

Uyarı işaretlerini tanımak

Sorunlu kullanım çoğu zaman sinsice gelişir. Uzmanlar DSM-5'teki on bir ölçütü kullanır. Gündelik dille:

- **Kontrol:** planlanandan daha fazla ya da daha uzun süre kullanmak; azaltmak isteyip başaramamak; temin etmek, kullanmak ve toparlanmak için çok zaman harcamak; güçlü istek.
- **Gündelik hayat ve ilişkiler:** yükümlülükler aksar; tartışmalara rağmen kullanım; hobiler, arkadaşlıklar ve spor geri plana düşer.
- **Risk:** tehlikeli durumlarda kullanım, örneğin araç kullanmadan önce; fark edilen zararlara rağmen devam etmek.
- **Vücut:** aynı etki için daha fazlasına ihtiyaç duymak; esrar olmadan kötü hissetmek (yoksunluk).

On iki ay içinde iki ila üç nokta geçerliyse uzmanlar hafif, dört ila beşte orta, altı ve üzerinde ağır bir bozukluktan söz eder. Tanıyı yalnızca hekimler ya da psikoterapistler koyar. Liste dürüstçe bakmaya yardımcı olur.

Başkalarındaki işaretler. Okulda ya da işte başarı aniden düşer, arkadaş çevresi değişir, evde daha fazla sorun olur, hobiler bırakılır, ruh hali dalgalanmaları ve içe kapanma, yalanlar ya da bahaneler. Bu işaretlerin başka nedenleri de olabilir. Bunlar bir konuşma için vesiledir, tanı değil.

Akılda tut: Ne zaman yardım almalı

- Endişeleniyorsan: sakın bir anda, suçlamadan konuş.
- Sorunlar büyüyor ya da bırakma denemeleri başarısız oluyorsa: danışmanlık al, yakınlar için de.
- Kriz ya da hayati tehlike: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 ya da 0800 111 0 222, acil durumda 112.

Kaynaklar: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, esrar kullanım bozukluğu ölçütleri; cannabispraevention.de (BIÖG), Esrar kullanımı, riskler ve bağımlılık tehlikesi; BIÖG (2025), Ebeveynler için esrar bilgi notu.

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/uyari-isaretlerini-tanimak/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eylül 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden
paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Modülün tamamı