

## التعرف على علامات التحذير

يتطور التعاطي الإشكالي غالبًا بشكل تدريجي خفي. يستخدم المختصون أحد عشر معيارًا من DSM-5. بلغة الحياة اليومية:

- **السيطرة:** التعاطي أكثر أو لمدة أطول مما خُطط له، والرغبة في التقليل دون النجاح في ذلك، وقضاء وقت طويل في الحصول على القنب وتعاطيه والتعافي منه، ورغبة شديدة.
  - **الحياة اليومية والعلاقات:** تُهمل الواجبات، ويستمر التعاطي رغم الخلافات، وتراجع الهوايات والصداقات والرياضة.
  - **الخطر:** التعاطي في مواقف خطيرة، مثل قبل القيادة، والاستمرار رغم أضرار ملموسة.
  - **الجسم:** الحاجة إلى كمية أكبر للتأثير نفسه، والشعور بالسوء دون القنب (الانسحاب).
- إذا انطبقت خلال اثني عشر شهرًا نقطتان إلى ثلاث تحدث المختصون عن اضطراب خفيف، وأربع إلى خمس عن اضطراب متوسط، وست فأكثر عن اضطراب شديد. ولا يضع التشخيص إلا الأطباء أو المعالجون النفسيون. وتساعد القائمة على النظر بصدق.

**علامات لدى الآخرين.** يتراجع الأداء في المدرسة أو العمل فجأة، وتتغير دائرة الأصدقاء، وتزداد المشكلات في المنزل، وتُترك الهوايات، وتقلبات مزاجية وانطواء، وأكاذيب أو أعذار. وقد تكون لهذه العلامات أسباب أخرى. فهي مناسبة للحديث، وليست تشخيصًا.

### للتذكر: متى تطلبون المساعدة

- تشعرون بالقلق: تحدثوا في لحظة هادئة ودون لوم.
- تكبر المشكلات أو تفشل محاولات التوقف: اطلبوا الاستشارة، وهي متاحة للأقارب أيضًا.
- أزمة أو خطر على الحياة: TelefonSeelsorge على 111 0 0800 أو 111 0 0800 222، وفي حالة الطوارئ 112.

المصادر: DSM-5 (2013)، American Psychiatric Association، معايير اضطراب تعاطي القنب؛  
cannabispraevention.de (BIÖG)، تعاطي القنب ومخاطره وخطر الإدمان؛ (2025) BIÖG،  
معلومات للوالدين عن القنب.

التفاصيل: [csc.do/ar/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/](https://csc.do/ar/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/) ·  
Cannabis Social Club Dortmund e.V. بتاريخ 28 سبتمبر 2026 · يُسمح بمشاركتها دون تعديل  
(CC BY-ND 4.0)

