Как возникает зависимость

Человек, вещество, среда. Специалисты описывают зависимость тремя взаимодействующими сторонами: человек и его умение справляться с чувствами и проблемами; вещество, его действие и доступность; среда из семьи, друзей, школы и работы. Ни одна сторона сама по себе не объясняет зависимость.

Что происходит в мозге. ТГК действует на систему вознаграждения. При частом повторении мозг становится менее чувствительным, и для того же действия нужно больше (толерантность). После опьянения возможны беспокойство и раздражительность. Со временем часто употребляют, чтобы избавиться от этого дискомфорта. Кто глушит каннабисом тревогу, злость или грусть, рискует больше.

Факторы риска. Частота употребления (самый сильный отдельный фактор), раннее начало, особенно до 16 лет, много ТГК, одновременно табак, психические нагрузки, нехватка поддержки, тяжёлые события, друзья, из которых почти все употребляют. Факторы риска описывают вероятности, а не прогноз.

Что защищает. Уверенность, ощущение, что можно что-то изменить, умение решать проблемы, крепкие отношения и дело в учёбе или на работе.

Как это оценивают специалисты. По DSM-5 расстройство, связанное с употреблением каннабиса, есть, если за двенадцать месяцев есть минимум два из одиннадцати критериев: два-три означают лёгкую степень, четыре-пять среднюю, от шести тяжёлую. Ступени употребления: эпизодическое и рискованное употребление, употребление с вредными последствиями, зависимость; переходы плавные.

Синдром отмены. Почти каждый второй регулярно употребляющий знает симптомы отмены: нервозность, проблемы со сном, плохой аппетит, раздражительность, тревогу или подавленное настроение. Обычно они начинаются через один-три дня после последнего употребления, сильнее всего в первую неделю. Большинство проходит через две-три недели, проблемы со сном и подавленность могут длиться дольше.

Запомните

- Рискованное: присмотреться, пройти самопроверку, честно поговорить.
- Вредное: консультация, например в консультационном центре по зависимостям.
- Зависимость: лечение, то есть консультирование, детоксикация и терапия.

Источники: BMG (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.