

Рискове без паника

Докато действа. Паметта, вниманието и контролът на движенията работят по-зле. Според обзорни изследвания рискът от пътна злополука нараства 1,25 до 2,66 пъти, с алкохол още повече. Безпокойство, страх, паника и объркване са по-чести при малко опит и много ТХК. Пулсът се ускорява. Изследвания сочат по-висок риск от инфаркт през първия час, особено при предшестващи заболявания; данните са ограничени.

При честа употреба за по-дълго време.

- Зависимост: около един от единадесет души, употребявали някога канабис, развива разстройство вследствие употреба на канабис. От ежеседмична употреба нататък рискът нараства значително.
- Психози: рискът нараства с интензивността на употребата, в сравнение с хора без употреба 1,4 до 2 пъти при случайна и 2 до 3,4 пъти при интензивна употреба. Особено застрашени са уязвимите хора, особено рисково е многото ТХК.
- Дихателни пътища: пушачите по-често кашлят и имат хроничен бронхит. Тютюнят вреди допълнително.
- Памет: редовната употреба я влошава; след спиране нарушенията до голяма степен отшумяват.
- Тревожност и депресия: леко повишен риск, дали канабисът е причината, не е ясно.
- Синтетичните канабиноиди, които може да са примесени в продукти с неизвестен произход, действат почти непредвидимо; имало е смъртни случаи.

Намаляване на рисковете. Най-сигурно е да не се употребява канабис. Който употребява, може значително да намали рисковете. Международните насоки за по-нискорискова употреба, които BİÖG препоръчва на пълнолетните, посочват: късно начало или никакво, по-малко ТХК, без пушене и без тютюн, внимание при ядливите продукти, рядко вместо ежедневно, паузи, известен произход, без смесване, без шофиране. Най-рисково е, когато се съберат няколко неща, например ранно начало, честа употреба и много ТХК.

Запомнете

- Честотата, количеството и съдържанието на ТХК определят риска.
- Психози в семейството: въздържайте се.
- Ако трудно спазвате тези точки: направете самооценъчния тест или потърсете консултация.

Източници: Федерално министерство на здравеопазването (2017), кратък доклад „Канабис: потенциал и рискове“ (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.

Подробно: csc.do/bg/prevention/knowledge/risks-without-panic/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)

