

Cannabis

Wie entsteht Abhängigkeit?



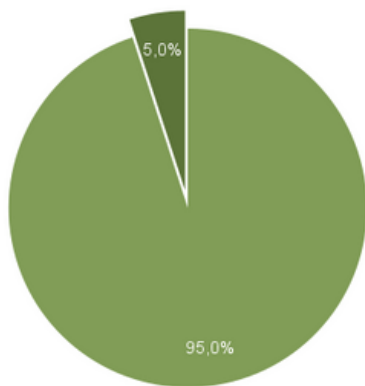
- mehrere Faktoren, wie z.B. Persönlichkeit, Bildung, Trauma, soziale Vorgeschichte, führen zu einer geringeren (Stress-)Toleranz
- für jede/n Konsumierende/n nicht gleich

Beispiele für psychosoziale Risikofaktoren?

- frühzeitiger Beginn des Cannabiskonsums (unter 16 Jahren)
- kritische Lebensereignisse (z.B. Verlassenwerden vom/von Partner/in)
- labile psychische Gesundheit (gekennzeichnet durch Ängste und Einsamkeit)

Beispiele für psychosoziale Schutzfaktoren?

- gesundes Selbstwertgefühl
- Freundeskreis ohne Konsum illegaler Drogen
- vielseitiges Freizeitverhalten



- unbehandelte Menschen mit Cannabiskonsumstörung
- behandelte Menschen mit Cannabiskonsumstörung pro Jahr

Folgen von Cannabis:



Aufhören lohnt sich!

→ die Gehirnleistung verbessert sich rasch.

Wirkung von Cannabis:



Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und der Aufmerksamkeit, gesteigerte Kreativität, verwaschene Sprache, Verschlechterung der Bewegungskoordination, zusammenhangloses Denken



Beruhigend, Veränderung des Zeitgefühls, Intensivierung der Wahrnehmung, Schwindel, Euphorie, gesteigertes Wohlbefinden, Angst, Angstverminderung, Halluzinationen



Schmerzlindernd, Muskelentspannend, Appetitsteigerung, Störung der Bewegungskoordination

→ kann auf allen Ebenen angenehme, aber auch unangenehme Wirkungen hervorrufen!



Cannabis

Woran merke ich, dass ich abhängig bin?

Wenn zwei oder drei der folgenden Punkte auf dich zutreffen, solltest du dein Konsumverhalten ernsthaft überdenken. Ab vier Kriterien liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Cannabis-Abhängigkeit vor. Dann empfehlen wir eine deutliche Reduzierung oder den Ausstieg aus dem Konsum. Du kannst dir anonym und kostenlos professionelle Hilfe dazuholen – siehe unten.

- Hast du aufgrund des Kiffens schon des Öfteren wichtige Verpflichtungen nicht einhalten können in der Schule, zu Hause oder bei der Arbeit?
- Kiffst du in Situationen, in denen es aufgrund des Konsums zu einer körperlichen Gefährdung kommen kann?
- Kiffst du weiter, obwohl du schon körperliche oder psychische Folgen erlebst?
- Oder Probleme im zwischenmenschlichen Bereich, zum Beispiel mit Eltern, Lehrern, Partnern oder Freunden auftreten?
- Hast du schon wichtige Aktivitäten aufgrund deines Konsums eingeschränkt?
- Spürst du häufig ein starkes Verlangen zu kiffen?
- Hast du schon häufiger den Wunsch verspürt, den Konsum einzuschränken und es dennoch nicht geschafft?
- Spürst du Entzugssymptome und hast du schon versucht, diese wegzukiffen?
- Merkst du eine schleichende Gewöhnung?
- Steigerst sukzessive deine Dosis oder kiffst du mehr und öfter als geplant?
- Nehmen das Besorgen von Cannabis, das Kiffen selbst und die Erholung vom Rausch einen großen Teil deiner Zeit in Anspruch?

Hier finde ich Hilfe:

- Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline: 01806 - 31 30 31.
- Nummer gegen Kummer: 116111
- Auf drugcom.de kannst du dich sowohl im Chat in einem One-to-One Gespräch als auch per E-Mail beraten lassen.
- Whats-App: [krisenchat.de](https://www.krisenchat.de)
- www.quit-the-shit.de
- Drogenberatung vor Ort in Marburg: Frankfurter Straße 35

Abhängigkeit erkennen:



<https://www.bzga.de/mediathek/themen/illegal-drogen/v/bin-ich-abhaengig-von-cannabis/>

Hast du Deinen Cannabiskonsum im Griff?



Teste Dich!



<https://www.drugcom.de/tests/selbsttests/cannabis-check/>