Як виникає залежність

Людина, речовина, середовище. Фахівці описують залежність через три сторони, що взаємодіють: людина з її способом справлятися з почуттями і проблемами, речовина з її дією та доступністю, середовище з родини, друзів, школи і роботи. Жодна сторона сама по собі не пояснює залежність.

Що відбувається в мозку. ТГК діє на систему винагороди. Якщо це часто повторюється, мозок стає менш чутливим, і для тієї самої дії потрібно більше (толерантність). Після сп'яніння можуть з'являтися неспокій і дратівливість. З часом часто вживають, щоб позбутися цього дискомфорту. Хто вживає канабіс, щоб приглушити страх, гнів чи смуток, має вищий ризик.

Чинники ризику. Частота вживання (найсильніший окремий чинник), ранній початок, особливо до 16 років, багато ТГК, тютюн одночасно, психічні навантаження, брак підтримки, важкі життєві події, коло друзів, у якому вживають майже всі. Чинники ризику описують імовірності, а не прогноз.

Що захищає. Впевненість, відчуття, що можеш щось змінити, здатність долати проблеми, міцні стосунки і завдання в навчанні чи на роботі.

Як це класифікують фахівці. За DSM-5 розлад, пов'язаний із вживанням канабісу, є, якщо протягом дванадцяти місяців виконуються щонайменше два з одинадцяти критеріїв: два-три вважаються легким, чотири-п'ять помірним, від шести тяжким ступенем. Етапи вживання тягнуться від епізодичного через ризиковане і шкідливе вживання до залежності; межі між ними розмиті.

Абстиненція. Майже кожна друга людина, яка регулярно вживає, знає ознаки абстиненції: нервозність, проблеми зі сном, поганий апетит, дратівливість, тривогу або пригнічений настрій. Зазвичай вони починаються через один-три дні після останнього вживання і найсильніші в перший тиждень. Більшість минає через два-три тижні, проблеми зі сном і пригнічений настрій можуть тривати довше.

Запам'ятайте

- Ризиковане вживання: придивитися, пройти самоперевірку, чесно поговорити.
- Шкідливе вживання: консультація, наприклад у службі консультування щодо залежностей.
- Залежність: лікування, тобто консультація, детоксикація і терапія.

Джерела: Федеральне міністерство охорони здоров'я (2024), типова навчальна програма для уповноважених з профілактики; drugcom.de (BIÖG), Які психосоціальні чинники ризику залежності від канабісу?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Докладніше: csc.do/uk/prevention/knowledge/how-dependence-develops/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Станом на 7 жовтня 2026 · Можна передавати без змін (CC BY-ND 4.0)

Увесь модуль