

NELER OLUP BİTTİĞİNİ BİLMEK ESRARKEŞLİK VE RISK



Odak noktası: Esrar

Madde	- Kenevir bitkisinin ana etken maddesi tetrahidrokanabinol (THC) olup, sarhoşluk hissinden sorumludur (THC içeriği bitki türüne göre büyük farklılıklar gösterir). - Ayrıca, sakinleştirici etkisi olan kanabidiol (CBD) de içerir. - Sentetik kannabinoidler, THC'nin etkisini taklit edebilen, bitkisel ve sentetik olarak üretilen kannabinoidlerin yeni bir karışımıdır.
Tüketim biçimi & Etki	- Tüketim şekli: çoğunlukla esrar (kenevir bitkisinin kurutulmuş çiçekleri ve yaprakları) veya haşhaş (çiçeklerin reçinesinden elde edilir) şeklinde - En yaygın tüketim şekli esrar içmektir (kiffen), bu sırada ufalanmış haşhaş veya esrar çoğunlukla tütünle karıştırılır ve sigara şeklinde sarılır - Esrar ürünleri ayrıca çeşitli pipo, nargile ve ısıtıcılar (vape) ile de içilir. - Bazen esrar ürünleri çayda eritilerek içilir veya hamur işlerine (uzay kurabiyeleri) katılarak pişirilir ve yenir. - Olası etkiler: Ruh halinin iyileşmesi, rahatlama ve iyi hissetme, neşe, iletişim ihtiyacının artması, işitsel ve görsel duyu algılarının yoğunlaşması, ruh halinin bozulması, psikomotorik uyarılma, huzursuzluk, korku, panik tepkileri, kafa karışıklığı, takip hayalleri, paranoyak sanrılar - Esrarın etki yelpazesi çok geniştir ve tüketim şekline, etken madde miktarına, tüketim durumuna, temel ruh haline ve tüketicinin psikolojik dengesine bağlıdır.
Karışık tüketim	- Esrar alkolün etkisini güçlendirir, ancak bunun tersi geçerli değildir. Karma kullanımda istenmeyen etkiler artar. - Tehlike: Vücudun uyarı sinyalleri algılanmaz.
Yasal sınıflandırma	18 yaşından itibaren: Kendi tüketimi için 25 grama kadar bulundurmamak yasaktır - İkamet yerinde saklama: 50 grama kadar - Tüketimi yasaktır: Çocukların ve gençlerin bulunduğu yerlerde, okullarda, oyun alanlarında, çocuk ve gençlik tesislerinde, halka açık spor alanlarında, bu yerlerin görüş mesafesinde veya 100 metre mesafede, yaya bölgelerinde 7 - 20 saatleri arasında - Gençler için esrar genel olarak yasaktır. İhlallerde veliler bilgilendirilir, bazı durumlarda bilgilendirme ve danışmanlık önlemleri zorunlu hale getirilir. - Trafikte araç kullanırken, kan serumunda 3,5 ng/ml THC sınır değeri geçerlidir. Yeni sürücüler için, deneme süresi boyunca ve 21 yaşını doldurana kadar mutlak tüketim yasağı geçerlidir. Dikkat: Esrar vücutta yavaş parçalandığı için, sık kullanım durumunda, kullanımdan günler sonra bile trafik kontrolünde yapılan idrar testi "pozitif" çıkabilir.



BU BILGI NOTU LANGENHAGEN ÖNLEME KONSEYİ TARAFINDAN
DESTEKLENMEKTEDİR.



NELER OLUP BİTTİĞİNİ BİLMEK

ESRARKEŞLİK VE RISK

Odak noktası: Esrar

Akut riskler & Uzun vadeli etkiler	• THC beyin gelişimini olumsuz etkileyebileceğinden, riskler gençler için özellikle yüksektir. Araştırmalar, erken ve düzenli esrar kullanımının şizofreni riskini artırabileceğini ve kişilik gelişimini bozabileceğini göstermektedir. Düzenli olarak esrar kullanan gençlerde, ilerleyen yaşlarda depresyon ve intihar düşüncesi riski artabilir. • Olası uzun vadeli etkiler: kullanım süresi ve yoğunluğu arttıkça beyin performansı düşer, öğrenme ve hafıza performansı kötüleşir, psikolojik bağımlılık, bronşit sıklığı artar, akciğer kapasitesinde kısıtlamalar, esrarın tütünle birlikte tüketilmesi durumunda tütün içmekle aynı sağlık riskleri, artan kalp krizi riski, artan psikoz riski, önceden gizli olan şizofreniyi tetikleme
Önleme & Öneriler	• Kısmi yasallaştırma, esrarın daha az eleştirel bir şekilde kullanılmasına yol açabilir. Referans kişilerin net bir tutum sergilemesi ve gençlerle kendi eleştirel tutumlarını geliştirmeleri için açık ve suçlamadan uzak bir iletişim kurmaları önemlidir. • www.cannabispraevention.de referans kişilere bilgi ve ipuçları sunmaktadır.
İstatistik	• Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) tarafından 2023 yılında yapılan bir araştırma, 12 ila 17 yaş arasındaki 100 gençten yaklaşık 91'inin hiç esrar kullanmadığını (91,7%), %1,3'ünün son 12 ayda 10 defadan fazla esrar kullandığını, %0,4'ünün ise sorunlu bir kullanım alışkanlığı olduğunu göstermektedir. 18-25 yaş grubunda %47,2'si esrar kullanmış, %8,0'ı son 12 ayda 10 defadan fazla esrar kullanmış, %3,2'si ise sorunlu bir tüketim alışkanlığına sahip.

Kaynaklar

<https://www.niedersachsen.de/cannabis> (Erişim: 22.09.2025)

<https://www.drugcom.de> (Erişim: 22.09.2025)

<https://www.cannabispraevention.de/> (Erişim: 22.09.2025)

https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/pressemitteilungen/daten_und_fakten/Infoblatt_Drogenaffinit%C3%A4tsstudie_2023_Cannabis.pdf (Erişim: 01.10.25)



Langenhagen

Bu bilgi notu Langenhagen Önleme Konseyi tarafından desteklenmektedir.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt

