

Come nasce la dipendenza

Persona, sostanza, ambiente. Gli esperti descrivono la dipendenza con tre lati che interagiscono: la persona, con il suo modo di gestire emozioni e problemi; la sostanza, con effetto e disponibilità; l'ambiente di famiglia, amici, scuola e lavoro. Nessun lato da solo spiega una dipendenza.

Cosa succede nel cervello. Il THC agisce sul sistema di ricompensa. Se succede spesso, il cervello diventa meno sensibile e per lo stesso effetto serve di più (tolleranza). Dopo l'effetto possono seguire agitazione e irritabilità. Col tempo si consuma spesso per togliersi questo disagio. Chi usa la cannabis contro ansia, rabbia o tristezza rischia di più.

Fattori di rischio. Frequenza del consumo (il fattore singolo più forte), inizio precoce soprattutto prima dei 16 anni, molto THC, tabacco insieme, carichi psichici, mancanza di sostegno, eventi incisivi, un giro in cui quasi tutti consumano. I fattori di rischio descrivono probabilità, non previsioni.

Cosa protegge. Fiducia, sentire di poter incidere, saper affrontare i problemi, relazioni solide e un ruolo nello studio o nel lavoro.

Come lo classificano gli esperti. Secondo il DSM-5 c'è un disturbo da uso di cannabis se in dodici mesi valgono almeno due di undici criteri: da due a tre è lieve, da quattro a cinque moderato, da sei in su grave. I livelli vanno dal consumo occasionale a quello a rischio e all'uso dannoso fino alla dipendenza, con passaggi gradualità.

Astinenza. Quasi metà di chi consuma regolarmente conosce sintomi di astinenza: nervosismo, problemi di sonno, poco appetito, irritabilità, ansia o umore basso. Di solito iniziano da uno a tre giorni dopo l'ultimo consumo e sono più forti nella prima settimana. La maggior parte si attenua dopo due o tre settimane; problemi di sonno e umore basso possono durare di più.

Da ricordare

- A rischio: guardare bene, test di autovalutazione, dialogo sincero.
- Dannoso: consulenza, per esempio in un servizio per le dipendenze.
- Dipendenza: trattamento, cioè consulenza, disintossicazione e terapia.

Fonti: BMG (2024), Mustercurriculum für Präventionsbeauftragte; drugcom.de (BlÖG), fattori di rischio psicosociali della dipendenza da cannabis; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/come-nasce-la-dipendenza/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 ·
Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo