Ризики без паніки

Під час дії. Пам’ять, увага і керування рухами працюють гірше. За оглядовими дослідженнями ризик ДТП зростає в 1,25-2,66 раза, з алкоголем ще більше. Неспокій, страх, паніка і сплутаність свідомості частіше трапляються при малому досвіді та великій кількості ТГК. Пульс зростає. Дослідження вказують на вищий ризик інфаркту в першу годину, насамперед за наявності захворювань; даних небагато.

При частому вживанні впродовж тривалого часу.

- Залежність: приблизно в однієї з одинадцяти людей, які хоч раз вживали канабіс, розвивається розлад, пов’язаний із вживанням канабісу. Починаючи з щотижневого вживання ризик помітно зростає.
- Психози: ризик зростає з інтенсивністю вживання, порівняно з людьми, які не вживають, у 1,4-2 рази при епізодичному і в 2-3,4 раза при інтенсивному вживанні. Особливо вразливі схильні люди, особливо ризикована велика кількість ТГК.
- Дихальні шляхи: хто курить, частіше кашляє і частіше має хронічний бронхіт. Тютюн шкодить додатково.
- Пам’ять: регулярне вживання її погіршує; після припинення порушення здебільшого минають.
- Тривога і депресія: ризик трохи вищий, чи причиною є канабіс, невідомо.
- Синтетичні канабіноїди, які можуть бути підмішані до продуктів невідомого походження, діють майже непередбачувано; траплялися смертельні випадки.

Як знизити ризики. Найбезпечніше не вживати канабіс. Хто вживає, може значно знизити ризики. Міжнародні рекомендації щодо менш ризикованого вживання, які BIÖG радить дорослим, кажуть: починати пізно або взагалі не починати, менше ТГК, не курити і без тютюну, обережно з їстівним, рідко, а не щодня, робити перерви, знати походження, не змішувати, не сідати за кермо. Найризикованіше, коли збігається кілька чинників, наприклад ранній початок, часте вживання і багато ТГК.

Запам’ятайте

- Частота, кількість і вміст ТГК визначають ризик.
- Психози в родині: відмовтеся.
- Якщо вам важко дотримуватися цих рекомендацій: пройдіть самоперевірку або зверніться по консультацію.

Джерела: Федеральне міністерство охорони здоров’я (2017), короткий звіт «Канабіс: потенціал і ризики» (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer та ін. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/risks-without-panic/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль