Si vepron kanabisi në trup

Lëndët aktive. Kanabisi përmban shumë kanabinoide, më të njohurit janë THC dhe CBD. THC-ja shkakton dehje, CBD-ja jo. Në bimën e freskët gjendet kryesisht THCA, dhe prej saj THC-ja krijohet vetëm kur nxehet. Marihuana janë lulet e thara, hashashi është rrëshira e shtypur. Sasia e THC-së në to ndryshon shumë.

Si vepron THC-ja. Trupi ka sistemin e vet të kanabinoideve. THC-ja lidhet me receptorët e tij. Receptorët CB1 ndodhen sidomos në tru. Në sistemin e shpërblimit THC-ja rrit tërthorazi dopaminën. Kjo shpjegon euforinë dhe po ashtu pse kanabisi mund të krijojë varësi. THC-ja ndikon ndër të tjera në kujtesë dhe ndjenja, në koordinim dhe ndjesinë e kohës, në rrahjet e zemrës dhe tretjen.

Nga se varet efekti. Përmbajtja e THC-së, sasia, mënyra e përdorimit, gjendja e personit dhe mjedisi. Shumë njerëz ndiejnë qetësim dhe humor të ngritur. Po aq të mundshme janë shqetësimi, ankthi, paniku dhe perceptimi i shtrembëruar, sidomos me shumë THC ose në gjendje të keqe.

Sa zgjat. Kur tymoset ose avullohet, efekti fillon pothuajse menjëherë, arrin kulmin pas rreth një çerek ore dhe pas dy deri në tri orë kryesisht ka kaluar. Edhe kur nuk ndieni më asgjë, aftësia juaj për të drejtuar mund të jetë ende e kufizuar. Kur hahet ose pihet, vjen me vonesë, shpesh papritur, dhe parashikohet vështirë.

Në trup. Të shpeshta janë goja e thatë, sytë e skuqur, rrahjet më të shpejta të zemrës, marramendja dhe uria e papritur. Përqendrimi, kujtesa dhe aftësia për të reaguar dobësohen gjatë dehjes. Kjo rrit rrezikun e aksidenteve në trafik dhe në punë.

Sa kohë mund të zbulohet. Produktet e zbërthimit në urinë: pas një përdorimi të vetëm rreth tri ditë, me përdorim ditor dhjetë deri në 15 ditë, me përdorim të rëndë e të gjatë mbi 30 ditë. Vlerat ndryshojnë shumë.

Mbani mend

- I ngrënë: mos merrni më shumë vetëm sepse ende nuk ndieni asgjë.
- Pas përdorimit mos drejtoni automjet dhe mos punoni me makineri.
- Efekti kalon pas disa orësh, gjurmët jo.

Burimet: drugcom.de (BIÖG), leksiku i drogave, zëri „Cannabis“; NIDA, Cannabis and the Brain; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

Më shumë: csc.do/sq/parandalimi/njohuri/si-vepron-kanabisi-ne-trup/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Përditësuar: 07.10.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

Moduli i plotë

Rreziqet pa panik

Gjatë efektit. Kujtesa, vëmendja dhe kontrolli i lëvizjeve funksionojnë më keq. Sipas rishikimeve, rreziku i aksidentit rrugor rritet 1,25 deri 2,66 herë, me alkool edhe më shumë. Shqetësimi, ankthi, paniku dhe konfuzioni janë më të shpeshta me pak përvojë dhe shumë THC. Pulsi rritet. Studimet tregojnë rrezik më të lartë infarkti në orën e parë, sidomos me sëmundje të mëparshme; të dhënat janë të pakta.

Me përdorim të shpeshtë për kohë të gjatë.

- Varësia: rreth një në njëmbëdhjetë persona që kanë përdorur ndonjëherë kanabis zhvillon çrregullim të përdorimit të kanabisit. Me përdorim javor, rreziku rritet dukshëm.
- Psikozat: rreziku rritet me intensitetin e përdorimit, krahasuar me mospërdoruesit, 1,4 deri 2 herë me përdorim të rastit dhe 2 deri 3,4 herë me përdorim intensiv. Më në rrezik janë personat e ndjeshëm, veçanërisht e rrezikshme është shumë THC.
- Rrugët e frymëmarrjes: kush pi, kollitet më shpesh dhe ka më shpesh bronkit kronik. Duhani dëmton edhe më.
- Kujtesa: përdorimi i rregullt e përkeqëson; pas ndërprerjes, kufizimet kalojnë në masë të madhe.
- Ankthi dhe depresioni: rrezik pak më i lartë; nëse shkaku është kanabisi, është e paqartë.
- Kanabinoidet sintetike, që mund të jenë përzier në substanca me origjinë të panjohur, kanë efekte të paparashikueshme; ka pasur vdekje.

Ulja e rreziqeve. Më e sigurta është të mos përdorni kanabis. Kush përdor, mund t'i ulë ndjeshëm rreziqet. Udhëzimet ndërkombëtare për përdorim me më pak rrezik, që BIÖG ua rekomandon të rriturve, thonë: filloni vonë ose aspak, më pak THC, mos pini dhe pa duhan, kujdes me ushqimet me kanabis, rrallë në vend të çdo dite, bëni pushime, dijeni origjinën, mos përzieni, mos drejtoni. Më e rrezikshme është kur bashkohen disa faktorë, si fillimi i hershëm, përdorimi i shpeshtë dhe shumë THC.

Mbani mend

- Shpeshtësia, sasia dhe përmbajtja e THC-së përcaktojnë rrezikun.
- Psikozë në familje: hiqni dorë.
- Nëse e keni të vështirë t'i mbani udhëzimet: bëni vetëtestin ose kërkoni këshillim.

Burimet: BMG (2017), raport i shkurtër „Kanabisi: potenciali dhe rreziqet“ (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer et al. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Më shumë: csc.do/sq/parandalimi/njohuri/rreziqet-pa-panik/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Përditësuar: 07.10.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

Moduli i plotë

Pse ka rëndësi mosha

Truri rindërtohet. Në adoleshencë dhe në moshën e re të rritur krijohen lidhje të reja, ato që nuk përdoren zhduken. Lobi frontal, që drejton planifikimin dhe vetëkontrollin, piqet i fundit. Sipas Ministrisë Federale të Shëndetësisë, truri është veçanërisht i ndjeshëm deri rreth moshës 25 vjeç. Pikërisht atëherë përdoret më shumë: mes të rinjve 18-25 vjeç, gati një në tre meshkuj ka përdorur kanabis vitin e kaluar, te femrat pak më pak se një në pesë. Te 12-17-vjeçarët përdorimi po bie lehtë që nga viti 2019.

Çfarë do të thotë fillimi i hershëm.

- Varësia: fillimi i hershëm, sidomos para 16 vjeç, është faktor rreziku i provuar mirë.
- Shkollimi: kush fillon para 15 vjeç dhe përdor shpesh, mesatarisht e braktis më shpesh shkollën. Nëse shkaku është kanabisi, nuk është sqaruar.
- Shëndeti mendor: përdorimi në adoleshencë lidhet me më shumë depresion dhe mendime vetëvrasëse në moshë të rritur. Edhe këtu shkaku nuk është sqaruar përfundimisht.

Çfarë rregullon ligji. Nën 18 vjeç ndalohen posedimi, kultivimi dhe marrja e kanabisit (§ 2 KCanG). Ndalohet konsumi në praninë e drejtpërdrejtë të të miturve, ndërsa konsumi në publik edhe brenda distancës së shikimit të shkollave, këndeve të lojërave, institucioneve për fëmijë dhe të rinj dhe objekteve sportive (§ 5). Për 18-20-vjeçarët, ligji e kufizon dorëzimin nga shoqatat e kultivimit në 30 gram në muaj me deri në 10% THC (§ 19 Abs. 3). Kush mbi 21 vjeç u jep kanabis të miturve, rrezikon zakonisht tre muaj deri në pesë vjet burgim (§ 34). Nëse të miturit kapen me kanabis, policia njofton prindërit, sipas nevojës edhe Jugendamt-in, për ndërhyrje të hershme (§ 7). Në shtëpi kanabisi duhet ruajtur i sigurt (§ 10).

Mbani mend

- Sa më vonë fillimi, aq më mirë.
- Prindërit nuk kanë pse të presin policinë: në Dortmund, Feedback, këshillimi për të rinj i qendrës DROBS, ofron ndërhyrje të hershme dhe këshillim për prindërit, vullnetar, falas dhe konfidencial.

Burimet: BMG, pyetje të shpeshta për ligjin për kanabisin; BIÖG (2025), afiniteti ndaj drogave i të rinjve në Gjermani 2025, kanabisi; ligji KCanG.

Më shumë: csc.do/sq/parandalimi/njohuri/pse-ka-rendesi-mosha/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Përditësuar: 07.10.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

Moduli i plotë

Kush duhet të heqë dorë

Për disa njerëz kanabisi është veçanërisht i rrezikshëm. Për ta rekomandimi është: hiqni dorë.

- **Shtatzënia, gjidhënia, dëshira për fëmijë.** THC-ja arrin te fëmija përmes kordonit të kërthizës. Pirja gjatë shtatzënisë lidhet me peshë më të ulët në lindje; një rishikim i madh gjeti rreziqe më të larta për lindje të parakohshme dhe vonesë në rritje. Nuk njihet asnjë sasi e sigurt. THC-ja kalon në qumështin e gjirit; në një studim zbulohej deri në gjashtë ditë. Kanabisi mund ta ulë pjellorinë.
- **Psikozë në familje.** Kush ka prindër, vëllezër ose motra me psikozë, më mirë të heqë dorë. Kush ka pasur psikozë, rrezikon shërim më të dobët dhe më shumë rikthime. Te çrregullimi bipolar, përdorimi i rregullt shoqërohet me më shumë simptoma manie.
- **Zemra dhe qarkullimi.** Pulsi dhe tensioni mund të rriten menjëherë pas përdorimit; me sëmundje të mëparshme zemra mund të mbingarkohet.
- **Nën 25 vjeç.** Truri ende po piqet, rreziku për varësi dhe psikozë është më i lartë.
- **Varësi, edhe e mëparshme.** Kush kalon te një substancë tjetër, rrezikon rikthim.
- **Barna të rregullta.** THC-ja dhe CBD-ja frenojnë enzimat e mëlçisë që zbërthejnë shumë barna. Antidepresivët mund të veprojnë më fort, me antikoagulantët rritet rreziku i gjakderdhjes. Pyetni mjekun ose farmacistin.
- **Edhe alkool.** Efektet përforcohen: topitje, konfuzion, të përziera, deri në humbje të kontrollit.

Mbani mend

- Shtatzëni ose gjidhënie: hiqni dorë plotësisht.
- Psikozë në familje: hiqni dorë.
- Barnat: pyetni më parë.

Burimet: familienplanung.de (BIÖG), drogat gjatë shtatzënisë; drugcom.de (BIÖG, 2023), rekomandime për uljen e rrezikut të psikozës; Pharmazeutische Zeitung (2022), kanabisi dhe ndërveprimet me barnat.

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Përditësuar: 28.09.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

Moduli i plotë

Si krijohet varësia

Personi, substanca, mjedisi. Specialistët e përshkruajnë varësinë me tri anë që veprojnë së bashku: personi dhe mënyra si i përballon ndjenjat dhe problemet, substanca me efektin dhe disponueshmërinë, mjedisi: familja, miqtë, shkolla, puna. Asnjë anë nuk e shpjegon vetëm varësinë.

Çfarë ndodh në tru. THC-ja vepron në sistemin e shpërblimit. Kur përsëritet shpesh, truri bëhet më pak i ndjeshëm dhe për të njëjtin efekt duhet më shumë (tolerancë). Pas dehjes mund të vijnë shqetësim dhe acarim. Me kohë shpesh përdoret për të hequr këtë parehati. Kush merr kanabis për të zbutur ankthin, zemërimin ose trishtimin, ka rrezik më të lartë.

Faktorët e rrezikut. Shpeshtësia e përdorimit (faktori kryesor), fillimi i hershëm, sidomos para 16 vjeç, shumë THC, duhan njëkohësisht, ngarkesë psikike, mungesë mbështetjeje, ngjarje tronditëse, një rreth miqsh ku pothuajse të gjithë përdorin. Ata përshkruajnë gjasa, jo parashikime.

Çfarë mbron. Optimizmi; ndjenja se njeriu mund të ndikojë; aftësia për t'u përballur me problemet; marrëdhënie të qëndrueshme dhe një rol në shkollim ose punë.

Si klasifikohet. Sipas DSM-5, çrregullim i përdorimit të kanabisit ka kur brenda dymbëdhjetë muajve plotësohen të paktën dy nga njëmbëdhjetë kritere: dy deri në tre do të thotë i lehtë, katër deri në pesë i moderuar, gjashtë e më shumë i rëndë. Shkallët e përdorimit shkojnë nga përdorimi i rastit te përdorimi me rrezik, përdorimi i dëmshëm dhe varësia; kalimet janë të rrjedhshme.

Simptomat e abstinencës. Gati gjysma e atyre që përdorin rregullisht i njohin: nervozizëm, probleme me gjumin, pak oreks, acarim, ankth ose humor i rënë. Zakonisht fillojnë një deri në tri ditë pas përdorimit të fundit dhe janë më të forta në javën e parë. Shumica qetësohen pas dy deri në tri javësh; problemet me gjumin dhe humori i rënë mund të zgjasin më shumë.

Mbani mend

- Përdorim me rrezik: vëzhgim i sinqertë, vetëtest, bisedë e hapur.
- Përdorim i dëmshëm: këshillim, si në një qendër këshillimi për varësitë.
- Varësi: trajtim, pra këshillim, detoksifikim dhe terapi.

Burimet: BMG (2024), kurrikula model për përgjegjësit për parandalimin; drugcom.de (BIÖG), faktorët psikosocialë të rrezikut për varësinë nga kanabisi; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Më shumë: csc.do/sq/parandalimi/njohuri/si-krijohet-varesia/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Përditësuar: 07.10.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

Moduli i plotë

Shenjat paralajmëruese

Përdorimi problematik zakonisht nis pa u vënë re. Specialistët përdorin njëmbëdhjetë kritere nga DSM-5. Me fjalë të thjeshta:

- **Kontrolli:** më shumë ose më gjatë se sa planifikohej; dëshirë për më pak, por pa sukses; shumë kohë për sigurimin, përdorimin dhe rimëkëmbjen; dëshirë e fortë.
- **Përditshmëria dhe marrëdhëniet:** detyrat lihen pas dore; përdorim edhe me grindje; hobet, miqtë dhe sporti mbeten pas.
- **Rreziku:** përdorim në situata të rrezikshme, si para drejtimit; vazhdim edhe me dëme të dukshme.
- **Trupi:** duhet më shumë për të njëjtin efekt; pa kanabis ndihet keq (abstinencë).

Me dy deri në tri pika brenda dymbëdhjetë muajve, specialistët flasin për çrregullim të lehtë, me katër deri në pesë për të moderuar, me gjashtë e më shumë për të rëndë. Diagnozë vendosin vetëm mjekët ose psikoterapistët; lista ndihmon për një vështrim të sinqertë.

Shenjat te të tjerët. Rezultatet në shkollë ose punë bien papritur, rrethi i miqve ndryshon, më shumë probleme në shtëpi, hobet braktisen; si dhe luhatje humori, tërheqje, gënjeshtra ose justifikime. Mund të kenë edhe shkaqe të tjera. Janë arsye për një bisedë, jo diagnozë.

Mbani mend: kur duhet ndihmë

- Jeni në merak: flisni në një çast të qetë, pa qortime.
- Problemet rriten ose përpjekjet për të ndaluar dështojnë: kërkoni këshillim, edhe për të afërmit.
- Krizë: TelefonSeelsorge (në gjermanisht) 0800 111 0 111 ose 0800 111 0 222. Rrezik jete: 112.

Burimet: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, kriteret e çrregullimit të përdorimit të kanabisit; cannabispraevention.de (BIÖG), marihuana, rreziqet dhe varësia; BIÖG (2025), informacion për prindërit: kanabisi.

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Përditësuar: 07.10.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

Moduli i plotë

Kur bëhet tepër

Si ta njihni. Ankth, panik, konfuzion dhe mendime përndjekjeje, deri te perceptime joreale; trupërisht rrahje të shpejta të zemrës, të përziera, marramendje, madje edhe kolaps. Me alkool ose substanca të tjera kjo bëhet dukshëm më e fortë. Gjendjet e pakëndshme zakonisht kalojnë.

Çfarë të bëni.

- Reagon dhe merr frymë normalisht: qëndroni pranë, çojeni në një vend të qetë me ajër të freskët, flisni qetë, mos e lini vetëm. Me lëkurë të zbehtë e të lagësht dhe puls të shpejtë: shtrijeni dhe ngrijini këmbët.
- Nuk reagon, merr frymë normalisht: telefononi 112, pozicioni anësor i sigurisë, kontrolloni rregullisht frymëmarrjen.
- Nuk merr frymë ose jo normalisht: telefononi 112 dhe filloni menjëherë masazhin kardiak.

Menjëherë 112 në rast humbjeje të ndjenjave, problemesh me frymëmarrjen, konvulsionesh, dhimbjesh të forta pas kockës së gjoksit ose kur keni dyshime; me përdorim të kombinuar më herët. Tregojini ndihmës së shpejtë çfarë është marrë dhe jepini mbetjet.

Fëmijët dhe ushqimet me kanabis. Nëse fëmijët hanë kanabis ose ëmbëlsira me kanabis, rrezikojnë helmim të rëndë. Telefononi linjën për helmime NRW: 0228 19240, 24 orë në ditë. Me humbje të ndjenjave, vështirësi në frymëmarrje ose konvulsione, menjëherë 112. Mos e detyroni fëmijën të vjellë, ruani mbetjet dhe paketimin.

Të vjella të përsëritura. Pas përdorimit të gjatë e të shpeshtë mund të shfaqet sindroma e hiperemezës nga kanabisi (CHS): kriza të përsëritura të vjelljes, që zakonisht lehtësohen me dush të nxehtë. Shkoni te mjeku. Në afat të gjatë ndihmon vetëm ndërprerja e përdorimit. Në fazën akute mund të nevojitet trajtim në spital, për shembull kundër dehidratimit.

Kanabinoidet sintetike dhe HHC. Ato mund të veprojnë shumë herë më fort se THC-ja dhe nuk dallohen nga jashtë; ka pasur vdekje. HHC është i ndaluar që nga 27 qershori 2024.

Mbani mend

- Urgjenca 112, linja për helmime NRW 0228 19240.
- Mos e lini vetëm.
- Në dyshim, gjithmonë 112.

Burimet: drugcom.de (BIÖG), urgjencat me droga; Kryqi i Kuq Gjerman (DRK), numri 112 dhe pozicioni anësor i sigurisë; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Më shumë: csc.do/sq/parandalimi/njohuri/kur-behet-shume/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Përditësuar: 07.10.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

Moduli i plotë

Trafiku dhe ligji

Vlera kufi. Kush drejton automjet me 3,5 ng/ml THC ose më shumë në serumin e gjakut, kryen kundërvajtje administrative (§ 24a StVG). Për shkeljen e parë kjo do të thotë 500 euro dhe një muaj ndalim drejtimi, bashkë me alkool 1000 euro. Gjatë periudhës së provës dhe para ditëlindjes së 21-të nuk lejohet të drejtoni nën efektin e THC-së (§ 24c StVG). Kush nuk mund të drejtojë i sigurt, kryen vepër penale pavarësisht vlerës kufi (§ 316 StGB). Nëse ka shenja abuzimi ose shkelje të përsëritura, zyra për lejet e drejtimit mund të urdhërojë vlerësimin mjekësor-psikologjik (MPU) (§ 13a FeV).

Ndjesia e kthjelltësisë nuk mjafton. Kufizimet mund të mbeten edhe kur efekti nuk ndihet më. Shoqatat profesionale të psikologjisë dhe mjekësisë së trafikut rekomandojnë si kohë minimale pritjeje: 12 orë pas pirjes ose avullimit të rastit, 24 orë kur përmbajtja e THC-së është e panjohur ose sasia më e madhe, më shumë se 24 orë pas ushqimeve me kanabis, me përdorim të rregullt disa ditë në javë zakonisht tri deri në pesë ditë, me përdorim ditor disa javë. Kush ka dyshime, e lë makinën në shtëpi.

Çfarë tregojnë testet. Testet e pështymës janë test paraprak, vendimtare është analiza e gjakut. Në urinë produktet e zbërthimit zbulohen pas një përdorimi të vetëm rreth tri ditë, me përdorim ditor dhjetë deri në 15 ditë, me përdorim të rëndë të vazhdueshëm mbi 30 ditë; në flokë për muaj.

Ku ndalohet konsumi. Në praninë e të miturve, në shkolla, kënde lojërash, institucione për fëmijë dhe të rinj, objekte sportive publike dhe shoqata kultivimi, edhe brenda distancës së shikimit (deri në 100 metra nga hyrja); në zonat e këmbësorëve nga ora 7:00 deri në orën 20:00 (§ 5 KCanG). Në NRW, konsumi në një zonë ndalimi kushton 50-500 euro, në praninë e të miturve 300-1000 euro.

Posedimi dhe dhënia. Nga 18 vjeç, jashtë shtëpisë deri në 25 gram, në shtëpi deri në 50 gram dhe tri bimë (§ 3 KCanG), të ruajtura larg fëmijëve (§ 10). Kanabisi nga një shoqatë kultivimi nuk lejohet t'u jepet të tjerëve, as të rriturve (§ 19 Abs. 4).

Mbani mend

- Pas përdorimit mos drejtoni; në dyshim, prisni më gjatë.
- Periudha e provës dhe nën 21 vjeç: mos drejtoni nën efektin e THC-së.
- Mos ua jepni të tjerëve, as si dhuratë.

Burimet: ligji për qarkullimin rrugor (StVG), §§ 24a dhe 24c; DGVP dhe DGVM (2024), rekomandim për kohën e pritjes pas përdorimit të kanabisit para drejtimit; ligji KCanG.

Më shumë: csc.do/sq/parandalimi/njohuri/trafiku-dhe-ligji/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Përditësuar: 07.10.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

Moduli i plotë

Si ta shprehni shqetësimin

Ndryshimi kërkon kohë. Njerëzit rrallë e ndryshojnë sjelljen menjëherë. Specialistët përshkruajnë faza: „Nuk është ndonjë problem“, „Në fakt duhet, por …“, „Po planifikoj diçka“, „Po ndryshoj diçka tani“, „Po vazhdoj kështu“. Rikthimet janë pjesë e saj. Kush vetëm argumenton për ndryshim, shpesh arrin të kundërtën.

Momenti i duhur. Të dy jeni esëll, është qetë, keni kohë dhe keni menduar çfarë doni të thoni. Të papërshtatshme janë koha menjëherë pas përdorimit, një grindje ose dëgjuesit.

Si ta nisni.

- Me mesazhe në vetën e parë, përshkruani çfarë vini re: „Shqetësohem, sepse kam vënë re që pothuajse nuk del më nga shtëpia.“
- Flisni për sjelljen, jo për personin.
- Bëni pyetje të hapura, dëgjoni, lëreni të mbarojë. Pa moralizim, pa diagnoza.
- Pyetni para se të jepni këshilla.
- Prisni kundërshtim dhe mos e merrni personalisht.
- Vlerësoni çfarë shkon mirë, ofroni mbështetje. Vendimi i takon personit.

Kufijtë tuaj. Thoni qartë çfarë nuk pranoni dhe qëndroni në këtë. Kush mbulon, zbut ose merr përsipër detyrat e tjetrit, më shumë e mbështet përdorimin. Kërkoni mbështetje edhe për veten.

Ndihmë, edhe për të afërmit. Këshillimi për varësitë (në gjermanisht) ju këshillon edhe juve, edhe kur personi vetë nuk do ndihmë: falas, konfidencial dhe, sipas dëshirës, anonim.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Shërbimi social-psikiatrik i qytetit të Dortmundit, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, me grupe për të afërmit
- DigiSucht: këshillim online me mesazh, chat ose video, falas dhe anonim
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, çdo ditë 8:00-24:00, 0,20 € për thirrje

Mbani mend

- Esëll, në qetësi, me përgatitje.
- Mesazhe në vetën e parë dhe pyetje të hapura.
- Nuk keni pse ta mbani vetëm këtë barrë.

Burimet: DHS (2021), manual për këshillimin në telefon; DigiSucht (2024), problemi i varësisë në rrethin tuaj, këshilla për një bisedë të suksesshme; drugcom.de (BIÖG), ndihmë për familjen dhe miqtë.

Më shumë: csc.do/sq/parandalimi/njohuri/si-ta-shprehni-shqetesimin/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Përditësuar: 07.10.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

Moduli i plotë