

Bağımlılık nasıl gelişir

İnsan, madde, çevre. Uzmanlar bağımlılığı birlikte etki eden üç yönle açıklar: duygular ve sorunlarla başa çıkma biçimiyle insan, etkisi ve bulunabilirliğiyle madde, aile, arkadaş çevresi, okul ve işten oluşan çevre. Hiçbir yön bağımlılığı tek başına açıklamaz.

Beyinde ne olur? THC ödöl sistemine etki eder. Bu sık tekrarlanırsa beyin duyarsızlaşır ve aynı etki için daha fazlası gerekir (tolerans). Sarhoşluktan sonra huzursuzluk ve sinirlilik gelebilir. Zamanla çoğu zaman bu rahatsızlıktan kurtulmak için kullanılır. Kaygıyı, öfkeyi ya da üzüntüyü bastırmak için esrar kullanan birinin riski daha yüksektir.

Risk etkenleri. Kullanım sıklığı (en güçlü tek etken), özellikle 16 yaşından önce erken başlamak, çok THC, aynı anda tütün, ruhsal yükler, destek eksikliği, hayatı derinden etkileyen olaylar, neredeyse herkesin kullandığı bir arkadaş çevresi. Risk etkenleri olasılıkları anlatır, kesin bir öngörü değildir.

Neler korur? Umut, bir şeyleri değiştirebildiğini hissetmek, sorunların üstesinden gelebilmek, sağlam ilişkiler ve eğitimde ya da işte bir görev.

Uzmanlar nasıl sınıflandırır? DSM-5'e göre on iki ay içinde on bir ölçütten en az ikisi geçerliyse esrar kullanım bozukluğu vardır: iki ila üç hafif, dört ila beş orta, altı ve üzeri ağır sayılır. Aşamalar ara sıra kullanımdan riskli kullanım ve zararlı kullanıma, oradan bağımlılığa kadar uzanır; geçişler akıcıdır.

Yoksunluk. Düzenli kullananların neredeyse yarısı yoksunluk belirtilerini tanır: gerginlik, uyku sorunları, iştah azlığı, sinirlilik, kaygı ya da çökkün ruh hali. Genellikle son kullanımdan bir ila üç gün sonra başlar ve ilk hafta en güçlüdür. Çoğu iki ila üç hafta sonra geçer, uyku sorunları ve çökkün ruh hali daha uzun sürebilir.

Akılda tut

- Riskli: dikkatle bak, öz değerlendirme testini yap, dürüst bir konuşma yap.
- Zararlı: danışmanlık al, örneğin bir bağımlılık danışma merkezinde.
- Bağımlı: tedavi, yani danışmanlık, arınma ve terapi.

Kaynaklar: Federal Sağlık Bakanlığı (2024), önleme sorumluları için örnek müfredat; drugcom.de (BIÖG), Esrar bağımlılığı için psikososyal risk etkenleri nelerdir?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/bagimlilik-nasil-gelisir/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eylül 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Mod6l6n tamamı