Распознавать тревожные признаки

Проблемное употребление обычно развивается постепенно. Специалисты используют одиннадцать критериев из DSM-5. Простыми словами:

- **Контроль:** употреблять больше или дольше, чем планировали; хотеть меньше, но не получается; много времени на поиск, употребление и восстановление; сильная тяга.
- **Быт и отношения:** обязанности не выполняются; употребление несмотря на ссоры; хобби, дружба и спорт отходят на второй план.
- **Риск:** употребление в опасных ситуациях, например перед вождением; продолжать несмотря на ощутимый вред.
- **Тело:** для того же действия нужно больше; без каннабиса плохо (синдром отмены).

Если за двенадцать месяцев совпадают два-три пункта, специалисты говорят о лёгком расстройстве, при четырёх-пяти о среднем, от шести о тяжёлом. Диагноз ставят только врачи или психотерапевты. Список помогает честно взглянуть на себя.

Признаки у других. Резко падают успехи в школе или на работе, меняется круг друзей, дома больше проблем, хобби заброшены, перепады настроения, замкнутость, ложь или отговорки. У таких признаков бывают и другие причины. Это повод для разговора, а не диагноз.

Запомните: когда звать на помощь

- Вы беспокоитесь: заговорите в спокойный момент, без упрёков.
- Проблемы растут или бросить не удаётся: подключите консультирование, в том числе для близких.
- Кризис: телефон доверия TelefonSeelsorge (на немецком) 0800 111 0 111 или 0800 111 0 222. Угроза жизни: 112.

Источники: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, критерии расстройства, связанного с употреблением каннабиса; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Подробнее: csc.do/ru/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · По состоянию на 07.10.2026 · Можно передавать без изменений (CC BY-ND 4.0)

Весь модуль