

Riconoscere i segnali di allarme

Il consumo problematico cresce di solito a poco a poco. Gli esperti usano undici criteri del DSM-5. In parole semplici:

- **Controllo:** consumare più o più a lungo del previsto; voler ridurre senza riuscirci; molto tempo per procurarsela, consumarla e riprendersi; forte desiderio.
- **Quotidianità e relazioni:** gli impegni restano indietro; consumo nonostante i litigi; hobby, amicizie e sport passano in secondo piano.
- **Rischio:** consumo in situazioni pericolose, come prima di guidare; continuare nonostante danni evidenti.
- **Corpo:** servirne di più per lo stesso effetto; senza cannabis si sta male (astinenza).

Con due o tre punti in dodici mesi gli esperti parlano di disturbo lieve, con quattro o cinque moderato, da sei in su grave. La diagnosi la fanno solo medici o psicoterapeuti. La lista aiuta a guardare con sincerità.

Segnali negli altri. Il rendimento a scuola o al lavoro crolla, gli amici cambiano, ci sono più problemi in casa, hobby abbandonati, sbalzi d'umore e isolamento, bugie o scuse. Possono avere anche altre cause. Sono un motivo per parlarne, non una diagnosi.

Da ricordare: quando chiedere aiuto

- Sei in pensiero: parlane in un momento tranquillo, senza rimproveri.
- I problemi crescono o i tentativi di smettere falliscono: rivolgiti a una consulenza, anche per i familiari.
- Crisi o pericolo di vita: TelefonSeelsorge (in tedesco) 0800 111 0 111 o 0800 111 0 222, in emergenza 112.

Fonti: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, criteri del disturbo da uso di cannabis; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/segnali-di-allarme/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 ·
Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo