

شناختن نشانه‌های هشدار

مصرف مشکل‌ساز معمولاً آهسته شکل می‌گیرد. متخصصان از یازده معیار DSM-5 استفاده می‌کنند. به زبان ساده:

- **کنترل:** مصرف بیشتر یا طولانی‌تر از برنامه؛ خواستن کاهش و نتوانستن؛ وقت زیاد برای تهیه، مصرف و بهبود؛ میل شدید به مصرف.
- **زندگی روزمره و روابط:** کارها انجام نمی‌شوند؛ مصرف با وجود دعوا؛ سرگرمی، دوستی و ورزش کنار می‌روند.
- **خطر:** مصرف در موقعیت‌های خطرناک، مثلاً پیش از رانندگی؛ ادامه با وجود آسیب‌های محسوس.
- **بدن:** نیاز به مقدار بیشتر برای همان اثر؛ حال بد بدون کانابیس (علائم ترک).

اگر در دوازده ماه دو تا سه مورد صدق کند، متخصصان از اختلال خفیف، با چهار تا پنج مورد از متوسط و از شش به بالا از شدید سخن می‌گویند. تشخیص را فقط پزشک یا روان‌درمانگر می‌دهد. این فهرست کمک می‌کند صادقانه نگاه کنید.

نشانه‌ها در دیگران. افت ناگهانی در مدرسه یا کار، تغییر جمع دوستان، مشکلات بیشتر در خانه، کنار گذاشتن سرگرمی‌ها، نوسان خلق و گوشه‌گیری، دروغ یا بهانه. این نشانه‌ها علت‌های دیگری هم می‌توانند داشته باشند. دلیلی برای گفت‌وگو هستند، نه تشخیص.

به خاطر بسپارید: چه زمانی کمک بگیرید

- نگرانید: در لحظه‌ای آرام و بدون سرزنش مطرح کنید.
- مشکلات بیشتر می‌شود یا تلاش برای ترک ناکام می‌ماند: از مشاوره کمک بگیرید، برای خانواده و نزدیکان هم.
- بحران یا خطر جانی: خط کمک در بحران Telefonseelsorge (به آلمانی)، 0800 111 0 222 یا 0800 111 0 111، در موارد اضطراری 112.

منابع: American Psychiatric Association (2013)، DSM-5، معیارهای اختلال مصرف کانابیس؛ cannabispraevention.de (BIÖG)، کشیدن حشیش، خطرها و احتمال اعتیاد؛ (2025) BIÖG، اطلاعات والدین درباره کانابیس.

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/ • Cannabis Social Club Dortmund e. V. آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 • بازنشر بدون تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)

