Що канабіс робить в організмі

Діючі речовини. Канабіс містить багато канабіноїдів, найвідоміші з них ТГК і КБД. ТГК викликає сп'яніння, КБД ні. У свіжій рослині здебільшого міститься ТНСА; ТГК утворюється з нього лише під час нагрівання. Марихуана означає висушені суцвіття, гашиш означає пресовану смолу. Вміст ТГК у них дуже різниться.

Як діє ТГК. Організм має власну канабіноїдну систему. ТГК приєднується до її рецепторів; рецептори CB1 розташовані переважно в мозку. У системі винагороди ТГК опосередковано сприяє виділенню більшої кількості дофаміну. Це пояснює піднесений стан і водночас те, чому канабіс може викликати залежність. ТГК впливає, зокрема, на пам'ять і почуття, на координацію і відчуття часу, на серцебиття і травлення.

Від чого залежить дія. Від вмісту ТГК, кількості, способу вживання, стану людини та оточення. Багато хто відчуває розслаблення і гарний настрій. Так само можливі неспокій, страх, паніка і спотворене сприйняття, особливо при великій кількості ТГК або в поганому стані.

Скільки вона триває. Якщо курити або вапорувати, дія починається майже одразу, найсильніша приблизно через чверть години і здебільшого минає через дві-три години. Навіть якщо ви вже нічого не відчуваєте, ваша здатність керувати транспортом може бути ще обмежена. Якщо їсти або пити, дія настає із запізненням, часто раптово, і її важко передбачити.

В організмі. Часто трапляються сухість у роті, почервоніння очей, прискорене серцебиття, запаморочення і раптовий голод. Під час сп'яніння погіршуються концентрація, пам'ять і здатність реагувати. Це підвищує ризик аварій на дорозі та на роботі.

Скільки часу можна виявити канабіс. Продукти розпаду в сечі: приблизно три дні після одноразового вживання, десять-15 днів при щоденному вживанні, понад 30 днів при інтенсивному тривалому вживанні. Показники дуже різняться.

Запам'ятайте

- Їстівний канабіс: не додавайте лише тому, що ще нічого не відчуваєте.
- Після вживання не керуйте транспортом і не працюйте з машинами.
- Дія минає за кілька годин, сліди ні.

Джерела: drugcom.de (BIÖG), словник наркотиків, стаття про канабіс; NIDA, Cannabis and the Brain; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/what-cannabis-does-in-the-body/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль

Ризики без паніки

Під час дії. Пам’ять, увага і керування рухами працюють гірше. За оглядовими дослідженнями ризик ДТП зростає в 1,25-2,66 раза, з алкоголем ще більше. Неспокій, страх, паніка і сплутаність свідомості частіше трапляються при малому досвіді та великій кількості ТГК. Пульс зростає. Дослідження вказують на вищий ризик інфаркту в першу годину, насамперед за наявності захворювань; даних небагато.

При частому вживанні впродовж тривалого часу.

- Залежність: приблизно в однієї з одинадцяти людей, які хоч раз вживали канабіс, розвивається розлад, пов’язаний із вживанням канабісу. Починаючи з щотижневого вживання ризик помітно зростає.
- Психози: ризик зростає з інтенсивністю вживання, порівняно з людьми, які не вживають, у 1,4-2 рази при епізодичному і в 2-3,4 раза при інтенсивному вживанні. Особливо вразливі схильні люди, особливо ризикована велика кількість ТГК.
- Дихальні шляхи: хто курить, частіше кашляє і частіше має хронічний бронхіт. Тютюн шкодить додатково.
- Пам’ять: регулярне вживання її погіршує; після припинення порушення здебільшого минають.
- Тривога і депресія: ризик трохи вищий, чи причиною є канабіс, невідомо.
- Синтетичні канабіноїди, які можуть бути підмішані до продуктів невідомого походження, діють майже непередбачувано; траплялися смертельні випадки.

Як знизити ризики. Найбезпечніше не вживати канабіс. Хто вживає, може значно знизити ризики. Міжнародні рекомендації щодо менш ризикованого вживання, які BIÖG радить дорослим, кажуть: починати пізно або взагалі не починати, менше ТГК, не курити і без тютюну, обережно з їстівним, рідко, а не щодня, робити перерви, знати походження, не змішувати, не сідати за кермо. Найризикованіше, коли збігається кілька чинників, наприклад ранній початок, часте вживання і багато ТГК.

Запам’ятайте

- Частота, кількість і вміст ТГК визначають ризик.
- Психози в родині: відмовтеся.
- Якщо вам важко дотримуватися цих рекомендацій: пройдіть самоперевірку або зверніться по консультацію.

Джерела: Федеральне міністерство охорони здоров’я (2017), короткий звіт «Канабіс: потенціал і ризики» (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer та ін. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/risks-without-panic/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль

Чому вік має значення

Мозок перебудовується. У підлітковому віці та в молодості утворюються нові зв’язки, невикористані зникають. Лобова частка, яка керує плануванням і самоконтролем, дозріває останньою. Федеральне міністерство охорони здоров’я називає вік приблизно 25 років, до якого мозок особливо вразливий. Саме тоді вживають найбільше: серед 18-25-річних майже кожен третій молодий чоловік вживав канабіс за останній рік, серед молодих жінок трохи менше ніж кожна п’ята. Серед 12-17-річних вживання з 2019 року дещо знижується.

Що означає ранній початок.

- Залежність: ранній початок, особливо до 16 років, є добре доведеним чинником ризику.
- Освіта: хто починає до 15 років і вживає часто, у середньому частіше кидає школу. Чи причиною є канабіс, не з’ясовано.
- Психічне здоров’я: вживання в підлітковому віці пов’язане з більшою кількістю депресій і суїцидальних думок у дорослому віці. Причину і тут остаточно не з’ясовано.

Що регулює закон. До 18 років володіння, вирощування і придбання заборонені (§ 2 KCanG). Вживання заборонене в безпосередній присутності неповнолітніх, публічне вживання також у межах видимості шкіл, дитячих майданчиків, закладів для дітей і молоді та спортивних майданчиків (§ 5). Для 18-20-річних закон обмежує передачу об’єднаннями з вирощування 30 грамами на місяць із вмістом ТГК не більше 10 % (§ 19 Abs. 3). Хто старший за 21 рік і дає канабіс неповнолітнім, як правило, має розраховувати на позбавлення волі від трьох місяців до п’яти років (§ 34). Якщо неповнолітніх затримують із канабісом, поліція повідомляє батьків, за потреби службу у справах молоді; мета полягає в ранньому втручанні (§ 7). Удома канабіс треба зберігати в безпечному місці (§ 10).

Запам’ятайте

- Що пізніше початок, то краще.
- Батькам не треба чекати на поліцію: у Дортмунді Feedback, молодіжна консультація DROBS, пропонує раннє втручання і консультації для батьків, добровільно, безоплатно і конфіденційно.

Джерела: Федеральне міністерство охорони здоров’я, поширені запитання про закон про канабіс; BIÖG (2025), Схильність підлітків і молоді в Німеччині до вживання наркотиків 2025, канабіс; Закон про споживчий канабіс (KCanG).

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/why-age-matters/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль

Кому краще відмовитися

Для деяких людей канабіс особливо ризикований. Для них рекомендація така: відмовитися.

- **Вагітність, грудне вигодовування, бажання мати дитину.** ТГК потрапляє до дитини через пуповину. Куріння під час вагітності пов’язане з меншою вагою при народженні; великий огляд виявив вищі ризики передчасних пологів і затримки росту. Безпечна кількість невідома. ТГК потрапляє в грудне молоко; в одному дослідженні його виявляли до шести днів. Канабіс може знижувати фертильність.
- **Психози в родині.** Тим, у кого батьки або брати й сестри мали психоз, краще відмовитися. Хто вже переніс психоз, ризикує гіршим одужанням і частішими рецидивами. При біполярному розладі регулярне вживання супроводжується більшою кількістю маніакальних симптомів.
- **Серце і кровообіг.** Пульс і тиск можуть зростати одразу після вживання; за наявності захворювань серце може бути перевантажене.
- **До 25 років.** Мозок ще дозріває, ризик залежності та психозів вищий.
- **Залежність, навіть у минулому.** Хто переходить на іншу речовину, ризикує рецидивом.
- **Регулярні ліки.** ТГК і КБД гальмують ферменти печінки, які розщеплюють багато ліків. Антидепресанти можуть діяти сильніше, при прийомі засобів, що розріджують кров, може зростати ризик кровотеч. Найкраще обговорити це в лікаря або в аптеці.
- **Алкоголь на додачу.** Дії посилюють одна одну: оглушеність, сплутаність, нудота аж до втрати контролю.

Запам’ятайте

- Вагітність або грудне вигодовування: повністю відмовтеся.
- Психоз у родині: відмовтеся.
- Ліки: спершу запитайте.

Джерела: familienplanung.de (BIÖG), Наркотики під час вагітності; drugcom.de (BIÖG, 2023), Рекомендації щодо зниження ризику психозу; Pharmazeutische Zeitung (2022), Канабіс як партнер взаємодії.

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/who-should-avoid-cannabis/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 28 вересня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль

Як виникає залежність

Людина, речовина, середовище. Фахівці описують залежність через три сторони, що взаємодіють: людина з її способом справлятися з почуттями і проблемами, речовина з її дією та доступністю, середовище з родини, друзів, школи і роботи. Жодна сторона сама по собі не пояснює залежність.

Що відбувається в мозку. ТГК діє на систему винагороди. Якщо це часто повторюється, мозок стає менш чутливим, і для тієї самої дії потрібно більше (толерантність). Після сп'яніння можуть з'являтися неспокій і дратівливість. З часом часто вживають, щоб позбутися цього дискомфорту. Хто вживає канабіс, щоб приглушити страх, гнів чи смуток, має вищий ризик.

Чинники ризику. Частота вживання (найсильніший окремий чинник), ранній початок, особливо до 16 років, багато ТГК, тютюн одночасно, психічні навантаження, брак підтримки, важкі життєві події, коло друзів, у якому вживають майже всі. Чинники ризику описують імовірності, а не прогноз.

Що захищає. Впевненість, відчуття, що можеш щось змінити, здатність долати проблеми, міцні стосунки і завдання в навчанні чи на роботі.

Як це класифікують фахівці. За DSM-5 розлад, пов'язаний із вживанням канабісу, є, якщо протягом дванадцяти місяців виконуються щонайменше два з одинадцяти критеріїв: два-три вважаються легким, чотири-п'ять помірним, від шести тяжким ступенем. Етапи вживання тягнуться від епізодичного через ризиковане і шкідливе вживання до залежності; межі між ними розмиті.

Абстиненція. Майже кожна друга людина, яка регулярно вживає, знає ознаки абстиненції: нервозність, проблеми зі сном, поганий апетит, дратівливість, тривогу або пригнічений настрій. Зазвичай вони починаються через один-три дні після останнього вживання і найсильніші в перший тиждень. Більшість минає через два-три тижні, проблеми зі сном і пригнічений настрій можуть тривати довше.

Запам'ятайте

- Ризиковане вживання: придивитися, пройти самоперевірку, чесно поговорити.
- Шкідливе вживання: консультація, наприклад у службі консультування щодо залежностей.
- Залежність: лікування, тобто консультація, детоксикація і терапія.

Джерела: Федеральне міністерство охорони здоров'я (2024), типова навчальна програма для уповноважених з профілактики; drugcom.de (BIÖG), Які психосоціальні чинники ризику залежності від канабісу?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/how-dependence-develops/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль

Розпізнати тривожні ознаки

Проблемне вживання зазвичай розвивається непомітно. Фахівці використовують одинадцять критеріїв DSM-5. Простими словами:

- **Контроль:** вживати більше або довше, ніж планувалося; хотіти менше, але не вдаватися; багато часу на те, щоб дістати, вжити і відновитися; сильний потяг.
- **Повсякдення і стосунки:** обов'язки залишаються невиконаними; вживання попри сварки; хобі, дружба і спорт відходять на другий план.
- **Ризик:** вживання в небезпечних ситуаціях, наприклад перед керуванням; продовжувати попри відчутну шкоду.
- **Тіло:** для тієї самої дії потрібно більше; без канабісу погано (абстиненція).

Якщо протягом дванадцяти місяців збігаються два-три пункти, фахівці говорять про легкий розлад, чотири-п'ять про помірний, від шести про тяжкий. Діагноз ставлять лише лікарі або психотерапевти. Список допомагає чесно подивитися на ситуацію.

Ознаки в інших. Успішність у школі чи на роботі раптово падає, змінюється коло друзів, удома більше проблем, людина кидає хобі; крім того, перепади настрою, відсторонення, брехня або відмовки. Такі ознаки можуть мати й інші причини. Вони є приводом для розмови, а не діагнозом.

Запам'ятайте: коли залучати допомогу

- Ви хвилюєтеся: поговоріть у спокійний момент і без докорів.
- Проблеми зростають або спроби припинити не вдаються: зверніться по консультацію, зокрема для родичів.
- Криза: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 або 0800 111 0 222. Загроза життю: 112.

Джерела: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, критерії розладу, пов'язаного із вживанням канабісу; cannabispraevention.de (BIÖG), Куріння канабісу, ризики і небезпека залежності; BIÖG (2025), Інформація для батьків про канабіс.

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль

Коли стає забагато

Як це розпізнати. Страх, паніка, сплутаність і думки про переслідування аж до сприйняття того, чого немає; фізично прискорене серцебиття, нудота, запаморочення, можливий навіть колапс. З алкоголем або іншими речовинами все це значно сильніше. Неприємні стани здебільшого минають.

Що робити.

- Реагує і дихає нормально: залишайтеся поруч, відведіть у тихе місце зі свіжим повітрям, спокійно говоріть, не залишайте людину саму. Якщо шкіра бліда і волога, а пульс швидкий, покладіть і підніміть ноги.
- Не реагує, дихає нормально: викличте 112, стабільне бокове положення, регулярно перевіряйте дихання.
- Не дихає або дихає ненормально: викличте 112 і негайно почніть непрямий масаж серця.

Негайно 112 при втраті свідомості, проблемах із диханням, судомах, сильному болю за грудиною або якщо ви не впевнені; при змішаному вживанні краще раніше. Скажіть рятувальникам, що було вжито, і передайте залишки.

Діти та їстівний канабіс. Якщо діти з'їдять канабіс або солодощі з канабісом, загрожує тяжке отруєння. Телефонуйте до токсикологічного центру землі Північний Рейн-Вестфалія: 0228 19240, цілодобово. При непритомності, задишці або судомному нападі негайно 112. Не викликайте в дитини блювання, збережіть залишки й упаковку.

Повторне блювання. Після тривалого частого вживання може розвинутися канабіноїдний гіперемезис-синдром: повторні напади блювання, які зазвичай полегшує гарячий душ. Зверніться до лікаря. Надовго допомагає лише припинення вживання. У гострій фазі може знадобитися лікування в лікарні, наприклад від зневоднення.

Синтетичні канабіноїди та HHC. Синтетичні канабіноїди можуть бути в рази сильнішими за ТГК, і зовні їх не розпізнати; траплялися смертельні випадки. HHC заборонено з 27 червня 2024 року.

Запам'ятайте

- Екстрений виклик 112, токсикологічний центр NRW 0228 19240.
- Не залишайте людину саму.
- У разі сумніву завжди 112.

Джерела: drugcom.de (BIÖG), Невідкладна ситуація через наркотики; Німецький Червоний Хрест (DRK), Виклик 112 і стабільне бокове положення; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/when-it-gets-too-much/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль

Дорожній рух і закон

Граничне значення. Хто керує транспортним засобом з вмістом ТГК у сироватці крові 3,5 нг/мл або більше, вчиняє адміністративне правопорушення (§ 24a StVG). За перше порушення це 500 євро і місяць заборони керування, разом з алкоголем 1000 євро. На випробувальному строці та до 21-го дня народження не можна керувати під дією ТГК (§ 24c StVG). Хто не може безпечно керувати, вчиняє кримінальне правопорушення незалежно від граничного значення (§ 316 StGB). За ознак зловживання або повторних порушень відомство з водійських посвідчень може призначити MPU, медико-психологічну експертизу (§ 13a FeV).

Відчувати себе тверезим недостатньо. Порушення можуть зберігатися й тоді, коли відчутна дія вже минула. Товариства дорожньої психології та дорожньої медицини рекомендують як мінімальний час очікування: 12 годин після епізодичного куріння або вапорування, 24 години при невідомому вмісті діючої речовини або більшій кількості, понад 24 години після їстівного, при регулярному вживанні кілька днів на тиждень зазвичай три-п’ять днів, при щоденному вживанні кілька тижнів. Якщо не впевнені, залиште авто.

Що показують тести. Тести слини слугують попередньою перевіркою, вирішальним є аналіз крові. У сечі продукти розпаду можна виявити приблизно три дні після одноразового вживання, десять-15 днів при щоденному, понад 30 днів при інтенсивному тривалому вживанні; у волоссі місяцями.

Де вживання заборонене. У присутності неповнолітніх, у школах, на дитячих майданчиках, у закладах для дітей і молоді, на громадських спортивних майданчиках і в об’єднаннях з вирощування, у кожному випадку також у межах видимості (до 100 метрів від входу); у пішохідних зонах з 7 до 20 години (§ 5 KCanG). У NRW вживання в забороненій зоні коштує від 50 до 500 євро, у присутності неповнолітніх від 300 до 1000 євро.

Володіння і передача. З 18 років поза домом до 25 грамів, удома до 50 грамів і три рослини (§ 3 KCanG), у безпечному від дітей місці (§ 10). Канабіс з об’єднання з вирощування не можна передавати іншим, навіть дорослим (§ 19 Abs. 4).

Запам’ятайте

- Після вживання не сідайте за кермо, у разі сумніву зачекайте довше.
- Випробувальний строк і до 21 року: не керувати під дією ТГК.
- Не передавайте іншим, навіть у подарунок.

Джерела: Закон про дорожній рух (StVG), § 24a і § 24c; DGVP і DGVM (2024), Рекомендація щодо часу очікування після вживання канабісу перед участю в дорожньому русі; Закон про споживчий канабіс (KCanG).

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/driving-and-the-law/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль

Висловити занепокоєння

Зміни потребують часу. Люди рідко змінюють поведінку одразу. Фахівці описують етапи: «Це ж не проблема», «Взагалі треба було б, але …», «Я щось планую», «Я саме щось змінюю», «Я тримаюся». Зриви теж є частиною процесу. Хто лише агітує за зміни, часто досягає протилежного.

Слушний момент. Ви обоє тверезі, спокійно, є час, і ви обдумали, що хочете сказати. Невдалі моменти: одразу після вживання, під час сварки або коли хтось слухає.

Як про це сказати.

- Описуйте спостереження від першої особи: «Я хвилююся, бо бачу, що ти майже не виходиш з дому.»
- Говоріть про поведінку, а не про людину.
- Ставте відкриті запитання, слухайте, дайте договорити. Без моралізаторства, без діагнозів.
- Запитайте, перш ніж давати пораду.
- Будьте готові до захисної реакції і не сприймайте її особисто.
- Відзначте те, що вдається, запропонуйте підтримку. Рішення за самою людиною.

Ваші межі. Чітко скажіть, у чому ви не берете участі, і тримайтеся цього. Покривання, применшення і виконання обов’язків іншої людини радше підтримують вживання. Шукайте підтримку і для себе.

Допомога, зокрема для родичів. Служби консультування щодо залежностей консультують і вас, навіть якщо сама людина допомоги не хоче: безоплатно, конфіденційно і за бажанням анонімно.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Соціально-психіатрична служба міста Дортмунд, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, з групами для родичів
- DigiSucht: онлайн-консультація повідомленнями, у чаті або по відео, безоплатно й анонімно
- Sucht & Drogen Hotline (гаряча лінія щодо залежностей і наркотиків): 01806 313031, щодня з 8 до 24 години, 0,20 євро за дзвінок

Запам’ятайте

- Тверезо, спокійно, підготовлено.
- Висловлювання від першої особи і відкриті запитання.
- Вам не треба нести це самостійно.

Джерела: DHS (2021), Посібник з консультування по телефону; DigiSucht (2024), Проблема залежності в оточенні, поради для вдалої розмови; drugcom.de (BIÖG), Допомога для родини і друзів.

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/raising-concerns/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль