

Αναγνώριση προειδοποιητικών σημαδιών

Η προβληματική χρήση αναπτύσσεται συνήθως σταδιακά. Οι ειδικοί χρησιμοποιούν έντεκα κριτήρια του DSM-5. Με απλά λόγια:

- **Έλεγχος:** χρήση περισσότερη ή μακρύτερη από το σχέδιο· θέλεις λιγότερη χρήση αλλά δεν τα καταφέρνεις· πολύς χρόνος για εξασφάλιση, χρήση και ανάρρωση· έντονη επιθυμία.
- **Καθημερινότητα και σχέσεις:** υποχρεώσεις μένουν πίσω· χρήση παρά τους καβγάδες· χόμπι, φιλίες και αθλητισμός υποχωρούν.
- **Κίνδυνος:** χρήση σε επικίνδυνες καταστάσεις, π.χ. πριν από την οδήγηση· συνέχιση παρά τις αισθητές βλάβες.
- **Σώμα:** χρειάζεσαι περισσότερη για την ίδια επίδραση· χωρίς κάνναβη νιώθεις άσχημα (στέρηση).

Με δύο έως τρία σημεία σε δώδεκα μήνες οι ειδικοί μιλούν για ήπια, με τέσσερα έως πέντε για μέτρια, από έξι για σοβαρή διαταραχή. Διάγνωση κάνουν μόνο γιατροί ή ψυχοθεραπευτές. Η λίστα βοηθά σε μια ειλικρινή ματιά.

Σημάδια σε άλλους. Επιδόσεις σε σχολείο ή δουλειά πέφτουν ξαφνικά, η παρέα αλλάζει, περισσότερα προβλήματα στο σπίτι, εγκατάλειψη χόμπι, εναλλαγές διάθεσης και απομόνωση, ψέματα ή δικαιολογίες. Αυτά μπορεί να έχουν και άλλες αιτίες. Είναι αφορμή για συζήτηση, όχι διάγνωση.

Να θυμάσαι: πότε να ζητήσεις βοήθεια

- Ανησυχείς: θίξε το θέμα σε ήρεμη στιγμή, χωρίς κατηγορίες.
- Τα προβλήματα μεγαλώνουν ή η διακοπή αποτυγχάνει: ζήτησε συμβουλευτική, και για οικείους.
- Κρίση ή κίνδυνος για τη ζωή: TelefonSeelsorge (στα γερμανικά) 0800 111 0 111 ή 0800 111 0 222, σε έκτακτη ανάγκη 112.

Πηγές: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, κριτήρια διαταραχής χρήσης κάνναβης· cannabispraevention.de (BIÖG), κάνναβη, κίνδυνοι και εξάρτηση· BIÖG (2025), ενημέρωση γονέων για την κάνναβη.

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/proeidopoitika-simadia/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα