Риски без паники

Во время действия. Память, внимание и координация движений работают хуже. По обзорным исследованиям, риск ДТП повышается в 1,25-2,66 раза, с алкоголем ещё сильнее. Беспокойство, тревога, паника и спутанность чаще бывают при малом опыте и большом количестве ТГК. Пульс учащается. Исследования указывают на повышенный риск инфаркта в первый час, особенно при имеющихся заболеваниях; данных мало.

При частом и долгом употреблении.

- Зависимость: примерно у одного из одиннадцати, кто когда-либо употреблял каннабис, развивается расстройство, связанное с его употреблением. С еженедельного употребления риск заметно растёт.
- Психозы: риск растёт с интенсивностью употребления, по сравнению с неупотребляющими в 1,4-2 раза при эпизодическом и в 2-3,4 раза при интенсивном употреблении. Особенно уязвимы предрасположенные люди, особенно рискованно много ТГК.
- Дыхательные пути: курящие чаще кашляют и чаще болеют хроническим бронхитом. Табак вредит дополнительно.
- Память: регулярное употребление её ухудшает; после прекращения нарушения в основном проходят.
- Тревога и депрессия: риск немного повышен; вызывает ли его каннабис, неясно.
- Синтетические каннабиноиды, которые могут быть подмешаны в продукты неизвестного происхождения, действуют непредсказуемо; были смертельные случаи.

Снижать риски. Безопаснее всего не употреблять каннабис. Кто употребляет, может заметно снизить риски. Международные рекомендации по снижению рисков, которые BIÖG советует взрослым: начинать поздно или не начинать, меньше ТГК, не курить и без табака, осторожно со съедобными продуктами, редко вместо ежедневно, делать перерывы, знать происхождение, не смешивать, не садиться за руль. Рискованнее всего, когда совпадает несколько факторов, например раннее начало, частое употребление и много ТГК.

Запомните

- Риск определяют частота, количество и содержание ТГК.
- Психозы в семье: лучше отказаться.
- Трудно придерживаться этих рекомендаций: пройдите тест для самопроверки или обратитесь за консультацией.

Источники: BMG (2017), краткий отчёт «Cannabis: Potenzial und Risiken» (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer и др. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Подробнее: csc.do/ru/prevention/knowledge/risks-without-panic/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · По состоянию на 07.10.2026 · Можно передавать без изменений (CC BY-ND 4.0)

Весь модуль