Ce face canabisul în corp

Substanțele active. Canabisul conține mulți canabinoizi, cei mai cunoscuți sunt THC și CBD. THC are efect psihoactiv, CBD nu. În planta proaspătă se află mai ales THCA, din care THC se formează abia prin încălzire. Marijuana sunt florile uscate, hașișul este rășina presată. Cât THC conțin variază mult.

Cum acționează THC. Organismul are propriul sistem endocanabinoid. THC se leagă de receptorii lui; receptorii CB1 se află mai ales în creier. În sistemul de recompensă, THC duce indirect la mai multă dopamină. Asta explică starea de bine și, totodată, de ce canabisul poate crea dependență. THC acționează, printre altele, asupra memoriei și emoțiilor, coordonării și simțului timpului, bătăilor inimii și digestiei.

De ce depinde efectul. Conținutul de THC, cantitatea, forma de consum, starea fizică și psihică și mediul. Multe persoane resimt relaxare și o dispoziție mai bună. La fel de posibile sunt neliniștea, anxietatea, atacul de panică și percepția distorsionată, mai ales la mult THC sau într-o stare proastă.

Cât durează. Fumat sau vaporizat, canabisul acționează aproape imediat; efectul este cel mai puternic după circa un sfert de oră și dispare în mare parte după două-trei ore. Chiar dacă nu mai simți nimic, capacitatea ta de a conduce poate fi încă afectată. Mâncat sau băut, acționează cu întârziere, adesea brusc, iar efectul e greu de anticipat.

În corp. Frecvente sunt gura uscată, ochii roșii, pulsul mai rapid, amețeala și pofta mare de mâncare. Concentrarea, memoria și capacitatea de reacție scad în timpul intoxicației. Asta crește riscul de accidente în circulația rutieră și la muncă.

Cât timp poate fi detectat. Metaboliți în urină: după un consum unic circa trei zile, la consum zilnic 10-15 zile, la consum intens de lungă durată peste 30 de zile. Valorile variază mult.

De reținut

- Mâncat: nu mai lua doar pentru că încă nu simți nimic.
- După consum, nu conduce și nu lucra la utilaje.
- Efectul trece după câteva ore, urmele nu.

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

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/ce-face-canabisul-in-corp/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet

Riscuri fără panică

În timpul efectului. Memoria, atenția și controlul mișcărilor funcționează mai slab. Conform studiilor de sinteză, riscul de accident rutier crește de 1,25 până la 2,66 ori, cu alcool și mai mult. Neliniștea, anxietatea, panica și confuzia apar mai des la puțină experiență și mult THC. Pulsul crește. Studiile indică un risc mai mare de infarct în prima oră, mai ales la afecțiuni preexistente; datele sunt limitate.

La consum frecvent pe termen lung.

- Dependență: circa una din unsprezece persoane care au consumat vreodată canabis dezvoltă o tulburare legată de consumul de canabis. De la consumul săptămânal, riscul crește clar.
- Psihoze: riscul crește cu intensitatea consumului, față de persoanele care nu consumă de 1,4 până la 2 ori la consum ocazional și de 2 până la 3,4 ori la consum intens. Cele mai expuse sunt persoanele predispuse, deosebit de riscant este mult THC.
- Căile respiratorii: cine fumează tușește mai des și are mai frecvent bronșită cronică. Tutunul dăunează în plus.
- Memoria: consumul regulat o înrăutățește; după oprire, limitările se reduc în mare parte.
- Anxietate și depresie: risc ușor crescut; dacă canabisul e cauza rămâne neclar.
- Canabinoizii sintetici, care pot fi adăugați în produse de proveniență necunoscută, au efecte greu de anticipat; au existat decese.

Reducerea riscurilor. Cel mai sigur este să nu consumi canabis. Cine consumă poate reduce clar riscurile. Ghidurile internaționale pentru consum cu risc mai scăzut, recomandate adulților de BIÖG, spun: începe târziu sau deloc, mai puțin THC, nu fuma și fără tutun, atenție la produsele comestibile, rar, nu zilnic, fă pauze, cunoaște proveniența, nu amesteca, nu conduce. Cel mai riscant e când se adună mai mulți factori, de exemplu început timpuriu, consum frecvent și mult THC.

De reținut

- Frecvența, cantitatea și conținutul de THC determină riscul.
- Psihoze în familie: abține-te.
- Dacă îți e greu să respecți aceste ghiduri: fă testul de autoevaluare sau cere consiliere.

Surse: Ministerul Federal al Sănătății (2017), raportul scurt „Cannabis: Potenzial und Risiken" (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer și colab. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/riscuri-fara-panica/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet

De ce contează vârsta

Creierul se reorganizează. În adolescență și la vârsta adultă tânără apar conexiuni noi, iar cele nefolosite sunt eliminate. Lobul frontal, care controlează planificarea și autocontrolul, se maturizează ultimul. Potrivit Ministerului Federal al Sănătății, creierul e deosebit de vulnerabil până pe la 25 de ani. Tocmai atunci se consumă cel mai mult: la 18-25 de ani, aproape unul din trei bărbați tineri a consumat canabis în ultimul an, dintre femei puțin sub una din cinci. La 12-17 ani, consumul scade ușor din 2019.

Ce înseamnă un început timpuriu.

- Dependență: un început timpuriu, mai ales înainte de 16 ani, este un factor de risc bine dovedit.
- Educație: cine începe înainte de 15 ani și consumă frecvent abandonează, în medie, mai des școala. Nu e clar dacă motivul e canabisul.
- Sănătate psihică: consumul în adolescență e asociat cu mai multă depresie și gânduri suicidare la vârsta adultă. Nici aici cauza nu e pe deplin clarificată.

Ce prevede legea. Sub 18 ani sunt interzise deținerea, cultivarea și dobândirea (§ 2 KCanG). Consumul este interzis în prezența directă a minorilor, iar cel public și în raza vizuală a școlilor, locurilor de joacă, instituțiilor pentru copii și tineret și bazelor sportive (§ 5). La 18-20 de ani, legea limitează cantitatea predată de asociațiile de cultivare la 30 de grame pe lună, cu cel mult 10% THC (§ 19 Abs. 3). Cine are peste 21 de ani și dă canabis minorilor riscă, de regulă, închisoare de la trei luni la cinci ani (§ 34). Dacă minorii sunt prinși cu canabis, poliția anunță părinții, la nevoie și Jugendamt (serviciul german de protecție a copilului); scopul e intervenția timpurie (§ 7). Acasă, canabisul trebuie păstrat în siguranță (§ 10).

De reținut

- Cu cât începi mai târziu, cu atât mai bine.
- Părinții nu trebuie să aștepte poliția: în Dortmund, Feedback (în germană), consilierea pentru tineri a DROBS, oferă intervenție timpurie și consiliere pentru părinți, voluntar, gratuit și confidențial.

Surse: Ministerul Federal al Sănătății, FAQ zum Cannabisgesetz; BIÖG (2025), Die Drogenaffinität Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2025, Cannabis; Legea privind canabisul de consum (KCanG).

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/de-ce-conteaza-varsta/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet

Cine e mai bine să se abțină

Pentru unele persoane, canabisul este deosebit de riscant. Pentru ele, recomandarea este: abține-te.

- **Sarcină, alăptare, dorința de a avea un copil.** THC ajunge la copil prin cordonul ombilical. Fumatul în sarcină e asociat cu o greutate mai mică la naștere; o amplă analiză de sinteză a găsit riscuri mai mari de naștere prematură și întârziere a creșterii. Nu se cunoaște o cantitate sigură. THC trece în laptele matern; într-un studiu a fost detectabil până la șase zile. Canabisul poate reduce fertilitatea.
- **Psihoze în familie.** Cine are părinți sau frați cu o psihoză ar face bine să se abțină. Cine a avut deja o psihoză riscă o recuperare mai slabă și mai multe recăderi. La tulburarea bipolară, consumul regulat merge cu mai multe simptome maniacale.
- **Inimă și circulație.** Pulsul și tensiunea arterială pot crește imediat după consum; la afecțiuni preexistente, inima poate fi suprasolicitată.
- **Sub 25 de ani.** Creierul încă se maturizează, riscul de dependență și psihoze e mai mare.
- **Adicție, și una din trecut.** Cine trece la altă substanță riscă o recădere.
- **Medicamente luate regulat.** THC și CBD încetinesc enzimele din ficat care descompun multe medicamente. Antidepresivele pot acționa mai puternic, la anticoagulante riscul de sângerare poate crește. Cel mai bine discută la medic sau la farmacie.
- **Alcool în plus.** Efectele se amplifică reciproc: amețeală, confuzie, greață, până la pierderea controlului.

De reținut

- Sarcină sau alăptare: abține-te complet.
- Psihoză în familie: abține-te.
- Medicamente: întreabă înainte.

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

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/cine-sa-se-abtina/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 28 septembrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet

Cum apare dependența

Persoană, substanță, mediu. Specialiștii descriu adicția prin trei laturi care acționează împreună: persoana, cu felul în care face față sentimentelor și problemelor; substanța, cu efectul și disponibilitatea ei; mediul: familie, prieteni, școală și muncă. Nicio latură nu explică singură o dependență.

Ce se întâmplă în creier. THC acționează asupra sistemului de recompensă. Dacă asta se repetă des, creierul devine mai puțin sensibil și pentru același efect e nevoie de mai mult (toleranță). După intoxicație pot urma neliniște și iritabilitate. Cu timpul, se consumă adesea ca să scapi de acest disconfort. Cine ia canabis ca să atenueze anxietatea, furia sau tristețea are un risc mai mare.

Factori de risc. Frecvența consumului (cel mai puternic factor individual), început timpuriu, mai ales înainte de 16 ani, mult THC, tutun în paralel, solicitări psihice, lipsa sprijinului, evenimente marcante, un cerc de prieteni în care aproape toți consumă. Factorii de risc descriu probabilități, nu o predicție.

Ce protejează. Încrederea, sentimentul că poți schimba ceva, capacitatea de a aborda problemele, relații solide și un rol în formare sau la muncă.

Cum clasifică specialiștii. Conform DSM-5, există o tulburare legată de consumul de canabis dacă în 12 luni se îndeplinesc cel puțin două din 11 criterii: două-trei înseamnă formă ușoară, patru-cinci moderată, de la șase severă. Treptele consumului merg de la consumul ocazional, prin consumul riscant și cel dăunător, până la dependență; trecerile sunt fluide.

Sevraj. Aproape jumătate dintre cei care consumă regulat cunosc semnele de sevraj: nervozitate, probleme de somn, apetit scăzut, iritabilitate, anxietate sau dispoziție proastă. Încep de obicei la una-trei zile după ultimul consum și sunt cele mai puternice în prima săptămână. Majoritatea trec după două-trei săptămâni, problemele de somn și dispoziția proastă pot dura mai mult.

De reținut

- Riscant: privește atent, testul de autoevaluare, o discuție sinceră.
- Dăunător: consiliere, de exemplu la un centru de consiliere pentru adicții.
- Dependență: tratament, adică consiliere, dezintoxicare și terapie.

Surse: Ministerul Federal al Sănătății (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.

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/cum-apare-dependenta/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet

Recunoașterea semnelor de avertizare

Consumul problematic se dezvoltă de obicei treptat. Specialiștii folosesc unsprezece criterii din DSM-5. În limbaj simplu:

- **Control:** consumi mai mult sau mai mult timp decât ai plănuit; vrei mai puțin, dar nu reușești; mult timp ca să faci rost, să consumi și să îți revii; dorință puternică.
- **Viața zilnică și relațiile:** obligațiile rămân neîndeplinite; consum în ciuda certurilor; hobbyurile, prieteniile și sportul trec pe plan secund.
- **Risc:** consum în situații periculoase, de exemplu înainte de a conduce; continui în ciuda daunelor resimțite.
- **Corp:** ai nevoie de mai mult pentru același efect; fără canabis te simți rău (sevraj).

Dacă în 12 luni se potrivesc două-trei puncte, specialiștii vorbesc de o tulburare ușoară, la patru-cinci de una moderată, de la șase de una severă. Un diagnostic pot pune doar medicii sau psihoterapeuții. Lista te ajută să privești sincer situația.

Semne la alții. Rezultatele la școală sau la muncă scad brusc, cercul de prieteni se schimbă, apar mai multe probleme acasă, hobbyurile sunt abandonate; la acestea se adaugă schimbări de dispoziție, retragere, minciuni sau scuze. Astfel de semne pot avea și alte cauze. Sunt un motiv pentru o discuție, nu un diagnostic.

De reținut: când ceri ajutor

- Îți faci griji: vorbește într-un moment liniștit, fără reproșuri.
- Problemele cresc sau încercările de a te opri eșuează: cere consiliere, și pentru apropiați.
- Criză: TelefonSeelsorge (în germană) 0800 111 0 111 sau 0800 111 0 222. Pericol de moarte: 112.

Surse: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, criterii pentru tulburarea legată de consumul de canabis; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/semne-de-avertizare/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet

Când e prea mult

Cum recunoști asta. Anxietate, panică, confuzie și idei de persecuție, până la percepții care nu sunt reale; fizic puls rapid, greață, amețeală, e posibil și un colaps circulator. Cu alcool sau alte substanțe, totul devine mult mai puternic. Stările neplăcute trec de obicei.

Ce faci.

- Răspunde și respiră normal: rămâi lângă persoană, du-o într-un loc liniștit, cu aer curat, vorbește-i calm, nu o lăsa singură. La piele palidă, umedă și puls rapid: întinde-o și ridică-i picioarele.
- Nu reacționează, respiră normal: sună la 112, poziția laterală de siguranță, verifică regulat respirația.
- Nu respiră sau nu respiră normal: sună la 112 și începe imediat compresiile toracice.

Sună imediat la 112 la pierderea cunoștinței, probleme de respirație, criză convulsivă, dureri puternice în spatele sternului sau dacă ai îndoieli; la consum combinat, mai devreme. Spune echipajului de ambulanță ce s-a consumat și dă-i resturile.

Copii și produse comestibile. Dacă un copil mănâncă canabis sau dulciuri cu canabis, riscă o intoxicație gravă. Sună la centrul de informare toxicologică NRW, 0228 19240, non-stop. La inconștiență, dificultăți de respirație sau o criză convulsivă, imediat la 112. Nu provoca vărsături copilului, păstrează resturile și ambalajul.

Vărsături repetate. După consum îndelungat și frecvent poate apărea sindromul de hiperemeză canabinoidă: episoade recurente de vărsături, ameliorate de obicei de un duș fierbinte. Mergi la medic. Pe termen lung ajută doar oprirea consumului. În faza acută poate fi necesar un tratament în spital, de exemplu împotriva deshidratării.

Canabinoizi sintetici și HHC. Canabinoizii sintetici pot acționa de multe ori mai puternic decât THC și nu pot fi recunoscuți din exterior; au existat decese. HHC este interzis din 27 iunie 2024.

De reținut

- Urgențe 112, centrul de informare toxicologică NRW 0228 19240.
- Nu lăsa persoana singură.
- În caz de îndoială, mereu 112.

Surse: drugcom.de (BIÖG), Drogennotfall; DRK (Crucea Roșie Germană), Notruf 112 și Stabile Seitenlage; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/cand-e-prea-mult/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet

Circulație rutieră și lege

Valoarea-limită. Cine conduce un autovehicul cu 3,5 ng/ml THC sau mai mult în serul sanguin comite o contravenție (§ 24a StVG). La prima abatere: 500 de euro și o lună interdicție de a conduce, cu alcool 1.000 de euro. În perioada de probă și înainte de 21 de ani nu ai voie să conduci sub efectul THC (§ 24c StVG). Cine nu poate conduce în siguranță comite o infracțiune, indiferent de valoarea-limită (§ 316 StGB). La indicii de abuz sau abateri repetate, autoritatea pentru permise de conducere poate dispune o examinare medico-psihologică, MPU (§ 13a FeV).

Să nu mai simți efectul nu e suficient. Limitările pot persista și după ce efectul perceptibil a trecut. Societățile de specialitate de psihologie și medicină rutieră recomandă ca timp minim de așteptare: 12 ore după fumat sau vaporizat ocazional, 24 de ore la conținut de THC necunoscut sau cantitate mai mare, peste 24 de ore după produse comestibile, la consum regulat în mai multe zile pe săptămână de obicei trei-cinci zile, la consum zilnic câteva săptămâni. Dacă ai îndoieli, lasă mașina acasă.

Ce arată testele. Testele salivare servesc ca test preliminar, decisivă este proba de sânge. În urină, metaboliții pot fi detectați după un consum unic circa trei zile, la consum zilnic 10-15 zile, la consum intens de lungă durată peste 30 de zile; în păr, luni de zile.

Unde este interzis consumul. În prezența minorilor, în școli, pe locuri de joacă, în instituții pentru copii și tineret, pe baze sportive publice și în asociații de cultivare, plus în raza vizuală a acestora (până la 100 de metri de intrare); în zone pietonale între orele 7:00 și 20:00 (§ 5 KCanG). În NRW, consumul într-o zonă cu consum interzis costă 50-500 de euro, în prezența minorilor 300-1.000 de euro.

Deținere și predare. De la 18 ani: în afara casei până la 25 de grame, acasă până la 50 de grame și trei plante (§ 3 KCanG), păstrate ferit de copii (§ 10). Canabisul dintr-o asociație de cultivare nu poate fi dat altor persoane, nici măcar adulților (§ 19 Abs. 4).

De reținut

- După consum nu conduce, în caz de îndoială așteaptă mai mult.
- Perioada de probă și sub 21 de ani: nu conduce sub efectul THC.
- Nu da canabisul altora, nici măcar cadou.

Surse: Straßenverkehrsgesetz, §§ 24a, 24c StVG; DGVP și DGVM (2024), Empfehlung einer Wartezeit nach Konsum von Cannabis vor Verkehrsteilnahme; Legea privind canabisul de consum (KCanG).

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/circulatie-si-lege/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet

Exprimă-ți îngrijorarea

Schimbarea are nevoie de timp. Oamenii își schimbă rar comportamentul dintr-odată. Specialiștii descriu etape: „Nu e nicio problemă", „De fapt ar trebui, dar …", „Plănuiesc ceva", „Chiar schimb ceva acum", „Rămân pe drumul ăsta". Recăderile fac parte din proces. Cine argumentează doar pentru schimbare obține adesea opusul.

Momentul potrivit. Sunteți amândoi treji, e liniște, aveți timp și te-ai gândit ce vrei să spui. Nepotrivite sunt momentul imediat după consum, o ceartă sau alte persoane care ascultă.

Cum abordezi subiectul.

- Descrie în mesaje la persoana întâi ce observi: „Îmi fac griji pentru că am observat că aproape nu mai ieși din casă."
- Vorbește despre comportament, nu despre persoană.
- Pune întrebări deschise, ascultă, lasă persoana să termine. Fără predici, fără diagnostic.
- Întreabă înainte să dai un sfat.
- Așteaptă-te la o reacție de apărare și nu o lua personal.
- Recunoaște ce merge bine, oferă sprijin. Decizia îi aparține persoanei.

Limitele tale. Spune clar ce nu accepți și ține-te de asta. Ascunderea, minimalizarea și preluarea sarcinilor celeilalte persoane susțin mai degrabă consumul. Caută sprijin și pentru tine.

Ajutor, și pentru apropiați. Consilierea pentru adicții te sprijină și pe tine, chiar dacă persoana în cauză nu vrea ajutor: gratuit, confidențial și, la cerere, anonim.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Dortmund (serviciul socio-psihiatric), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, cu grupuri pentru apropiați
- DigiSucht: consiliere online prin mesaj, chat sau video, gratuit și anonim
- Sucht & Drogen Hotline (în germană): 01806 313031, zilnic 8:00-24:00, 0,20 € pe apel

De reținut

- Amândoi treji, liniște, pregătire.
- Mesaje la persoana întâi și întrebări deschise.
- Nu trebuie să porți asta fără sprijin.

Surse: 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.

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/exprima-ti-ingrijorarea/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet