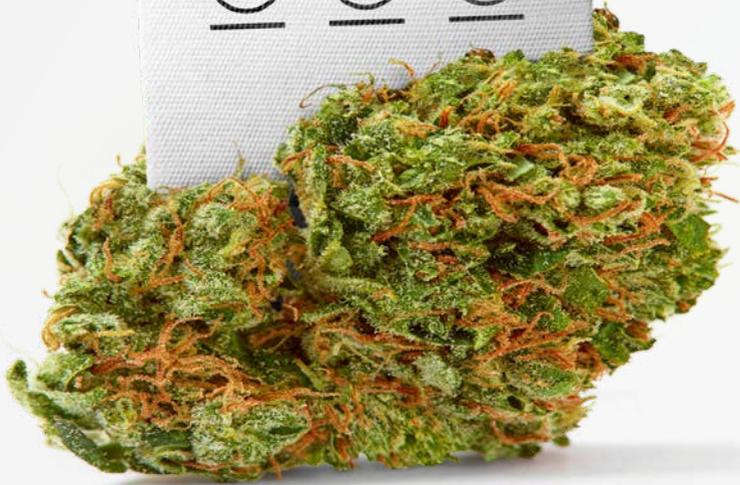


Care Instructions

Для осознанного
обращения с
марихуаной.

Будь осторожен,
употребляй разумно
и береги свое здоровье.



#CarefulWithCannabis

Сначала самое важное: необходимо понять, что не существует полностью безопасного потребления марихуаны. Самое безопасное употребление марихуаны — не употреблять. Тем не менее, обладая правильными знаниями, можно снизить вероятность наступления нежелательных последствий. Вот три основных правила, которые необходимо всегда соблюдать:



Эти правила должны помочь тебе принять обдуманное решение, если ты захочешь употреблять марихуану. Помни о том, что твое здоровье и безопасность других всегда должны быть на первом месте. Если у тебя есть вопросы или нужна более подробная информация, обращай к независимым и надежным профессиональным источникам или к специалистам. Будь осторожен, потребляй обдуманно и береги свое здоровье.

#А

Пойми риски употребления

Возможно, некоторые эффекты марихуаны кажутся тебе положительными. Но важно знать, что не существует абсолютно безопасного употребления марихуаны. Каждый организм уникален, и твоя реакция на марихуану может быть разной даже в зависимости от времени суток. Обращай внимание на свое самочувствие и прислушивайся к своему организму. Чрезмерное употребление может привести к нежелательным побочным эффектам.

#С

Подумай о влиянии на окружающих

Твое решение употреблять марихуану может повлиять на тех, кто не участвует в процессе. Убедись, что твое употребление не наносит вред другим. Не занимайся под воздействием марихуаны деятельностью, которая может поставить под угрозу твою безопасность и безопасность других людей. С уважением относись к правам и чувствам окружающих.

#В

Помни об опасности возникновения зависимости

Употребление марихуаны может привести к нарушениям в ее употреблении и зависимости. Ты осознаешь, что потребляешь все чаще и тебе тяжело обходиться без марихуаны? Это может быть признаком того, что у тебя проблемы с ее употреблением. В этом случае стоит обязательно обратиться за помощью. Если ты чувствуешь, что тебе нужна поддержка, чтобы контролировать употребление, не стесняйся обратиться за помощью.



Риски употребления можно снизить

Ты можешь употреблять марихуану осознанно. Следующие советы — это рекомендации для защиты твоего здоровья при употреблении марихуаны. Твое поведение при употреблении марихуаны оказывает большое влияние на возможные последствия. Ты сам контролируешь это. Следующие советы помогут тебе принять обдуманное решение и минимизировать риски.

#1

**Помни:
раннее начало — большой риск**

Чем раньше ты начнешь употреблять, тем выше риск возникновения проблем с психическим здоровьем. Имей в виду, что потребление марихуаны мешает твоему развитию. Этот особый риск снижается только в молодом взрослом возрасте, то есть после 20 лет.

#2

**Используй марихуану только
с низким содержанием ТГК**

Помни о том, что чем выше содержание ТГК, тем больше риск. Если ты употребляешь, используй продукты с низким содержанием ТГК, чтобы избежать нежелательных последствий. Продукты, в которых содержание каннабидиола выше, чем содержание ТГК, как правило, менее опасны.

#3

**Осознавай риски разных видов
употребления, особенно курения**

Курение, парение или употребление в пищу — всё имеет свои риски. Но курение может быть особенно опасным. Особенно, если добавлять табак. Подумай об альтернативных методах, чтобы защитить свои легкие.

#4

**Дыши обычно — не вдыхай глубоко
и не задерживай дыхание**

Глубокие затяжки или задержка дыхания не дают большего эффекта, но подвергают тебя ненужному риску. Дыши обычно, чтобы защитить свои дыхательные пути.

#5

**Частое употребление
= высокий риск**

Частое и интенсивное употребление увеличивает вероятность негативных последствий для психического здоровья. Перерывы между периодами потребления могут помочь снизить потенциальный риск. Чем меньше и реже ты употребляешь, тем меньше риск.

#6

**По возможности выбирай
проверенные и легальные
продукты из конопли**

Используй легальные продукты проверенного качества. Это снижает риск присутствия примесей или риск получения неожиданного эффекта.

Помни о своем здоровье

При употреблении марихуаны очень важно заботиться о своем здоровье. Вот несколько советов, которые помогут тебе уменьшить возможные риски..



#7

Перестань употреблять, если твоя работоспособность снижается

Если ты замечаешь, что твои умственные способности нарушены, например, ухудшилась память, появились проблемы с вниманием или концентрацией, следует пересмотреть свое потребление, ограничить его, а лучше совсем прекратить.

Собственное психическое здоровье является главным приоритетом.

#8

Воздержись от вождения автомобиля и работы с механизмами

Вождение автомобиля или работа с механизмами под воздействием марихуаны могут быть опасными. Позаботься о своей безопасности и безопасности других, никогда не находишься под воздействием марихуаны в таких ситуациях.

#9

Не допускай употребления марихуаны при планировании беременности, во время беременности и грудного вскармливания

Во время планирования беременности, во время беременности и грудного вскармливания следует отказаться от употребления марихуаны. Это защитит твое здоровье и здоровье твоего ребенка.

#10

Не употребляй марихуану вместе с другими веществами

Одновременное употребление марихуаны и других психоактивных веществ (включая лекарства) может иметь непредсказуемые последствия для твоего психического здоровья. Избегай таких комбинаций, чтобы снизить потенциальные риски.

#11

Проверь, не подвергаешься ли ты повышенному риску

У некоторых людей более высокий риск возникновения проблем с психическим здоровьем, вызванных употреблением марихуаны. К ним относятся люди с психическими и физическими заболеваниями и семейной наследственностью. В таких случаях целесообразно полностью отказаться от потребления.

#12

Избегай сочетания вредных моделей поведения

Сочетание нескольких из перечисленных факторов риска увеличивает вероятность серьезных последствий для твоего здоровья. Будь осторожен, береги себя и свое здоровье.

Источник:

Немецкий центр по борьбе с наркоманией (DHS) (2023): Меморандум немецкого центра по борьбе с наркоманией. (DHS). Снижение рисков при потреблении конопли г.Хамм
Fischer, B. et al. (2023): «Инструкция по снижению риска при потреблении конопли» (RRRCK): РЕКОМЕНДАЦИИ: [The 'Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG)': РЕКОМЕНДАЦИИ (НЕМЕЦКИЙ)]. 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>.

Контактная информация

Немецкий центр по борьбе с наркоманией (DHS)
Westenwall 4, 59065 Hamm (Хамм, Германия)
Телефон: +49 2381 9015-0
Факс: +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA)
<https://shop.bzga.de/>
www.bzga.de

Дизайн: Volt Communication GmbH, Münster
Печать: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Vexbach
Эта среда была произведена климатически
нейтральным способом..

Тираж: 1.10.11.24
Каталожный номер: 33222003
Дата издания: январь 2024 г.

Данная брошюра распространяется DHS и BZgA
бесплатно. Не предназначена для последующей продажи
получателями или третьими лицами.

Издатель:



Спонсор: Федеральный центр медицинского просвещения
по поручению Федерального министерства здравоохранения