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; si dhe luhatje humori, tërheqje, gënjeshtra 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: TelefonSeelsorge (në gjermanisht) 0800 111 0 111 ose 0800 111 0 222. Rrezik jete: 112.

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

Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Përditësuar: 07.10.2026 · Kopjimi pa ndryshime lejohet (CC BY-ND 4.0)

Moduli i plotë