνεις κι άλλο μόνο επειδή δεν νιώθεις ακόμη τίποτα.
- Όσο διαρκεί η επίδραση, μην οδηγείς και μη δουλεύεις με μηχανήματα.
- Η επίδραση περνά σε ώρες, η ανίχνευση όχι.

Πηγές: drugcom.de (BIÖG), Λεξικό ουσιών, λήμμα κάνναβη· NIDA, Cannabis and the Brain· Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/ti-kanei-i-kannavi-sto-soma/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα

Κίνδυνοι χωρίς πανικό

Όσο διαρκεί η επίδραση. Μνήμη, προσοχή και έλεγχος των κινήσεων λειτουργούν χειρότερα. Ο κίνδυνος τροχαίου ατυχήματος αυξάνεται κατά ανασκοπήσεις 1,25-2,66 φορές, με αλκοόλ ακόμη περισσότερο. Ανησυχία, άγχος, πανικός και σύγχυση είναι συχνότερα με λίγη εμπειρία και πολλή THC. Ο σφυγμός ανεβαίνει. Μελέτες δείχνουν υψηλότερο κίνδυνο εμφράγματος την πρώτη ώρα, κυρίως με προϋπάρχουσες παθήσεις· τα δεδομένα είναι περιορισμένα.

Με συχνή χρήση για μεγάλο διάστημα.

- Εξάρτηση: περίπου ένα στα έντεκα άτομα που έκαναν ποτέ χρήση κάνναβης αναπτύσσει διαταραχή χρήσης κάνναβης. Από την εβδομαδιαία χρήση και πάνω ο κίνδυνος αυξάνεται σαφώς.
- Ψυχώσεις: ο κίνδυνος αυξάνεται με την ένταση της χρήσης, έναντι όσων δεν κάνουν χρήση 1,4-2 φορές με περιστασιακή και 2-3,4 φορές με έντονη χρήση. Κινδυνεύουν ιδίως τα ευάλωτα άτομα, ιδιαίτερα επικίνδυνη είναι η πολλή THC.
- Αναπνευστικό: όποιος καπνίζει βήχει και έχει χρόνια βρογχίτιδα συχνότερα. Ο καπνός του τσιγάρου βλάπτει επιπλέον.
- Μνήμη: η τακτική χρήση τη χειροτερεύει· μετά τη διακοπή οι περιορισμοί υποχωρούν σε μεγάλο βαθμό.
- Άγχος και κατάθλιψη: ελαφρώς αυξημένος κίνδυνος· αν φταίει η κάνναβη, είναι ανοιχτό.
- Συνθετικά κανναβινοειδή, που μπορεί να υπάρχουν σε προϊόντα άγνωστης προέλευσης, δρουν σχεδόν απρόβλεπτα· έχουν υπάρξει θάνατοι.

Μείωση των κινδύνων. Το πιο ασφαλές είναι καμία χρήση. Όποιος κάνει χρήση μπορεί να μειώσει σημαντικά τους κινδύνους. Οι διεθνείς οδηγίες για χρήση χαμηλότερου κινδύνου, που το ΒΙÖG συνιστά στους ενήλικες, λένε: αργότερο ξεκίνημα ή καθόλου, λιγότερη THC, όχι κάπνισμα και όχι καπνός, προσοχή στα βρώσιμα, σπάνια αντί για καθημερινά, διαλείμματα, γνωστή προέλευση, όχι συνδυασμοί, όχι οδήγηση. Ο κίνδυνος είναι μέγιστος όταν συνδυάζονται πολλά, όπως νωρίς ξεκίνημα, συχνή χρήση και πολλή THC.

Να θυμάσαι

- Συχνότητα, ποσότητα και περιεκτικότητα σε THC καθορίζουν τον κίνδυνο.
- Ψυχώσεις στην οικογένεια: αποχή.
- Αν δυσκολεύεσαι να τα τηρήσεις: κάνε το τεστ αυτοαξιολόγησης ή ζήτησε συμβουλευτική.

Πηγές: Ομοσπ. Υπουργείο Υγείας (2017), συνοπτική έκθεση «Κάνναβη: δυναμικό και κίνδυνοι» (CaPRis)· National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids· Fischer κ.ά. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/kindynoi-choris-paniko/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς
αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα

Γιατί μετράει η ηλικία

Ο εγκέφαλος αναδιαμορφώνεται. Στην εφηβεία και στα πρώτα ενήλικα χρόνια δημιουργούνται νέες συνδέσεις και οι αχρησιμοποίητες χάνονται. Ο μετωπιαίος λοβός, που ελέγχει σχεδιασμό και αυτοέλεγχο, ωριμάζει τελευταίος. Κατά το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας, ο εγκέφαλος είναι ιδιαίτερα ευάλωτος έως τα 25 περίπου. Τότε ακριβώς η χρήση είναι πιο συχνή: στις ηλικίες 18-25 σχεδόν ένας στους τρεις νέους άνδρες έκανε χρήση τον τελευταίο χρόνο, από τις γυναίκες σχεδόν μία στις πέντε. Στις ηλικίες 12-17 η χρήση μειώνεται ελαφρά από το 2019.

Τι σημαίνει το νωρίς ξεκίνημα.

- Εξάρτηση: το νωρίς ξεκίνημα, ιδίως πριν από τα 16, είναι καλά τεκμηριωμένος παράγοντας κινδύνου.
- Εκπαίδευση: όποιος ξεκινά πριν από τα 15 με συχνή χρήση εγκαταλείπει κατά μέσο όρο συχνότερα το σχολείο. Αν φταίει η κάνναβη, δεν έχει διευκρινιστεί.
- Ψυχική υγεία: η χρήση στην εφηβεία συνδέεται με περισσότερη κατάθλιψη και αυτοκτονικές σκέψεις στην ενήλικη ζωή. Και εδώ η αιτία δεν έχει διευκρινιστεί οριστικά.

Τι ορίζει ο νόμος. Κάτω των 18 απαγορεύονται κατοχή, καλλιέργεια και απόκτηση (§ 2 KCanG). Απαγορεύεται η κατανάλωση στην άμεση παρουσία ανηλίκων και σε οπτική επαφή με σχολεία, παιδικές χαρές, δομές για παιδιά και εφήβους και αθλητικές εγκαταστάσεις (§ 5). Για άτομα 18-20 ετών ο νόμος περιορίζει τη διανομή από ενώσεις καλλιέργειας σε 30 γραμμάρια τον μήνα με έως 10% THC (§ 19 Abs. 3). Όποιος άνω των 21 δίνει κάνναβη σε ανηλίκους αντιμετωπίζει κατά κανόνα φυλάκιση τριών μηνών έως πέντε ετών (§ 34). Αν ανήλικοι εντοπιστούν με κάνναβη, η αστυνομία ενημερώνει τους γονείς και, αν χρειάζεται, το Γραφείο νεότητας· στόχος είναι η έγκαιρη παρέμβαση (§ 7). Στο σπίτι η κάνναβη πρέπει να φυλάσσεται με ασφάλεια (§ 10).

Να θυμάσαι

- Όσο πιο αργά το ξεκίνημα, τόσο καλύτερα.
- Οι γονείς δεν χρειάζεται να περιμένουν την αστυνομία: στο Ντόρτμουντ το Feedback, η συμβουλευτική νέων της DROBS, παρέχει έγκαιρη παρέμβαση και συμβουλευτική γονέων, εθελοντικά, δωρεάν και εμπιστευτικά.

Πηγές: Ομοσπ. Υπουργείο Υγείας, FAQ για τον νόμο για την κάνναβη· BIÖG (2025), χρήση ουσιών από νέους στη Γερμανία 2025, κάνναβη· Νόμος για την κάνναβη προς κατανάλωση (KCanG).

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/giati-metraei-i-ilikia/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα

Ποιοι καλύτερα να αποφεύγουν την κάνναβη

Για κάποιους η κάνναβη είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη. Γι' αυτούς η σύσταση είναι: αποχή.

- **Εγκυμοσύνη, θηλασμός, επιθυμία για παιδί.** Η THC φτάνει στο έμβρυο μέσω του ομφάλιου λώρου. Το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη συνδέεται με χαμηλότερο βάρος γέννησης· μια μεγάλη ανασκόπηση βρήκε αυξημένο κίνδυνο πρόωρου τοκετού και καθυστέρησης ανάπτυξης. Ασφαλής ποσότητα δεν είναι γνωστή. Η THC περνά στο μητρικό γάλα· σε μια μελέτη ανιχνευόταν έως έξι μέρες. Η κάνναβη μπορεί να μειώσει τη γονιμότητα.
- **Ψυχώσεις στην οικογένεια.** Όποιος έχει γονείς ή αδέρφια με ψύχωση καλύτερα να απέχει. Μετά από ψύχωση υπάρχει κίνδυνος χειρότερης ανάρρωσης και περισσότερων υποτροπών. Στη διπολική διαταραχή η τακτική χρήση συνδέεται με περισσότερα μανιακά συμπτώματα.
- **Καρδιά και κυκλοφορία.** Σφυγμός και πίεση μπορεί να ανέβουν αμέσως μετά τη χρήση· με προϋπάρχουσες παθήσεις η καρδιά μπορεί να υπερφορτωθεί.
- **Κάτω των 25.** Ο εγκέφαλος ωριμάζει ακόμη, ο κίνδυνος εξάρτησης και ψυχώσεων είναι υψηλότερος.
- **Εξάρτηση, και παλαιότερη.** Όποιος στρέφεται σε άλλη εξαρτησιογόνο ουσία κινδυνεύει με υποτροπή.
- **Τακτικά φάρμακα.** Η THC και η CBD επιβραδύνουν ένζυμα του ήπατος που διασπούν πολλά φάρμακα. Τα αντικαταθλιπτικά μπορεί να δράσουν εντονότερα, με αντιπηκτικά μπορεί να αυξηθεί ο κίνδυνος αιμορραγίας. Καλύτερα ρώτα στο ιατρείο ή στο φαρμακείο.
- **Μαζί με αλκοόλ.** Οι επιδράσεις ενισχύονται: υπνηλία, σύγχυση, ναυτία, έως και απώλεια ελέγχου.

Να θυμάσαι

- Εγκυμοσύνη ή θηλασμός: πλήρης αποχή.
- Ψύχωση στην οικογένεια: αποχή.
- Φάρμακα: ρώτα πρώτα.

Πηγές: familienplanung.de (BIÖG), ουσίες στην εγκυμοσύνη· drugcom.de (BIÖG, 2023), συστάσεις για τη μείωση του κινδύνου ψύχωσης· Pharmazeutische Zeitung (2022), η κάνναβη και οι αλληλεπιδράσεις.

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/poioi-na-apofevgoun-tin-kannavi/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα

Πώς αναπτύσσεται η εξάρτηση

Άτομο, ουσία, περιβάλλον. Οι ειδικοί περιγράφουν την εξάρτηση με τρεις αλληλεπιδρώσες πλευρές: το άτομο και πώς χειρίζεται συναισθήματα και προβλήματα, η ουσία με την επίδραση και τη διαθεσιμότητά της, το περιβάλλον: οικογένεια, φίλοι, σχολείο, δουλειά. Καμία πλευρά μόνη της δεν εξηγεί μια εξάρτηση.

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο. Η THC δρα στο σύστημα ανταμοιβής. Με συχνή επανάληψη ο εγκέφαλος γίνεται λιγότερο ευαίσθητος και για την ίδια επίδραση χρειάζεται περισσότερη (ανοχή). Μετά την επίδραση μπορεί να ακολουθήσουν ανησυχία και ευερεθιστότητα. Με τον καιρό συχνά η χρήση γίνεται για να φύγει η δυσφορία. Η χρήση για να απαλυνθούν άγχος, θυμός ή λύπη αυξάνει τον κίνδυνο.

Παράγοντες κινδύνου. Συχνότητα χρήσης (ο ισχυρότερος μεμονωμένος παράγοντας), νωρίς ξεκίνημα ιδίως πριν από τα 16, πολλή THC, καπνός μαζί, ψυχικές επιβαρύνσεις, έλλειψη υποστήριξης, συγκλονιστικά γεγονότα, μια παρέα όπου σχεδόν όλοι κάνουν χρήση. Περιγράφουν πιθανότητες, όχι πρόβλεψη.

Τι προστατεύει. Αισιοδοξία, η αίσθηση ότι μπορείς να αλλάξεις κάτι, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, σταθερές σχέσεις και ένας ρόλος σε εκπαίδευση ή δουλειά.

Η κατάταξη των ειδικών. Κατά το DSM-5 υπάρχει διαταραχή χρήσης κάνναβης όταν σε δώδεκα μήνες ισχύουν τουλάχιστον δύο από έντεκα κριτήρια: δύο έως τρία σημαίνουν ήπια, τέσσερα έως πέντε μέτρια, από έξι σοβαρή. Τα στάδια πάνε από την περιστασιακή στην επικίνδυνη και την επιβλαβή χρήση έως την εξάρτηση· τα όρια είναι ρευστά.

Στέρηση. Σχεδόν οι μισοί με τακτική χρήση γνωρίζουν στερητικά συμπτώματα: νευρικότητα, προβλήματα ύπνου, λίγη όρεξη, ευερεθιστότητα, άγχος ή πεσμένη διάθεση. Ξεκινούν συνήθως μία έως τρεις μέρες μετά την τελευταία χρήση και είναι πιο έντονα την πρώτη εβδομάδα. Τα περισσότερα υποχωρούν σε δύο έως τρεις εβδομάδες· τα προβλήματα ύπνου και η πεσμένη διάθεση μπορεί να κρατήσουν περισσότερο.

Να θυμάσαι

- Επικίνδυνη χρήση: προσοχή, τεστ αυτοαξιολόγησης, ειλικρινής συζήτηση.
- Επιβλαβής χρήση: συμβουλευτική, π.χ. σε υπηρεσία για εξαρτήσεις.
- Εξάρτηση: θεραπεία, δηλαδή συμβουλευτική, αποτοξίνωση και απεξάρτηση.

Πηγές: Ομοσπ. Υπουργείο Υγείας (2024), πρότυπο πρόγραμμα κατάρτισης υπευθύνων πρόληψης· drugcom.de (BIÖG), ψυχοκοινωνικοί παράγοντες κινδύνου για εξάρτηση από κάνναβη· Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/pos-anaptyssetai-i-exartisi/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα

Αναγνώριση προειδοποιητικών σημάτων

Η προβληματική χρήση αναπτύσσεται συνήθως σταδιακά. Οι ειδικοί χρησιμοποιούν έντεκα κριτήρια του DSM-5. Με απλά λόγια:

- **Έλεγχος:** χρήση περισσότερη ή μακρύτερη από το σχέδιο· θέλεις λιγότερη χρήση αλλά δεν τα καταφέρνεις· πολύς χρόνος για εξασφάλιση, χρήση και ανάρρωση· έντονη επιθυμία.
- **Καθημερινότητα και σχέσεις:** υποχρεώσεις μένουν πίσω· χρήση παρά τους καβγάδες· χόμπι, φιλίες και αθλητισμός υποχωρούν.
- **Κίνδυνος:** χρήση σε επικίνδυνες καταστάσεις, π.χ. πριν από την οδήγηση· συνέχιση παρά τις αισθητές βλάβες.
- **Σώμα:** χρειάζεσαι περισσότερη για την ίδια επίδραση· χωρίς κάνναβη νιώθεις άσχημα (στέρηση).

Με δύο έως τρία σημεία σε δώδεκα μήνες οι ειδικοί μιλούν για ήπια, με τέσσερα έως πέντε για μέτρια, από έξι για σοβαρή διαταραχή. Διάγνωση κάνουν μόνο γιατροί ή ψυχοθεραπευτές. Η λίστα βοηθά σε μια ειλικρινή ματιά.

Σημάδια σε άλλους. Επιδόσεις σε σχολείο ή δουλειά πέφτουν ξαφνικά, η παρέα αλλάζει, περισσότερα προβλήματα στο σπίτι, εγκατάλειψη χόμπι, εναλλαγές διάθεσης και απομόνωση, ψέματα ή δικαιολογίες. Αυτά μπορεί να έχουν και άλλες αιτίες. Είναι αφορμή για συζήτηση, όχι διάγνωση.

Να θυμάσαι: πότε να ζητήσεις βοήθεια

- Ανησυχείς: θίξε το θέμα σε ήρεμη στιγμή, χωρίς κατηγορίες.
- Τα προβλήματα μεγαλώνουν ή η διακοπή αποτυγχάνει: ζήτησε συμβουλευτική, και για οικείους.
- Κρίση ή κίνδυνος για τη ζωή: TelefonSeelsorge (στα γερμανικά) 0800 111 0 111 ή 0800 111 0 222, σε έκτακτη ανάγκη 112.

Πηγές: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, κριτήρια διαταραχής χρήσης κάνναβης· cannabispraevention.de (BIÖG), κάνναβη, κίνδυνοι και εξάρτηση· BIÖG (2025), ενημέρωση γονέων για την κάνναβη.

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/proeidopoitika-simadia/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα

Όταν γίνεται υπερβολικό

Πώς το αναγνωρίζεις. Άγχος, πανικός, σύγχυση και σκέψεις καταδίωξης, έως και ψευδαισθήσεις· σωματικά ταχυκαρδία, ναυτία, ζάλη, ακόμη και κατέρρευση του κυκλοφορικού. Με αλκοόλ ή άλλες ουσίες όλα γίνονται πολύ πιο έντονα. Οι δυσάρεστες καταστάσεις συνήθως περνούν.

Τι να κάνεις.

- Αντιδρά και αναπνέει κανονικά: μείνε δίπλα, πήγαινε το άτομο σε ήσυχο μέρος με φρέσκο αέρα, μίλα ήρεμα, μην το αφήνεις μόνο. Με χλωμό, υγρό δέρμα και γρήγορο σφυγμό, ξάπλωσέ το και σήκωσε τα πόδια του.
- Δεν αντιδρά, αναπνέει κανονικά: κάλεσε το 112, πλάγια θέση ασφαλείας, έλεγχε τακτικά την αναπνοή.
- Δεν αναπνέει ή όχι κανονικά: κάλεσε το 112 και ξεκίνα αμέσως θωρακικές συμπίεσεις.

Αμέσως 112 σε απώλεια αισθήσεων, αναπνευστικά προβλήματα, κρίση σπασμών, έντονο πόνο πίσω από το στήρνο ή αν έχεις αμφιβολίες· σε συνδυαστική χρήση μάλλον νωρίτερα. Πες στο ασθενοφόρο τι λήφθηκε και δώσε τα υπολείμματα.

Παιδιά και βρώσιμα. Αν παιδιά φάνε κάνναβη ή γλυκά με κάνναβη, υπάρχει κίνδυνος σοβαρής δηλητηρίασης. Κάλεσε το κέντρο δηλητηριάσεων NRW στο 0228 19240, όλο το εικοσιτετράωρο, σε διαταραχή συνείδησης ή αναπνευστικά προβλήματα αμέσως το 112. Μην προκαλείς εμετό, κράτα υπολείμματα και συσκευασία.

Επαναλαμβανόμενος εμετός. Μετά από μακροχρόνια, συχνή χρήση μπορεί να εμφανιστεί σύνδρομο υπερέμεσης από κάνναβη: επαναλαμβανόμενα επεισόδια εμετού, που τυπικά ανακουφίζονται με ζεστό ντους. Χρειάζεται ιατρική εξέταση. Η μόνη αποτελεσματική θεραπεία είναι η διακοπή της χρήσης.

Συνθετικά κανναβινοειδή και HHC. Τα συνθετικά κανναβινοειδή μπορεί να δρουν πολλαπλάσια πιο ισχυρά από την THC και δεν αναγνωρίζονται εξωτερικά· έχουν σημειωθεί θάνατοι. Η HHC απαγορεύεται από τις 27 Ιουνίου 2024.

Να θυμάσαι

- Έκτακτη ανάγκη 112, κέντρο δηλητηριάσεων NRW 0228 19240.
- Μην αφήνεις το άτομο μόνο.
- Σε αμφιβολία, πάντα 112.

Πηγές: drugcom.de (BIÖG), επείγοντα περιστατικά με ναρκωτικά· Γερμανικός Ερυθρός Σταυρός (DRK), αριθμός έκτακτης ανάγκης 112 και πλάγια θέση ασφαλείας· Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/otan-ginetai-ypervoliko/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα

Οδήγηση και νόμος

Όριο. Όποιος οδηγεί μηχανοκίνητο όχημα με 3,5 ng/ml THC ή περισσότερο στον ορό του αίματος διαπράττει διοικητική παράβαση (§ 24a StVG). Στην πρώτη παράβαση: 500 ευρώ και ένας μήνας απαγόρευση οδήγησης, μαζί με αλκοόλ 1.000 ευρώ. Στη δοκιμαστική περίοδο και πριν από τα 21 δεν επιτρέπεται καθόλου THC στο τιμόνι (§ 24c StVG). Όποιος δεν μπορεί να οδηγήσει με ασφάλεια διαπράττει ποινικό αδίκημα ανεξάρτητα από το όριο (§ 316 StGB). Με ενδείξεις προβληματικής χρήσης ή επαναλαμβανόμενες παραβάσεις, η υπηρεσία αδειών οδήγησης μπορεί να διατάξει ιατροψυχολογική εξέταση (MPU) (§ 13a FeV).

Η αίσθηση νηφαλιότητας δεν αρκεί. Περιορισμοί μπορεί να μένουν αφού περάσει η αισθητή επίδραση. Οι εταιρείες κυκλοφοριακής ψυχολογίας και ιατρικής συνιστούν ως ελάχιστο: τουλάχιστον 12 ώρες μετά από περιστασιακό κάπνισμα ή ατμοποίηση, τουλάχιστον 24 ώρες με άγνωστη περιεκτικότητα ή μεγαλύτερη ποσότητα, πάνω από 24 ώρες μετά από βρώσιμα, με τακτική χρήση αρκετές μέρες την εβδομάδα συνήθως τρεις έως πέντε μέρες, με καθημερινή χρήση αρκετές εβδομάδες. Αν έχεις αμφιβολίες, άφησε το αυτοκίνητο.

Τι δείχνουν τα τεστ. Τα τεστ σάλιου είναι προκαταρκτικός έλεγχος, καθοριστικό είναι το αίμα. Στα ούρα τα προϊόντα διάσπασης ανιχνεύονται μετά από μία χρήση περίπου τρεις μέρες, με καθημερινή χρήση δέκα έως 15 μέρες, με έντονη μακροχρόνια χρήση πάνω από 30 μέρες· στα μαλλιά για μήνες.

Πού απαγορεύεται η κατανάλωση. Παρουσία ανηλίκων, σε σχολεία, παιδικές χαρές, δομές για παιδιά και εφήβους, δημόσιες αθλητικές εγκαταστάσεις και ενώσεις καλλιέργειας, και σε οπτική επαφή με αυτά (έως 100 μέτρα από την είσοδο)· σε πεζόδρομους από τις 7:00 έως τις 20:00 (§ 5 KCanG). Στη NRW η κατανάλωση σε ζώνη απαγόρευσης κοστίζει 50-500 ευρώ, παρουσία ανηλίκων 300-1.000 ευρώ.

Κατοχή και διάθεση σε άλλους. Από 18 ετών έως 25 γραμμάρια εκτός σπιτιού, στο σπίτι έως 50 γραμμάρια και τρία φυτά (§ 3 KCanG), φυλαγμένα μακριά από παιδιά (§ 10). Κάνναβη από ένωση καλλιέργειας δεν επιτρέπεται να δοθεί σε άλλους, ούτε σε ενήλικες (§ 19 Abs. 4).

Να θυμάσαι

- Μετά τη χρήση μην οδηγείς· σε αμφιβολία περίμενε περισσότερο.
- Δοκιμαστική περίοδος και κάτω των 21: μηδέν THC στο τιμόνι.
- Μη δίνεις κάνναβη σε άλλους, ούτε δωρεάν.

Πηγές: Straßenverkehrsgesetz (StVG), §§ 24a και 24c· DGVP και DGVM (2024), σύσταση για χρόνο αναμονής μετά τη χρήση κάνναβης πριν από την οδήγηση· Νόμος για την κάνναβη προς κατανάλωση (KCanG).

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/odigisi-kai-nomos/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα

Μιλώντας για την ανησυχία σου

Η αλλαγή θέλει χρόνο. Οι άνθρωποι σπάνια αλλάζουν τη συμπεριφορά τους μονομιάς. Οι ειδικοί περιγράφουν στάδια: «Δεν είναι πρόβλημα», «Κανονικά θα έπρεπε, αλλά ...», «Σχεδιάζω κάτι», «Αλλάζω κάτι τώρα», «Συνεχίζω». Οι υποτροπές είναι φυσιολογικές. Όποιος επιχειρηματολογεί μόνο υπέρ της αλλαγής συχνά πετυχαίνει το αντίθετο.

Η κατάλληλη στιγμή. Είστε και οι δύο νηφάλιοι, υπάρχει ησυχία, έχετε χρόνο και έχετε σκεφτεί τι θέλεις να πεις. Κακή στιγμή: αμέσως μετά τη χρήση, σε καβγά ή μπροστά σε άλλους.

Πώς να το θίξεις.

- Περίγραψε σε πρώτο πρόσωπο τι παρατηρείς: «Ανησυχώ, γιατί πρόσεξα ότι δεν βγαίνεις σχεδόν καθόλου πια.»
- Μίλα για τη συμπεριφορά, όχι για το πρόσωπο.
- Κάνε ανοιχτές ερωτήσεις, άκου χωρίς να διακόπτεις. Όχι ηθικολογίες, όχι διαγνώσεις.
- Ρώτα πριν δώσεις συμβουλή.
- Περίμενε αντίσταση και μην την παίρνεις προσωπικά.
- Αναγνώρισε ότι πάει καλά, πρότεινε τη βοήθειά σου. Η απόφαση ανήκει στο άτομο.

Τα όριά σου. Πες καθαρά σε τι δεν συμμετέχεις, και μείνε σε αυτό. Η συγκάλυψη, η υποβάθμιση και η ανάληψη υποχρεώσεων του άλλου μάλλον στηρίζουν τη χρήση. Ζήτησε και εσύ υποστήριξη.

Βοήθεια, και για οικείους. Η συμβουλευτική για εξαρτήσεις είναι δωρεάν, εμπιστευτική και, αν θέλεις, ανώνυμη, ακόμη κι αν το ίδιο το άτομο δεν θέλει βοήθεια.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst της πόλης του Ντόρτμουντ, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, με ομάδες για οικείους
- DigiSucht: διαδικτυακή συμβουλευτική με μήνυμα, chat ή βίντεο, δωρεάν και ανώνυμα
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, καθημερινά 8:00-24:00, 0,20 ευρώ ανά κλήση

Να θυμάσαι

- Νηφάλια, ήρεμα, με προετοιμασία.
- Μηνύματα σε πρώτο πρόσωπο και ανοιχτές ερωτήσεις.
- Δεν χρειάζεται να τα σηκώσεις όλα χωρίς βοήθεια.

Πηγές: DHS (2021), εγχειρίδιο τηλεφωνικής συμβουλευτικής· DigiSucht (2024), πρόβλημα εξάρτησης στο περιβάλλον, συμβουλές για καλή συζήτηση· drugcom.de (BIÖG), βοήθεια για οικογένεια και φίλους.

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/milontas-gia-tin-anisychia/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα