Naskirina nîşanên hişyariyê

Bikaranîna bi pirsgirêk bi piranî hêdî hêdî pêş dikeve. Pispor yazdeh pîvanên DSM-5 bikar tînin. Bi zimanê rojane:

- **Kontrol:** ji plankirî bêtir an dirêjtir bikar anîn; xwestina kêmkirinê lê nekarîn; gelek wext ji bo peydakirin, bikaranîn û başbûnê; xwestina bi zor.
- **Jiyana rojane û têkilî:** erk nayên kirin; bikaranîn tevî nakokiyan; hobî, hevaltî û werziş paşve diçin.
- **Metirsî:** bikaranîn di rewşên xeternak de, bo nimûne berî ajotinê; berdewamî tevî zirarên berçav.
- **Laş:** ji bo heman bandorê bêtir pêwîst e; bê kanabîs rewş xirab e (vekişîn).

Heke di diwanzdeh mehan de 2-3 xal rast bin, pispor behsa bêpergaliyeke sivik dikin, bi 4-5 xalan navîn, ji 6an û pê ve giran. Tenê bijîşk an psîkoterapîst dikarin teşhîsê deynin. Lîste dibe alîkar ku mirov bi dilpakî binêre.

Nîşan di kesên din de. Serkeftina li dibistanê an kar ji nişkê ve kêm dibe, derdora hevalan diguhere, pirsgirêk li malê zêde dibin, hobî tên berdan; herwiha guherînên moralê, xwe dûrxistin, derew an bahane. Ev nîşan dikarin sedemên din jî hebin. Ew sedemek in ji bo axaftinê, ne teşhîs in.

Ji bîr neke: kengî alîkariyê bixwazî

- Tu bi fikar î: di demeke aram de bê gazinde behs bike.
- Pirsgirêk mezin dibin an hewldanên rawestandinê bi ser nakevin: şêwirmendiyê tevlî bike, ji bo xizman jî.
- Krîz: TelefonSeelsorge (bi almanî) 0800 111 0 111 an 0800 111 0 222. Xetera jiyanê: 112.

Çavkanî: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, pîvanên bêpergaliya bikaranîna kanabîsê; cannabispraevention.de (BIÖG), esrar kişandin, metirsî û xetera bengîtiyê; BIÖG (2025), agahî ji bo dê û bavan li ser kanabîsê.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/naskirina-nisanen-hisyariye/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê