

Как да разпознаете тревожните признаци

Проблемната употреба обикновено се развива постепенно. Специалистите използват единадесет критерия от DSM-5. С прости думи:

- **Контрол:** повече или по-дълга употреба от планираното; желание за по-малко, но без успех; много време за набавяне, употреба и възстановяване; силно желание.
- **Ежедневие и отношения:** задълженията остават несвършени; употреба въпреки скандали; хобита, приятелства и спорт отстъпват на заден план.
- **Риск:** употреба в опасни ситуации, например преди шофиране; продължаване въпреки осезаеми вреди.
- **Тяло:** нужно е повече за същото действие; без канабис човек се чувства зле (отнемане).

Ако за дванадесет месеца са налице две до три точки, специалистите говорят за леко разстройство, при четири до пет за средно, от шест нагоре за тежко. Диагноза поставят само лекари или психотерапевти. Списъкът помага да погледнете честно.

Признаци при други. Резултатите в училище или на работа внезапно спадат, приятелският кръг се променя, у дома има повече проблеми, хобитата се изоставят, промени в настроението и отдръпване, лъжи или извинения. Такива признаци може да имат и други причини. Те са повод за разговор, а не диагноза.

Запомнете: кога да потърсите помощ

- Тревожите се: заговорете в спокоен момент, без упреци.
- Проблемите растат или опитите за спиране не успяват: потърсете консултация, също и за близките.
- Криза или опасност за живота: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 или 0800 111 0 222, при спешен случай 112.

Източници: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, критерии за разстройство вследствие употреба на канабис; cannabispraevention.de (BIÖG), канабис, рискове и зависимост; BIÖG (2025), информация за родители: канабис.

Подобно: csc.do/bg/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Към 28 септември 2026 г. · Може да се разпространява без промени (CC BY-ND 4.0)



Целият модул