Jak rozpoznat varovné signály

Problematické užívání se obvykle vyvíjí plíživě. Odborníci používají jedenáct kritérií z DSM-5. Běžnou řečí:

- **Kontrola:** užívat víc nebo déle, než bylo v plánu; chtít méně, ale nezvládat to; hodně času na shánění, užívání a zotavení; silné bažení.
- **Všední život a vztahy:** povinnosti zůstávají ležet; užívání i přes hádky; koníčky, přátelství a sport jdou stranou.
- **Riziko:** užívání v nebezpečných situacích, například před řízením; pokračování i přes znatelné škody.
- **Tělo:** potřebovat víc pro stejný účinek; bez konopí je člověku špatně (abstinenční příznaky).

Platí-li během dvanácti měsíců dva až tři body, hovoří odborníci o mírné, při čtyřech až pěti o středně závažné, od šesti o těžké poruše. Diagnózu může stanovit jen lékař nebo psychoterapeut. Seznam pomáhá podívat se na věc upřímně.

Signály u druhých. Výkony ve škole nebo v práci náhle klesnou, mění se okruh přátel, přibývá problémů doma, koníčky jdou stranou; k tomu výkyvy nálad, stahování se do sebe, lži nebo výmluvy. Takové signály mohou mít i jiné příčiny. Jsou důvodem k rozhovoru, ne diagnózou.

Zapamatujte si: kdy přizvat pomoc

- Máte obavy: v klidné chvíli to bez výčitek otevřete.
- Problémy narůstají nebo pokusy přestat selhávají: zapojte poradnu, i pro blízké.
- Krize: TelefonSeelsorge (německá linka důvěry, v němčině) 0800 111 0 111 nebo 0800 111 0 222. Ohrožení života: 112.

Zdroje: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, kritéria poruchy užívání konopí; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Podrobněji: csc.do/cs/prevence/znalosti/varovne-signaly/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stav k 7. října 2026 · Šíření beze změn povoleno (CC BY-ND 4.0)

Celý modul