CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · VÍCIOS

# Transtorno por uso de cannabis

Consumo de cannabis que gera perda de controle, problemas na vida diária ou sintomas de abstinência (irritabilidade, insônia). Aumenta o risco de psicose.

## SINAIS FREQUENTES

- Consumo diário ou difícil de controlar
- Desmotivação e problemas de memória
- Irritabilidade e insônia ao parar

## ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Reduza de forma planejada
2. Busque alternativas para relaxar e dormir
3. Procure ajuda se houver ansiedade ou sintomas psicóticos

## PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Fale dos efeitos sem dar sermões
2. Proponha atividades alternativas

## QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se surgirem desconfiança, vozes ou ideias estranhas: consulta urgente
2. Se houver crises de ansiedade repetidas

## PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Consumo cannabis quase todos os dias
☐ Consumo mais do que pretendia
☐ Tenho dificuldade de parar
☐ Sem consumir fico irritado/a ou durmo mal
☐ Deixei atividades para consumir
☐ Tenho dificuldade de me concentrar ou lembrar
☐ Tive ansiedade ou paranoia depois de consumir
☐ Continuo consumindo mesmo que me prejudique

## RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-por-consumo-de-cannabis
- Plano Nacional sobre Drogas (Espanha): informação e recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112