

Care Instructions

W celu świadomego
obchodzenia się z
konopiami indyjskimi.

Zachowaj ostrożność,
spożywaj rozsądnie
i chroń swoje zdrowie.



#CarefulWithCannabis

– Ostrożnie z konopiami indyjskimi

Przede wszystkim ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że nie ma całkowicie wolnego od ryzyka zażywania konopi indyjskich. Najbezpieczniej jest w ogóle ich nie zażywać. Niemniej jednak, posiadając odpowiednią wiedzę, można zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych skutków. Oto trzy podstawowe porady, o których należy zawsze pamiętać:



Informacje te powinny pomóc Ci w podejmowaniu świadomych decyzji, jeśli chcesz zażywać konopi indyjskich. Pamiętaj, że Twoje dobre samopoczucie i bezpieczeństwo innych powinno być zawsze na pierwszym miejscu. W przypadku jakichkolwiek pytań lub potrzeby uzyskania dodatkowych informacji należy skorzystać z ofert niezależnych i uznanych w branży źródeł lub skontaktować się z ekspertami. Bądź ostrożny(-a), zażywaj mądrze i chroń swoje zdrowie.

#A

Zrozumienie ryzyka związanego z zażywaniem

Niektóre skutki zażywania konopi indyjskich mogą być postrzegane jako pozytywne. Ważne jest jednak, aby zdawać sobie sprawę, że nie ma czegoś takiego jak w 100% bezpieczne zażywanie. Każdy organizm jest inny, a reakcje na konopie indyjskie mogą różnić się nawet w zależności od nastroju w danym dniu. Zwracaj uwagę na to, jak się czujesz, i słuchaj swojego ciała. Nadmierne zażywanie może prowadzić do niepożądanych skutków ubocznych.

#B

Znaj ryzyko uzależnienia

Zażywanie konopi indyjskich może prowadzić do zaburzeń i uzależnienia. Jeśli zauważyłeś(-aś), że zażywasz konopi indyjskich coraz częściej i że trudno Ci się bez nich obejść, może to być oznaka problemu. Wtedy zdecydowanie należy poprosić o pomoc. Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, aby kontrolować swoje zażywanie, nie wahaj się szukać profesjonalnej pomocy.

#C

Pomyśl o wpływie na innych

Twoja decyzja o zażywaniu konopi indyjskich może mieć wpływ na osoby trzecie, które nie mają z tym nic wspólnego. Miej na względzie to, aby Twoje zażywanie nie wpływało na innych. Unikaj wykonywania pod wpływem konopi indyjskich czynności, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu Twojemu i innych osób. Szanuj prawa i uczucia ludzi wokół Ciebie.



Ryzyko związane z zażywaniem można zmniejszyć

Z konopiami indyjskim możesz obchodzić się świadomie. Poniższe porady stanowią zalecenia dotyczące ochrony zdrowia w razie zażywania konopi indyjskich. Twoje zachowanie podczas zażywania konopi ma duży wpływ na ewentualne niekorzystne następstwa. Wiele zależy zatem od Ciebie. Poniższe porady mogą pomóc w podjęciu przemyślanej decyzji i zminimalizowaniu ryzyka.

#1**Pomyśl: wczesny start oznacza większe ryzyko**

Im wcześniej zaczniesz zażywać, tym większe ryzyko wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym. Należy pamiętać, że używanie konopi indyjskich zaburza Twój rozwój. To szczególnie ryzyko zmniejsza się dopiero we wczesnym wieku dorosłym, tj. ok. 25. roku życia.

#2**Zażywaj tylko konopi indyjskich o niskiej zawartości THC**

Pamiętaj, że im wyższa zawartość THC, tym większe ryzyko. Jeśli już zażywasz konopi, to niech mają one niską zawartość THC, aby uniknąć niepożądanych efektów. Produkty o wyższej wartości CBD w porównaniu do THC są z reguły mniej ryzykowne.

#3**Znaj zagrożenia związane z różnymi rodzajami zażywania - zwłaszcza z paleniem**

Nieważne, czy to palenie, waporyzacja, czy produkty jadalne – każda metoda zażywania wiąże się z ryzykiem. Jednak palenie może być szczególnie niebezpieczne, zwłaszcza w przypadku dodania tytoniu. Rozważ alternatywne metody, by chronić płuca.

#4**Oddychaj normalnie - unikaj głębokich wdechów i wstrzymywania oddechu**

Głębokie zaciągnięcia lub wstrzymywanie oddechu nie prowadzą do silniejszych efektów, ale narażają na niepotrzebne ryzyko. Oddychaj normalnie, aby chronić drogi oddechowe.

#5**Wysoka częstotliwość zażywania = wysokie ryzyko**

Częste i intensywne zażywanie zwiększa prawdopodobieństwo negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne. Robienie przerw między zażywaniem może pomóc zmniejszyć potencjalne ryzyko. Im mniej i rzadziej się zażywa tym, mniejsze ryzyko.

#6**Jeśli to możliwe, wybieraj sprawdzone i legalne produkty z konopi indyjskich**

Używaj tylko takich produktów które są legalne i sprawdzone pod względem jakości. Zmniejsza to ryzyko zanieczyszczenia organizmu lub nieoczekiwanych efektów.

Kontroluj swoje zdrowie na bieżąco

Bardzo ważne jest to, aby podczas zażywania konopi indyjskich dbać o swoje zdrowie. Oto kilka porad, które mogą pomóc zminimalizować potencjalne ryzyko.

Care Instructions

Zdrowie fizyczne
i psychiczne



#7**Wstrzymaj się od zażywania, gdy Twoje zdolności umysłowe się pogorszą**

Jeśli zauważysz, że Twoje zdolności umysłowe są osłabione – na przykład występuje utrata pamięci albo trudności z uwagą lub koncentracją – ponownie rozważ ograniczenie albo najlepiej zaprzestanie zażywania konopi.

Twoje własne zdrowie psychiczne jest najwyższym priorytetem.

#8**Powstrzymaj się od prowadzenia pojazdów i obsługi maszyn**

Prowadzenie pojazdów lub obsługiwanie maszyn pod wpływem konopi indyjskich może być niebezpieczne. Zapewnij bezpieczeństwo sobie i innym, nigdy nie będąc pod wpływem konopi indyjskich w takich sytuacjach.

#9**Unikaj konopi indyjskich, jeśli chcesz mieć dzieci, jesteś w ciąży lub karmisz piersią**

Jeśli chcesz mieć dzieci, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, powstrzymaj się od używania konopi indyjskich. Chroni to zdrowie Twoje i Twojego dziecka.

#10**Nie należy łączyć używania konopi indyjskich z zażywaniem innych substancji**

Jednoczesne zażywanie konopi indyjskich i innych substancji psychoaktywnych (w tym leków) może mieć nieprzewidywalne skutki dla zdrowia psychicznego. Unikaj takich połączeń, a zmniejszysz potencjał ryzyka.

#11**Sprawdź, czy grozi Ci zwiększone ryzyko**

Niektóre osoby są bardziej niż inne narażone na problemy ze zdrowiem psychicznym związane z zażywaniem konopi indyjskich. Obejmuje to osoby z chorobami psychicznymi i fizycznymi oraz obciążone dziedzicznie. W takich przypadkach zaleca się całkowite powstrzymanie się od zażywania.

#12**Unikaj łączenia zachowań szkodliwych dla zdrowia**

Połączenie kilku wymienionych czynników ryzyka zwiększa prawdopodobieństwo poważnego uszczerbku na zdrowiu. Pamiętaj, aby chronić siebie i swoje zdrowie.

Źródła:

Niemieckie Centrum ds. Uzależnień (DHS) (2023): Stanowisko Niemieckiego Głównego Centrum ds. Uzależnień (DHS). Zmniejszanie ryzyka związanego z używaniem konopi indyjskich. Hamm.

Fischer, B. i inni (2023): „Wytyczne dotyczące ograniczania ryzyka związanego z zażywaniem konopi indyjskich (RRRCK)” ZALECENIA: [Wytyczne dotyczące niższego ryzyka przy zażywaniu konopi indyjskich (LRCUG): ZALECENIA (NIEMIECKIE)].

Międzynarodowy Dziennik Polityki Narkotykowej, <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2023.103995>.

Fischer, B. i inni (2022): Wytyczne dotyczące używania konopi indyjskich niższego ryzyka (LRCUG) w celu zmniejszenia szkód zdrowotnych wynikających z niemedycznego używania konopi indyjskich: Kompleksowa aktualizacja dowodów i zaleceń. Międzynarodowy Dziennik Polityki Narkotykowej, 99(1). <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103381>.

Kontakt i informacje

Niemieckie Główne Centrum ds. Uzależnień (DHS)

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: +49 2381 9015-0

Fax: +49 2381 9015-30

info@dhs.de

www.dhs.de

Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej (BZgA)

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

www.bzga.de

Oprawa graficzna: Volt Communication GmbH, Münster

Druk: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Ten produkt został wyprodukowany
w sposób przyjazny dla środowiska.

Wydanie: 2.70.07.24

Nr zamówienia: 33222002

Data wydania: styczeń 2024

Niniejsza ulotka została opublikowana bezpłatnie przez
DHS i BZgA. Nie jest ona przeznaczona do odsprzedaży
przez odbiorcę lub osoby trzecie.

Wydawca:



Finansowane przez Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej
w imieniu Federalnego Ministerstwa Zdrowia.