

خطرهای بدون هراس

در طول اثر، حافظه، توجه و کنترل حرکات ضعیف‌تر می‌شوند. طبق مرورهای پژوهشی، خطر حادثه رانندگی 1.25 تا 2.66 برابر می‌شود و با الکل بیشتر. بی‌قراری، اضطراب، حمله وحشت و گیجی با تجربه کم و THC زیاد شایع‌ترند. نبض بالا می‌رود. پژوهش‌ها از خطر بیشتر حمله قلبی در ساعت اول خبر می‌دهند، به‌ویژه با بیماری زمینه‌ای؛ داده‌ها محدود است.

با مصرف مکرر در مدت طولانی.

- وابستگی: حدود یک نفر از هر یازده نفری که تاکنون کانابیس مصرف کرده‌اند، دچار اختلال مرتبط با کانابیس می‌شود. از مصرف هفتگی به بعد خطر آشکارا بالا می‌رود.
- روان‌پریشی: خطر با شدت مصرف بالا می‌رود؛ نسبت به افراد بدون مصرف، 1.4 تا 2 برابر در مصرف گاه‌به‌گاه و 2 تا 3.4 برابر در مصرف سنگین. افراد مستعد و THC زیاد به‌ویژه پرخطرند.
- مجاری تنفسی: کسی که می‌کشد، بیشتر سرفه می‌کند و بیشتر برونشیت مزمن می‌گیرد. تنباکو آسیب را بیشتر می‌کند.
- حافظه: مصرف منظم آن را بدتر می‌کند؛ پس از ترک، این اختلال‌ها عمدتاً برطرف می‌شوند.
- اضطراب و افسردگی: خطر کمی بیشتر است؛ روشن نیست که کانابیس علت باشد.
- کانابینوئیدهای مصنوعی، که ممکن است در فرآورده‌های با منشأ نامعلوم باشند، اثری تقریباً پیش‌بینی‌ناپذیر دارند؛ موارد مرگ رخ داده است.

کاهش خطرهای. مطمئن‌ترین راه، مصرف نکردن است. کسی که مصرف می‌کند، می‌تواند خطرهای را آشکارا کم کند. رهنمودهای بین‌المللی مصرف کم‌خطرتر، که BIÖG به بزرگسالان توصیه می‌کند، می‌گویند: دیر شروع کردن یا اصلاً شروع نکردن، THC کمتر، نکشیدن و بدون تنباکو، احتیاط با خوراکی‌ها، به‌ندرت به جای هر روز، وقفه، دانستن منشأ، مخلوط نکردن، رانندگی نکردن. بیشترین خطر وقتی است که چند عامل جمع شوند، مثلاً شروع زود، مصرف مکرر و THC زیاد.

به خاطر بسپارید

- دفعات، مقدار و میزان THC خطر را تعیین می‌کنند.
- روان‌پریشی در خانواده: مصرف نکنید.
- اگر رعایت این نکات دشوار است: خودسنجی کنید یا مشاوره بگیرید.

منابع: وزارت بهداشت فدرال (2017)، گزارش کوتاه «Cannabis: Potenzial und Risiken»؛ National Academies of Sciences (2017)، The Health Effects of Cannabis؛ (CaPRis) Lower-Risk Cannabis Use Guidelines، Fischer؛ and Cannabinoids و همکاران (2022)، International Journal of Drug Policy 99.

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/risks-without-panic/ • Cannabis Social Club Dortmund e. V. • آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 • بازنشر بدون تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)

