CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ADDICCIONS

Trastorn per consum de cànnabis

Consum de cànnabis que genera pèrdua de control, problemes en la vida diària o símptomes d'abstinència (irritabilitat, insomni). Augmenta el risc de psicosi.

SENYALS FREQÜENTS

- Consum diari o difícil de controlar
- Desmotivació i problemes de memòria
- Irritabilitat i insomni en deixar-ho

PAUTES PER A TU

1. Redueix de forma planificada
2. Cerca alternatives per a relaxar-te i dormir
3. Consulta si hi ha ansietat o símptomes psicòtics

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Parla dels efectes sense sermons
2. Proposa activitats alternatives

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si apareix desconfiança, veus o idees estranyes: consulta urgent
2. Si hi ha crisi d'ansietat repetides

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Consumisc cànnabis quasi diàriament
☐ Consum més del que pretenia
☐ Em costa deixar-ho
☐ Sense consumir estic irritable o dorm malament
☐ He deixat activitats per consumir
☐ Em costa concentrar-me o recordar
☐ He tingut ansietat o paranoia després de consumir
☐ Continue consumint encara que em perjudica

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-por-consumo-de-cannabis
- Pla Nacional sobre Drogues: informació i recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112