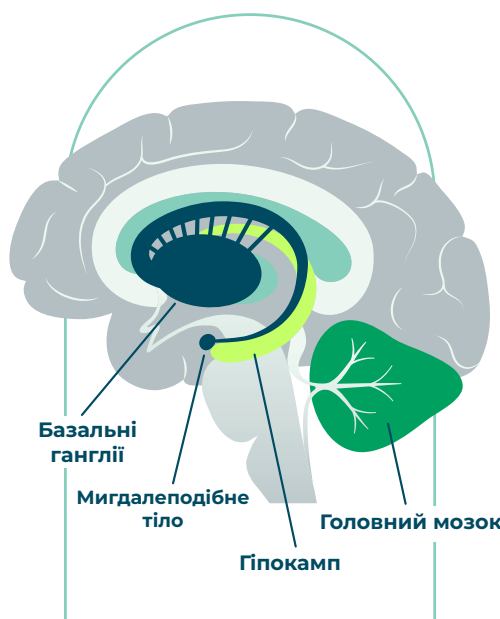




Як канабіс може зашкодити здоров'ю підлітків?

До того часу, поки нам не виповниться близько 25 років, мозок продовжує розвиватися та формувати нейронні зв'язки.

Вживання канабісу в підлітковому віці може вплинути на цей процес розвитку мозку. Тетрагідроканабінол (ТГК) є активною хімічною сполукою канабісу, яка потрапляє в систему, що регулює функції організму й мозку. ТГК перевантажує мозок і заважає йому ефективно працювати, унаслідок чого підлітку складніше запам'ятовувати, концентруватися, справлятися зі стресом та інше.



Іноді ознаки впливу залишаються непомітними, але ви можете помітити підлітка, який...

- **Не має мотивації:** Це може бути не просто типове підліткове занепокоєння. ТГК може змусити підлітка поводитися нехарактерно, оскільки знижує рівень хімічних речовин у **базальних гангліях**, структурах мозку, що відповідають за відчуття задоволення, мотивації та винагороди.^{1, 2, 3, 4}
- **Забуває деталі:** Проблеми з запам'ятовуванням навіть дрібниць можуть свідчити про вживання канабісу. Оскільки мозок підлітка ще розвивається, він особливо вразливий до впливу ТГК, що може порушити формування пам'яті в **гіпокампі** та призвести до забудькуватості.⁵
- **Втрачає рівновагу:** Незалежно від того, є підліток спортивним чи ні, канабіс може порушити рівновагу, координацію рухів і реакцію. ТГК впливає на **мозочок**, де розвиваються та контролюються всі наші моторні функції.⁵
- **Відчуває більше стресу:** Помірний стрес у підлітковому віці є нормальним, але вживання канабісу може його посилити. Це відбувається тому, що ТГК впливає на **мигдалеподібне тіло**, що може порушити здатність підлітка регулювати емоції та призвести до тривожності.⁶

Дослідження показують, що канабіс може зашкодити психічному здоров'ю підлітків

Від школи до соціальних мереж підлітки регулярно стикаються зі стресом і тривожністю. Самолікування за допомогою канабісу стало поширеним способом подолання труднощів. Проте, як свідчать наукові дослідження, вживання канабісу неповнолітніми пов'язане з низкою психічних розладів.



У 2 рази вищий ризик депресії: Канабіс підвищує ймовірність розвитку психічних проблем, таких як депресія, тривожність, а іноді й суїцидальні думки у підлітковому віці.^{7,8,9}



Підвищений ризик психозу: Підлітки, які вживають канабіс, особливо ті, хто має генетичну схильність, частіше стикаються з короткочасними галюцинаціями, параноєю, а також із тривалими психічними порушеннями, зокрема шизофренією.¹⁰



У 4-7 разів вища ймовірність розвитку залежності: Підлітки, які починають вживати канабіс до 18 років, можуть мати проблеми з припиненням його вживання в подальшому житті, навіть якщо вже відчувають негативні наслідки.¹¹

Проста розмова може стати захистом для здоров'я підлітка. Поговоріть із дітьми і заохочуйте їх **дізнатися більше про ризики** вживання канабісу неповнолітніми.

1. Blanco-Hinojo, L., Pujol, J., Harrison, B. J., Macià, D., Batalla, A., Nogué, S., Torrens, M., Farré, M., Deus, J., & Martín-Santos, R. (2017). Attenuated frontal and sensory inputs to the basal ganglia in cannabis users (Ослаблені фронтальні та сенсорні входи в базальні ганглії у споживачів канабісу). *Addiction Biology*, 22(4), 1036–1047. <https://doi.org/10.1111/adb.12370>
2. Moreno-Alcázar, A., Gonzalvo, B., Canales-Rodríguez, E. J., Blanco, L., Diana Bachiller, D., Anna Romaguera, A., Monté-Rubio, G. C., Roncero, C., McKenna, P. J., & Pomarol-Clotet, E. (2018). Larger gray matter volume in the basal ganglia of heavy cannabis users detected by voxel-based morphometry and subcortical volumetric analysis (Більший об'єм сірої речовини в базальних гангліях у завзятих споживачів канабісу, виявлений за допомогою воксельної морфометрії та підкоркового об'ємного аналізу). *Frontiers in Psychiatry*, 3(9), 175. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00175>
3. Aceto, M. D., Scates, S. M., Lowe, J. A., & Martin, B. R. (1996). Dependence on delta 9-tetrahydrocannabinol: Studies on precipitated and abrupt withdrawal (Залежність від дельта-9-тетрагідроканнабінолу: Дослідження прискореного і різкого припинення). *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, 278(3), 1290–1295.
4. van der Pol, P., Liebregts, N., de Graaf, R., Korf, D. J., van den Brink, W., & van Laar, M. (2013). Predicting the transition from frequent cannabis use to cannabis dependence: A three-year prospective study (Прогнозування переходу від частого вживання канабісу до залежності від канабісу: Трирічне перспективне дослідження). *Drug and Alcohol Dependence*, 133(2), 352–359. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2013.06.009>
5. Batalla, A., Bhattacharyya, S., Yücel, M., Fusar-Poli, P., Crippa, J. A., Nogué, S., Torrens, M., Pujol, J., Farré, M., & Martín-Santos, R. (2013). Structural and functional imaging studies in chronic cannabis users: A systematic review of adolescent and adult findings (Структурні та функціональні дослідження візуалізації у хронічних споживачів канабісу: Систематичний огляд результатів досліджень підлітків та дорослих). *PLoS One*, 8(2), e55821. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055821>
6. Ramikie, T. S., Rita Nyilas, R., Rebecca J Bluett, R. J., Joyonna C Gamble-George, J. C., Hartley, N. D., Mackie, K., Watanabe, M., Katona, I., & Patel, S. (2014). Multiple mechanistically distinct modes of endocannabinoid mobilization at central amygdala glutamatergic synapses (Множинні механістично виражені режими мобілізації ендоканнабіноїдів у центральних глутаматергічних синапсах мигдалевидного тіла). *Neuron*, 81(5), 1111–1125. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2014.01.012>
7. Pacheco-Colón, I., Ramirez, A. R., & Gonzalez, R. (2019). Effects of adolescent cannabis use on motivation and depression: A systematic review (Вплив вживання канабісу підлітками на мотивацію і депресію: Систематичний огляд). *Current Addiction Reports*, 6(4), 532–546. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00274-y>
8. Gobbi, G., Atkin, T., Zytynski, T., Wang, S., Askari, S., Boruff, J., Ware, M., Marmorstein, N., Cipriani, A., Dendukuri, N., & Mayo, N. (2019). Association of cannabis use in adolescence and risk of depression, anxiety, and suicidality in young adulthood (Зв'язок вживання канабісу в підлітковому віці та ризик депресії, тривожності та суїцидальних думок у молодому віці). *JAMA Psychiatry*, 76(4), 426. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.4500>
9. Sultan, R. S., Zhang, A. W., Olsson, M., Kwizera, M. H., & Levin, F.R. (2023). Nondisordered cannabis use among US adolescents (Не пов'язане з розладами вживання канабісу серед підлітків США). *JAMA Network Open*, 6(5), e2311294. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.11294>
10. Winters, K.C., & Lee, C.-Y.S. (2008). Likelihood of developing an alcohol and cannabis use disorder during youth: Association with recent use and age (Ймовірність розвитку розладу, пов'язаного із вживанням алкоголю та канабісу в молодості: Зв'язок між нещодавнім вживанням та віком). *Drug and Alcohol Dependence*, 92(1–3), 239–247. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2007.08.005>
11. Office of the Surgeon General (Генеральний хірург США). (2019). Рекомендації Генерального хірурга США: Marijuana use and the developing brain (Вживання марихуани та мозок, що розвивається). <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/addiction-and-substance-misuse/advisory-on-marijuana-use-and-developing-brain/index.html>