Kako nastaje zavisnost

Osoba, supstanca, okruženje. Stručnjaci opisuju zavisnost kroz tri strane koje deluju zajedno: osobu i način na koji se nosi sa osećanjima i problemima, supstancu sa njenim dejstvom i dostupnošću i okruženje: porodicu, prijatelje, školu i posao. Nijedna strana sama ne objašnjava zavisnost.

Šta se dešava u mozgu. THC deluje na sistem nagrađivanja. Ako se to često ponavlja, mozak postaje manje osetljiv i za isto dejstvo potrebno je više (tolerancija). Posle opijenosti mogu da uslede nemir i razdražljivost. Vremenom se kanabis često koristi protiv te nelagodnosti. Ko koristi kanabis da bi prigušio strah, bes ili tugu, ima veći rizik.

Faktori rizika. Učestalost upotrebe (najjači pojedinačni faktor), rani početak, naročito pre 16. godine, mnogo THC-a, istovremeno duvan, psihička opterećenja, nedostatak podrške, potresni događaji, društvo u kome skoro svi koriste kanabis. Faktori rizika opisuju verovatnoće, a ne predviđanje.

Šta štiti. Optimizam, osećaj da se nešto može promeniti, sposobnost rešavanja problema, čvrsti odnosi i zadatak u školovanju ili na poslu.

Kako to stručnjaci procenjuju. Prema DSM-5, poremećaj upotrebe kanabisa postoji ako u roku od dvanaest meseci važe najmanje dva od jedanaest kriterijuma: dva do tri smatraju se blagim, četiri do pet umerenim, šest i više teškim. Faze upotrebe idu od povremene preko rizične i štetne upotrebe do zavisnosti, a prelazi su postepeni.

Apstinencijalni sindrom. Skoro svaka druga osoba koja redovno koristi kanabis poznaje apstinencijalne simptome: nervozu, probleme sa spavanjem, slab apetit, razdražljivost, strah ili potišteno raspoloženje. Obično počinju jedan do tri dana posle poslednje upotrebe i najjači su u prvoj sedmici. Većina se povuče posle dve do tri sedmice, a problemi sa snom i potišteno raspoloženje mogu trajati duže.

Zapamtite

- Rizično: obratite pažnju, uradite test samoprocene, iskreno razgovarajte.
- Štetno: potražite savet, na primer u savetovalištu za zavisnosti.
- Zavisnost: lečenje, dakle savetovanje, detoksifikacija i terapija.

Izvori: Savezno ministarstvo zdravlja (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.

Detaljnije: csc.do/sr/prevencija/znanje/kako-nastaje-zavisnost/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stanje: 7. 10. 2026. · Smete da prosledite bez izmena (CC BY-ND 4.0)

Ceo modul