Rizici bez panike

Dok traje dejstvo. Pamćenje, pažnja i kontrola pokreta rade lošije. Rizik od saobraćajne nezgode prema preglednim radovima raste 1,25 do 2,66 puta, uz alkohol još više. Nemir, strah, panika i zbunjenost češći su uz malo iskustva i mnogo THC-a. Puls raste. Studije ukazuju na veći rizik od srčanog udara u prvom satu, naročito kod postojećih bolesti; podaci su ograničeni.

Kod česte upotrebe tokom dužeg vremena.

- Zavisnost: otprilike jedna od jedanaest osoba koje su ikada koristile kanabis razvije poremećaj upotrebe kanabisa. Od sedmične upotrebe rizik znatno raste.
- Psihoze: rizik raste sa intenzitetom upotrebe, u poređenju sa osobama koje ne koriste kanabis na 1,4 do 2 puta kod povremene i na 2 do 3,4 puta kod intenzivne upotrebe. Posebno su ugrožene osetljive osobe, a posebno je rizično mnogo THC-a.
- Disajni putevi: ko puši, češće kašlje i češće ima hronični bronhitis. Duvan dodatno šteti.
- Pamćenje: redovna upotreba ga pogoršava; posle prestanka smetnje se uglavnom povlače.
- Strah i depresija: blago povećan rizik; da li je kanabis uzrok, nije razjašnjeno.
- Sintetički kanabinoidi, koji mogu biti primešani proizvodima nepoznatog porekla, deluju gotovo nepredvidivo; bilo je smrtnih slučajeva.

Kako smanjiti rizike. Najbezbednije je ne koristiti kanabis. Ko ga koristi, može znatno da smanji rizike. Međunarodne smernice za upotrebu kanabisa sa nižim rizikom, koje BIÖG preporučuje odraslima, navode: kasno početi ili nikako, manje THC-a, ne pušiti i bez duvana, oprez sa jestivim proizvodima, retko umesto svakodnevno, praviti pauze, znati poreklo, ne mešati, ne voziti. Najrizičnije je kada se više toga poklopi, na primer rani početak, česta upotreba i mnogo THC-a.

Zapamtite

- Učestalost, količina i sadržaj THC-a određuju rizik.
- Psihoza u porodici: ne koristite kanabis.
- Ako vam je teško da se držite ovih smernica: uradite test samoprocene ili potražite savet.

Izvori: Savezno ministarstvo zdravlja (2017), kratak izveštaj „Cannabis: Potenzial und Risiken“ (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer i sar. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.