

کانابیس در بدن چه می‌کند

مواد مؤثر. کانابیس کانابینوئیدهای زیادی دارد؛ شناخته‌شده‌ترین آن‌ها THC و CBD هستند. THC نشئه می‌کند، CBD نه. در گیاه تازه، THC بیشتر به شکل THCA است و تازه با حرارت به THC تبدیل می‌شود. ماری‌جوانا گل‌های خشک‌شده است و حشیش رزین فشرده. میزان THC آن‌ها بسیار متفاوت است.

THC چگونه اثر می‌کند. بدن سیستم کانابینوئیدی خودش را دارد. THC به گیرنده‌های آن متصل می‌شود؛ گیرنده‌های CB1 بیشتر در مغز هستند. THC در سیستم پاداش مغز به‌طور غیرمستقیم دوپامین بیشتری آزاد می‌کند. این هم سرخوشی را توضیح می‌دهد و هم اینکه چرا کانابیس می‌تواند وابستگی بیاورد. THC از جمله بر حافظه و احساسات، هماهنگی و درک زمان، و ضربان قلب و گوارش اثر دارد.

اثر به چه بستگی دارد. به میزان THC، مقدار، شیوه مصرف، حال فرد و محیط. بسیاری آرام می‌شوند و خلقشان بهتر می‌شود. بی‌قراری، اضطراب، حمله وحشت و ادراک تحریف‌شده هم ممکن است، به‌ویژه با THC زیاد یا در حال بد.

اثر چقدر طول می‌کشد. در کشیدن یا تبخیر، اثر تقریباً فوراً شروع می‌شود، پس از حدود یک ربع به اوج می‌رسد و پس از دو تا سه ساعت عمدتاً از بین می‌رود. در خوردن یا نوشیدن، دیرتر و اغلب ناگهانی می‌آید و پیش‌بینی‌اش دشوار است.

در بدن. خشکی دهان، قرمزی چشم، ضربان تندتر قلب، سرگیجه و گرسنگی شدید شایع است. در طول نشئگی تمرکز، حافظه و زمان واکنش ضعیف می‌شود. این خطر حادثه در رانندگی و کار را بالا می‌برد.

کانابیس تا کی قابل ردیابی است. متابولیت‌ها در ادرار: پس از یک بار مصرف حدود سه روز، با مصرف روزانه ده تا 15 روز، با مصرف سنگین و طولانی حتی بیش از 30 روز. این مقادیر بسیار متفاوت است.

به خاطر بسپارید

- خوراکی: فقط چون هنوز چیزی حس نمی‌کنید، دوباره مصرف نکنید.
- در طول اثر رانندگی نکنید و با ماشین‌آلات کار نکنید.
- اثر پس از چند ساعت تمام می‌شود، قابل ردیابی بودن نه.



درس کامل

منابع: (BIOG) drugcom.de، واژه‌نامه مواد، مدخل کانابیس؛ NIDA، Cannabis and the Brain؛ Moeller, Lee, Kissack (2008)، Urine Drug Screening، Mayo Clinic Proceedings 83(1).

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/what-cannabis-does-in-the-body/ • آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 • بازنشر بدون

تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)

خطرهای بدون هراس

در طول اثر، حافظه، توجه و کنترل حرکات ضعیف‌تر می‌شوند. طبق مرورهای پژوهشی، خطر حادثه رانندگی 1.25 تا 2.66 برابر می‌شود و با الکل بیشتر. بی‌قراری، اضطراب، حمله وحشت و گیجی با تجربه کم و THC زیاد شایع‌ترند. نبض بالا می‌رود. پژوهش‌ها از خطر بیشتر حمله قلبی در ساعت اول خبر می‌دهند، به‌ویژه با بیماری زمینه‌ای؛ داده‌ها محدود است.

با مصرف مکرر در مدت طولانی.

- وابستگی: حدود یک نفر از هر یازده نفری که تاکنون کانابیس مصرف کرده‌اند، دچار اختلال مرتبط با کانابیس می‌شود. از مصرف هفتگی به بعد خطر آشکارا بالا می‌رود.
- روان‌پریشی: خطر با شدت مصرف بالا می‌رود؛ نسبت به افراد بدون مصرف، 1.4 تا 2 برابر در مصرف گاه‌به‌گاه و 2 تا 3.4 برابر در مصرف سنگین. افراد مستعد و THC زیاد به‌ویژه پرخطرند.
- مجاری تنفسی: کسی که می‌کشد، بیشتر سرفه می‌کند و بیشتر برونشیت مزمن می‌گیرد. تنباکو آسیب را بیشتر می‌کند.
- حافظه: مصرف منظم آن را بدتر می‌کند؛ پس از ترک، این اختلال‌ها عمدتاً برطرف می‌شوند.
- اضطراب و افسردگی: خطر کمی بیشتر است؛ روشن نیست که کانابیس علت باشد.
- کانابینوئیدهای مصنوعی، که ممکن است در فرآورده‌های با منشأ نامعلوم باشند، اثری تقریباً پیش‌بینی‌ناپذیر دارند؛ موارد مرگ رخ داده است.

کاهش خطرهای. مطمئن‌ترین راه، مصرف نکردن است. کسی که مصرف می‌کند، می‌تواند خطرهای را آشکارا کم کند. رهنمودهای بین‌المللی مصرف کم‌خطرتر، که BIÖG به بزرگسالان توصیه می‌کند، می‌گویند: دیر شروع کردن یا اصلاً شروع نکردن، THC کمتر، نکشیدن و بدون تنباکو، احتیاط با خوراکی‌ها، به‌ندرت به جای هر روز، وقفه، دانستن منشأ، مخلوط نکردن، رانندگی نکردن. بیشترین خطر وقتی است که چند عامل جمع شوند، مثلاً شروع زود، مصرف مکرر و THC زیاد.

به خاطر بسپارید

- دفعات، مقدار و میزان THC خطر را تعیین می‌کنند.
- روان‌پریشی در خانواده: مصرف نکنید.
- اگر رعایت این نکات دشوار است: خودسنجی کنید یا مشاوره بگیرید.

منابع: وزارت بهداشت فدرال (2017)، گزارش کوتاه «Cannabis: Potenzial und Risiken»؛ National Academies of Sciences (2017)، The Health Effects of Cannabis؛ (CaPRis) Lower-Risk Cannabis Use Guidelines، Fischer؛ and Cannabinoids و همکاران (2022)، International Journal of Drug Policy 99.

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/risks-without-panic/

Cannabis Social Club Dortmund e.V. • آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 • بازنشر بدون

تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)



چرا سن مهم است

مغز بازسازی می‌شود. در نوجوانی و جوانی، ارتباط‌های تازه ساخته و ارتباط‌های بی‌استفاده حذف می‌شوند. لوب پیشانی، مسئول برنامه‌ریزی و خویشتن‌داری، دیرتر از همه بالغ می‌شود. به گفته وزارت بهداشت فدرال، مغز تا حدود 25 سالگی به‌ویژه آسیب‌پذیر است. مصرف درست در همین سن بیشترین است: در 18 تا 25 ساله‌ها، تقریباً یک سوم مردان جوان در سال گذشته کانابیس مصرف کرده‌اند و کمی کمتر از یک پنجم زنان جوان. در 12 تا 17 ساله‌ها مصرف از 2019 کمی کم شده است.

شروع زود یعنی چه.

- وابستگی: شروع زود، به‌ویژه پیش از 16 سالگی، عامل خطری به‌خوبی اثبات شده است.
- تحصیل: کسانی که پیش از 15 سالگی شروع و زیاد مصرف کنند، به‌طور میانگین بیشتر ترک تحصیل می‌کنند. علت بودن کانابیس روشن نیست.
- سلامت روان: مصرف در نوجوانی با افسردگی و افکار خودکشی بیشتر در بزرگسالی مرتبط است. اینجا هم علت قطعی روشن نیست.

قانون چه می‌گوید. زیر 18 سال، در اختیار داشتن، کشت و به دست آوردن ممنوع است (§ 2 KCanG). مصرف در حضور مستقیم زیر 18 ساله‌ها ممنوع است، همچنین در محدوده دید مدارس، زمین‌های بازی، مراکز کودکان و نوجوانان و اماکن ورزشی (§ 5). انجمن‌های کشت به 18 تا 20 ساله‌ها حداکثر 30 گرم در ماه با حداکثر 10% THC تحویل می‌دهند (§ 19 Abs. 3). کسی بالای 21 سال که به زیر 18 ساله‌ها کانابیس بدهد، معمولاً با سه ماه تا پنج سال حبس روبه‌روست (§ 34). اگر زیر 18 ساله‌ها با کانابیس دیده شوند، پلیس والدین و در صورت لزوم Jugendamt (اداره رفاه کودکان و نوجوانان) را خبر می‌کند؛ هدف: مداخله زودهنگام (§ 7). در خانه، کانابیس باید ایمن نگهداری شود (§ 10).

به خاطر بسپارید

- هرچه شروع دیرتر، بهتر.
- والدین لازم نیست منتظر پلیس بمانند: در دورتموند Feedback، مشاوره نوجوانان DROBS (به آلمانی)، مداخله زودهنگام و مشاوره والدین دارد؛ داوطلبانه، رایگان، محرمانه.



چه کسانی بهتر است مصرف نکنند

برای برخی افراد کانابیس به‌ویژه پرخطر است. توصیه: مصرف نکنید.

- **بارداری، شیردهی، تصمیم به بچه‌دار شدن.** THC از بند ناف به جنین می‌رسد. کشیدن در بارداری با وزن کمتر نوزاد همراه است؛ یک مرور بزرگ خطر بیشتر زایمان زودرس و تأخیر رشد یافت. مقدار بی‌خطر معلوم نیست. THC به شیر مادر می‌رسد و در پژوهشی تا شش روز ردیابی شد. کانابیس ممکن است باروری را کم کند.
- **روان‌پریشی در خانواده.** با سابقه روان‌پریشی در والدین یا خواهر و برادر، بهتر است مصرف نکنید. با سابقه روان‌پریشی، خطر بهبود بدتر و عود بیشتر است. در اختلال دوقطبی، مصرف منظم با علائم شیدایی بیشتر همراه است.
- **قلب و گردش خون.** نبض و فشار خون ممکن است بلافاصله پس از مصرف بالا برود و با بیماری زمینه‌ای به قلب فشار بیش از حد بیاورد.
- **زیر 25 سال.** مغز هنوز رشد می‌کند؛ خطر وابستگی و روان‌پریشی بیشتر است.
- **اعتیاد، حتی در گذشته.** روی آوردن به ماده اعتیادآور دیگر، خطر بازگشت دارد.
- **مصرف منظم دارو.** THC و CBD آنزیم‌های کبدی تجزیه‌کننده بسیاری از داروها را کند می‌کنند. ضدافسردگی‌ها ممکن است شدیدتر اثر کنند و با ضدانعقادها خطر خونریزی بالا برود. با پزشک یا داروساز مشورت کنید.
- **با الکل.** اثرها تشدید می‌شوند: منگی، گیجی، حالت تهوع تا بی‌کنترلی.

به خاطر بسپارید

- بارداری یا شیردهی: اصلاً مصرف نکنید.
- روان‌پریشی در خانواده: مصرف نکنید.
- دارو: اول بپرسید.



درس کامل

منابع: (familienplanung.de (BlÖG, 2023)، مواد در بارداری؛ (drugcom.de (BlÖG, 2023)، توصیه‌هایی برای کاهش خطر روان‌پریشی؛ (Pharmazeutische Zeitung (2022)، تداخل دارویی کانابیس.

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/who-should-avoid-cannabis/ • Cannabis Social Club Dortmund e. V. آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 • بازنشر بدون تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)

وابستگی چگونه شکل می‌گیرد

فرد، ماده، محیط. متخصصان اعتیاد را با سه ضلع توضیح می‌دهند که با هم اثر می‌کنند: فرد و شیوه کنار آمدنش با احساسات و مشکلات، ماده با اثر و دسترس‌پذیری‌اش، و محیط شامل خانواده، دوستان، مدرسه و کار. هیچ ضلعی به‌تنهایی وابستگی را توضیح نمی‌دهد.

در مغز چه می‌گذرد. THC بر سیستم پاداش مغز اثر می‌گذارد. اگر این بارها تکرار شود، مغز کم‌حساس‌تر می‌شود و برای همان اثر مقدار بیشتری لازم است (تحمل). پس از نشنگی ممکن است بی‌قراری و تحریک‌پذیری بیاید. با گذشت زمان، اغلب برای رهایی از این ناخوشی مصرف می‌شود. کسی که کانابیس را برای فرونشاندن اضطراب، خشم یا غم مصرف می‌کند، خطر بیشتری دارد.

عوامل خطر. دفعات مصرف (اثرگذارترین عامل منفرد)، شروع زود پهنه‌پیش از 16 سالگی، THC زیاد، تنباکو هم‌زمان، فشار روانی، نبود حمایت، رویدادهای تکان‌دهنده، جمع دوستانی که تقریباً همه مصرف می‌کنند. عوامل خطر احتمال را نشان می‌دهند، نه پیش‌بینی را.

چه محافظت می‌کند. امید، این حس که می‌توان چیزی را تغییر داد، توان رویارویی با مشکلات، روابط پایدار و نقشی در تحصیل یا کار.

متخصصان چگونه ارزیابی می‌کنند. طبق DSM-5، اختلال مصرف کانابیس وقتی است که در دوازده ماه دست‌کم دو معیار از یازده معیار صدق کند: دو تا سه خفیف، چهار تا پنج متوسط، از شش به بالا شدید. مراحل از مصرف گاه‌به‌گاه، پرخطر و زیان‌بار تا وابستگی است و مرزها سیال‌اند.

ترک. تقریباً نیمی از کسانی که به‌طور منظم مصرف می‌کنند، علائم ترک را می‌شناسند: عصبی بودن، مشکلات خواب، کم‌اشتهایی، تحریک‌پذیری، اضطراب یا افت خلق. این علائم معمولاً یک تا سه روز پس از آخرین مصرف شروع می‌شوند و در هفته اول شدیدترند. بیشترشان پس از دو تا سه هفته فروکش می‌کنند؛ مشکلات خواب و افت خلق ممکن است بیشتر طول بکشد.

به خاطر بسپارید

- پرخطر: توجه، خودسنجی، گفت‌وگوی صادقانه.
- زیان‌بار: مشاوره، مثلاً در مرکز مشاوره اعتیاد.
- وابسته: درمان، یعنی مشاوره، سم‌زدایی و روان‌درمانی.



درس کامل

منابع: وزارت بهداشت فدرال (2024)، برنامه درسی نمونه برای مسئولان پیشگیری؛ drugcom.de (BIÖG)، عوامل خطر روانی-اجتماعی وابستگی به کانابیس؛ Bonnet, Preuss (2017)، The cannabis withdrawal syndrome: current insights. Substance Abuse and Rehabilitation 8

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/how-dependence-develops/
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 · بازنشر بدون

تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)

شناختن نشانه‌های هشدار

مصرف مشکل‌ساز معمولاً آهسته شکل می‌گیرد. متخصصان از یازده معیار DSM-5 استفاده می‌کنند. به زبان ساده:

- **کنترل:** مصرف بیشتر یا طولانی‌تر از برنامه؛ خواستن کاهش و نتوانستن؛ وقت زیاد برای تهیه، مصرف و بهبود؛ میل شدید به مصرف.
 - **زندگی روزمره و روابط:** کارها انجام نمی‌شوند؛ مصرف با وجود دعوا؛ سرگرمی، دوستی و ورزش کنار می‌روند.
 - **خطر:** مصرف در موقعیت‌های خطرناک، مثلاً پیش از رانندگی؛ ادامه با وجود آسیب‌های محسوس.
 - **بدن:** نیاز به مقدار بیشتر برای همان اثر؛ حال بد بدون کانابیس (علائم ترک).
- اگر در دوازده ماه دو تا سه مورد صدق کند، متخصصان از اختلال خفیف، با چهار تا پنج مورد از متوسط و از شش به بالا از شدید سخن می‌گویند. تشخیص را فقط پزشک یا روان‌درمانگر می‌دهد. این فهرست کمک می‌کند صادقانه نگاه کنید.
- نشانه‌ها در دیگران.** افت ناگهانی در مدرسه یا کار، تغییر جمع دوستان، مشکلات بیشتر در خانه، کنار گذاشتن سرگرمی‌ها، نوسان خلق و گوشه‌گیری، دروغ یا بهانه. این نشانه‌ها علتهای دیگری هم می‌توانند داشته باشند. دلیلی برای گفت‌وگو هستند، نه تشخیص.

به خاطر بسپارید: چه زمانی کمک بگیرید

- نگرانید: در لحظه‌ای آرام و بدون سرزنش مطرح کنید.
- مشکلات بیشتر می‌شود یا تلاش برای ترک ناکام می‌ماند: از مشاوره کمک بگیرید، برای خانواده و نزدیکان هم.
- بحران یا خطر جانی: خط کمک در بحران Telefonseelsorge (به آلمانی)، 0800 111 0 111 یا 0800 111 0 222، در موارد اضطراری 112.

منابع: American Psychiatric Association (2013)، DSM-5، معیارهای اختلال مصرف کانابیس؛ cannabispraevention.de (BIÖG)، کشیدن حشیش، خطرها و احتمال اعتیاد؛ (2025) BIÖG، اطلاعات والدین درباره کانابیس.

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 · بازنشر بدون تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)



وقتی مصرف از حد می‌گذرد

از کجا می‌فهمید. اضطراب، حمله وحشت، گیجی و احساس تحت تعقیب بودن تا ادراک چیزهای غیرواقعی؛ در بدن تپش شدید قلب، حالت تهوع، سرگیجه و حتی از حال رفتن به دلیل افت فشار خون (کلاپس). با الکل یا مواد دیگر این حالت‌ها بسیار شدیدترند. حالت‌های ناخوشایند معمولاً می‌گذرند.

چه باید کرد.

- پاسخ می‌دهد و طبیعی نفس می‌کشد: کنارش بمانید، به جای آرام با هوای تازه ببریدش، آرام با او حرف بزنید، تنهانش نگذارید. با پوست رنگ‌پریده و مرطوب و نبض تند: بخوابانیدش و پاهایش را بالا بگذارید.
 - واکنش ندارد، طبیعی نفس می‌کشد: تماس با 112، وضعیت بهبودی (خواباندن به پهلو)، تنفس را مرتب بررسی کنید.
 - نفس نمی‌کشد یا غیرطبیعی نفس می‌کشد: تماس با 112 و فوراً ماساژ قلبی (فشردن قفسه سینه).
- فوراً 112** در بیهوشی، مشکل تنفسی، تشنج، درد شدید پشت جناغ یا وقتی مطمئن نیستید؛ در مصرف هم‌زمان، زودتر. به امدادگران بگویید چه مصرف شده و باقی‌مانده‌ها را بدهید.
- کودکان و خوراکی‌ها.** کودکی که کانابیس یا شیرینی حاوی آن بخورد، در خطر مسمومیت شدید است. مرکز اطلاع‌رسانی مسمومیت NRW: 0228 19240، شبانه‌روزی؛ در اختلال هوشیاری یا مشکل تنفسی فوراً 112. کودک را به استفرغ وادار نکنید، باقی‌مانده و بسته‌بندی را نگه دارید.
- استفرغ مکرر.** پس از مصرف طولانی و مکرر ممکن است سندرم استفرغ کانابینوئیدی (CHS) پیش بیاید: حمله‌های مکرر استفرغ که معمولاً دوش داغ تسکینش می‌دهد. با پزشک بررسی کنید. تنها درمان مؤثر، قطع مصرف است.
- کانابینوئیدهای مصنوعی و HHC.** کانابینوئیدهای مصنوعی ممکن است چندین برابر شدیدتر از THC اثر کنند و از ظاهر قابل تشخیص نیستند؛ موارد مرگ رخ داده است. HHC از 27 ژوئن 2024 ممنوع است.

به خاطر بسپارید

- شماره اضطراری 112، مرکز اطلاع‌رسانی مسمومیت NRW 0228 19240.
- فرد را تنها نگذارید.
- در صورت تردید، همیشه 112.



درس کامل

منابع: drugcom.de (BlÖG)، اضطراب در مصرف مواد؛ صلیب سرخ آلمان (DRK)، شماره اضطراری 112 و وضعیت بهبودی؛ Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/when-it-gets-too-much/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 · بازنشر بدون

تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)

رانندگی و قانون

حد مجاز. رانندگی با وسیله نقلیه موتوری با THC 3.5 ng/ml یا بیشتر در سرم خون تخلف است، نه جرم (§ 24a StVG). بار اول: 500 یورو جریمه نقدی و یک ماه ممنوعیت رانندگی، همراه با الکل 1,000 یورو. در دوره آزمایشی و پیش از 21 سالگی، هیچ THC پشت فرمان مجاز نیست (§ 24c StVG). کسی که نمی‌تواند ایمن رانندگی کند، مستقل از حد مجاز مرتکب جرم می‌شود (§ 316 StGB). با نشانه‌های سوءمصرف یا تخلف تکراری، اداره گواهینامه رانندگی (Fahrerlaubnisbehörde) ممکن است ارزیابی پزشکی و روان‌شناختی (MPU) را الزامی کند (§ 13a FeV).

حس هوشیاری کافی نیست. اختلال ممکن است بماند، حتی وقتی اثر محسوس رفته است. انجمن‌های تخصصی روان‌شناسی و پزشکی ترافیک این حداقل‌ها را توصیه می‌کنند: دست‌کم 12 ساعت پس از کشیدن یا تبخیر گاه‌به‌گاه، دست‌کم 24 ساعت با میزان THC نامعلوم یا مقدار بیشتر، بیش از 24 ساعت پس از خوراکی، در مصرف منظم چند روز در هفته معمولاً سه تا پنج روز، در مصرف روزانه چند هفته. اگر مطمئن نیستید، رانندگی نکنید.

آزمایش‌ها چه نشان می‌دهند. تست بزاق آزمایش اولیه است، ملاک آزمایش خون است. در ادرار، متابولیت‌ها پس از یک بار مصرف حدود سه روز ردیابی می‌شوند، با مصرف روزانه ده تا 15 روز، با مصرف سنگین و طولانی بیش از 30 روز؛ در مو ماه‌ها.

کجا مصرف ممنوع است. در حضور افراد زیر 18 سال، در مدارس، زمین‌های بازی، مراکز کودکان و نوجوانان، اماکن ورزشی عمومی و انجمن‌های کشت، و در محدوده دید آن‌ها (تا 100 متر از ورودی)؛ در مناطق عابر پیاده از ساعت 7:00 تا 20:00 (§ 5 KCanG). در NRW مصرف در منطقه ممنوعیت مصرف 50 تا 500 یورو و در حضور افراد زیر 18 سال 300 تا 1,000 یورو جریمه دارد.

در اختیار داشتن و دادن به دیگران. از 18 سالگی بیرون از خانه تا 25 گرم، در خانه تا 50 گرم و سه گیاه (§ 3 KCanG)، ایمن و دور از دسترس کودکان (§ 10). کانابیس انجمن کشت را نباید به دیگران داد، حتی به بزرگسالان (§ 19 Abs. 4).

به خاطر بسپارید

- پس از مصرف رانندگی نکنید، در صورت تردید بیشتر صبر کنید.
- دوره آزمایشی و زیر 21 سال: صفر THC پشت فرمان.
- به دیگران ندهید، حتی رایگان.



درس کامل

منابع: قانون راهنمایی و رانندگی (StVG)، §§ 24a und 24c؛ DGVP و DGVM (2024)، توصیه به زمان انتظار پس از مصرف کانابیس پیش از رانندگی؛ قانون کانابیس مصرفی (KCanG).

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/driving-and-the-law/
Cannabis Social Club Dortmund e.V. • آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 • بازنشر بدون تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)

گفت‌وگو درباره نگرانی

تغییر زمان می‌برد. آدم‌ها به‌ندرت رفتارشان را یک‌باره عوض می‌کنند. متخصصان از این مراحل می‌گویند: «مشکلی نیست»، «باید کاری بکنم، اما...»، «دارم برنامه می‌ریزم»، «دارم تغییر می‌دهم»، «ادامه می‌دهم». بازگشت هم جزئی از آن است. استدلال یک‌طرفه به نفع تغییر اغلب نتیجه عکس دارد.

لحظه مناسب. هر دو هوشیارید، فضا آرام است، وقت دارید و از قبل فکر کرده‌اید چه بگویید. نه بلافاصله پس از مصرف، نه هنگام دعوا، نه جلوی دیگران.

این‌طور مطرح کنید.

- با پیام «من» بگویید چه می‌بینید: «نگرانت هستم، چون دیده‌ام دیگر تقریباً بیرون نمی‌روی.»
- از رفتار حرف بزنید، نه از شخصیت فرد.
- پرسش باز بپرسید، گوش کنید، بگذارید حرفش را تمام کند. نه موعظه، نه تشخیص.
- پیش از نصیحت، بپرسید.
- انتظار مقاومت داشته باشید و آن را به خود نگیرید.
- خوبی‌ها را قدر بدانید، حمایت پیشنهاد کنید. تصمیم با خود اوست.

مرزهای شما. روشن بگویید با چه همراهی نمی‌کنید و پایش بایستید. پنهان‌کاری، کوچک‌شماری و انجام کارهای او، مصرف را بیشتر پایدار می‌کند. برای خودتان هم حمایت بگیرید.

کمک، برای خانواده و نزدیکان هم (به آلمانی). مشاوره اعتیاد رایگان، محرمانه و در صورت تمایل ناشناس است، حتی اگر خود او کمک نخواهد.

- 0231 477376-0، Reinoldistraße 17-19، DROBS Dortmund
- خدمات روان‌پزشکی اجتماعی شهرداری دورتموند، Hoher Wall 9-11، 0231 50-22534، با گروه‌های ویژه خانواده
- DigiSucht: مشاوره آنلاین با پیام، چت یا ویدیو، رایگان و ناشناس
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031، هر روز از ساعت 8:00 تا 24:00، 0.20 یورو هر تماس

به خاطر بسپارید

- هوشیار، آرام، آماده.
- پیام‌های «من» و پرسش‌های باز.
- لازم نیست بار را تنها بکشید.



درس کامل

منابع: (2021) DHS، راهنمای مشاوره تلفنی؛ (2024) DigiSucht، مشکل اعتیاد در اطرافیان، نکاتی برای گفت‌وگوی موفق؛ (BIOG) drugcom.de، کمک برای خانواده و دوستان.

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/raising-concerns/

Cannabis Social Club Dortmund e.V. • آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 • بازنشر بدون

تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)