Что каннабис делает в организме

Действующие вещества. В каннабисе много каннабиноидов, самые известные: ТГК (THC) и КБД (CBD). ТГК вызывает опьянение, КБД нет. В свежем растении содержится в основном ТНСА, ТГК образуется из него только при нагревании. Марихуана: высушенные цветки, гашиш: спрессованная смола. Содержание ТГК сильно колеблется.

Как действует ТГК. В организме есть своя каннабиноидная система. ТГК связывается с её рецепторами. Рецепторы CB1 находятся в основном в мозге. В системе вознаграждения ТГК косвенно повышает дофамин. Это объясняет эйфорию и то, почему каннабис может вызывать зависимость. ТГК влияет в том числе на память и эмоции, координацию и чувство времени, сердцебиение и пищеварение.

От чего зависит действие. Содержание ТГК, количество, способ употребления, состояние и обстановка. Многие ощущают расслабление и приподнятое настроение. Возможны и беспокойство, тревога, паника и искажённое восприятие, особенно при большом количестве ТГК или плохом состоянии.

Как долго оно длится. При курении или испарении действие наступает почти сразу, пик примерно через четверть часа, в основном проходит через два-три часа. Даже если вы уже ничего не чувствуете, способность управлять транспортом может быть всё ещё снижена. Съеденный или выпитый каннабис действует с задержкой, часто внезапно, предсказать это трудно.

В организме. Часто бывают сухость во рту, красные глаза, учащённое сердцебиение, головокружение и внезапный голод. Концентрация, память и реакция в опьянении ухудшаются. Это повышает риск аварий на дороге и на работе.

Как долго его можно обнаружить. Продукты распада в моче: после однократного употребления около трёх дней, при ежедневном от десяти до 15 дней, при сильном длительном и более 30 дней. Значения сильно колеблются.

Запомните

- Съели: не добавляйте только потому, что ещё ничего не чувствуете.
- После употребления не садитесь за руль и не работайте с механизмами.
- Действие проходит через несколько часов, следы остаются дольше.

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

Подробнее: csc.do/ru/prevention/knowledge/what-cannabis-does-in-the-body/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · По состоянию на 07.10.2026 · Можно передавать без изменений (CC BY-ND 4.0)

Весь модуль

Риски без паники

Во время действия. Память, внимание и координация движений работают хуже. По обзорным исследованиям, риск ДТП повышается в 1,25-2,66 раза, с алкоголем ещё сильнее. Беспокойство, тревога, паника и спутанность чаще бывают при малом опыте и большом количестве ТГК. Пульс учащается. Исследования указывают на повышенный риск инфаркта в первый час, особенно при имеющихся заболеваниях; данных мало.

При частом и долгом употреблении.

- Зависимость: примерно у одного из одиннадцати, кто когда-либо употреблял каннабис, развивается расстройство, связанное с его употреблением. С еженедельного употребления риск заметно растёт.
- Психозы: риск растёт с интенсивностью употребления, по сравнению с неупотребляющими в 1,4-2 раза при эпизодическом и в 2-3,4 раза при интенсивном употреблении. Особенно уязвимы предрасположенные люди, особенно рискованно много ТГК.
- Дыхательные пути: курящие чаще кашляют и чаще болеют хроническим бронхитом. Табак вредит дополнительно.
- Память: регулярное употребление её ухудшает; после прекращения нарушения в основном проходят.
- Тревога и депрессия: риск немного повышен; вызывает ли его каннабис, неясно.
- Синтетические каннабиноиды, которые могут быть подмешаны в продукты неизвестного происхождения, действуют непредсказуемо; были смертельные случаи.

Снижать риски. Безопаснее всего не употреблять каннабис. Кто употребляет, может заметно снизить риски. Международные рекомендации по снижению рисков, которые BIÖG советует взрослым: начинать поздно или не начинать, меньше ТГК, не курить и без табака, осторожно со съедобными продуктами, редко вместо ежедневно, делать перерывы, знать происхождение, не смешивать, не садиться за руль. Рискованнее всего, когда совпадает несколько факторов, например раннее начало, частое употребление и много ТГК.

Запомните

- Риск определяют частота, количество и содержание ТГК.
- Психозы в семье: лучше отказаться.
- Трудно придерживаться этих рекомендаций: пройдите тест для самопроверки или обратитесь за консультацией.

Источники: BMG (2017), краткий отчёт «Cannabis: Potenzial und Risiken» (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer и др. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Подробнее: csc.do/ru/prevention/knowledge/risks-without-panic/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · По состоянию на 07.10.2026 · Можно передавать без изменений (CC BY-ND 4.0)

Весь модуль

Почему возраст имеет значение

Мозг перестраивается. В юности и молодом взрослом возрасте возникают новые связи, неиспользуемые исчезают. Лобная доля, отвечающая за планирование и самоконтроль, созревает последней. По данным Федерального министерства здравоохранения, мозг особенно уязвим примерно до 25 лет. Именно тогда употребляют больше всего: среди людей от 18 до 25 лет каннабис за последний год употреблял почти каждый третий молодой мужчина и почти каждая пятая молодая женщина. В возрасте от 12 до 17 лет употребление с 2019 года немного снижается.

Что означает раннее начало.

- Зависимость: раннее начало, особенно до 16 лет, является хорошо доказанным фактором риска.
- Образование: начавшие до 15 лет и употребляющие часто в среднем чаще бросают школу. Причина ли в каннабисе, не выяснено.
- Психическое здоровье: употребление в юности связано с большим числом депрессий и суицидальных мыслей во взрослом возрасте. Причина и здесь окончательно не выяснена.

Что регулирует закон. До 18 лет хранение, выращивание и приобретение запрещены (§ 2 KCanG). Запрещено употребление в непосредственном присутствии несовершеннолетних, а публичное употребление также в пределах видимости школ, детских игровых площадок, учреждений для детей и молодёжи и спортивных сооружений (§ 5). Людям от 18 до 20 лет объединения по выращиванию могут передавать до 30 граммов в месяц с содержанием ТГК до 10 % (§ 19 Abs. 3). Лицам старше 21 года, передающим каннабис несовершеннолетним, как правило, грозит от трёх месяцев до пяти лет лишения свободы (§ 34). Если у несовершеннолетних найдут каннабис, полиция сообщает родителям, при необходимости в Jugendamt (ведомство по делам молодёжи); цель: раннее вмешательство (§ 7). Дома каннабис нужно хранить в надёжном месте (§ 10).

Запомните

- Чем позже начало, тем лучше.
- Родителям не нужно ждать полиции: в Дортмунде Feedback, молодёжная консультация DROBS, предлагает раннее вмешательство и консультирует родителей, добровольно, бесплатно и конфиденциально.

Источники: BMG, FAQ zum Cannabisgesetz; BIÖG (2025), Die Drogenaffinität Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2025, Cannabis; Закон о потребительском каннабисе (KCanG).

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · По состоянию на 07.10.2026 · Можно передавать без изменений (CC BY-ND 4.0)

Весь модуль

Кому лучше отказаться

Для некоторых людей каннабис особенно опасен. Им лучше отказаться.

- **Беременность, кормление грудью, желание завести ребёнка.** ТГК попадает к ребёнку через пуповину. Курение при беременности связано с меньшим весом при рождении, большой обзор нашёл повышенный риск преждевременных родов и задержки роста. Безопасное количество неизвестно. ТГК переходит в грудное молоко, в одном исследовании он обнаруживался до шести дней. Каннабис может снижать фертильность.
- **Психозы в семье.** Если у родителей, братьев или сестёр был психоз, лучше отказаться. После перенесённого психоза выше риск худшего выздоровления и рецидивов. При биполярном расстройстве регулярное употребление связано с большим числом маниакальных симптомов.
- **Сердце и кровообращение.** Пульс и давление могут вырасти сразу после употребления, при уже имеющихся заболеваниях сердце может быть перегружено.
- **Младше 25 лет.** Мозг ещё созревает, риск зависимости и психозов выше.
- **Зависимость, в том числе в прошлом.** Переход на другое вещество грозит рецидивом.
- **Регулярный приём лекарств.** ТГК и КБД тормозят ферменты печени, расщепляющие многие лекарства. Антидепрессанты могут действовать сильнее, с антикоагулянтами может вырасти риск кровотечений. Лучше обсудить с врачом или в аптеке.
- **Вместе с алкоголем.** Действие усиливается: заторможенность, спутанность сознания, тошнота вплоть до потери контроля.

Запомните

- Беременность или кормление грудью: полностью отказаться.
- Психоз в семье: отказаться.
- Лекарства: заранее посоветоваться.

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

Как возникает зависимость

Человек, вещество, среда. Специалисты описывают зависимость тремя взаимодействующими сторонами: человек и его умение справляться с чувствами и проблемами; вещество, его действие и доступность; среда из семьи, друзей, школы и работы. Ни одна сторона сама по себе не объясняет зависимость.

Что происходит в мозге. ТГК действует на систему вознаграждения. При частом повторении мозг становится менее чувствительным, и для того же действия нужно больше (толерантность). После опьянения возможны беспокойство и раздражительность. Со временем часто употребляют, чтобы избавиться от этого дискомфорта. Кто глушит каннабисом тревогу, злость или грусть, рискует больше.

Факторы риска. Частота употребления (самый сильный отдельный фактор), раннее начало, особенно до 16 лет, много ТГК, одновременно табак, психические нагрузки, нехватка поддержки, тяжёлые события, друзья, из которых почти все употребляют. Факторы риска описывают вероятности, а не прогноз.

Что защищает. Уверенность, ощущение, что можно что-то изменить, умение решать проблемы, крепкие отношения и дело в учёбе или на работе.

Как это оценивают специалисты. По DSM-5 расстройство, связанное с употреблением каннабиса, есть, если за двенадцать месяцев есть минимум два из одиннадцати критериев: два-три означают лёгкую степень, четыре-пять среднюю, от шести тяжёлую. Ступени употребления: эпизодическое и рискованное употребление, употребление с вредными последствиями, зависимость; переходы плавные.

Синдром отмены. Почти каждый второй регулярно употребляющий знает симптомы отмены: нервозность, проблемы со сном, плохой аппетит, раздражительность, тревогу или подавленное настроение. Обычно они начинаются через один-три дня после последнего употребления, сильнее всего в первую неделю. Большинство проходит через две-три недели, проблемы со сном и подавленность могут длиться дольше.

Запомните

- Рискованное: присмотреться, пройти самопроверку, честно поговорить.
- Вредное: консультация, например в консультационном центре по зависимостям.
- Зависимость: лечение, то есть консультирование, детоксикация и терапия.

Источники: BMG (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.

Распознавать тревожные признаки

Проблемное употребление обычно развивается постепенно. Специалисты используют одиннадцать критериев из DSM-5. Простыми словами:

- **Контроль:** употреблять больше или дольше, чем планировали; хотеть меньше, но не получается; много времени на поиск, употребление и восстановление; сильная тяга.
- **Быт и отношения:** обязанности не выполняются; употребление несмотря на ссоры; хобби, дружба и спорт отходят на второй план.
- **Риск:** употребление в опасных ситуациях, например перед вождением; продолжать несмотря на ощутимый вред.
- **Тело:** для того же действия нужно больше; без каннабиса плохо (синдром отмены).

Если за двенадцать месяцев совпадают два-три пункта, специалисты говорят о лёгком расстройстве, при четырёх-пяти о среднем, от шести о тяжёлом. Диагноз ставят только врачи или психотерапевты. Список помогает честно взглянуть на себя.

Признаки у других. Резко падают успехи в школе или на работе, меняется круг друзей, дома больше проблем, хобби заброшены, перепады настроения, замкнутость, ложь или отговорки. У таких признаков бывают и другие причины. Это повод для разговора, а не диагноз.

Запомните: когда звать на помощь

- Вы беспокоитесь: заговорите в спокойный момент, без упрёков.
- Проблемы растут или бросить не удаётся: подключите консультирование, в том числе для близких.
- Кризис: телефон доверия TelefonSeelsorge (на немецком) 0800 111 0 111 или 0800 111 0 222. Угроза жизни: 112.

Источники: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, критерии расстройства, связанного с употреблением каннабиса; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Подробнее: csc.do/ru/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · По состоянию на 07.10.2026 · Можно передавать без изменений (CC BY-ND 4.0)

Весь модуль

Когда каннабиса слишком много

Как это распознать. Тревога, паника, спутанность сознания и мысли о преследовании вплоть до восприятия того, чего нет; физически учащённое сердцебиение, тошнота, головокружение, возможен и коллапс. С алкоголем или другими веществами это намного сильнее. Неприятные состояния обычно проходят.

Что делать.

- Реагирует и нормально дышит: оставайтесь рядом, отведите в тихое место со свежим воздухом, спокойно разговаривайте, не оставляйте одного. При бледной влажной коже и частом пульсе уложите и приподнимите ноги.
- Не реагирует, дышит нормально: позвоните 112, устойчивое боковое положение, регулярно проверяйте дыхание.
- Не дышит или дышит ненормально: позвоните 112 и сразу начните непрямой массаж сердца.

Сразу 112 при потере сознания, проблемах с дыханием, судорожном припадке, сильной боли за грудиной или если вы не уверены; при смешанном употреблении лучше раньше. Скажите скорой помощи, что было принято, и передайте остатки.

Дети и съедобные продукты. Если дети съедят каннабис или сладости с каннабисом, грозит тяжёлое отравление. Звоните в информационный центр по отравлениям NRW (Giftnotruf): 0228 19240, круглосуточно. При потере сознания, затруднённом дыхании или судорожном припадке сразу 112. Не вызывайте у ребёнка рвоту, сохраните остатки и упаковку.

Повторяющаяся рвота. После долгого частого употребления может развиться каннабиноидный гиперемезисный синдром: повторяющиеся приступы рвоты, которые обычно облегчает горячий душ. Обратитесь к врачу. В долгосрочной перспективе помогает только прекращение употребления. В острой фазе может потребоваться лечение в больнице, например от обезвоживания.

Синтетические каннабиноиды и HHC. Синтетические каннабиноиды могут действовать во много раз сильнее ТГК, внешне их не распознать, были смертельные случаи. HHC запрещён с 27 июня 2024 года.

Запомните

- Экстренный вызов 112, Giftnotruf NRW 0228 19240.
- Не оставлять одного.
- При сомнениях всегда 112.

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

Подробнее: csc.do/ru/prevention/knowledge/when-it-gets-too-much/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · По состоянию на 07.10.2026 · Можно передавать без изменений (CC BY-ND 4.0)

Весь модуль

Дорожное движение и право

Предельное значение. Кто управляет автомобилем с 3,5 нг/мл ТГК или более в сыворотке крови, совершает административное правонарушение (§ 24a StVG). При первом нарушении это 500 евро и месяц запрета на управление, с алкоголем 1000 евро. В испытательный срок и до 21 года нельзя садиться за руль под действием ТГК (§ 24c StVG). Кто не может безопасно управлять, совершает преступление независимо от предельного значения (§ 316 StGB). При признаках злоупотребления или повторных нарушениях ведомство по водительским правам может назначить медико-психологическое обследование (MPU) (§ 13a FeV).

Чувствовать себя трезвым недостаточно. Нарушения могут остаться, когда ощутимое действие прошло. Профильные общества транспортной психологии и медицины рекомендуют минимальное время ожидания: 12 часов после эпизодического курения или испарения, 24 часа при неизвестном содержании активного вещества или большем количестве, более 24 часов после съедобных продуктов, при регулярном употреблении несколько дней в неделю обычно от трёх до пяти дней, при ежедневном несколько недель. Не уверены: оставьте машину.

Что показывают тесты. Тест слюны служит предварительным, решает анализ крови. В моче продукты распада обнаруживаются после однократного употребления около трёх дней, при ежедневном от десяти до 15 дней, при сильном длительном более 30 дней; в волосах месяцами.

Где употребление запрещено. В присутствии несовершеннолетних, в школах, на детских игровых площадках, в учреждениях для детей и молодёжи, общедоступных спортивных сооружениях и объединениях по выращиванию, везде и в пределах видимости (до 100 метров от входа); в пешеходных зонах с 7:00 до 20:00 (§ 5 KCanG). В NRW штраф за употребление в зоне запрета от 50 до 500 евро, в присутствии несовершеннолетних от 300 до 1000 евро.

Хранение и передача. С 18 лет при себе до 25 граммов, дома до 50 граммов и три растения (§ 3 KCanG), в недоступном для детей месте (§ 10). Каннабис из объединения по выращиванию нельзя передавать другим, даже взрослым (§ 19 Abs. 4).

Запомните

- После употребления не садитесь за руль, при сомнениях ждите дольше.
- Испытательный срок и до 21 года: не садиться за руль под действием ТГК.
- Никакой передачи, даже в подарок.

Источники: Закон о дорожном движении (StVG), §§ 24a und 24c; DGVP и DGVM (2024), Empfehlung einer Wartezeit nach Konsum von Cannabis vor Verkehrsteilnahme; Закон о потребительском каннабисе (KCanG).

Подробнее: csc.do/ru/prevention/knowledge/driving-and-the-law/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · По состоянию на 07.10.2026 · Можно передавать без изменений (CC BY-ND 4.0)

Весь модуль

Поделиться беспокойством

Изменения требуют времени. Люди редко меняют поведение сразу. Специалисты описывают ступени: «Это же не проблема», «Вообще-то надо бы, но …», «Я кое-что планирую», «Я как раз что-то меняю», «Я держусь». Срывы тоже часть пути. Кто лишь уговаривает измениться, часто добивается обратного.

Подходящий момент. Вы оба трезвы, спокойно, у вас есть время, и вы продумали, что хотите сказать. Неудачно: сразу после употребления, во время ссоры или при посторонних.

Как заговорить об этом.

- «Я-сообщениями» описывайте, что замечаете: «Я беспокоюсь: мне бросилось в глаза, что ты почти не выходишь из дома».
- Говорите о поведении, а не о человеке.
- Задавайте открытые вопросы, слушайте, давайте договорить. Без нравоучений, без диагнозов.
- Спросите, прежде чем давать совет.
- Будьте готовы к защитной реакции и не принимайте её на свой счёт.
- Отмечайте, что получается, предлагайте поддержку. Решает сам человек.

Ваши границы. Ясно скажите, в чём вы не участвуете, и держитесь этого. Скрывать, преуменьшать и брать на себя чужие задачи скорее поддерживает употребление. Найдите поддержку и для себя.

Помощь, в том числе для близких. Консультации по зависимостям открыты и для вас, даже если он сам помощи не хочет: бесплатно, конфиденциально, по желанию анонимно.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Социально-психиатрическая служба города Дортмунда, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, с группами для близких
- DigiSucht: онлайн-консультирование через сообщения, чат или видео, бесплатно и анонимно
- Sucht & Drogen Hotline (на немецком): 01806 313031, ежедневно с 8:00 до 24:00, 0,20 евро за звонок

Запомните

- Трезвость, спокойствие, подготовка.
- «Я-сообщения» и открытые вопросы.
- Вам не нужно справляться с этим в одиночку.

Источники: 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.

Подробнее: csc.do/ru/prevention/knowledge/raising-concerns/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · По состоянию на 07.10.2026 · Можно передавать без изменений (CC BY-ND 4.0)

Весь модуль