

Πώς αναπτύσσεται η εξάρτηση

Άτομο, ουσία, περιβάλλον. Οι ειδικοί περιγράφουν την εξάρτηση με τρεις αλληλεπιδρώσες πλευρές: το άτομο και πώς χειρίζεται συναισθήματα και προβλήματα, η ουσία με την επίδραση και τη διαθεσιμότητά της, το περιβάλλον: οικογένεια, φίλοι, σχολείο, δουλειά. Καμία πλευρά μόνη της δεν εξηγεί μια εξάρτηση.

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο. Η THC δρα στο σύστημα ανταμοιβής. Με συχνή επανάληψη ο εγκέφαλος γίνεται λιγότερο ευαίσθητος και για την ίδια επίδραση χρειάζεται περισσότερη (ανοχή). Μετά την επίδραση μπορεί να ακολουθήσουν ανησυχία και ευερεθιστότητα. Με τον καιρό συχνά η χρήση γίνεται για να φύγει η δυσφορία. Η χρήση για να απαλυνθούν άγχος, θυμός ή λύπη αυξάνει τον κίνδυνο.

Παράγοντες κινδύνου. Συχνότητα χρήσης (ο ισχυρότερος μεμονωμένος παράγοντας), νωρίς ξεκίνημα ιδίως πριν από τα 16, πολλή THC, καπνός μαζί, ψυχικές επιβαρύνσεις, έλλειψη υποστήριξης, συγκλονιστικά γεγονότα, μια παρέα όπου σχεδόν όλοι κάνουν χρήση. Περιγράφουν πιθανότητες, όχι πρόβλεψη.

Τι προστατεύει. Αισιοδοξία, η αίσθηση ότι μπορείς να αλλάξεις κάτι, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, σταθερές σχέσεις και ένας ρόλος σε εκπαίδευση ή δουλειά.

Η κατάταξη των ειδικών. Κατά το DSM-5 υπάρχει διαταραχή χρήσης κάνναβης όταν σε δώδεκα μήνες ισχύουν τουλάχιστον δύο από έντεκα κριτήρια: δύο έως τρία σημαίνουν ήπια, τέσσερα έως πέντε μέτρια, από έξι σοβαρή. Τα στάδια πάνε από την περιστασιακή στην επικίνδυνη και την επιβλαβή χρήση έως την εξάρτηση· τα όρια είναι ρευστά.

Στέρηση. Σχεδόν οι μισοί με τακτική χρήση γνωρίζουν στερητικά συμπτώματα: νευρικότητα, προβλήματα ύπνου, λίγη όρεξη, ευερεθιστότητα, άγχος ή πεσμένη διάθεση. Ξεκινούν συνήθως μία έως τρεις μέρες μετά την τελευταία χρήση και είναι πιο έντονα την πρώτη εβδομάδα. Τα περισσότερα υποχωρούν σε δύο έως τρεις εβδομάδες· τα προβλήματα ύπνου και η πεσμένη διάθεση μπορεί να κρατήσουν περισσότερο.

Να θυμάσαι

- Επικίνδυνη χρήση: προσοχή, τεστ αυτοαξιολόγησης, ειλικρινής συζήτηση.
- Επιβλαβής χρήση: συμβουλευτική, π.χ. σε υπηρεσία για εξαρτήσεις.
- Εξάρτηση: θεραπεία, δηλαδή συμβουλευτική, αποτοξίνωση και απεξάρτηση.

Πηγές: Ομοσπ. Υπουργείο Υγείας (2024), πρότυπο πρόγραμμα κατάρτισης υπευθύνων πρόληψης· drugcom.de (BIÖG), ψυχοκοινωνικοί παράγοντες κινδύνου για εξάρτηση από κάνναβη· Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Αναλυτικά: csc.do/el/prolipsi/gnoseis/pos-anaptyssetai-i-exartisi/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Ενημέρωση 28/9/2026 · Διάδοση μόνο χωρίς αλλαγές (CC BY-ND 4.0)



Όλη η ενότητα