Tervise Arengu Instituut



# Конопля

## Рабочая тетрадь самопомощи

peaasi.ee

Рабочая тетрадь была подготовлена в сотрудничестве между Институтом развития здоровья и НКО “Peaasjad Nõustamine” в 2022 году.

# Введение

Если ты взрослый человек, употребляющий коноплю регулярно или время от времени, то эта рабочая тетрадь предназначена для тебя.

**Рабочая тетрадь поможет задуматься об употреблении конопли, а также в ней содержатся простые приемы самопомощи, советы и техники для уменьшения  употребления или отказа от нее.**

Для заполнения рабочей тетради тебе понадобится:

- немного времени
- место, где тебе будет удобно, и где ты сможешь собраться с мыслями
- пишущий инструмент
- открытость и дружелюбное отношение к самому себе

Ты можешь заполнять рабочую тетрадь самостоятельно или вместе с близким человеком, с которым тебе удобно поделиться своими мыслями и что-то обсудить.

**Помни!**

- Ты сам решаешь, каким образом ты будешь использовать информацию, приведенную на следующих страницах.
- Ты можешь заполнять страницы в рабочей тетради в любом порядке – именно так, как тебе хочется.
- Рабочая тетрадь поможет тебе понять, что изменения возможны.
- Независимо от того, каким образом ты решишь использовать рабочую тетрадь, мы желаем тебе успеха в твоем выборе.

Рабочая тетрадь является средством для самопомощи, и она не предназначена для диагностирования или лечения зависимости.

Если тебе кажется, что ты нуждаешься в более серьезной поддержке, свяжись с консультантом. Контактные данные консультантов найдешь в конце рабочей тетради.

# Что такое конопля?

Конопля используется в различных целях, например, из нее изготавливаются пищевые продукты, канаты и веревки, бумага, ткань и косметические товары. Растение конопли может содержать несколько сотен фармакологических соединений, в т. ч. каннабиноиды. Конопля обладает **психотропным воздействием** в основном благодаря наличию одного каннабиноида под названием **дельта-9-тетрагидроканнабинол, или ТГК**. В Эстонии конопля с содержанием ТГК более 0,3%* считается наркотическим веществом.

Каннабиноиды также используются в качестве компонента в некоторых лекарственных препаратах. Кроме того, существуют синтетические каннабиноиды, созданные человеком, однако по сравнению с растительной коноплей их воздействие значительно отличается и намного сильнее.

Продукция, которая продается под названием конопли CBD (каннабидиол), не считается наркотическим веществом в том случае, если содержание ТГК в конопле CBD ниже 0,3%.

В рабочей тетради, которую ты держишь в руках, **под коноплей подразумевается растительная конопля, содержание ТГК в которой более 0,3%.**

*Содержание ТГК более 0,3% действует с 1 января 2023 года.



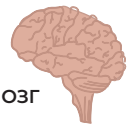
# Влияние конопли на тело человека

Тела людей очень по-разному реагируют на коноплю. То, какое влияние конопля окажет именно на твой организм, во многом зависит от того, в каком количестве, как часто и как долго ты употребляешь коноплю. Также влияние конопли зависит от твоего состояния здоровья до того, как ты начал употреблять коноплю.



**СОН**

Может вызывать беспокойный сон и хроническую бессонницу.



**МОЗГ**

Может замедлять передачу информации между нервными клетками в мозге.





**СЕРДЦЕ**

Может увеличиться частота сердцебиения, а также могут колебаться кровяное давление и температура тела.



**ГОРЛО**

Может раздражать ротовую полость и горло.



**ИММУННАЯ И РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМЫ**

Может влиять на обе системы.



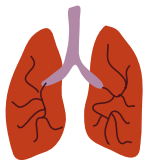
**ЖАЖДА И АППЕТИТ**

Может вызывать непреодолимую жажду и приступы аппетита.



**ЛЕГКИЕ**

Может повысить риск заболевания раком полости рта и легких и вызвать проблемы в дыхательных путях, например, усугубление бронхита и астмы.



**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Употребление конопли связывают с депрессией, тревожностью, паранойей и проблемами с памятью, а также со снижением мотивации. Употребление конопли может быть фактором, способствующим развитию психоза. Также употребление конопли может повысить риск развития шизофрении.

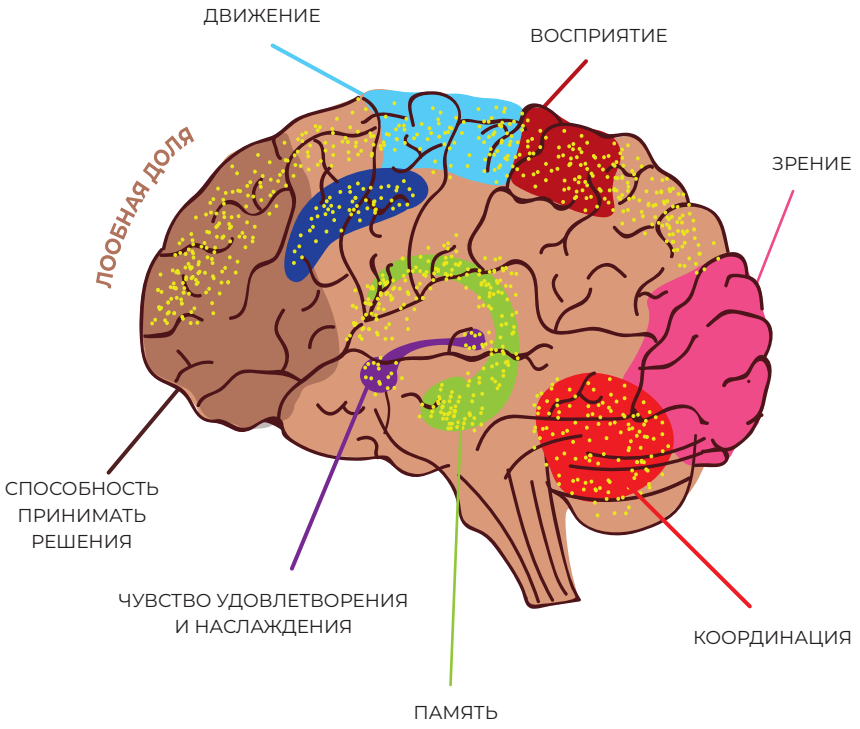
## Влияние конопли на мозг

Мозг – самый важный орган в теле человека. Различные части мозга развиваются с разной скоростью, и, согласно научным исследованиям, развитие мозга продолжается до 25 лет.

Позднее всего развивается передняя часть мозга, или лобная доля. Она управляет такими важными процессами в жизни взрослого человека, как **принятие решений, саморегуляция, планирование, контролирование импульсов, сила воли и решение проблем.**

**Чем в более раннем возрасте человек начинает употреблять коноплю, тем выше вероятность того, что эти процессы, которыми управляет лобная доля, полностью не сформируются.**

Употребление конопли также может влиять на координацию, восприятие, зрение, память и т. п.



## Конопля и психическое здоровье

Конопля также может влиять на психическое здоровье. Иногда может быть сложно понять, начались ли проблемы с психическим здоровьем у человека до начала употребления конопли, или же они были вызваны ее употреблением. Оба варианта возможны.

**Если человек пытается решить свои проблемы, употребляя коноплю, то сами причины проблем могут остаться без внимания, и человек не обратится за помощью в нужное время.**

Например, человек может страдать от депрессии, тревожного расстройства или симптомов психотического заболевания (например, подозрение на шизофрению), и он будет искать краткосрочного облегчения в употреблении конопли. Конопля не лечит проблемы психического здоровья, однако у человека может возникнуть потребность регулярно употреблять коноплю. Это в свою очередь повысит устойчивость организма к конопле, и человеку может требоваться все больше конопли для уменьшения тех же симптомов. Так, со временем может сформироваться расстройство, связанное с употреблением конопли.

Если употребление конопли становится частым занятием, и/или если увеличивается количество, между случаями употребления конопли человек может испытывать симптомы синдрома отмены (абстинентный синдром). Это может проявляться, например, в повышенной тревожности, перепадах настроения и бессоннице.

**Для того, чтобы человек понял, каким образом конопля влияет на его психическое здоровье, ему может потребоваться помощь со стороны.** Ее предлагают консультанты, контактные данные которых можно найти в конце этой рабочей тетради. В том числе консультанты могут помочь человеку понять причинно-следственные связи употребления конопли.

Выше ты прочитал о том, что такое конопля, и каким образом она может на нас влиять. Далее ты сможешь провести оценку своего употребления конопли при помощи теста и поразмыслить над своими привычками.

# CUDIT-R – тест для оценки потребления конопли

## Употреблял ли ты в каком-либо виде коноплю в течение последних 6 месяцев? ДА / НЕТ

**Если ДА**, то ответь, пожалуйста, на следующие вопросы, отметив наиболее подходящий ответ, характеризующий твое употребление конопли за последние 6 месяцев.

**1. Как часто употребляешь коноплю?**

- ☐ Никогда (0)
- ☐ Раз в месяц или реже (1)
- ☐ 2-4 раза в месяц (2)
- ☐ 2-3 раза в неделю (3)
- ☐ 4 и больше раз в неделю (4)

**2. Сколько часов ты находился под серьёзным кайфом в обычный день, когда употреблял коноплю?**

- ☐ Меньше 1 часа (0)
- ☐ 1 или 2 часа (1)
- ☐ 3 или 4 часа (2)
- ☐ 5 или 6 часов (3)
- ☐ 7 или больше часов (4)

**3. Как часто за последние 6 месяцев ты осознавал, что не можешь прекратить употреблять коноплю, если уже начал?**

- ☐ Никогда (0)
- ☐ Реже 1 раза в месяц (1)
- ☐ Ежемесячно (2)
- ☐ Еженедельно (3)
- ☐ Ежедневно или почти ежедневно (4)

**4. Как часто за последние 6 месяцев из-за употребления конопли ты не смог выполнить то, чего от тебя ожидали?**

- ☐ Никогда (0)
- ☐ Реже 1 раза в месяц (1)
- ☐ Ежемесячно (2)
- ☐ Еженедельно (3)
- ☐ Ежедневно или почти ежедневно (4)

---

**Данная шкала находится в открытом доступе и может быть использована со ссылкой на источник:** Adamson SJ, Kay-Lambkin FJ, Baker AL, Lewin TJ, Thornton L, Kelly BJ, and Sellman JD. (2010). An Improved Brief Measure of Cannabis Misuse:The Cannabis Use Disorders Identification Test–Revised (CUDIT-R). Drug and Alcohol Dependence 110:137-143.

Перевод шкалы на эстонский и русский языки © 2017 Психиатрическая клиника Северо-Эстонской региональной больницы, e-mail: info@regionaalhaigla.ee, c/o Антс Каск.

**5. Как часто за последние 6 месяцев случалось так, что большую часть своего времени ты тратил на то, чтобы достать и употребить коноплю, а потом отойти от воздействия и прийти в обычную форму?**

- ☐ Никогда (0)
- ☐ Реже 1 раза в месяц (1)
- ☐ Ежемесячно (2)
- ☐ Еженедельно (3)
- ☐ Ежедневно или почти ежедневно (4)

**6. Как часто за последние 6 месяцев у тебя были проблемы с памятью или концентрацией после употребления конопли?**

- ☐ Никогда (0)
- ☐ Реже 1 раза в месяц (1)
- ☐ Ежемесячно (2)
- ☐ Еженедельно (3)
- ☐ Ежедневно или почти ежедневно (4)

**7. Как часто ты употребляешь коноплю в таких ситуациях, в которых есть вероятность получить физические повреждения, напр., вождение машины, управление оборудованием или забота о детях?**

- ☐ Никогда (0)
- ☐ Реже 1 раза в месяц (1)
- ☐ Ежемесячно (2)
- ☐ Еженедельно (3)
- ☐ Ежедневно или почти ежедневно (4)

**8. Думал ли ты когда-нибудь об уменьшении или прекращении употребления конопли?**

- ☐ Никогда (0)
- ☐ Да, но не за последние 6 месяцев (2)
- ☐ Да, в течение последних 6 месяцев (4)

Ответ на каждый вопрос дает определенное количество пунктов, которые ты видишь рядом с ответом. Суммируй эти пункты!

**Твое общее количество пунктов:_____**

**9 пунктов или больше:** у тебя может быть расстройство, связанное с употреблением конопли

**NB!** Независимо от того, сколько пунктов ты набрал, помни о том, что, если при ответе на какой-либо вопрос ты почувствовал дискомфорт, возможно, эту тему стоит с кем-нибудь обсудить. В конце рабочей тетради ты найдешь контактные данные консультантов. Ты можешь смело к ним обращаться.

Если ты хочешь лучше понять, почему ты употребляешь коноплю, это потребует немного времени, чтобы ты смог разобраться, с чем именно связано твое употребление конопли. **У тебя есть определенные причины, по которым ты употребляешь коноплю, и конопля имеет определенное влияние на твое самочувствие.** Если бы конопля вызывала у тебя только лишь плохое самочувствие, очевидно, ты бы ее не употреблял.

## Как на тебя влияет употребление конопли?

- ☐ Конопля помогает мне расслабиться и снижает тревожность.
- ☐ Конопля означает для меня веселое времяпрепровождение с друзьями.
- ☐ Конопля улучшает мое плохое или грустное настроение.
- ☐ Конопля помогает, когда мне одиноко.
- ☐ Конопля меня успокаивает.
- ☐ Благодаря конопле я чувствую себя более уверенно.
- ☐ Конопля заставляет меня смеяться и веселиться.
- ☐ Конопля помогает мне лучше справляться с моими обязанностями.
- ☐ Благодаря конопле у меня лучше секс.
- ☐ Конопля помогает мне заснуть.
- ☐ Конопля уменьшает боль.
- ☐ Конопля останавливает поток мыслей.
- ☐ Конопля помогает бороться со скукой.
- ☐ Конопля улучшает мои творческие способности.

**Что-то, чего нет в этом списке:**

.....

.....

.....

.....

## Какие неприятные переживания, связанные с употреблением конопли, ты наблюдал?

- ☐ Я боюсь, что меня может поймать на употреблении конопли важный для меня человек.
- ☐ Иногда после употребления конопли я чувствую вину, у меня сильно ухудшается настроение.
- ☐ Я сомневаюсь в том, смогу ли я вообще жить без конопли, и это меня пугает.
- ☐ Иногда я думаю, что я слабый, т. к. не могу обходиться без конопли.
- ☐ Ухудшились важные для меня отношения (с семьей или с друзьями).
- ☐ На коноплю уходит много денег.
- ☐ Я плохо питаюсь, и физически я менее активен, чем раньше.
- ☐ Люди вокруг меня предполагают, что я буду курить коноплю, особенно на развлекательных мероприятиях и на выходных.
- ☐ Я делаю это автоматически.
- ☐ Конопля стала частью моей жизни, я к ней пристрастился.
- ☐ У меня возникают проблемы с концентрацией.

**Что-то, чего нет в этом списке:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**«Конопля – это единственная вещь, которая помогала мне успокоиться и замедлить ход мыслей. Но сейчас я уже не понимаю, помогает ли мне конопля, или же я просто больше не могу без нее обходиться. Я словно попала в ловушку».**

Женщина (28), музыкант

Для того, чтобы определить модель употребления конопли и понять причины, тебе могут помочь следующие упражнения.

## Календарь твоих “встреч” с коноплей

В течение следующих недель закрашивай в этой таблице квадратики с теми днями, когда ты употребляешь коноплю. Так ты визуально увидишь, сколько дней в неделю ты это делаешь.

**NB!** Если ты хочешь сократить употребление конопли, эта таблица может тебе помочь, чтобы визуализировать свой успех и положительные изменения.

| Неделя | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |

Также задумайся над следующими вопросами.

**Ты употребляешь коноплю больше, меньше или столько же, как и в прошлом году в это же время?**

.....

.....

.....

.....

**Что положительного ты заметил во время заполнения таблицы с календарем?**

.....

.....

.....

.....

**Какие неприятные моменты ты заметил?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**«Получил в подарок от друзей. Этот мешочек с коноплей очень долго лежал у меня на полке. Летом после окончания средней школы и непосредственно до начала университета мы решили с другом, что попробуем. Не думаю, что мне захочется еще. Для чего?»**

Мужчина (22), программист

## Где, когда, вместе с кем и почему ты “встречаешься” с коноплей?

Ты задумывался о том, в какой ситуации и в связи с какими чувствами ты обычно употребляешь коноплю? В течение месяца наблюдай за своим употреблением конопли и записывай свои ощущения.

| Дата | Где и с кем? | Почему? | Какие были ощущения? Что произошло? | Сумма, которую ты потратил на коноплю |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Возможно, что на основании ответов в этой таблице ты осознаешь, что какая-либо ситуация, место или человек способствуют твоему употреблению конопли.

**Запиши сюда свои мысли, которые пришли тебе в голову во время заполнения таблицы.**

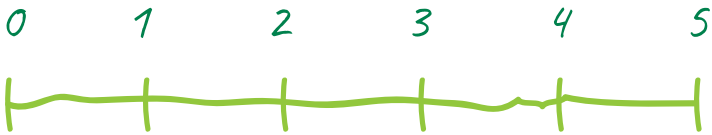
(Примеры: *мне просто любопытно; употреблял коноплю на празднике вместе с друзьями; мне кажется, что без конопли я не умею веселиться; сбегаю от негативных эмоций; употребляю коноплю, чтобы справиться с быстрым темпом жизни; мне не нравится алкоголь; чувствую себя одиноко*)

.....

.....

Выше ты размышлял о том, что тебе нравится и/или не нравится в употреблении конопли. Также ты задумался о привычках, связанных с употреблением конопли.

**Насколько важно для тебя сейчас изменить свои привычки, связанные с употреблением конопли?**




Вообще не важно Очень важно

**Какие три причины могли бы стать для тебя наиболее важными, по которым ты хотел бы изменить свое употребление конопли?**

**1.** .....

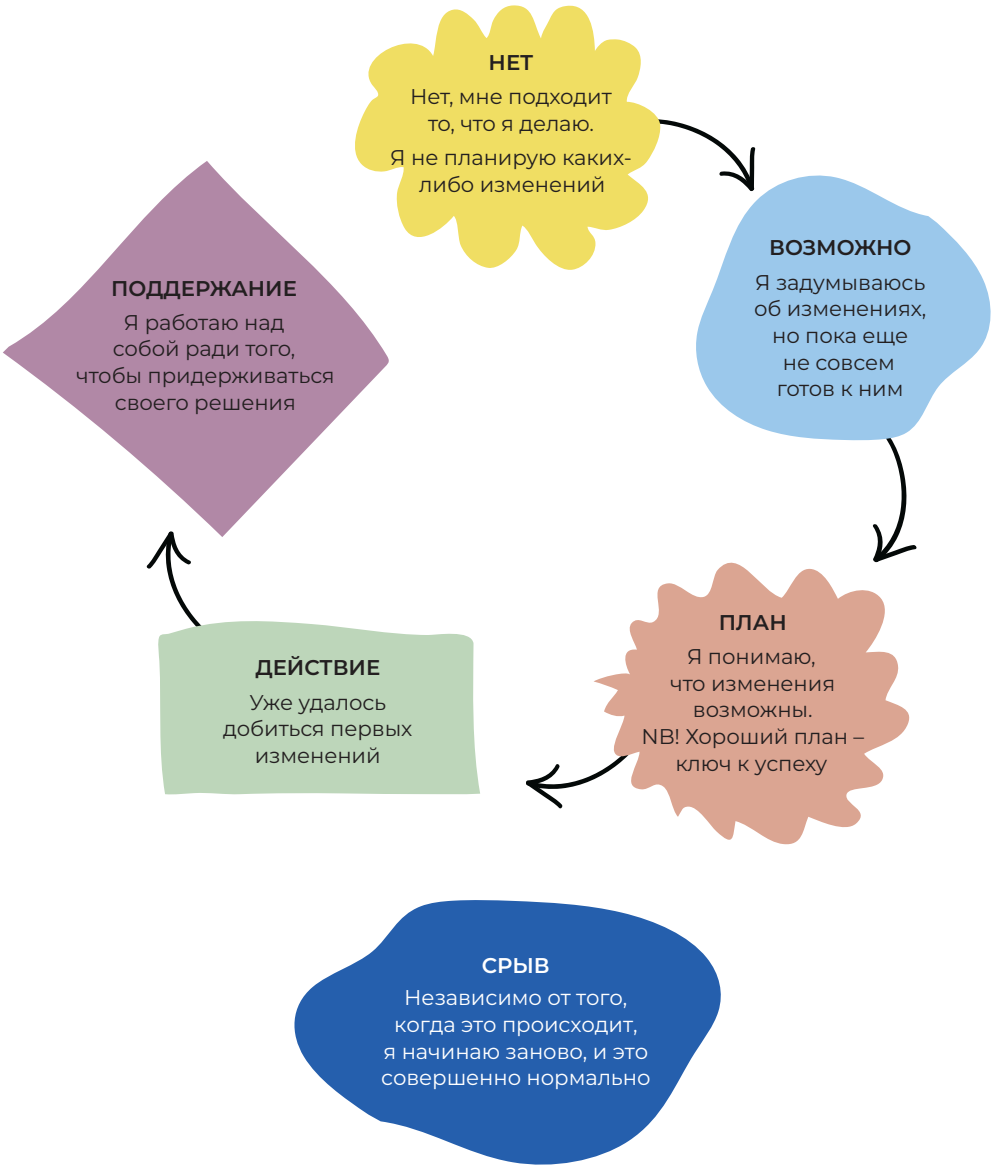
**2.** .....

**3.** .....

**«Мне кажется, что мои отношения начинают разрушаться. Когда у нас возникают какие-то темы для обсуждения, то вместо того, чтобы разговаривать со мной, мой партнер начинает курить коноплю. Я хочу его вернуть. Когда мне недостаточно близости, я также начинаю курить.»**
Женщина (31), специалист в сфере образования

## Изменение привычек

Изменение собственных привычек может стать очень длительным процессом. Модель изменений поможет тебе осознать тот путь, который следует пройти до того, как твоя жизнь изменится.



**1. На какой стадии ты сейчас находишься?**

.....

.....

.....

**2. Почему ты так думаешь?**

.....

.....

.....

**3. Каким мог бы быть следующий шаг?**

.....

.....

.....

При желании свяжись с консультантом, который поможет тебе понять, на какой стадии ты находишься, и каким образом двигаться дальше. Контактные данные консультантов найдешь в конце рабочей тетради.

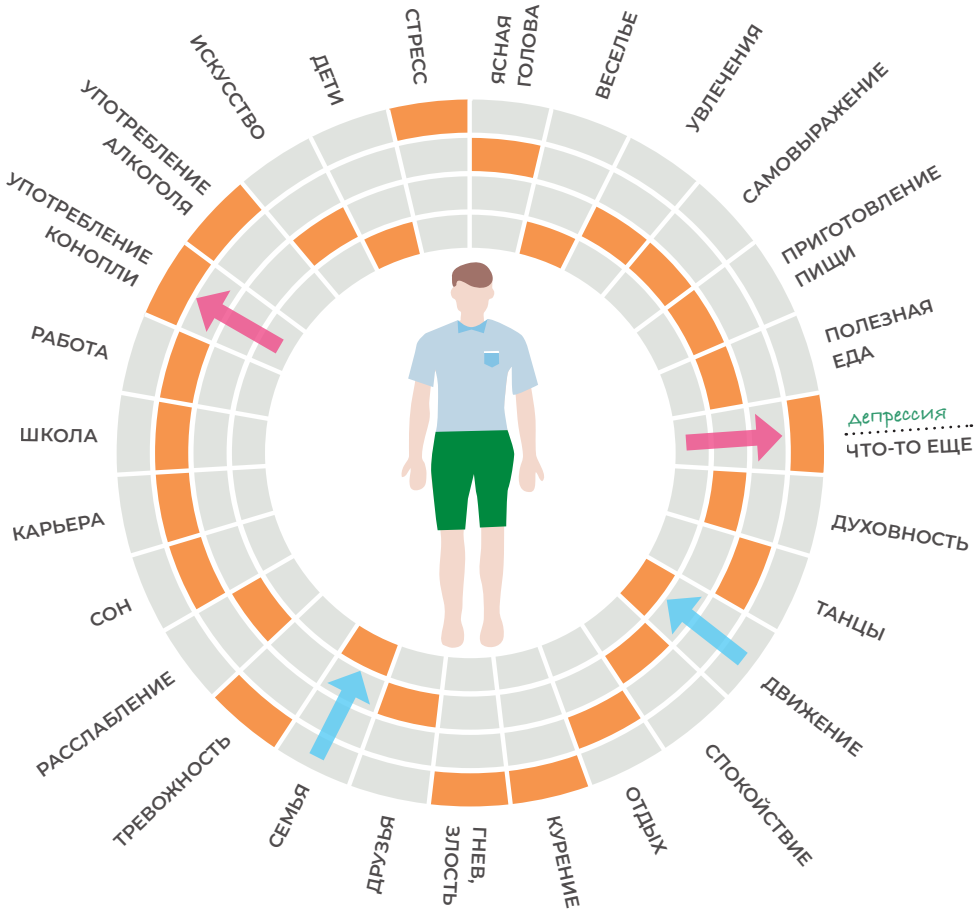
**NB!** Когда ты будешь пытаться сократить употребление конопли или отказаться от нее, будь готов к тому, что могут наступить неприятные симптомы синдрома отмены (абстинентный синдром): повышенная тревожность, головная боль, усталость, пониженный аппетит, проблемы со сном, потоотделение, озноб и т. п. Это часть процесса. Все эти симптомы пройдут.

**«Меня окружают люди, но на самом деле мне не с кем поговорить о серьезных вещах. Для меня конопля заменила близкие отношения. Но как мне это изменить?»**
Мужчина (29), повар в ресторане

Занимаясь планированием изменений в своей жизни и их реализацией, важно помнить о том, что **следует рассматривать свою жизнь в целом**. Если мы что-то сокращаем или прекращаем делать, очень важно, чтобы на замену пришло что-то другое.

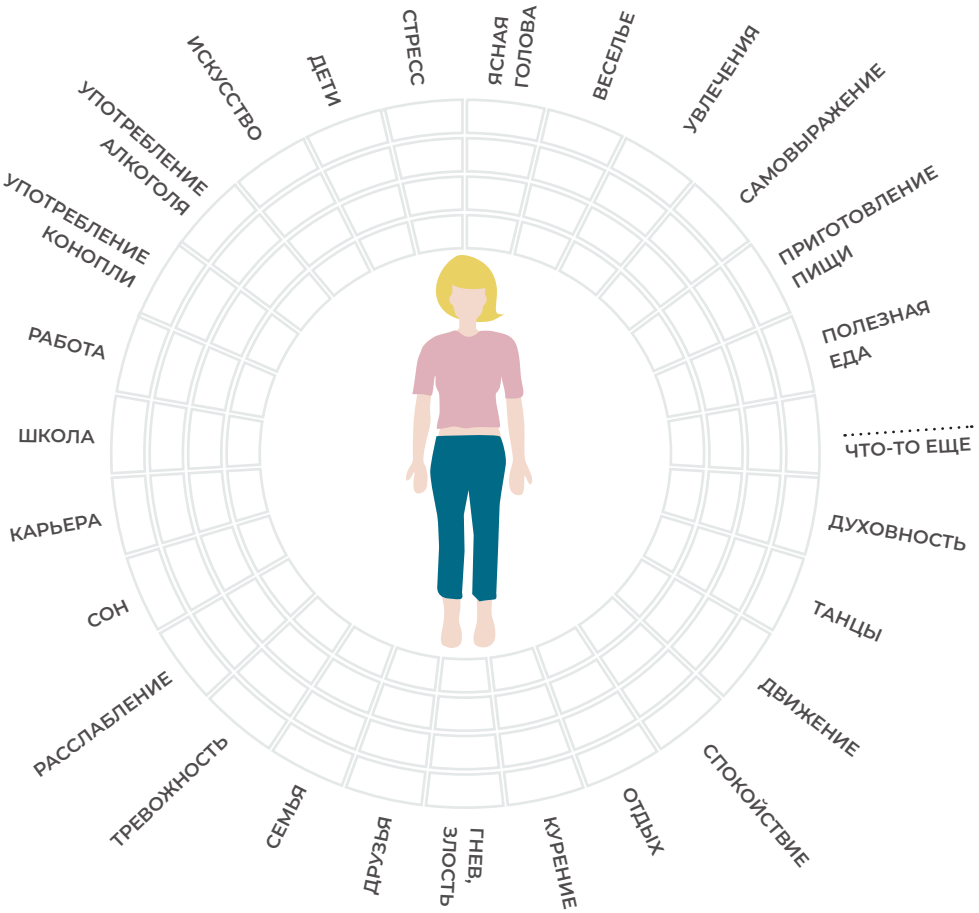
При планировании изменений тебе может помочь тщательное обдумывание тех аспектов, которые ты хочешь изменить, а также чем ты сможешь заполнить возникшие в результате изменений «пробелы».

Здесь на картинке ты видишь пример человека, который хочет избавиться от депрессии и употребления конопли в своей жизни. Этот человек хочет, чтобы центральное место в его жизни заняли другие вещи, например, семья или движение.



## А что важно для тебя?

Теперь попробуй самостоятельно. Заполни самые близкие к тебе поля теми вещами, которые тебе хотелось бы видеть в своей жизни больше. Самые дальние от тебя поля заполни теми вещами, которые ты хотел бы видеть в своей жизни меньше.




**NB!** Держи эту целостную картину у себя в голове!

## Каким образом ты можешь получить тот же эффект, который тебе дает конопля, но другим способом?

### Заполни свое поле “бинго” и начни игру.

1. Выбери из списка идей или придумай самостоятельно действия, которые могли бы заменить для тебя коноплю. Добавляй возможные действия до тех пор, пока вся таблица не будет заполнена. Возможно, ты сможешь ее заполнить сразу же и очень быстро, а может, это займет несколько дней или недель. Ты можешь в любой момент вернуться к этой таблице, когда тебе в голову придет хорошая идея!
2. Под каждым действием, которое ты попробовал, указывай дату, когда это случилось, и ставь оценку от 1 до 5 – насколько тебе это помогло.
3. После того, как вся твоя таблица будет заполнена разными действиями, и ты их все попробуешь, запомни, что те действия, которые ты оценил на пять баллов, смогут тебе помочь и в дальнейшем.

### Идеи

- какая-то физическая активность (прогулки на природе, танцы, тренировка, бег ...)
- делаю расслабляющие упражнения
- звоню бабушке/дедушке, чтобы узнать, как у них дела
- смотрю интересные/обучающие/смешные видео и фильмы в интернете
- готовлю еду для себя и друзей
- работаю в саду
- играю в Lego с младшим родственником с максимальной отдачей и наслаждением
- пробую что-то новое
- начинаю изучение чего-то нового, например, иностранного языка
- читаю книги
- слушаю музыку

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | Прогулка<br>29 июня<br>Оценка 3 | |
| | Кулинарный вечер с друзьями и просмотр фильмов<br>28 августа<br>Оценка 5 | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**А что бы помогло тебе?**
**Есть еще множество других возможностей, попытайся подойти творчески.**

.....

.....

.....

.....

.....

**«Я уменьшил употребление конопли в своей жизни и в конце концов совсем отказался от нее. Это было непросто, но я чувствовал, что если буду продолжать, то просто перестану понимать, кто общается с моими друзьями, семьей и коллегами– я или конопля. Я начал снова регулярно ездить на рыбалку».**
Мужчина (36), бухгалтер

## Вместо бинго можно использовать таблицу с описанием эффектов

Смысл таблицы заключается в том, чтобы записывать в левую колонку эффект, которого тебе помогает достичь конопля, а в правую колонку – действие, которым можно было бы заменить употребление конопли, чтобы добиться такого же эффекта.

| **Конопля помогает мне ...** | **Для замены конопли я могу использовать ...** |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

**«Я с детства занимался музыкой, и она занимает очень важное место в моей жизни. Однако, когда я курю коноплю, моя мотивация полностью пропадает. Мне приходится делать усилие, чтобы вообще думать о музыке. На самом деле, мне стало очень ее не хватать, и каждый раз, когда у меня появлялось желание покурить коноплю, я сознательно брал в руки музыкальный инструмент. Прошло довольно много времени, прежде чем музыка снова стала дарить мне радость».**

Мужчина (22), студент

## “Витамины” для психического здоровья

Помимо реализации и сохранения изменений, важно наблюдать за состоянием своего психического здоровья. Следует непременно «подкреплять» свое психическое здоровье пятью основными «витаминами»:

- хорошие отношения
- сбалансированное питание
- сон и отдых
- приятные эмоции и
- движение

Больше хороших идей и советов о «витаминах» для своего психического здоровья можно найти по адресу **www.peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid**

### Как выглядит твоя повседневная жизнь сегодня?

Я сплю ..... часов в сутки.

Ложусь спать в основном в одно и то же время. В моем режиме сна день и ночь занимают правильное место. ДА/НЕТ

Я ем ..... раз(а) в день, в том числе не менее ..... раз(а) теплую пищу.

Я двигаюсь, выполняю тренировки и другие активные действия каждый день не менее ..... минут.

Регулярно провожу время на свежем воздухе. ДА/НЕТ

Регулярно общаюсь с близкими людьми. ДА/НЕТ

Нахожу время, чтобы заниматься приятными для себя делами. ДА/НЕТ

### Какие привычки и традиции тебе хотелось бы внедрить в свою жизнь?

Я сплю ..... часов в сутки.

Ложусь спать в основном в одно и то же время. В моем режиме сна день и ночь занимают правильное место. ДА/НЕТ

Я ем ..... раз(а) в день, в том числе не менее ..... раз(а) теплую пищу.

Я двигаюсь, выполняю тренировки и другие активные действия каждый день не менее ..... минут.

Регулярно провожу время на свежем воздухе. ДА/НЕТ

Регулярно общаюсь с близкими людьми. ДА/НЕТ

Нахожу время, чтобы заниматься приятными для себя делами. ДА/НЕТ

## Где получить помощь?

**Если во время изучения рабочей тетради у тебя возникли мысли или вопросы, или если хочешь с кем-то обсудить возникшие у тебя идеи, консультанты из программы «Выбор» с удовольствием пообщаются с тобой без каких-либо оценочных суждений.**

- Специалисты из НКО «Peaasjad Nõustamine» проконсультируют тебя БЕСПЛАТНО.
- Они проводят онлайн-консультации (Skype, Zoom и т. п.) по всей Эстонии, а также в Таллинне по адресу Манеэжи 3.
- С консультантом можно встретиться по мере необходимости и по договоренности до шести раз.
- Мы ждем на консультации людей, говорящих как на эстонском, так и на русском языке, в возрасте начиная с 17 лет.
- Участие в программе конфиденциально.

**На консультацию можно зарегистрироваться:**

https://registratuur.peaasi.ee/valik

Дополнительная информация: kanep@peaasi.ee

тел. 516 3356

**На моем пути отказа от конопли мне очень помогло общение с консультантом, и я понял, что в будущем должен поговорить и с психиатром, чтобы заняться своими более ранними проблемами, которые привели меня к курению конопли. Даже немного поговорить о своих проблемах – это уже придало мне более свободное чувство, и я начал лучше себя понимать. За это я очень благодарен консультанту программы «Выбор».**

Мужчина, 23 года, студент строительного факультета

Помимо программы «Выбор» существуют и другие бесплатные возможности для получения помощи.

**Линия поддержки Narko.ee**

Поддержку можно получить ежедневно с 9.00 до 21.00 на эстонском и русском языках:

- в чате на портале narko.ee
- по телефону +372 641 4110
- по эл. почте tugiliin@narko.ee

**Лечебно-реабилитационный центр для людей с проблемами зависимости, ЦУ Вильяндиская больница**

тел. 524 4024

e-mail: rita.kerdmann@vmh.ee

**Информацию о других вариантах помощи как для молодежи, так и для взрослых можно найти на следующих сайтах:**

**www.narko.ee**

**www.peaasi.ee**

**Выбор за тобой!**

## Использованные источники:


Abel-Ollo K, Kurbatova A, Vaher M. Kanep – mis on mis? Sotsiaalt 2021;(3):86–91. https://www.tai.ee/et/valjaanded/sotsiaaltoo-32021

Adamson SJ, Kay-Lambkin FJ, Baker AL, Lewin TJ, Thornton L, Kelly BJ, et al. An Improved Brief Measure of Cannabis Misuse: The Cannabis Use Disorders Identification Test-Revised (CUDIT-R). Drug Alcohol Dependence. 2010; 110:137-143.

Pathways Research Ltd. Healthy Living Workbook: Making Choices About Cannabis. 2018. https://www.ierha.ca/data/2/rec_docs/35534_Cannabis_Workbook_v3.pdf

National Institute of Drug Abuse. How does marijuana produce its effects? [Internet]. 13 апреля, 2021. https://nida.nih.gov/publications/research-reports/marijuana/how-does-marijuana-produce-its-effects

National Institute on Drug Abuse. Cannabis (Marijuana) Drugfacts [Internet]. 24 декабря, 2019. https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cannabis-marijuana

Prochaska JO, Norcross JC, DiClemente CC. Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward. 1. tr. New York: William Morrow & Company; 1994.

Sipler E. Cannabis and you. Is it time for a change? South Eastern Health and Social Care Trust. http://www.cannabisandyou.ie/cannabis-and-you.pdf

Haring, L., Anni, K., Alapert, A., Kaur, K., Aluoja, A., Sõltuvushäirete olemasolu ja raskusastme hindamise mõõtevahendite kohandamine Eestis kasutamiseks. Uuringu raport. Tervise Arengu Instituut, Tartu 2025

## Более подробную информацию о конопле и ее употреблении можно найти на сайте narko.ee.

**Подробная информация:**

- Что такое конопля?
- Как на тебя влияет употребление конопли?
- Как уменьшить риски, связанные с употреблением конопли?
- Где получить помощь?

NARKO.EE

