

Ryzyko bez paniki

Podczas działania. Pamięć, uwaga i kontrola ruchów działają gorzej. Według prac przeglądowych ryzyko wypadku drogowego rośnie 1,25 do 2,66 razy, z alkoholem jeszcze bardziej. Niepokój, lęk, panika i dezorientacja zdarzają się częściej przy małym doświadczeniu i dużej ilości THC. Tętno rośnie. Badania wskazują na wyższe ryzyko zawału serca w pierwszej godzinie, zwłaszcza przy chorobach współistniejących; danych jest niewiele.

Przy częstym używaniu przez dłuższy czas.

- Uzależnienie: około jedna na jedenaście osób, które kiedykolwiek używały konopi, rozwija zaburzenie związane z konopiami. Od używania co tydzień ryzyko wyraźnie rośnie.
- Psychozy: ryzyko rośnie z intensywnością używania, w porównaniu z osobami nieużywającymi 1,4 do 2 razy przy okazjonalnym i 2 do 3,4 razy przy intensywnym używaniu. Szczególnie zagrożone są osoby podatne, szczególnie ryzykowne jest dużo THC.
- Drogi oddechowe: kto pali, częściej kaszle i częściej ma przewlekłe zapalenie oskrzeli. Tytoń szkodzi dodatkowo.
- Pamięć: regularne używanie ją pogarsza; po zaprzestaniu ograniczenia w dużej mierze ustępują.
- Lęk i depresja: lekko podwyższone ryzyko, czy przyczyną są konopie, nie wiadomo.
- Syntetyczne kannabinoidy, które mogą być domieszane do produktów nieznanego pochodzenia, działają nieprzewidywalnie; zdarzały się zgony.

Ograniczanie ryzyka. Najbezpieczniej nie używać konopi. Kto używa, może wyraźnie ograniczyć ryzyko. Międzynarodowe wytyczne używania niższego ryzyka, które BIÖG poleca dorosłym, mówią: zaczynać późno albo wcale, mniej THC, nie palić i bez tytoniu, ostrożnie z produktami jadalnymi, rzadko zamiast codziennie, robić przerwy, znać pochodzenie, nie łączyć, nie prowadzić. Najbardziej ryzykowne jest połączenie kilku czynników, np. wczesnego początku, częstego używania i dużej ilości THC.

Najważniejsze

- Częstotliwość, ilość i zawartość THC decydują o ryzyku.
- Psychozy w rodzinie: zrezygnuj.
- Trudno ci się tego trzymać? Zrób test samooceny lub poszukaj porady.

Źródła: Bundesministerium für Gesundheit (2017), krótki raport „Cannabis: Potenzial und Risiken” (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer i in. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/ryzyko-bez-paniki/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)

