

Shenjat paralajmëruese

Përdorimi problematik zakonisht nis pa u vënë re. Specialistët përdorin njëmbëdhjetë kritere nga DSM-5. Me fjalë të thjeshta:

- **Kontrolli:** më shumë ose më gjatë se sa planifikohej; dëshirë për më pak, por pa sukses; shumë kohë për sigurimin, përdorimin dhe rimëkëmbjen; dëshirë e fortë.
- **Përditshmëria dhe marrëdhëniet:** detyrat lihen pas dore; përdorim edhe me grindje; hobet, miqtë dhe sporti mbeten pas.
- **Rreziku:** përdorim në situata të rrezikshme, si para drejtimit; vazhdim edhe me dëme të dukshme.
- **Trupi:** duhet më shumë për të njëjtin efekt; pa kanabis ndihet keq (abstinencë).

Me dy deri në tri pika brenda dymbëdhjetë muajve, specialistët flasin për çrregullim të lehtë, me katër deri në pesë për të moderuar, me gjashtë e më shumë për të rëndë. Diagnozë vendosin vetëm mjekët ose psikoterapistët; lista ndihmon për një vështrim të sinqertë.

Shenjat te të tjerët. Rezultatet në shkollë ose punë bien papritur, rrethi i miqve ndryshon, më shumë probleme në shtëpi, hobet braktisen, luhatje humori dhe tërheqje, gënjeshtër ose justifikime. Mund të kenë edhe shkaqe të tjera. Janë arsye për një bisedë, jo diagnozë.

Mbani mend: kur duhet ndihmë

- Jeni në merak: flisni në një çast të qetë, pa qortime.
- Problemet rriten ose përpjekjet për të ndaluar dështojnë: kërkoni këshillim, edhe për të afërmit.
- Krizë ose rrezik jete: TelefonSeelsorge (në gjermanisht) 0800 111 0 111 ose 0800 111 0 222, në urgjencë 112.

Burimet: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, kriteret e çrregullimit të përdorimit të kanabisit; cannabispraeventon.de (BIÖG), marihuana, reziqet dhe varësia; BIÖG (2025), informacion për prindërit: kanabisi.

Më shumë: csc.do/sq/parandalimi/njohuri/shenjat-paralajmeruese/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Përditësuar: 28.09.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

