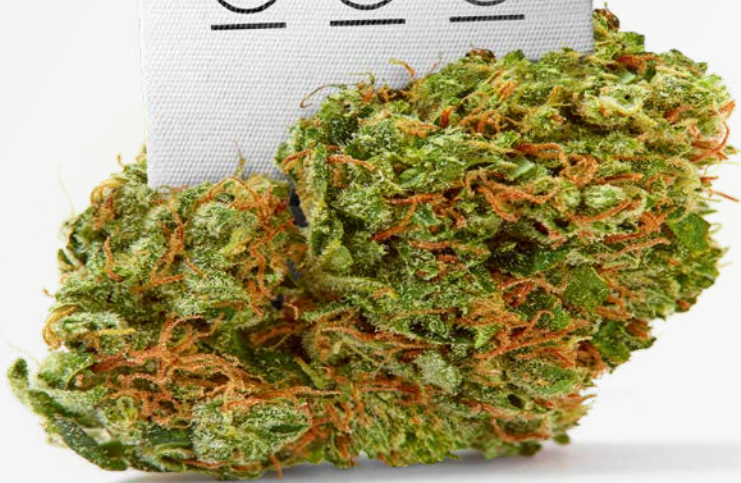


Care Instructions

Per un uso
consapevole della
Cannabis.

Fate attenzione, consumate
in modo prudente e
proteggete la vostra salute.



#CarefulWithCannabis

Prima la cosa più importante: non esiste un uso della cannabis completamente privo di rischi. Il consumo più sicuro della cannabis è il non consumo. Tuttavia, con le giuste conoscenze, è possibile ridurre la probabilità di conseguenze indesiderate. Ecco tre consigli di base che dovrete sempre tenere a mente:



Questi consigli dovrebbero aiutarvi a prendere decisioni informate se volete fare uso di cannabis. Ricordate che la vostra salute e la sicurezza degli altri devono essere sempre al primo posto. Se avete domande o avete bisogno di ulteriori informazioni, consultate fonti indipendenti e professionali oppure rivolgetevi a uno specialista. Fate attenzione, consumate con cautela e proteggete la vostra salute.

#A

Comprendere i rischi del consumo

Alcuni effetti della cannabis possono essere percepiti come positivi. Ma è importante sapere che non esiste un uso sicuro al 100%.

Il corpo di ciascuno di noi è diverso da quello degli altri e le reazioni alla cannabis possono variare anche in base a come ci si sente in quel giorno. Prestate attenzione a come state e ascoltate il vostro corpo. Un consumo eccessivo può causare effetti collaterali indesiderati.

#C

Pensare all'impatto sugli altri

La vostra decisione di fare uso di cannabis può avere un impatto sulle altre persone. Assicuratevi che il vostro consumo non metta in pericolo gli altri. Evitate di svolgere attività sotto l'effetto di cannabis che potrebbero mettere a repentaglio la vostra sicurezza e quella degli altri. Rispettate i diritti e i sentimenti delle persone che vi circondano.

#B

Conoscere il pericolo di dipendenza

Il consumo di cannabis può portare a un disturbo da uso di cannabis e alla dipendenza. Avete notato che ne fate un uso sempre più frequente e che vi è difficile stare senza? Questa potrebbe essere l'indicazione di un problema con il consumo di cannabis. Dovete assolutamente chiedere aiuto. Se sentite di aver bisogno di un supporto per controllare il vostro consumo, non esitate a cercare un aiuto professionale.



I rischi del consumo possono essere limitati

È possibile fare un uso consapevole della cannabis. I consigli che seguono sono raccomandazioni per la tutela della vostra salute quando consumate cannabis. Il vostro comportamento durante il consumo di cannabis influisce notevolmente sui possibili danni conseguenti. È tutto nelle vostre mani. I consigli che seguono possono aiutarvi a prendere una decisione ponderata e a ridurre al minimo i rischi.

#1

**Ricordate:
esordio precoce, rischio maggiore**

Quanto più precoce è l'inizio del consumo di cannabis, tanto maggiore è il rischio di problemi psichici. Siate consapevoli che il consumo di cannabis interferisce con lo sviluppo. Questo rischio nello specifico diminuisce solo nella giovane età adulta, verso i 20 anni.

#2

**Usare solo cannabis
con un basso contenuto di THC**

Ricordate che più alto è il contenuto di THC, maggiore è il rischio. Se ne consumate, usate prodotti con livelli di THC più bassi per evitare effetti indesiderati.

I prodotti con un valore di CBD più alto rispetto al THC sono solitamente meno rischiosi.

#3

Conoscere i rischi dei diversi modi di consumo, soprattutto quelli del fumo

Che si fumi, si svapi o si scelgano prodotti commestibili, c'è sempre un rischio. Ma il fumo può essere particolarmente pericoloso. Soprattutto se si aggiunge del tabacco. Prendete in considerazione metodi alternativi per proteggere i vostri polmoni.

#4

**Respirare normalmente:
evitare inspirazioni profonde e di
trattenere il respiro**

Inspirare profondamente o trattenere il respiro non producono effetti più intensi, ma espongono a rischi inutili. Respirate normalmente per proteggere le vie respiratorie.

#5

**Alta frequenza di consumo
= alto rischio**

Un consumo frequente e intenso aumenta la probabilità di effetti negativi sulla salute mentale. Fare delle pause tra i periodi di consumo può aiutare a ridurre i rischi potenziali. Minori sono la frequenza e la quantità, minore è il rischio.

#6

**Se possibile, scegliere prodotti
a base di cannabis testati e legali**

Utilizzate prodotti legali e di qualità controllata. In questo modo si riduce il rischio di contaminanti o di effetti inaspettati.

Tenete d'occhio la vostra salute

È fondamentale prendersi cura della propria salute quando si fa uso di cannabis. Ecco alcuni consigli che possono aiutarvi a ridurre al minimo i rischi potenziali.



#7

Smettere se le capacità mentali diminuiscono

Se notate che le vostre capacità mentali sono compromesse – perdita di memoria, difficoltà di attenzione o di concentrazione – dovrete rivedere, limitare o meglio ancora interrompere il consumo. La vostra salute mentale è una priorità assoluta.

#8

Astenersi dalla guida di veicoli e dall'uso di macchinari

Guidare o utilizzare macchinari sotto l'effetto della cannabis può essere pericoloso. Per garantire la vostra sicurezza e quella degli altri, fate in modo di non trovarvi mai sotto l'effetto della cannabis in queste situazioni.

#9

Evitare la cannabis se si sta cercando di concepire, se si è in gravidanza o se si sta allattando

Se desiderate avere un figlio, siete in gravidanza o state allattando, dovrete astenervi dal consumo di cannabis. Proteggerete così la vostra salute e quella del vostro bambino.

#10

Non mischiare il consumo di cannabis con l'uso di altre sostanze

L'uso contemporaneo di cannabis e di altre sostanze psicoattive (compresi i farmaci) può avere effetti imprevedibili sulla salute mentale. Evitate queste combinazioni per ridurre al minimo i rischi potenziali.

#11

Verificare se siete maggiormente a rischio

Alcune persone hanno un rischio maggiore di sviluppare problemi di salute mentale in seguito al consumo di cannabis. Si tratta di persone con malattie mentali e fisiche e con precedenti familiari. In questi casi, è consigliabile astenersi del tutto dal consumo.

#12

Evitare la combinazione di comportamenti dannosi

La combinazione dei diversi fattori di rischio già citati aumenta la probabilità di gravi danni alla salute. Fate attenzione e proteggete voi stessi e la vostra salute.

Fonti:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) (2023): Positionspapier der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS). Reduzierung der Risiken des Cannabiskonsums. Hamm.

Fischer, B. et al. (2023): Die „Richtlinien für die Risiko-Reduzierung beim Cannabiskonsum (RRRCK)“: EMPFEHLUNGEN: [The 'Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG)': RECOMMENDATIONS (GERMAN)].

International Journal of Drug Policy, <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2023.103995>.

Fischer, B. et al. (2022): Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG) for reducing health harms from non-medical cannabis use: A comprehensive evidence and recommendations update. International Journal of Drug Policy, 99(1). <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103381>.

Contatti e informazioni

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefono: +49 2381 9015-0

Fax: +49 2381 9015-30

info@dhs.de

www.dhs.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

<https://shop.bzga.de/>

www.bzga.de

Progetto: Volt Communication GmbH, Münster

Stampato presso: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Questo mezzo è stato prodotto in modo neutro
dal punto di vista climatico..

Edizione: 1.10.11.24

Codice: 33222005

Data di pubblicazione: gennaio 2024

Questo opuscolo è distribuito gratuitamente da DHS e da BZgA.

Non è destinato alla rivendita da parte del destinatario o di terzi.

Publicato da:



Sponsorizzato dalla Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, Centro Federale per l'Educazione alla Salute) per conto del Bundesministerium für Gesundheit (Ministero Federale della Salute)