

Care Instructions

Esrarın
bilinçli kullanımı
için.

Dikkatli ol,
mantıklı tüket ve
sağlığını koru.



#CarefulWithCannabis

Öncelikle en önemli farkındalık: Esrarın tamamen risksiz bir kullanımı olmadığını bilmek çok önemlidir. Esrarın en güvenli kullanımı hiç kullanılmamasıdır. Bununla birlikte, doğru bilgilerle donatılmış olarak, istenmeyen sonuçların ortaya çıkma olasılığını azaltabilirsin. İşte her zaman aklında bulundurman gereken üç temel ipucu:



Bu bilgiler, esrar kullanmak istediğinde bilinçli kararlar vermene yardımcı olacaktır. Senin ve başkalarının güvenliğinin her zaman önce gelmesi gerektiğini unutma. Soruların varsa veya daha fazla bilgiye ihtiyaç duyuyorsan, bağımsız ve profesyonel bir şekilde güvence altına alınmış kaynaklardan gelen tekliflerden faydalan veya uzmanlarla iletişime geç. Dikkatli ol, bilinçli kullan ve sağlığını koru.

#A

Tüketim risklerini anla

Belki esrarın bazı etkilerini olumlu bulabilirsin. Ancak, %100 güvenli tüketim diye bir şey olmadığını anlamak önemlidir. Herkesin vücudu farklıdır ve esrara verdiği tepkiler o gün nasıl hissettiğine bağlı olarak bile değişebilir. Nasıl hissettiğine dikkat et ve vücudunu dinle. Aşırı kullanım istenmeyen yan etkilere yol açabilir.

#C

Başkaları üzerindeki etkiyi düşün

Esrar kullanma kararın, olaya dahil olmayan üçüncü şahıslar üzerinde etkili olabilir. Tüketiminin başkalarını etkilemediğinde dikkat et. Esrar etkisi altındayken senin ve başkalarının güvenliğini tehlikeye atabilecek faaliyetlerde bulunmaktan kaçın. Çevredekilerin haklarına ve duygularına saygı göster.

#B

Bağımlılık tehlikesini bil

Esrar kullanımı, esrar kullanım bozukluğuna ve bağımlılığa yol açabilir. Giderek daha sık kullandığını ve esrar olmadan idare etmenin senin için zor olduğunu mu fark ediyorsun? - O zaman bu, esrar kullanımınla ilgili bir sorun geliştirdiğine dair bir işaret olabilir. O zaman kesinlikle yardım istemelisin. Kullanımını kontrol etmek için desteğe ihtiyacın olduğunu düşünüyorsan, profesyonel yardım almaktan çekinme.



Tüketim riskleri azaltılabilir

Esrarı bilinçli bir şekilde kullanabilirsin. Aşağıdaki ipuçları, esrar kullanırken sağlığın korunması için önerilerdir. Esrar kullanırken sergilediğin davranışlar, ortaya çıkabilecek olası zararlar üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla bu senin elindedir. Aşağıdaki ipuçları, iyi düşünülmüş bir karar vermene ve riskleri en aza indirmene yardımcı olabilir.

#1**Aklında bulunsun:
Erken başlangıç, daha büyük risk**

Esrar kullanmaya ne kadar erken başlarsan, ruh sağlığı sorunları yaşama riskin o kadar artar. Esrar kullanımının gelişimini engellediğini unutma. Bu özel risk sadece genç yetişkinlikte, yani 20'li yaşların ortalarında azalır.

#2**Sadece düşük THC içeriğine sahip esrar kullan**

Unutma, THC içeriği ne kadar yüksekse risk de o kadar büyüktür. Tüketiyorsan, istenmeyen etkilerden kaçınmak için daha düşük THC seviyelerine sahip ürünler kullanmalısın. THC'ye kıyasla CBD değeri daha yüksek olan ürünler genellikle daha az risklidir.

#3**Farklı tüketim türlerinin risklerini bil – özellikle sigara içmenin**

İster sigara, ister elektronik sigara, ister yenilebilir ürünleri tercih et, hepsinin riskleri vardır. Ancak sigara içmek özellikle tehlikeli olabilir. Bu durum özellikle tütün eklendiğinde geçerlidir. Akciğerlerini korumak için alternatif yöntemleri değerlendir.

#4**Normal nefes al – derin nefes almaktan ve nefesini tutmaktan kaçın**

Derin nefes almak veya nefesini tutmak daha güçlü etkilere yol açmaz, ancak seni gereksiz risklere maruz bırakır. Solunum yollarını korumak için normal nefes al.

#5**Yüksek tüketim sıklığı = yüksek risk**

Sık ve yoğun kullanım, ruh sağlığı üzerinde olumsuz etki olasılığını artırır. Tüketim dönemleri arasında mola vermek potansiyel riskleri azaltmaya yardımcı olabilir. Ne kadar az ve ne kadar seyrek tüketirsen risk o kadar azalır.

#6**Mümkünse test edilmiş ve yasal esrar ürünlerini tercih et**

Yasal ve kalitesi test edilmiş ürünler kullan. Bu, kontaminasyon veya beklenmedik etki riskini azaltır.

Sağlığına dikkat et

Esrar kullanırken sağlığına dikkat etmen çok önemlidir. İŖte olası riskleri en aza indirmene yardımcı olabilecek bazı tavsiyeler.



#7

Zihinsel performansın düşerse dur

Hafıza kaybı, dikkat veya konsantrasyon gücünü gibi zihinsel yeteneklerinin bozulduğunu fark edersen, tüketimini yeniden gözden geçirmeli, sınırlandırmalı veya daha da iyisi durdurmalısın. Kendi ruh sağlığını en önemli önceliğindir.

#8

Araç ve makine kullanmaktan kaçın

Esrar etkisi altındayken araç veya makine kullanmak tehlikeli olabilir. Bu gibi durumlarda asla esrar etkisi altında kalmayarak kendinin ve başkalarının güvenliğini sağla.

#9

Çocuk sahibi olmak istiyorsan, hamileysen veya emziriyorsan esrardan kaçın

Çocuk sahibi olmak istiyorsan, hamileysen veya emziriyorsan, esrar kullanmaktan kaçınmalısın. Bu senin ve çocuğunun sağlığını koruyacaktır.

#10

Esrar kullanımını diğer maddelerin kullanımı ile karıştırma

Esrar ve diğer psikoaktif maddelerin (ilaçlar dahil) aynı anda kullanımının ruh sağlığını üzerinde öngörülemez etkileri olabilir. Potansiyel riskleri en aza indirmek için bu tür kombinasyonlardan kaçın.

#11

Yüksek risk altında olup olmadığını kontrol et

Bazı kişiler esrar kullanımıyla ilişkili ruh sağlığı sorunları açısından daha yüksek risk altındadır. Bu, zihinsel olduğu kadar fiziksel hastalıkları ve aile geçmişi olan kişileri de içerir. Bu gibi durumlarda, tüketimden tamamen kaçınılması tavsiye edilir.

#12

Zararlı davranışların kombinasyonundan kaçın

Bahsedilen risk faktörlerinden birkaçının bir araya gelmesi sağlığını ciddi zarar verme olasılığını artırır. Kendini ve sağlığını korumak için dikkatli ol.

Kaynaklar:

Alman Bağımlılık Sorunları Merkezi (DHS) (2023): Positionspapier der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Alman Bağımlılık Sorunları Merkezi pozisyon belgesi) (DHS). Esrar kullanımının risklerinin azaltılması. Hamm.

Fischer, B. et al. (2023): "Esrar kullanımında risk azaltımına yönelik yönetmelikler (RRRCK)": ÖNERİLER: [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>.

İletişim ve bilgi

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)
Westenwall 4, 59065 Hamm
Telefon: +49 2381 9015-0
Faks: +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Federal Sağlık Eğitimi Merkezi) (BZgA)

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

Tasarım: Volt Communication GmbH, Münster
Baskı: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach
Bu ortam iklim açısından nötr bir şekilde üretildi.
Sayı: 1.10.11.24
Sipariş no.: 33222004
Yayın tarihi: Ocak 2024

Bu broşür DHS ve BZgA tarafından ücretsiz olarak dağıtılmaktadır. Alıcı veya üçüncü şahıslar tarafından yeniden satılması amaçlanmamıştır.

Yayıncı:



Federal Sağlık Bakanlığı adına Federal Sağlık Eğitimi Merkezi tarafından desteklenmektedir.