

Panik yapmadan riskler

Etki sürerken. Hafıza, dikkat ve hareket kontrolü daha kötü çalışır. Derleme çalışmalarına göre trafikte kaza riski 1,25 ila 2,66 katına çıkar, alkolle daha da fazla. Huzursuzluk, kaygı, panik ve kafa karışıklığı az deneyimde ve çok THC'de daha sık görülür. Nabız yükselir. Çalışmalar ilk saatte kalp krizi riskinin arttığına işaret ediyor, özellikle önceden hastalığı olanlarda; veriler sınırlıdır.

Uzun süre sık kullanımda.

- Bağımlılık: Esrarı hayatında bir kez bile kullanmış yaklaşık on bir kişiden biri esrar kullanım bozukluğu geliştirir. Haftalık kullanımdan itibaren risk belirgin şekilde artar.
- Psikoz: Risk, kullanımın yoğunluğuyla artar; hiç kullanmayanlara göre ara sıra kullanımda 1,4 ila 2 katına, yoğun kullanımda 2 ila 3,4 katına çıkar. Yatkın kişiler özellikle risk altındadır, çok THC özellikle risklidir.
- Solunum yolları: Esrarı içerek kullananlar daha sık öksürür ve daha sık kronik bronşit geçirir. Tütün ayrıca zarar verir.
- Hafıza: Düzenli kullanım hafızayı kötüleştirir; bırakınca kısıtlamalar büyük ölçüde geriler.
- Kaygı ve depresyon: Risk biraz yüksektir; esrarın neden olup olmadığı belirsizdir.
- Kaynağı bilinmeyen ürünlere karıştırılabilen sentetik kannabinoidlerin etkisi neredeyse öngörülemez; ölümler oldu.

Riskleri azaltmak. En güvenlisi esrar kullanmamaktır. Kullanan biri riskleri belirgin şekilde azaltabilir. BIÖG'nin yetişkinlere önerdiği, daha düşük riskli kullanım için uluslararası yönergeler şunları söyler: geç başla ya da hiç başlama, daha az THC, içerek kullanma ve tütün katma, yenen ürünlerde dikkatli ol, her gün değil nadiren, ara ver, kaynağını bil, karıştırma, araç kullanma. En riskli durum, birkaç şeyin bir araya gelmesidir: örneğin erken başlamak, sık kullanım ve çok THC.

Akılda tut

- Sıklık, miktar ve THC oranı riski belirler.
- Ailede psikoz varsa: uzak dur.
- Bu noktalara uymakta zorlanıyorsan: öz değerlendirme testini yap ya da danışmanlık al.

Kaynaklar: Federal Sağlık Bakanlığı (2017), "Esrar: Potansiyel ve Riskler" kısa raporu (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer vd. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/panik-yapmadan-riskler/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eylül 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Modülün tamamı