Rizika bez paniky

Během účinku. Paměť, pozornost a ovládání pohybů fungují hůř. Riziko nehody v silničním provozu podle přehledových prací stoupá na 1,25 až 2,66násobek, s alkoholem ještě víc. Neklid, úzkost, panika a zmatenost se objevují častěji při malé zkušenosti a velkém množství THC. Tep se zrychluje. Studie naznačují vyšší riziko srdečního infarktu v první hodině, zejména při předchozích onemocněních; údajů je málo.

Při častém užívání po delší dobu.

- Závislost: přibližně u jedné z jedenácti osob, které kdy užily konopí, se rozvine porucha užívání konopí. Od týdenního užívání riziko výrazně stoupá.
- Psychózy: riziko roste s intenzitou užívání, ve srovnání s lidmi, kteří konopí neužívají, na 1,4 až 2násobek při příležitostném a na 2 až 3,4násobek při intenzivním užívání. Zvlášť ohrožení jsou náchylní lidé, zvlášť rizikové je hodně THC.
- Dýchací cesty: kdo kouří, častěji kašle a častěji má chronický zánět průdušek. Tabák škodí navíc.
- Paměť: pravidelné užívání ji zhoršuje; po ukončení se omezení z velké části vrátí.
- Úzkost a deprese: mírně zvýšené riziko; zda je příčinou konopí, není jasné.
- Syntetické kanabinoidy, které mohou být přimíchány do výrobků neznámého původu, působí téměř nepředvídatelně; došlo i k úmrtím.

Jak snížit rizika. Nejbezpečnější je konopí neužívat. Kdo užívá, může rizika výrazně snížit. Mezinárodní doporučení pro méně rizikové užívání, která BIÖG doporučuje dospělým, uvádějí: začít pozdě nebo vůbec ne, méně THC, nekouřit a bez tabáku, opatrně s jedlými výrobky, zřídka místo denně, dělat pauzy, znát původ, nekombinovat, neřídit. Nejrizikovější je, když se sejde víc faktorů, například brzký začátek, časté užívání a hodně THC.

Zapamatujte si

- O riziku rozhoduje četnost, množství a obsah THC.
- Psychózy v rodině: konopí vynechat.
- Pokud je pro vás těžké tato doporučení dodržet: udělejte si test sebehodnocení nebo vyhledejte poradenství.

Zdroje: Bundesministerium für Gesundheit (2017), krátká zpráva „Cannabis: Potenzial und Risiken“ (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer a kol. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.