CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DIPENDENZE

Disturbo da uso di cannabis

Consumo di cannabis che causa perdita di controllo, problemi nella vita quotidiana o sintomi di astinenza (irritabilità, insonnia). Aumenta il rischio di psicosi.

SEGNALI FREQUENTI

- Consumo quotidiano o difficile da controllare
- Demotivazione e problemi di memoria
- Irritabilità e insonnia quando si smette

INDICAZIONI PER TE

1. Riduci in modo pianificato
2. Cerca alternative per rilassarti e dormire
3. Chiedi aiuto se ci sono ansia o sintomi psicotici

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Parla degli effetti senza fare prediche
2. Proponi attività alternative

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se compaiono sospettosità, voci o idee strane: consulto urgente
2. Se ci sono attacchi d'ansia ripetuti

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Uso cannabis quasi ogni giorno
☐ Ne uso più di quanto intendessi
☐ Faccio fatica a smettere
☐ Senza fumare sono irritabile o dormo male
☐ Ho lasciato attività per consumare
☐ Faccio fatica a concentrarmi o a ricordare
☐ Ho avuto ansia o paranoia dopo l'uso
☐ Continuo a consumare anche se mi fa male

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-por-consumo-de-cannabis
- Piano Nazionale sulle Droghe (Spagna): informazioni e risorse: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112