

Jak konopie działają na organizm

Substancje czynne. Konopie zawierają wiele kannabinoidów, najbardziej znane to THC i CBD. THC odurza, CBD nie. W świeżej roślinie THC występuje głównie jako THCA, THC powstaje dopiero po podgrzaniu. Marihuana to suszone kwiatostany, haszysz to sprasowana żywica. Zawartość THC mocno się waha.

Jak działa THC. Organizm ma własny układ kannabinoidowy. THC wiąże się z jego receptorami, receptory CB1 są głównie w mózgu. W układzie nagrody THC pośrednio zwiększa ilość dopaminy. To wyjaśnia uczucie euforii i zarazem to, dlaczego konopie mogą uzależniać. THC wpływa m.in. na pamięć i emocje, koordynację i poczucie czasu oraz bicie serca i trawienie.

Od czego zależy działanie. Zawartość THC, ilość, forma używania, stan psychofizyczny i otoczenie. Wiele osób odczuwa odprężenie i lepszy nastrój. Równie możliwe są niepokój, lęk, panika i zaburzone postrzeganie, zwłaszcza przy dużej ilości THC lub w złej kondycji.

Jak długo trwa. Po paleniu lub waporyzacji działanie pojawia się niemal od razu, jest najsilniejsze po około kwadransie i w dużej mierze mija po dwóch do trzech godzinach. Po zjedzeniu lub wypiciu pojawia się z opóźnieniem, często nagle, i trudno je przewidzieć.

W organizmie. Częste są suchość w ustach, zaczerwienione oczy, szybsze bicie serca, zawroty głowy i napady głodu. Koncentracja, pamięć i czas reakcji słabną w stanie odurzenia. To zwiększa ryzyko wypadku w ruchu drogowym i w pracy.

Jak długo można wykryć konopie. Produkty rozpadu w moczu: po jednorazowym użyciu około trzech dni, przy codziennym używaniu dziesięć do 15 dni, przy intensywnym, długotrwałym używaniu ponad 30 dni. Wartości mocno się wahają.

Najważniejsze

- Po zjedzeniu: nie dokładaj tylko dlatego, że jeszcze nic nie czujesz.
- Podczas działania nie prowadź pojazdów i nie pracuj przy maszynach.
- Działanie mija po kilku godzinach, ślady nie.

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

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/jak-konopie-dzialaja-na-organizm/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)



Cały moduł

Ryzyko bez paniki

Podczas działania. Pamięć, uwaga i kontrola ruchów działają gorzej. Według prac przeglądowych ryzyko wypadku drogowego rośnie 1,25 do 2,66 razy, z alkoholem jeszcze bardziej. Niepokój, lęk, panika i dezorientacja zdarzają się częściej przy małym doświadczeniu i dużej ilości THC. Tętno rośnie. Badania wskazują na wyższe ryzyko zawału serca w pierwszej godzinie, zwłaszcza przy chorobach współistniejących; danych jest niewiele.

Przy częstym używaniu przez dłuższy czas.

- Uzależnienie: około jedna na jedenaście osób, które kiedykolwiek używały konopi, rozwija zaburzenie związane z konopiami. Od używania co tydzień ryzyko wyraźnie rośnie.
- Psychozy: ryzyko rośnie z intensywnością używania, w porównaniu z osobami nieużywającymi 1,4 do 2 razy przy okazjonalnym i 2 do 3,4 razy przy intensywnym używaniu. Szczególnie zagrożone są osoby podatne, szczególnie ryzykowne jest dużo THC.
- Drogi oddechowe: kto pali, częściej kaszle i częściej ma przewlekłe zapalenie oskrzeli. Tytoń szkodzi dodatkowo.
- Pamięć: regularne używanie ją pogarsza; po zaprzestaniu ograniczenia w dużej mierze ustępują.
- Lęk i depresja: lekko podwyższone ryzyko, czy przyczyną są konopie, nie wiadomo.
- Syntetyczne kannabinoidy, które mogą być domieszane do produktów nieznanego pochodzenia, działają nieprzewidywalnie; zdarzały się zgony.

Ograniczanie ryzyka. Najbezpieczniej nie używać konopi. Kto używa, może wyraźnie ograniczyć ryzyko. Międzynarodowe wytyczne używania niższego ryzyka, które BIÖG poleca dorosłym, mówią: zaczynać późno albo wcale, mniej THC, nie palić i bez tytoniu, ostrożnie z produktami jadalnymi, rzadko zamiast codziennie, robić przerwy, znać pochodzenie, nie łączyć, nie prowadzić. Najbardziej ryzykowne jest połączenie kilku czynników, np. wczesnego początku, częstego używania i dużej ilości THC.

Najważniejsze

- Częstotliwość, ilość i zawartość THC decydują o ryzyku.
- Psychozy w rodzinie: zrezygnuj.
- Trudno ci się tego trzymać? Zrób test samooceny lub poszukaj porady.

Źródła: Bundesministerium für Gesundheit (2017), krótki raport „Cannabis: Potenzial und Risiken” (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer i in. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/ryzyko-bez-paniki/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)



Dlaczego wiek ma znaczenie

Mózg się przebudowuje. W okresie dorastania i wczesnej dorosłości powstają nowe połączenia, nieużywane zanikają. Płat czołowy, który steruje planowaniem i samokontrolą, dojrzewa jako ostatni. Federalne Ministerstwo Zdrowia podaje wiek około 25 lat, do którego mózg jest szczególnie podatny. A właśnie wtedy używa się najwięcej: wśród 18-25-latków niemal co trzeci młody mężczyzna używał konopi w ostatnim roku, wśród młodych kobiet niecała co piąta. Wśród 12-17-latków używanie od 2019 roku lekko spada.

Co oznacza wczesny początek.

- Uzależnienie: wczesny początek, zwłaszcza przed 16. rokiem życia, jest dobrze udokumentowanym czynnikiem ryzyka.
- Edukacja: kto zaczyna przed 15. rokiem życia i często używa, średnio częściej porzuca szkołę. Czy przyczyną są konopie, nie wyjaśniono.
- Zdrowie psychiczne: używanie w młodości wiąże się z częstszą depresją i myślami samobójczymi w dorosłości. Tu też przyczyna nie jest ostatecznie wyjaśniona.

Co reguluje ustawa. Poniżej 18 lat posiadanie, uprawa i nabywanie są zabronione (§ 2 KCanG). Konsumpcja w bezpośredniej obecności nieletnich jest zakazana, także w zasięgu wzroku szkół, placów zabaw, placówek dla dzieci i młodzieży oraz obiektów sportowych (§ 5). Osobom w wieku 18-20 lat stowarzyszenia mogą przekazywać najwyżej 30 gramów miesięcznie, najwyżej 10% THC (§ 19 Abs. 3). Osobie powyżej 21 lat, która daje konopie nieletnim, grozi z reguły kara od trzech miesięcy do pięciu lat pozbawienia wolności (§ 34). Gdy nieletni zostaną przyłapani z konopiami, policja informuje rodziców, w razie potrzeby Jugendamt (urząd ds. dzieci i młodzieży); celem jest wczesna interwencja (§ 7). W domu konopie muszą być bezpiecznie przechowywane (§ 10).

Najważniejsze

- Im później, tym lepiej.
- Rodzice nie muszą czekać na policję: w Dortmundzie Feedback, poradnia młodzieżowa DROBS, oferuje wczesną interwencję i poradnictwo dla rodziców, dobrowolnie, bezpłatnie i poufnie.

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

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/dlaczego-wiek-ma-znaczenie/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)



Kto powinien zrezygnować

Dla niektórych osób konopie są szczególnie ryzykowne. Zalecenie brzmi: zrezygnować.

- **Ciąża, karmienie piersią, planowanie dziecka.** THC dociera do dziecka przez pępowinę. Palenie w ciąży wiąże się z niższą masą urodzeniową, duży przegląd badań wykazał wyższe ryzyko przedwczesnego porodu i zaburzeń wzrostu. Bezpieczna ilość nie jest znana. THC przenika do mleka matki, w jednym badaniu było wykrywalne do sześciu dni. Konopie mogą obniżać płodność.
- **Psychozy w rodzinie.** Kto ma rodziców lub rodzeństwo z psychozą, lepiej niech zrezygnuje. Kto miał już psychozę, ryzykuje gorszy powrót do zdrowia i więcej nawrotów. Przy zaburzeniu dwubiegunowym regularne używanie wiąże się z większą liczbą objawów maniakalnych.
- **Serce i krążenie.** Tętno i ciśnienie krwi mogą wzrosnąć zaraz po użyciu, przy chorobach współistniejących serce może zostać przeciążone.
- **Poniżej 25 lat.** Mózg jeszcze dojrzewa, ryzyko uzależnienia i psychoz jest wyższe.
- **Uzależnienie, także przebyte.** Przerzucenie się na inną substancję grozi nawrotem.
- **Regularne leki.** THC i CBD hamują enzymy w wątrobie, które rozkładają wiele leków. Leki przeciwdepresyjne mogą działać silniej, przy lekach przeciwzakrzepowych może rosnąć ryzyko krwawienia. Najlepiej omówić z lekarzem lub w aptece.
- **Do tego alkohol.** Działania się wzmacniają: oszołomienie, dezorientacja, mdłości aż po utratę kontroli.

Najważniejsze

- W ciąży lub karmiąc piersią: całkowicie zrezygnuj.
- Psychoza w rodzinie: zrezygnuj.
- Leki: najpierw zapytaj.

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

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/kto-powinien-zrezygnowac/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)



Cały moduł

Jak powstaje uzależnienie

Człowiek, substancja, środowisko. Specjaliści opisują uzależnienie przez trzy współdziałające strony: człowiek i jego radzenie sobie z uczuciami i problemami, substancja z jej działaniem i dostępnością, środowisko rodziny, przyjaciół, szkoły i pracy. Żadna strona sama nie wyjaśnia uzależnienia.

Co dzieje się w mózgu. THC działa na układ nagrody. Przy częstym powtarzaniu mózg staje się mniej wrażliwy i potrzebuje więcej dla tego samego efektu (tolerancja). Po odurzeniu mogą pojawić się niepokój i drażliwość. Z czasem konopi używa się często, by pozbyć się dyskomfortu. Kto sięga po nie, by stłumić lęk, złość lub smutek, ma wyższe ryzyko.

Czynniki ryzyka. Częstotliwość używania (najsilniejszy pojedynczy czynnik), wczesny początek, zwłaszcza przed 16. rokiem życia, dużo THC, jednocześnie tytoń, obciążenia psychiczne, brak wsparcia, przełomowe wydarzenia, krąg znajomych, w którym niemal wszyscy używają. Czynniki ryzyka opisują prawdopodobieństwo, nie przepowiednię.

Co chroni. Pewność siebie, poczucie sprawczości, radzenie sobie z problemami, trwałe relacje i zadanie w nauce zawodu lub pracy.

Jak oceniają to specjaliści. Według DSM-5 zaburzenie używania konopi występuje, gdy w ciągu dwunastu miesięcy spełnione są co najmniej dwa z jedenastu kryteriów: dwa do trzech to postać łagodna, cztery do pięciu umiarkowana, od sześciu ciężka. Etapy: od okazjonalnego przez ryzykowne i szkodliwe używanie do uzależnienia, z płynnymi granicami.

Odstawienie. Niemal co druga osoba regularnie używająca konopi zna objawy odstawienne: nerwowość, problemy ze snem, mały apetyt, drażliwość, lęk lub obniżony nastrój. Zaczynają się zwykle od jednego do trzech dni po ostatnim użyciu i są najsilniejsze w pierwszym tygodniu. Większość mija po dwóch do trzech tygodniach, kłopoty ze snem i obniżony nastrój mogą trwać dłużej.

Najważniejsze

- Ryzykowne: przyjrzyj się, zrób test samooceny, porozmawiaj szczerze.
- Szkodliwe: porada, np. w poradni ds. uzależnień.
- Uzależnienie: leczenie, czyli poradnictwo, detoksykacja i terapia.

Źródła: 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.

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/jak-powstaje-uzaleznienie/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)



Cały moduł

Sygnały ostrzegawcze

Problematyczne używanie rozwija się zwykle powoli. Specjaliści stosują jedenaście kryteriów z DSM-5. W języku codziennym:

- **Kontrola:** używanie więcej lub dłużej niż planowano; chęć ograniczenia bez skutku; dużo czasu na zdobywanie, używanie i dochodzenie do siebie; silny głód konopi.
- **Codziennność i relacje:** obowiązki zostają zaniedbane; używanie mimo kłótni; hobby, przyjaźnie i sport schodzą na dalszy plan.
- **Ryzyko:** używanie w niebezpiecznych sytuacjach, np. przed jazdą; dalej mimo odczuwalnych szkód.
- **Ciało:** potrzeba więcej dla tego samego efektu; bez konopi jest źle (odstawienie).

Jeśli w ciągu dwunastu miesięcy spełnione są dwa do trzech punktów, specjaliści mówią o zaburzeniu łagodnym, przy czterech do pięciu o umiarkowanym, od sześciu o ciężkim. Diagnozę stawiają tylko lekarze lub psychoterapeuci. Lista pomaga spojrzeć na to szczerze.

Sygnały u innych. Wyniki w szkole lub pracy nagle spadają, zmienia się krąg znajomych, więcej problemów w domu, porzucone hobby, wahania nastroju i wycofanie, kłamstwa lub wymówki. Takie sygnały mogą mieć też inne przyczyny. Są powodem do rozmowy, nie diagnozą.

Najważniejsze: kiedy sięgnąć po pomoc

- Martwisz się: porusz temat w spokojnej chwili, bez wyrzutów.
- Problemy rosną albo próby przerwania się nie udają: skorzystaj z poradni, także dla bliskich.
- Kryzys lub zagrożenie życia: TelefonSeelsorge (po niemiecku) 0800 111 0 111 lub 0800 111 0 222, w nagłym wypadku 112.

Źródła: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, kryteria zaburzenia używania konopi; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/sygnały-ostrzegawcze/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)



Cały moduł

Gdy jest za dużo

Po czym to poznasz. Lęk, panika, dezorientacja i myśli prześladowcze aż po postrzeganie rzeczy nierealnych; fizycznie kołatanie serca, mdłości, zawroty głowy, możliwe jest też załamanie krążenia. Z alkoholem lub innymi substancjami jest to dużo silniejsze. Nieprzyjemne stany zwykle mijają.

Co robić.

- Reaguje i oddycha normalnie: zostań przy niej, zaprowadź w spokojne miejsce na świeże powietrze, mów spokojnie, nie zostawiaj samej. Przy bladej, wilgotnej skórze i szybkim tętnie połóż ją i unieś nogi.
- Nie reaguje, oddycha normalnie: zadzwoń pod 112, pozycja bezpieczna, regularnie sprawdzaj oddech.
- Nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo: zadzwoń pod 112 i natychmiast zacznij uciskanie klatki piersiowej.

Natychmiast 112 przy utracie przytomności, problemach z oddychaniem, drgawkach, silnym bólu za mostkiem lub gdy nie masz pewności; przy łączeniu substancji raczej wcześniej. Powiedz ratownikom, co zostało przyjęte, i przekaż resztki.

Dzieci i produkty jadalne. Gdy dzieci zjedzą konopie lub słodczyce z konopiami, grozi ciężkie zatrucie. Zadzwoń do centrum informacji toksykologicznej NRW pod 0228 19240, całą dobę, przy zaburzeniach świadomości lub oddychania natychmiast 112. Nie wywołuj wymiotów, zachowaj resztki i opakowanie.

Powtarzające się wymioty. Po długim, częstym używaniu może rozwinąć się zespół hiperemezy kannabinoidowej: nawracające ataki wymiotów, zwykle łagodzone gorącym prysznicem. Skonsultuj to z lekarzem. Jedyne skuteczne leczenie to zaprzestanie używania.

Syntetyczne kannabinoidy i HHC. Syntetyczne kannabinoidy mogą działać wielokrotnie silniej niż THC i nie da się ich rozpoznać z wyglądu; zdarzały się zgony. HHC jest zakazane od 27 czerwca 2024 r.

Najważniejsze

- Numer alarmowy 112, centrum informacji toksykologicznej NRW 0228 19240.
- Zostań przy tej osobie.
- W razie wątpliwości zawsze 112.

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

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/gdy-jest-za-duzo/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)



Cały moduł

Ruch drogowy i prawo

Limit. Kto prowadzi pojazd mechaniczny z 3,5 ng/ml THC lub więcej w surowicy krwi, popełnia wykroczenie (§ 24a StVG). Przy pierwszym wykroczeniu to 500 euro i miesiąc zakazu jazdy, razem z alkoholem 1000 euro. W okresie próbnym i przed 21. urodzinami za kierownicą obowiązuje zero THC (§ 24c StVG). Kto nie jest zdolny do bezpiecznego prowadzenia pojazdu, popełnia przestępstwo niezależnie od limitu (§ 316 StGB). Przy oznakach nadużywania lub powtarzających się wykroczeniach urząd ds. praw jazdy może zlecić badanie medyczno-psychologiczne (MPU) (§ 13a FeV).

Poczucie trzeźwości nie wystarczy. Upośledzenie może trwać po ustąpieniu odczuwalnego działania. Towarzystwa naukowe psychologii i medycyny transportu zalecają jako minimum: co najmniej 12 godzin po okazjonalnym paleniu lub waporyzacji, co najmniej 24 godziny przy nieznanej zawartości THC lub większej ilości, ponad 24 godziny po produktach jadalnych, przy regularnym używaniu w kilka dni w tygodniu zwykle trzy do pięciu dni, przy codziennym kilka tygodni. W razie wątpliwości zostaw samochód.

Co pokazują testy. Testy śliny służą jako badanie wstępne, decyduje próbka krwi. W moczu produkty rozpadu są wykrywalne po jednorazowym użyciu około trzech dni, przy codziennym używaniu dziesięć do 15 dni, przy intensywnym, długotrwałym ponad 30 dni; we włosach miesiącami.

Gdzie konsumpcja jest zakazana. W obecności nieletnich, w szkołach, na placach zabaw, w placówkach dla dzieci i młodzieży, ogólnodostępnych obiektach sportowych i stowarzyszeniach uprawy konopi, zawsze także w zasięgu wzroku (do 100 metrów od wejścia); w strefach pieszych od 7:00 do 20:00 (§ 5 KCanG). W NRW konsumpcja w strefie zakazu kosztuje 50-500 euro, w obecności nieletnich 300-1000 euro.

Posiadanie i przekazywanie. Od 18 lat poza domem do 25 gramów, w domu do 50 gramów i trzy rośliny (§ 3 KCanG), przechowywane w miejscu niedostępnym dla dzieci (§ 10). Konopi ze stowarzyszenia uprawy nie wolno przekazywać innym, także dorosłym (§ 19 Abs. 4).

Najważniejsze

- Po użyciu nie prowadź, w razie wątpliwości odczekaj dłużej.
- Okres próbny i poniżej 21 lat: zero THC za kierownicą.
- Żadnego przekazywania, także w prezencie.

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

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/ruch-drogowy-i-prawo/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)



Cały moduł

Jak rozmawiać o obawach

Zmiana potrzebuje czasu. Ludzie rzadko zmieniają zachowanie od razu. Specjaliści opisują etapy: „To przecież nie jest problem”, „Właściwie powinienem(-nam), ale...”, „Planuję coś”, „Właśnie coś zmieniam”, „Trzymam się tego”. Nawroty są częścią procesu. Kto argumentuje tylko za zmianą, często osiąga coś przeciwnego.

Odpowiedni moment. Oboje jesteście trzeźwi, jest spokojnie, macie czas, a ty masz przemyślane, co chcesz powiedzieć. Niekorzystne są chwile zaraz po użyciu, kłótnia lub słuchacze.

Jak to poruszyć.

- Mów w komunikatach „ja” i opisz, co obserwujesz: „Martwię się, bo zauważyłem(-am), że prawie już nie wychodzisz.”
- Odnoś się do zachowania, nie do osoby.
- Zadawaj pytania otwarte, słuchaj, pozwól dokończyć. Bez kazań, bez diagnozy.
- Zapytaj, zanim udzielisz rady.
- Licz się z obroną i nie bierz jej do siebie.
- Doceń to, co idzie dobrze, zaproponuj wsparcie. Decyzja należy do tej osoby.

Twoje granice. Powiedz jasno, w czym nie będziesz uczestniczyć, i trzymaj się tego. Ukrywanie, bagatelizowanie i przejmowanie obowiązków drugiej osoby raczej podtrzymują używanie. Poszukaj wsparcia dla siebie.

Pomoc, także dla bliskich. Poradnictwo w zakresie uzależnień jest bezpłatne, poufne i na życzenie anonimowe, także gdy osoba, której to dotyczy, sama nie chce pomocy.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Dortmund, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, z grupami dla bliskich
- DigiSucht: poradnictwo online przez wiadomości, czat lub wideo, bezpłatnie i anonimowo
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, codziennie 8:00-24:00, 0,20 euro za połączenie

Najważniejsze

- Trzeźwo, spokojnie, z przygotowaniem.
- Komunikaty „ja” i pytania otwarte.
- Nie musisz dźwigać tego sam(a).

Źródła: 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.

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/jak-rozmawiac-o-obawach/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)

