

Jak powstaje uzależnienie

Człowiek, substancja, środowisko. Specjaliści opisują uzależnienie przez trzy współdziałające strony: człowiek i jego radzenie sobie z uczuciami i problemami, substancja z jej działaniem i dostępnością, środowisko rodziny, przyjaciół, szkoły i pracy. Żadna strona sama nie wyjaśnia uzależnienia.

Co dzieje się w mózgu. THC działa na układ nagrody. Przy częstym powtarzaniu mózg staje się mniej wrażliwy i potrzebuje więcej dla tego samego efektu (tolerancja). Po odurzeniu mogą pojawić się niepokój i drażliwość. Z czasem konopi używa się często, by pozbyć się dyskomfortu. Kto sięga po nie, by stłumić lęk, złość lub smutek, ma wyższe ryzyko.

Czynniki ryzyka. Częstotliwość używania (najsilniejszy pojedynczy czynnik), wczesny początek, zwłaszcza przed 16. rokiem życia, dużo THC, jednocześnie tytoń, obciążenia psychiczne, brak wsparcia, przełomowe wydarzenia, krąg znajomych, w którym niemal wszyscy używają. Czynniki ryzyka opisują prawdopodobieństwo, nie przepowiednię.

Co chroni. Pewność siebie, poczucie sprawczości, radzenie sobie z problemami, trwałe relacje i zadanie w nauce zawodu lub pracy.

Jak oceniają to specjaliści. Według DSM-5 zaburzenie używania konopi występuje, gdy w ciągu dwunastu miesięcy spełnione są co najmniej dwa z jedenastu kryteriów: dwa do trzech to postać łagodna, cztery do pięciu umiarkowana, od sześciu ciężka. Etapy: od okazjonalnego przez ryzykowne i szkodliwe używanie do uzależnienia, z płynnymi granicami.

Odstawienie. Niemal co druga osoba regularnie używająca konopi zna objawy odstawienne: nerwowość, problemy ze snem, mały apetyt, drażliwość, lęk lub obniżony nastrój. Zaczynają się zwykle od jednego do trzech dni po ostatnim użyciu i są najsilniejsze w pierwszym tygodniu. Większość mija po dwóch do trzech tygodniach, kłopoty ze snem i obniżony nastrój mogą trwać dłużej.

Najważniejsze

- Ryzykowne: przyjrzyj się, zrób test samooceny, porozmawiaj szczerze.
- Szkodliwe: porada, np. w poradni ds. uzależnień.
- Uzależnienie: leczenie, czyli poradnictwo, detoksykacja i terapia.

Źródła: Bundesministerium für Gesundheit (2024), Mustercurriculum für Präventionsbeauftragte; drugcom.de (BIÖG), Was sind psycho-soziale Risikofaktoren für eine Cannabisabhängigkeit?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/jak-powstaje-uzaleznienie/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)



Cały moduł