

المخاطر دون تهويل

أثناء التأثير. تعمل الذاكرة والانتباه والتحكم في الحركة بشكل أسوأ. وبحسب الدراسات المراجعة يرتفع خطر حوادث المرور إلى ما بين 1,25 و 2,66 ضعفًا، ويزيد أكثر مع الكحول. ويحدث القلق والخوف والذعر والارتباك أكثر مع قلة الخبرة وكثرة THC. ويرتفع النبض. وتشير دراسات إلى ارتفاع خطر النوبة القلبية في الساعة الأولى، خاصة لدى من لديهم أمراض سابقة، والبيانات محدودة.

مع التعاطي المتكرر لفترة طويلة.

- الإدمان: نحو شخص من كل أحد عشر شخصًا تعاطوا القنب ولو مرة يصاب باضطراب تعاطي القنب. ومن التعاطي الأسبوعي فصاعدًا يرتفع الخطر بوضوح.
 - الذهان: يرتفع الخطر مع شدة التعاطي، مقارنة بمن لا يتعاطون، إلى 1,4 حتى 2 ضعف مع التعاطي العرضي، وإلى 2 حتى 3,4 ضعف مع التعاطي المكثف. والأشخاص المهيؤون معرضون للخطر بشكل خاص، والكمية الكبيرة من THC خطرة بشكل خاص.
 - الجهاز التنفسي: من يدخن يسعل أكثر ويصاب أكثر بالتهاب القصبات المزمن. والتبغ يضر إضافة إلى ذلك.
 - الذاكرة: التعاطي المنتظم يضعفها، وبعد التوقف تتراجع هذه الاضطرابات إلى حد كبير.
 - القلق والاكتئاب: الخطر أعلى قليلًا، ولا يُعرف إن كان القنب هو السبب.
 - القنينويدات الاصطناعية، التي قد تُخلط بمنتجات مجهولة المصدر، يصعب توقع تأثيرها، وقد وقعت حالات وفاة.
- خفض المخاطر.** الأكثر أمانًا هو عدم تعاطي القنب. ومن يتعاطاه يستطيع خفض المخاطر بشكل كبير. تقول الإرشادات الدولية للتعاطي الأقل خطرًا، التي يوصي بها BiÖG للبالغين: البدء متأخرًا أو عدم البدء، THC أقل، عدم التدخين ولا تبغ، الحذر مع المأكولات، نادرًا بدلًا من يوميًا، أخذ فترات استراحة، معرفة المصدر، عدم الخلط، عدم القيادة. ويكون الخطر أكبر عندما تجتمع عدة أمور، مثل البدء المبكر والتعاطي المتكرر وكثرة THC.

للتذكر

- التكرار والكمية ونسبة THC تحدد الخطر.
- الذهان في العائلة: الامتناع.
- إذا صعب عليكم الالتزام بهذه النقاط: قوموا بالاختبار الذاتي أو اطلبوا الاستشارة.

المصادر: وزارة الصحة الاتحادية (2017)، التقرير المختصر «القنب: الإمكانيات والمخاطر» (CaPRis)؛ National Academies of Sciences (2017)، The Health Effects of Cannabis and Lower-Risk Cannabis Use Guidelines. Fischer وآخرون (2022)، International Journal of Drug Policy 99.

التفاصيل: csc.do/ar/prevention/knowledge/risks-without-panic/

Cannabis Social Club Dortmund e.V. • بتاريخ 28 سبتمبر 2026 • يُسمح بمشاركتها دون تعديل (CC BY-ND 4.0)

