

# БУДЬ В КУРСЕ: КАЙФ И РИСК

Тема дня: каннабис



Вещество	<ul style="list-style-type: none"><li>Основное действующее вещество растения каннабис – тетрагидроканнабинол (ТГК), который вызывает чувство эйфории (при этом содержание ТГК значительно отличается в зависимости от сорта растения).</li><li>Кроме того, в нем содержится каннабидиол (КБД), который оказывает успокаивающее действие.</li><li>Синтетические каннабиноиды – это новые смеси каннабиноидов растительного и синтетического происхождения, которые могут имитировать действие ТГК.</li></ul>
Форма потребления и эффект	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Форма потребления:</b> чаще всего в виде марихуаны (сушеные цветы и листья растения каннабис) или гашиша (из смолы соцветий).</li><li>Наиболее распространенная форма потребления – курение косяков («самокруток»), при этом измельченный гашиш или марихуана обычно смешиваются с табаком и скручиваются в сигарету.</li><li>Кроме того, продукты каннабиса употребляют, используя различные виды курительных трубок, кальянов и нагревателей (вейпов).</li><li>Иногда продукты каннабиса употребляют, растворяя его в чае или добавляя в выпечку («космическое печенье»).</li><li><b>Возможные побочные эффекты:</b> приподнятое настроение, чувство расслабленности и благополучия, веселость, повышенная потребность в общении, усиление слуховых и зрительных ощущений, подавленное настроение, психомоторное возбуждение, беспокойство, тревожность, панические реакции, спутанность сознания, мания преследования, параноидальные галлюцинации.</li><li>Спектр действия каннабиса очень широк и зависит от способа потребления, количества действующего вещества, ситуации потребления, общего настроения и психической устойчивости потребителей.</li></ul>
Смешанное потребление	<ul style="list-style-type: none"><li>Каннабис усиливает действие алкоголя, а не наоборот. При смешанном потреблении побочные эффекты усиливаются.</li><li>Опасность: игнорирование соматических сигналов опасности.</li></ul>
Правовая оценка	<ul style="list-style-type: none"><li>От 18 лет и старше: разрешено хранение до 25 граммов для личного потребления.</li><li>Хранение на дому: до 50 граммов.</li><li>Запрещено потребление: в присутствии детей и подростков, в школах, на игровых площадках, в детских и молодежных центрах, на общедоступных спортивных площадках, а также вблизи этих мест или на расстоянии 100 м от них, в пешеходных зонах с 7:00 до 20:00.</li><li>Для подростков каннабис остается под общим запретом. В случае нарушений будут уведомлены родители или заменяющие их лица, а в некоторых случаях будут приняты обязательные меры по просвещению и консультированию.</li><li>При вождении автомобиля в дорожном движении допустимый уровень ТГК в сыворотке крови составляет 3,5 нг/мл. Для начинающих водителей в течение испытательного срока и до достижения 21 года действует полный запрет на употребление. Внимание: поскольку каннабис медленно выводится из организма, при частом употреблении анализ мочи при дорожной проверке может дать «положительный» результат, даже если употребление было несколько дней назад.</li></ul>



Этот информационный листок разработан при поддержке Координационного совета по предупреждению рисков г. Лангенхагена.





# БУДЬ В КУРСЕ: КАЙФ И РИСК

Тема дня: каннабис

Острые риски и отдаленные последствия	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Риски</u> особенно высоки для подростков, поскольку ТГК может повлиять на развитие мозга. Исследования показывают, что раннее и регулярное потребление каннабиса может увеличить риск развития шизофрении и нарушить развитие личности. Подростки, регулярно потребляющие каннабис, могут подвергаться повышенному риску развития депрессии и суицидальных мыслей в более позднем возрасте.</li><li>• <u>Возможные отдаленные последствия</u>: с увеличением продолжительности и интенсивности потребления страдает работоспособность мозга, ухудшаются способности к обучению и запоминанию, развивается психологическая зависимость, учащаются случаи бронхита, снижается емкость легких; потребление каннабиса вместе с табаком сопряжено с теми же рисками для здоровья, что и курение табака, повышенным риском сердечного приступа, повышенным риском психоза, провоцированием ранее скрытой шизофрении.</li></ul>
Профилактика и рекомендации	<ul style="list-style-type: none"><li>• Частичная легализация может привести к менее критичному отношению к каннабису. Важно, чтобы близкие люди занимали четкую позицию и открыто, без упреков, общались с подростками, помогая им сформировать собственное критическое отношение.</li><li>• На сайте <a href="http://www.cannabispraevention.de">www.cannabispraevention.de</a> вы можете найти информацию и советы для близких людей, оказывающих поддержку зависимым подросткам.</li></ul>
Статистика	<ul style="list-style-type: none"><li>• Исследование, проведенное в 2023 году Федеральным центром медицинского просвещения (BZgA), показало, что примерно 91 из 100 подростков в возрасте от 12 до 17 лет никогда не употребляли каннабис (91,7 %), 1,3 % курили «травку» более 10 раз за последние 12 месяцев, 0,4 % имеют проблемы с потреблением. Среди молодых взрослых в возрасте от 18 до 25 лет 47,2 % имеют опыт употребления, 8,0 % курили «травку» более 10 раз за последние 12 месяцев, 3,2 % имеют проблемы с потреблением.</li></ul>

## Источники

<https://www.niedersachsen.de/cannabis> (дата доступа: 22.09.2025 г.)

<https://www.drugcom.de> (дата доступа: 22.09.2025 г.)

<https://www.cannabispraevention.de/> (дата доступа: 22.09.2025 г.)

[https://www.bioeg.de/fileadmin/user\\_upload/PDF/pressemitteilungen/daten\\_und\\_fakten/Infoblatt\\_Drogenaffinit%C3%A4tsstudie\\_2023\\_Cannabis.pdf](https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/pressemitteilungen/daten_und_fakten/Infoblatt_Drogenaffinit%C3%A4tsstudie_2023_Cannabis.pdf) (дата доступа: 01.10.2025 г.)



Этот информационный листок разработан при поддержке Координационного совета по предупреждению рисков г. Лангенхагена.

