

وابستگی چگونه شکل می‌گیرد

فرد، ماده، محیط. متخصصان اعتیاد را با سه ضلع توضیح می‌دهند که با هم اثر می‌کنند: فرد و شیوه کنار آمدنش با احساسات و مشکلات، ماده با اثر و دسترس‌پذیری‌اش، و محیط شامل خانواده، دوستان، مدرسه و کار. هیچ ضلعی به‌تنهایی وابستگی را توضیح نمی‌دهد.

در مغز چه می‌گذرد. THC بر سیستم پاداش مغز اثر می‌گذارد. اگر این بارها تکرار شود، مغز کم‌حساس‌تر می‌شود و برای همان اثر مقدار بیشتری لازم است (تحمل). پس از نشنگی ممکن است بی‌قراری و تحریک‌پذیری بیاید. با گذشت زمان، اغلب برای رهایی از این ناخوشی مصرف می‌شود. کسی که کانابیس را برای فرونشاندن اضطراب، خشم یا غم مصرف می‌کند، خطر بیشتری دارد.

عوامل خطر. دفعات مصرف (اثرگذارترین عامل منفرد)، شروع زود پهنه‌پیش از 16 سالگی، THC زیاد، تنباکو هم‌زمان، فشار روانی، نبود حمایت، رویدادهای تکان‌دهنده، جمع دوستانی که تقریباً همه مصرف می‌کنند. عوامل خطر احتمال را نشان می‌دهند، نه پیش‌بینی را.

چه محافظت می‌کند. امید، این حس که می‌توان چیزی را تغییر داد، توان رویارویی با مشکلات، روابط پایدار و نقشی در تحصیل یا کار.

متخصصان چگونه ارزیابی می‌کنند. طبق DSM-5، اختلال مصرف کانابیس وقتی است که در دوازده ماه دست‌کم دو معیار از یازده معیار صدق کند: دو تا سه خفیف، چهار تا پنج متوسط، از شش به بالا شدید. مراحل از مصرف گاه‌به‌گاه، پرخطر و زیان‌بار تا وابستگی است و مرزها سیال‌اند.

ترک. تقریباً نیمی از کسانی که به‌طور منظم مصرف می‌کنند، علائم ترک را می‌شناسند: عصبی بودن، مشکلات خواب، کم‌اشتهایی، تحریک‌پذیری، اضطراب یا افت خلق. این علائم معمولاً یک تا سه روز پس از آخرین مصرف شروع می‌شوند و در هفته اول شدیدترند. بیشترشان پس از دو تا سه هفته فروکش می‌کنند؛ مشکلات خواب و افت خلق ممکن است بیشتر طول بکشد.

به خاطر بسپارید

- پرخطر: توجه، خودسنجی، گفت‌وگوی صادقانه.
- زیان‌بار: مشاوره، مثلاً در مرکز مشاوره اعتیاد.
- وابسته: درمان، یعنی مشاوره، سم‌زدایی و روان‌درمانی.



درس کامل

منابع: وزارت بهداشت فدرال (2024)، برنامه درسی نمونه برای مسئولان پیشگیری؛ drugcom.de (BIÖG)، عوامل خطر روانی-اجتماعی وابستگی به کانابیس؛ Bonnet, Preuss (2017)، The cannabis withdrawal syndrome: current insights. Substance Abuse and Rehabilitation 8

جزئیات بیشتر: csc.do/fa/prevention/knowledge/how-dependence-develops/
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · آخرین به‌روزرسانی: 28 سپتامبر 2026 · بازنشر بدون

تغییر مجاز است (CC BY-ND 4.0)