Recunoașterea semnelor de avertizare

Consumul problematic se dezvoltă de obicei treptat. Specialiștii folosesc unsprezece criterii din DSM-5. În limbaj simplu:

- **Control:** consumi mai mult sau mai mult timp decât ai plănuit; vrei mai puțin, dar nu reușești; mult timp ca să faci rost, să consumi și să îți revii; dorință puternică.
- **Viața zilnică și relațiile:** obligațiile rămân neîndeplinite; consum în ciuda certurilor; hobbyurile, prieteniile și sportul trec pe plan secund.
- **Risc:** consum în situații periculoase, de exemplu înainte de a conduce; continui în ciuda daunelor resimțite.
- **Corp:** ai nevoie de mai mult pentru același efect; fără canabis te simți rău (sevraj).

Dacă în 12 luni se potrivesc două-trei puncte, specialiștii vorbesc de o tulburare ușoară, la patru-cinci de una moderată, de la șase de una severă. Un diagnostic pot pune doar medicii sau psihoterapeuții. Lista te ajută să privești sincer situația.

Semne la alții. Rezultatele la școală sau la muncă scad brusc, cercul de prieteni se schimbă, apar mai multe probleme acasă, hobbyurile sunt abandonate; la acestea se adaugă schimbări de dispoziție, retragere, minciuni sau scuze. Astfel de semne pot avea și alte cauze. Sunt un motiv pentru o discuție, nu un diagnostic.

De reținut: când ceri ajutor

- Îți faci griji: vorbește într-un moment liniștit, fără reproșuri.
- Problemele cresc sau încercările de a te opri eșuează: cere consiliere, și pentru apropiați.
- Criză: TelefonSeelsorge (în germană) 0800 111 0 111 sau 0800 111 0 222. Pericol de moarte: 112.

Surse: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, criterii pentru tulburarea legată de consumul de canabis; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/semne-de-avertizare/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet