Розпізнати тривожні ознаки

Проблемне вживання зазвичай розвивається непомітно. Фахівці використовують одинадцять критеріїв DSM-5. Простими словами:

- **Контроль:** вживати більше або довше, ніж планувалося; хотіти менше, але не вдаватися; багато часу на те, щоб дістати, вжити і відновитися; сильний потяг.
- **Повсякдення і стосунки:** обов'язки залишаються невиконаними; вживання попри сварки; хобі, дружба і спорт відходять на другий план.
- **Ризик:** вживання в небезпечних ситуаціях, наприклад перед керуванням; продовжувати попри відчутну шкоду.
- **Тіло:** для тієї самої дії потрібно більше; без канабісу погано (абстиненція).

Якщо протягом дванадцяти місяців збігаються два-три пункти, фахівці говорять про легкий розлад, чотири-п'ять про помірний, від шести про тяжкий. Діагноз ставлять лише лікарі або психотерапевти. Список допомагає чесно подивитися на ситуацію.

Ознаки в інших. Успішність у школі чи на роботі раптово падає, змінюється коло друзів, удома більше проблем, людина кидає хобі; крім того, перепади настрою, відсторонення, брехня або відмовки. Такі ознаки можуть мати й інші причини. Вони є приводом для розмови, а не діагнозом.

Запам'ятайте: коли залучати допомогу

- Ви хвилюєтеся: поговоріть у спокійний момент і без докорів.
- Проблеми зростають або спроби припинити не вдаються: зверніться по консультацію, зокрема для родичів.
- Криза: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 або 0800 111 0 222. Загроза життю: 112.

Джерела: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, критерії розладу, пов'язаного із вживанням канабісу; cannabispraevention.de (BIÖG), Куріння канабісу, ризики і небезпека залежності; BIÖG (2025), Інформація для батьків про канабіс.

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/recognising-warning-signs/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль