CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ADICCIONES

Trastorno por consumo de cannabis

Consumo de cannabis que genera pérdida de control, problemas en la vida diaria o síntomas de abstinencia (irritabilidad, insomnio). Aumenta el riesgo de psicosis.

SEÑALES FRECUENTES

- Consumo diario o difícil de controlar
- Desmotivación y problemas de memoria
- Irritabilidad e insomnio al dejarlo

PAUTAS PARA TI

1. Reduce de forma planificada
2. Busca alternativas para relajarte y dormir
3. Consulta si hay ansiedad o síntomas psicóticos

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Habla de los efectos sin sermones
2. Propón actividades alternativas

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si aparece desconfianza, voces o ideas extrañas: consulta urgente
2. Si hay crisis de ansiedad repetidas

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Consumo cannabis casi a diario
☐ Consumo más de lo que pretendía
☐ Me cuesta dejarlo
☐ Sin consumir estoy irritable o duermo mal
☐ He dejado actividades por consumir
☐ Me cuesta concentrarme o recordar
☐ He tenido ansiedad o paranoia tras consumir
☐ Sigo consumiendo aunque me perjudica

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-por-consumo-de-cannabis
- Plan Nacional sobre Drogas: información y recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112