Riscuri fără panică

În timpul efectului. Memoria, atenția și controlul mișcărilor funcționează mai slab. Conform studiilor de sinteză, riscul de accident rutier crește de 1,25 până la 2,66 ori, cu alcool și mai mult. Neliniștea, anxietatea, panica și confuzia apar mai des la puțină experiență și mult THC. Pulsul crește. Studiile indică un risc mai mare de infarct în prima oră, mai ales la afecțiuni preexistente; datele sunt limitate.

La consum frecvent pe termen lung.

- Dependență: circa una din unsprezece persoane care au consumat vreodată canabis dezvoltă o tulburare legată de consumul de canabis. De la consumul săptămânal, riscul crește clar.
- Psihoze: riscul crește cu intensitatea consumului, față de persoanele care nu consumă de 1,4 până la 2 ori la consum ocazional și de 2 până la 3,4 ori la consum intens. Cele mai expuse sunt persoanele predispuse, deosebit de riscant este mult THC.
- Căile respiratorii: cine fumează tușește mai des și are mai frecvent bronșită cronică. Tutunul dăunează în plus.
- Memoria: consumul regulat o înrăutățește; după oprire, limitările se reduc în mare parte.
- Anxietate și depresie: risc ușor crescut; dacă canabisul e cauza rămâne neclar.
- Canabinoizii sintetici, care pot fi adăugați în produse de proveniență necunoscută, au efecte greu de anticipat; au existat decese.

Reducerea riscurilor. Cel mai sigur este să nu consumi canabis. Cine consumă poate reduce clar riscurile. Ghidurile internaționale pentru consum cu risc mai scăzut, recomandate adulților de BIÖG, spun: începe târziu sau deloc, mai puțin THC, nu fuma și fără tutun, atenție la produsele comestibile, rar, nu zilnic, fă pauze, cunoaște proveniența, nu amesteca, nu conduce. Cel mai riscant e când se adună mai mulți factori, de exemplu început timpuriu, consum frecvent și mult THC.

De reținut

- Frecvența, cantitatea și conținutul de THC determină riscul.
- Psihoze în familie: abține-te.
- Dacă îți e greu să respecți aceste ghiduri: fă testul de autoevaluare sau cere consiliere.

Surse: Ministerul Federal al Sănătății (2017), raportul scurt „Cannabis: Potenzial und Risiken" (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer și colab. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/riscuri-fara-panica/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet