Cum apare dependența

Persoană, substanță, mediu. Specialiștii descriu adicția prin trei laturi care acționează împreună: persoana, cu felul în care face față sentimentelor și problemelor; substanța, cu efectul și disponibilitatea ei; mediul: familie, prieteni, școală și muncă. Nicio latură nu explică singură o dependență.

Ce se întâmplă în creier. THC acționează asupra sistemului de recompensă. Dacă asta se repetă des, creierul devine mai puțin sensibil și pentru același efect e nevoie de mai mult (toleranță). După intoxicație pot urma neliniște și iritabilitate. Cu timpul, se consumă adesea ca să scapi de acest disconfort. Cine ia canabis ca să atenueze anxietatea, furia sau tristețea are un risc mai mare.

Factori de risc. Frecvența consumului (cel mai puternic factor individual), început timpuriu, mai ales înainte de 16 ani, mult THC, tutun în paralel, solicitări psihice, lipsa sprijinului, evenimente marcante, un cerc de prieteni în care aproape toți consumă. Factorii de risc descriu probabilități, nu o predicție.

Ce protejează. Încrederea, sentimentul că poți schimba ceva, capacitatea de a aborda problemele, relații solide și un rol în formare sau la muncă.

Cum clasifică specialiștii. Conform DSM-5, există o tulburare legată de consumul de canabis dacă în 12 luni se îndeplinesc cel puțin două din 11 criterii: două-trei înseamnă formă ușoară, patru-cinci moderată, de la șase severă. Treptele consumului merg de la consumul ocazional, prin consumul riscant și cel dăunător, până la dependență; trecerile sunt fluide.

Sevraj. Aproape jumătate dintre cei care consumă regulat cunosc semnele de sevraj: nervozitate, probleme de somn, apetit scăzut, iritabilitate, anxietate sau dispoziție proastă. Încep de obicei la una-trei zile după ultimul consum și sunt cele mai puternice în prima săptămână. Majoritatea trec după două-trei săptămâni, problemele de somn și dispoziția proastă pot dura mai mult.

De reținut

- Riscant: privește atent, testul de autoevaluare, o discuție sinceră.
- Dăunător: consiliere, de exemplu la un centru de consiliere pentru adicții.
- Dependență: tratament, adică consiliere, dezintoxicare și terapie.

Surse: Ministerul Federal al Sănătății (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.

Pe larg: csc.do/ro/preventie/informatii/cum-apare-dependenta/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Actualizat: 7 octombrie 2026 · Se poate transmite nemodificat (CC BY-ND 4.0)

Modulul complet