Girêdayîbûn çawa çêdibe

Mirov, made, derdor. Pispor bengîtiyê bi sê aliyên ku bi hev re bandor dikin rave dikin: mirov bi awayê xwe yê tevgerê bi hest û pirsgirêkan re, made bi bandor û peydabûna xwe, derdor bi malbat, heval, dibistan û kar. Tu aliyek bi tenê girêdayîbûnê rave nake.

Di mêjî de çi diqewime. THC li ser pergala xelatê bandor dike. Heke ev pir caran dubare bibe, mêjî kêmtir hestiyar dibe, û ji bo heman bandorê bêtir pêwîst e (tolerans). Piştî bandorê bêaramî û acizbûn dikarin bên. Bi demê re pir caran tê bikaranîn da ku ev nerehetî ji holê rabe. Kesê ku kanabîsê bikar tîne da ku tirs, hêrs an xemgîniyê bitepisîne, di metirsiyeke bilindtir de ye.

Faktorên metirsiyê. Pirbûna bikaranînê (faktora yekane ya herî xurt), destpêka zû bi taybetî berî 16 saliyê, gelek THC, titûn di heman demê de, barê derûnî, nebûna piştgiriyê, bûyerên giran, derdoreke hevalan ku hema hemû tê de bikar tînin. Faktorên metirsiyê îhtîmalan rave dikin, ne pêşbînî.

Çi diparêze. Hêvî, hesta ku mirov dikare tiştekî biguherîne, şiyana ku mirov bi pirsgirêkan re rû bi rû bibe, têkiliyên xurt û erkek di perwerde an kar de.

Pispor çawa dinirxînin. Li gorî DSM-5 bêpergaliya bikaranîna kanabîsê heye, heke di diwanzdeh mehan de herî kêm du ji yazdeh pîvanan rast bin: 2-3 sivik, 4-5 navîn, ji 6an û pê ve giran tên hesibandin. Qonaxên bikaranînê ji bikaranîna carinan, bi bikaranîna bi metirsî û bikaranîna zirardar heta girêdayîbûnê diçin; derbasbûn herikbar in.

Vekişîn. Hema yek ji du kesên ku bi rêkûpêk bikar tînin nîşanên vekişînê nas dike: nervozî, pirsgirêkên xewê, îştaha kêm, acizbûn, tirs an xemgînî. Ew bi piranî 1-3 roj piştî bikaranîna dawî dest pê dikin û di hefteya yekem de herî xurt in. Piraniya wan piştî 2-3 hefteyan kêm dibin, pirsgirêkên xewê û xemgînî dikarin dirêjtir bidomin.

Ji bîr neke

- Bi metirsî: bala xwe bide, xwenirxandin, axaftineke bi dilpakî.
- Zirardar: şêwirmendî, bo nimûne li navenda şêwirmendiya bengîtiyê.
- Girêdayî: dermankirin, ango şêwirmendî, detoks û terapî.

Çavkanî: Wezareta Tenduristiyê ya Federal (2024), bernameya nimûne ji bo berpirsên pêşîlêgirtinê; drugcom.de (BIÖG), faktorên metirsiyê yên derûnî-civakî ji bo girêdayîbûna bi kanabîsê çi ne?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/giredayibun-cawa-cedibe/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê