

Κίνδυνοι χωρίς πανικό

Όσο διαρκεί η επίδραση. Μνήμη, προσοχή και έλεγχος των κινήσεων λειτουργούν χειρότερα. Ο κίνδυνος τροχαίου ατυχήματος αυξάνεται κατά ανασκοπήσεις 1,25-2,66 φορές, με αλκοόλ ακόμη περισσότερο. Ανησυχία, άγχος, πανικός και σύγχυση είναι συχνότερα με λίγη εμπειρία και πολλή THC. Ο σφυγμός ανεβαίνει. Μελέτες δείχνουν υψηλότερο κίνδυνο εμφράγματος την πρώτη ώρα, κυρίως με προϋπάρχουσες παθήσεις· τα δεδομένα είναι περιορισμένα.

Με συχνή χρήση για μεγάλο διάστημα.

- Εξάρτηση: περίπου ένα στα έντεκα άτομα που έκαναν ποτέ χρήση κάνναβης αναπτύσσει διαταραχή χρήσης κάνναβης. Από την εβδομαδιαία χρήση και πάνω ο κίνδυνος αυξάνεται σαφώς.
- Ψυχώσεις: ο κίνδυνος αυξάνεται με την ένταση της χρήσης, έναντι όσων δεν κάνουν χρήση 1,4-2 φορές με περιστασιακή και 2-3,4 φορές με έντονη χρήση. Κινδυνεύουν ιδίως τα ευάλωτα άτομα, ιδιαίτερα επικίνδυνη είναι η πολλή THC.
- Αναπνευστικό: όποιος καπνίζει βήχει και έχει χρόνια βρογχίτιδα συχνότερα. Ο καπνός του τσιγάρου βλάπτει επιπλέον.
- Μνήμη: η τακτική χρήση τη χειροτερεύει· μετά τη διακοπή οι περιορισμοί υποχωρούν σε μεγάλο βαθμό.
- Άγχος και κατάθλιψη: ελαφρώς αυξημένος κίνδυνος· αν φταίει η κάνναβη, είναι ανοιχτό.
- Συνθετικά κανναβινοειδή, που μπορεί να υπάρχουν σε προϊόντα άγνωστης προέλευσης, δρουν σχεδόν απρόβλεπτα· έχουν υπάρξει θάνατοι.

Μείωση των κινδύνων. Το πιο ασφαλές είναι καμία χρήση. Όποιος κάνει χρήση μπορεί να μειώσει σημαντικά τους κινδύνους. Οι διεθνείς οδηγίες για χρήση χαμηλότερου κινδύνου, που το ΒΙÖG συνιστά στους ενήλικες, λένε: αργότερο ξεκίνημα ή καθόλου, λιγότερη THC, όχι κάπνισμα και όχι καπνός, προσοχή στα βρώσιμα, σπάνια αντί για καθημερινά, διαλείμματα, γνωστή προέλευση, όχι συνδυασμοί, όχι οδήγηση. Ο κίνδυνος είναι μέγιστος όταν συνδυάζονται πολλά, όπως νωρίς ξεκίνημα, συχνή χρήση και πολλή THC.

Να θυμάσαι

- Συχνότητα, ποσότητα και περιεκτικότητα σε THC καθορίζουν τον κίνδυνο.
- Ψυχώσεις στην οικογένεια: αποχή.
- Αν δυσκολεύεσαι να τα τηρήσεις: κάνε το τεστ αυτοαξιολόγησης ή ζήτησε συμβουλευτική.

Πηγές: Ομοσπ. Υπουργείο Υγείας (2017), συνοπτική έκθεση «Κάνναβη: δυναμικό και κίνδυνοι» (CaPRis)· National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids· Fischer κ.ά. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/kindynoi-choris-paniko/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα