Šta kanabis radi u telu

Aktivne supstance. Kanabis sadrži mnogo kanabinoida, najpoznatiji su THC i CBD. THC je psihoaktivan, CBD nije. U svežoj biljci se uglavnom nalazi THCA, a tek zagrevanjem iz njega nastaje THC. Marihuana su osušeni cvetovi, hašiš je presovana smola. Koliko THC-a sadrže, veoma varira.

Kako THC deluje. Telo ima sopstveni kanabinoidni sistem. THC se vezuje za njegove receptore. CB1 receptori se nalaze pre svega u mozgu. U sistemu nagrađivanja THC posredno oslobađa više dopamina. To objašnjava opijenost i istovremeno zašto kanabis može da izazove zavisnost. THC između ostalog utiče na pamćenje i osećanja, na koordinaciju i osećaj za vreme i na rad srca i varenje.

Od čega zavisi dejstvo. Od sadržaja THC-a, količine, načina upotrebe, stanja osobe i okruženja. Mnogi osećaju opuštenost i podignuto raspoloženje. Podjednako su mogući nemir, strah, panika i izobličeno opažanje, naročito uz mnogo THC-a ili u lošem stanju.

Koliko traje. Kod pušenja ili isparavanja dejstvo nastupa skoro odmah, najjače je posle oko četvrt sata i uglavnom prolazi posle dva do tri sata. Čak i kada više ništa ne osećate, vaša sposobnost za vožnju i dalje može biti umanjena. Kad se pojede ili popije, nastupa sa zakašnjenjem, često iznenada, i teško ga je predvideti.

U telu. Česti su suva usta, crvene oči, ubrzan rad srca, vrtoglavica i nagla glad. Koncentracija, pamćenje i sposobnost reagovanja slabe tokom opijenosti. To povećava rizik od nezgoda u saobraćaju i na poslu.

Koliko dugo se kanabis može otkriti. Razgradni proizvodi u urinu: posle jednokratne upotrebe oko tri dana, pri svakodnevnoj upotrebi deset do 15 dana, pri intenzivnoj dugotrajnoj upotrebi i preko 30 dana. Vrednosti veoma variraju.

Zapamtite

- Jestivo: ne uzimajte dodatnu količinu samo zato što još ništa ne osećate.
- Posle upotrebe ne vozite i ne radite sa mašinama.
- Dejstvo prođe za nekoliko sati, tragovi ne.

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

Detaljnije: csc.do/sr/prevencija/znanje/sta-kanabis-radi-u-telu/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stanje: 7. 10. 2026. · Smete da prosledite bez izmena (CC BY-ND 4.0)

Ceo modul

Rizici bez panike

Dok traje dejstvo. Pamćenje, pažnja i kontrola pokreta rade lošije. Rizik od saobraćajne nezgode prema preglednim radovima raste 1,25 do 2,66 puta, uz alkohol još više. Nemir, strah, panika i zbunjenost češći su uz malo iskustva i mnogo THC-a. Puls raste. Studije ukazuju na veći rizik od srčanog udara u prvom satu, naročito kod postojećih bolesti; podaci su ograničeni.

Kod česte upotrebe tokom dužeg vremena.

- Zavisnost: otprilike jedna od jedanaest osoba koje su ikada koristile kanabis razvije poremećaj upotrebe kanabisa. Od sedmične upotrebe rizik znatno raste.
- Psihoze: rizik raste sa intenzitetom upotrebe, u poređenju sa osobama koje ne koriste kanabis na 1,4 do 2 puta kod povremene i na 2 do 3,4 puta kod intenzivne upotrebe. Posebno su ugrožene osetljive osobe, a posebno je rizično mnogo THC-a.
- Disajni putevi: ko puši, češće kašlje i češće ima hronični bronhitis. Duvan dodatno šteti.
- Pamćenje: redovna upotreba ga pogoršava; posle prestanka smetnje se uglavnom povlače.
- Strah i depresija: blago povećan rizik; da li je kanabis uzrok, nije razjašnjeno.
- Sintetički kanabinoidi, koji mogu biti primešani proizvodima nepoznatog porekla, deluju gotovo nepredvidivo; bilo je smrtnih slučajeva.

Kako smanjiti rizike. Najbezbednije je ne koristiti kanabis. Ko ga koristi, može znatno da smanji rizike. Međunarodne smernice za upotrebu kanabisa sa nižim rizikom, koje BIÖG preporučuje odraslima, navode: kasno početi ili nikako, manje THC-a, ne pušiti i bez duvana, oprez sa jestivim proizvodima, retko umesto svakodnevno, praviti pauze, znati poreklo, ne mešati, ne voziti. Najrizičnije je kada se više toga poklopi, na primer rani početak, česta upotreba i mnogo THC-a.

Zapamtite

- Učestalost, količina i sadržaj THC-a određuju rizik.
- Psihoza u porodici: ne koristite kanabis.
- Ako vam je teško da se držite ovih smernica: uradite test samoprocene ili potražite savet.

Izvori: Savezno ministarstvo zdravlja (2017), kratak izveštaj „Cannabis: Potenzial und Risiken“ (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer i sar. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Zašto su godine važne

Mozak se preuređuje. U adolescenciji i ranom odraslom dobu nastaju nove veze, a nekorišćene se uklanjaju. Čeoni režanj, koji upravlja planiranjem i samokontrolom, sazreva poslednji. Savezno ministarstvo zdravlja navodi uzrast od oko 25 godina do kog je mozak posebno osetljiv. Upravo tada se kanabis najviše koristi: među osobama od 18 do 25 godina skoro svaki treći mladić koristio je kanabis u protekloj godini, a od mladih žena nešto manje od svake pete. Kod osoba od 12 do 17 godina upotreba od 2019. blago opada.

Šta znači rani početak.

- Zavisnost: rani početak, naročito pre 16. godine, dobro je potvrđen faktor rizika.
- Obrazovanje: ko počne pre 15. godine i često koristi kanabis, u proseku češće napušta školu. Da li je kanabis uzrok, nije razjašnjeno.
- Mentalno zdravlje: upotreba u mladosti povezana je sa više depresije i suicidalnih misli u odraslom dobu. I ovde uzrok nije konačno razjašnjen.

Šta propisuje zakon. Mlađima od 18 godina zabranjeni su posedovanje, uzgoj i nabavka (§ 2 KCanG). Zabranjena je konzumacija u neposrednom prisustvu maloletnika, a konzumacija na javnim mestima i u vidokrugu škola, igrališta, ustanova za decu i mlade i sportskih objekata (§ 5). Za osobe od 18 do 20 godina zakon ograničava predaju u udruženjima za uzgoj na 30 grama mesečno sa najviše 10% THC-a (§ 19 Abs. 3). Ko je stariji od 21 godine i da kanabis maloletniku, po pravilu mora da računa sa kaznom zatvora od tri meseca do pet godina (§ 34). Ako se maloletnici zateknu sa kanabisom, policija obaveštava roditelje, a po potrebi i Jugendamt (gradska služba za decu, mlade i porodicu); cilj je rana intervencija (§ 7). Kod kuće kanabis mora biti bezbedno čuvan (§ 10).

Zapamtite

- Što kasniji početak, to bolje.
- Roditelji ne moraju da čekaju policiju: Feedback, savetovalište za mlade u okviru DROBS u Dortmundu, nudi ranu intervenciju i savetovanje roditelja, dobrovoljno, besplatno i poverljivo.

Izvori: Savezno ministarstvo zdravlja, FAQ zum Cannabisgesetz; BIÖG (2025), Die Drogenaffinität Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2025, Cannabis; Zakon o kanabisu za konzumaciju (KCanG).

Ko treba da izbegava kanabis

Za neke ljude kanabis je posebno rizičan. Za njih preporuka glasi: ne koristite ga.

- **Trudnoća, dojenje, planiranje trudnoće.** THC preko pupčane vrpce dospeva do deteta. Pušenje u trudnoći povezano je sa manjom porođajnom težinom, a jedan veliki pregledni rad utvrdio je veći rizik od prevremenog porođaja i zastoja u rastu. Bezbedna količina nije poznata. THC prelazi u majčino mleko; u jednoj studiji mogao se otkriti do šest dana. Kanabis može da smanji plodnost.
- **Psihoze u porodici.** Ko ima roditelje, braću ili sestre sa psihozom, bolje da ne koristi kanabis. Ko je već imao psihozu, rizikuje lošiji oporavak i više recidiva. Kod bipolarnog poremećaja redovna upotreba ide uz više maničnih simptoma.
- **Srce i krvotok.** Puls i krvni pritisak mogu da porastu odmah posle upotrebe, a kod postojećih bolesti srce može da bude preopterećeno.
- **Mlađi od 25 godina.** Mozak još sazreva, a rizik od zavisnosti i psihoza je veći.
- **Bolest zavisnosti, i ranija.** Ko pređe na drugo sredstvo zavisnosti, rizikuje recidiv.
- **Redovni lekovi.** THC i CBD usporavaju enzime u jetri koji razgrađuju mnoge lekove. Antidepresivi mogu jače da deluju, a kod antikoagulanasa može da poraste rizik od krvarenja. Najbolje je da razgovarate sa lekarom ili farmaceutom.
- **Uz alkohol.** Dejstva se pojačavaju: ošamućenost, zbunjenost, mučnina, sve do gubitka kontrole.

Zapamtite

- Trudnoća ili dojenje: potpuno izbegavajte kanabis.
- Psihoza u porodici: ne koristite kanabis.
- Lekovi: prvo pitajte lekara.

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

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stanje: 28. 9. 2026. · Smete da prosledite bez izmena (CC BY-ND 4.0)

Ceo modul

Kako nastaje zavisnost

Osoba, supstanca, okruženje. Stručnjaci opisuju zavisnost kroz tri strane koje deluju zajedno: osobu i način na koji se nosi sa osećanjima i problemima, supstancu sa njenim dejstvom i dostupnošću i okruženje: porodicu, prijatelje, školu i posao. Nijedna strana sama ne objašnjava zavisnost.

Šta se dešava u mozgu. THC deluje na sistem nagrađivanja. Ako se to često ponavlja, mozak postaje manje osetljiv i za isto dejstvo potrebno je više (tolerancija). Posle opijenosti mogu da uslede nemir i razdražljivost. Vremenom se kanabis često koristi protiv te nelagodnosti. Ko koristi kanabis da bi prigušio strah, bes ili tugu, ima veći rizik.

Faktori rizika. Učestalost upotrebe (najjači pojedinačni faktor), rani početak, naročito pre 16. godine, mnogo THC-a, istovremeno duvan, psihička opterećenja, nedostatak podrške, potresni događaji, društvo u kome skoro svi koriste kanabis. Faktori rizika opisuju verovatnoće, a ne predviđanje.

Šta štiti. Optimizam, osećaj da se nešto može promeniti, sposobnost rešavanja problema, čvrsti odnosi i zadatak u školovanju ili na poslu.

Kako to stručnjaci procenjuju. Prema DSM-5, poremećaj upotrebe kanabisa postoji ako u roku od dvanaest meseci važe najmanje dva od jedanaest kriterijuma: dva do tri smatraju se blagim, četiri do pet umerenim, šest i više teškim. Faze upotrebe idu od povremene preko rizične i štetne upotrebe do zavisnosti, a prelazi su postepeni.

Apstinencijalni sindrom. Skoro svaka druga osoba koja redovno koristi kanabis poznaje apstinencijalne simptome: nervozu, probleme sa spavanjem, slab apetit, razdražljivost, strah ili potišteno raspoloženje. Obično počinju jedan do tri dana posle poslednje upotrebe i najjači su u prvoj sedmici. Većina se povuče posle dve do tri sedmice, a problemi sa snom i potišteno raspoloženje mogu trajati duže.

Zapamtite

- Rizično: obratite pažnju, uradite test samoprocene, iskreno razgovarajte.
- Štetno: potražite savet, na primer u savetovalištu za zavisnosti.
- Zavisnost: lečenje, dakle savetovanje, detoksifikacija i terapija.

Izvori: Savezno ministarstvo zdravlja (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.

Detaljnije: csc.do/sr/prevencija/znanje/kako-nastaje-zavisnost/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stanje: 7. 10. 2026. · Smete da prosledite bez izmena (CC BY-ND 4.0)

Kako prepoznati znake upozorenja

Problematična upotreba se obično razvija postepeno. Stručnjaci koriste jedanaest kriterijuma iz DSM-5. Svakodnevnim jezikom:

- **Kontrola:** koristiti više ili duže nego što je planirano; želeti manje, ali ne uspevati; mnogo vremena za nabavku, upotrebu i oporavak; jaka žudnja.
- **Svakodnevica i odnosi:** obaveze ostaju neispunjene; upotreba uprkos svađama; hobiji, prijateljstva i sport padaju u drugi plan.
- **Rizik:** upotreba u opasnim situacijama, na primer pre vožnje; nastavak uprkos primetnoj šteti.
- **Telo:** za isto dejstvo potrebno je više; bez kanabisa je loše (apstinencijalni simptomi).

Ako u dvanaest meseci važe dve do tri tačke, stručnjaci govore o blagom poremećaju, kod četiri do pet o umerenom, a od šest o teškom. Dijagnozu postavljaju samo lekari ili psihoterapeuti. Lista pomaže da iskreno sagledate situaciju.

Znaci kod drugih. Uspeh u školi ili na poslu naglo opada, društvo se menja, ima više problema kod kuće, hobiji se napuštaju; uz to promene raspoloženja, povlačenje, laži ili izgovori. Takvi znaci mogu imati i druge uzroke. Oni su povod za razgovor, a ne dijagnoza.

Zapamtite: kada uključiti pomoć

- Zabrinuti ste: pokrenite temu u mirnom trenutku, bez prebacivanja.
- Problemi rastu ili pokušaji prestanka ne uspevaju: uključite savetovalište, i za članove porodice.
- Kriza: TelefonSeelsorge (linija za pomoć u krizi, na nemačkom) 0800 111 0 111 ili 0800 111 0 222. Opasnost po život: 112.

Izvori: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, kriterijumi za poremećaj upotrebe kanabisa; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Detaljnije: csc.do/sr/prevencija/znanje/prepoznati-znake-upozorenja/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stanje: 7. 10. 2026. · Smete da prosledite bez izmena (CC BY-ND 4.0)

Kad postane previše

Kako da prepoznate. Strah, panika, zbunjenost i osećaj proganjanja, sve do opažanja stvari koje nisu stvarne; telesno ubrzan rad srca, mučnina, vrtoglavica, moguć je i kolaps krvotoka. Uz alkohol ili druge supstance sve je znatno jače. Neprijatna stanja uglavnom prolaze.

Šta uraditi.

- Reaguje i normalno diše: ostanite uz osobu, odvedite je na mirno mesto sa svežim vazduhom, smireno joj se obraćajte, ne ostavljajte je samu. Ako je koža bleda i vlažna, a puls ubrzan, položite je da leži i podignite joj noge.
- Ne reaguje, normalno diše: pozovite 112, stabilan bočni položaj, redovno proveravajte disanje.
- Ne diše ili ne diše normalno: pozovite 112 i odmah započnite masažu srca.

Odmah 112 kod gubitka svesti, problema sa disanjem, napada grčeva, jakih bolova iza grudne kosti ili ako niste sigurni; kod mešanja supstanci radije ranije. Recite hitnoj pomoći šta je uzeto i dajte im ostatke.

Deca i jestivi proizvodi. Ako deca pojedu kanabis ili slatkiše sa kanabisom, preti teško trovanje. Pozovite centar za kontrolu trovanja za NRW: 0228 19240, 24 sata dnevno. Kod gubitka svesti, otežanog disanja ili epileptičkog napada odmah 112. Ne izazivajte povraćanje, sačuvajte ostatke i ambalažu.

Stalno povraćanje. Posle duge, česte upotrebe može da nastane sindrom kanabinoidne hiperemeze: ponavljani napadi povraćanja, koje obično ublažava vruće tuširanje. Neka to proveri lekar. Trajno pomaže samo prestanak upotrebe. U akutnoj fazi može biti potrebno lečenje u bolnici, na primer zbog dehidratacije.

Sintetički kanabinoidi i HHC. Sintetički kanabinoidi mogu da deluju višestruko jače od THC-a i spolja se ne mogu prepoznati; bilo je smrtnih slučajeva. HHC je zabranjen od 27. juna 2024.

Zapamtite

- Hitni broj 112, centar za kontrolu trovanja za NRW 0228 19240.
- Ne ostavljajte osobu samu.
- Ako sumnjate, uvek 112.

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

Detaljnije: csc.do/sr/prevencija/znanje/kad-je-previse/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stanje: 7. 10. 2026. · Smete da prosledite bez izmena (CC BY-ND 4.0)

Saobraćaj i zakon

Granična vrednost. Ko upravlja motornim vozilom sa 3,5 ng/ml THC-a ili više u krvnom serumu, čini prekršaj (§ 24a StVG). Za prvi prekršaj to je 500 evra i mesec dana zabrane vožnje, a u kombinaciji sa alkoholom 1.000 evra. Tokom probnog perioda i pre 21. rođendana ne smete da vozite pod dejstvom THC-a (§ 24c StVG). Ko nije sposoban za bezbednu vožnju, čini krivično delo bez obzira na graničnu vrednost (§ 316 StGB). Kod znakova zloupotrebe ili ponovljenih prekršaja nadležni organ za vozačke dozvole može da naloži medicinsko-psihološki pregled (MPU) (§ 13a FeV).

Osećaj trezvenosti nije dovoljan. Smetnje mogu da ostanu i kada primetno dejstvo prođe. Stručna društva za saobraćajnu psihologiju i saobraćajnu medicinu preporučuju kao najkraće vreme čekanja: 12 sati posle povremenog pušenja ili isparavanja, 24 sata kod nepoznatog sadržaja THC-a ili veće količine, više od 24 sata posle jestivih proizvoda, kod redovne upotrebe više dana u sedmici obično tri do pet dana, kod svakodnevne upotrebe više sedmica. Ako niste sigurni, ostavite automobil.

Šta pokazuju testovi. Test pljuvačke služi kao preliminarni test, merodavan je uzorak krvi. U urinu se razgradni proizvodi mogu otkriti oko tri dana posle jednokratne upotrebe, deset do 15 dana pri svakodnevnoj upotrebi i preko 30 dana pri intenzivnoj dugotrajnoj upotrebi; u kosi mesecima.

Gde je konzumacija zabranjena. U prisustvu maloletnika, u školama, na dečjim igralištima, u ustanovama za decu i mlade, javnim sportskim objektima i udruženjima za uzgoj, uvek i u vidokrugu (do 100 metara od ulaza); u pešačkim zonama od 7 do 20 časova (§ 5 KCanG). U NRW kazna za konzumaciju u zoni zabrane iznosi 50-500 evra, u prisustvu maloletnika 300-1.000 evra.

Posedovanje i davanje drugima. Od 18 godina van kuće do 25 grama, kod kuće do 50 grama i tri biljke (§ 3 KCanG), bezbedno čuvano od dece (§ 10). Kanabis iz udruženja za uzgoj ne sme da se daje drugim osobama, čak ni odraslima (§ 19 Abs. 4).

Zapamtite

- Posle upotrebe ne vozite, ako sumnjate, sačekajte duže.
- Probni period i mlađi od 21: ne vozite pod dejstvom THC-a.
- Ne dajte kanabis drugima, ni na poklon.

Izvori: Straßenverkehrsgesetz (StVG), §§ 24a i 24c; DGVP i DGVM (2024), Empfehlung einer Wartezeit nach Konsum von Cannabis vor Verkehrsteilnahme; Zakon o kanabisu za konzumaciju (KCanG).

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stanje: 7. 10. 2026. · Smete da prosledite bez izmena (CC BY-ND 4.0)

Ceo modul

Kako izraziti zabrinutost

Za promenu je potrebno vreme. Ljudi retko menjaju ponašanje odjednom. Stručnjaci opisuju faze: „Pa to nije problem“, „Trebalo bi, ali …“, „Planiram nešto“, „Upravo nešto menjam“, „Istrajavam“. Recidivi su deo toga. Ko navodi samo argumente za promenu, često postiže suprotno.

Pravi trenutak. Oboje ste trezveni, mirno je, imate vremena i razmislili ste šta želite da kažete. Nepovoljni su trenuci odmah posle upotrebe, svađa ili prisustvo drugih.

Kako da pokrenete temu.

- Ja-porukama opišite šta primećujete: „Brinem se, jer vidim da skoro više ne izlaziš iz kuće.“
- Govorite o ponašanju, a ne o osobi.
- Postavljajte otvorena pitanja, slušajte, pustite sagovornika da završi. Bez moralisanja, bez dijagnoza.
- Pitajte pre nego što date savet.
- Očekujte odbranu i ne shvatajte je lično.
- Priznajte ono što ide dobro i ponudite podršku. Odluka je na toj osobi.

Vaše granice. Jasno recite u čemu ne učestvujete i toga se držite. Ko prikriva, umanjuje ili preuzima obaveze druge osobe, pre podržava upotrebu. Potražite podršku i za sebe.

Pomoć, i za članove porodice. Savetovališta za zavisnosti savetuju i vas kada sama osoba ne želi pomoć: besplatno, poverljivo i na želju anonimno.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst grada Dortmunda (socijalno-psihijatrijska služba), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, sa grupama za članove porodice
- DigiSucht: savetovanje na internetu porukom, četom ili video-pozivom, besplatno i anonimno
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, svakog dana od 8 do 24 časa, 0,20 evra po pozivu

Zapamtite

- Trezveni, mirni, pripremljeni.
- Ja-poruke i otvorena pitanja.
- Ne morate sve da nosite sami.

Izvori: 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.

Detaljnije: csc.do/sr/prevencija/znanje/izraziti-zabrinutost/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stanje: 7. 10. 2026. · Smete da prosledite bez izmena (CC BY-ND 4.0)

Ceo modul