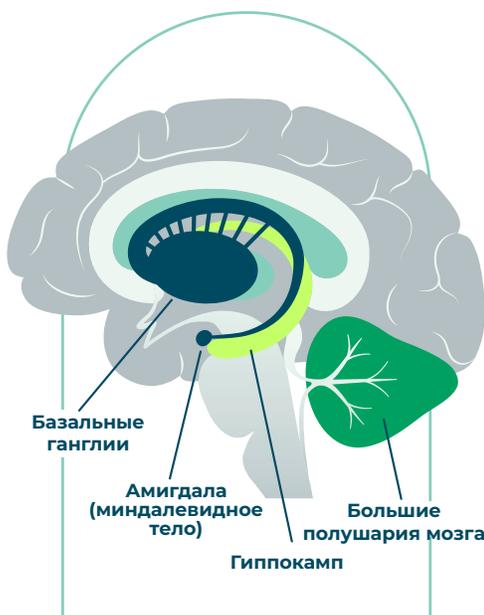




Как каннабис может навредить здоровью подростков?

Головной мозг продолжает развиваться и настраивать нейронные связи до достижения 25-летнего возраста.

Употребление подростком каннабиса может повлиять на развитие его головного мозга. Тетрагидроканнабинол (ТГК) – активное химическое вещество в каннабисе – проникает в систему, которая регулирует функции тела и мозга. Он перегружает мозг и мешает ему выполнять свои функции, затрудняя подросткам процесс запоминания, концентрацию внимания, управление стрессом и многое другое.



Иногда признаки остаются незаметными, но вы можете заметить, что подросток...

- **Не имеет мотивации:** Возможно, это не просто подростковая тревожность. ТГК может изменить поведение подростка, потому что снижает уровень химических веществ в **базальных ганглиях**, которые отвечают за чувство удовольствия, удовлетворения и мотивации.^{1,2,3,4}
- **Забывает детали:** Трудности в запоминании даже мелочей могут быть признаком употребления каннабиса. Головной мозг подростка всё ещё развивается, что делает его более уязвимым к воздействию ТГК, который может нарушать формирование воспоминаний в **гиппокампе** и вызывать забывчивость.⁵
- **Теряет равновесие:** Независимо от того, занимается ли подросток спортом, каннабис может ухудшить его способность держать равновесие, координацию и реакцию. ТГК может повлиять на **мозжечок**, который отвечает за развитие и контроль всех двигательных функций.⁵
- **Чувствует большой стресс:** Некоторый уровень стресса в подростковом возрасте — это норма, но употребление каннабиса может усугублять ситуацию. Это связано с тем, что ТГК влияет на **миндалевидное тело (амигдалу)**, что может ухудшить способность подростка справляться с эмоциями и вызывать состояние тревожности.⁶

Исследования показывают, что каннабис может навредить психическому здоровью подростков.

От школы до социальных сетей — подростки регулярно сталкиваются со стрессом и тревожностью. Самолечение с помощью каннабиса стало распространённым способом справиться с трудностями. Однако факт остаётся фактом: употребление каннабиса несовершеннолетними связано с негативными последствиями для их психического здоровья.



В 2 раза выше риск депрессии: Употребление каннабиса может увеличить риск развития у подростков таких проблем с психическим здоровьем, как депрессия, тревожность и даже суицидальные мысли.^{7,8,9}



Повышенный риск психоза: Подростки, употребляющие каннабис, особенно те, у кого есть генетическая предрасположенность, более подвержены временным галлюцинациям и паранойе, а также хроническим расстройствам, таким как шизофрения.¹⁰



В 4–7 раз выше риск развития зависимости: Подростки, начинающие употреблять каннабис до достижения ими возраста 18 лет, могут столкнуться с трудностями при попытке отказаться от него в будущем, даже несмотря на негативные последствия.¹¹



Источники

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 (Ослабленные лобные и сенсорные сигналы в базальные ганглии у потребляющих каннабис). *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 (Увеличенный объём серого вещества в базальных ганглиях у активных потребителей каннабиса: данные воксельной морфометрии и субкортикального анализа). *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 (Зависимость от дельта-9-тетрагидроканнабинола: исследования вызванной и резкой отмены). *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 (Переход от частого употребления каннабиса к зависимости: трёхлетнее проспективное исследование). *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 (Структурные и функциональные нейровизуализационные исследования хронических потребителей каннабиса: систематический обзор данных о подростках и взрослых). *PLoS One*, 8(2), e55821. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055821>
6. Ramikie, T. S., Rita Nylas, 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 (Несколько различных механизмов мобилизации эндоканнабиноидов в глутаматергических синапсах центральной миндалины). *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 (Воздействие подросткового употребления каннабиса на мотивацию и депрессию: систематический обзор). *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 (Связь между употреблением каннабиса в подростковом возрасте и риском депрессии, тревожности и суицидальных наклонностей во взрослой жизни). *JAMA Psychiatry*, 76(4), 426. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.4500>
9. Sultan, R. S., Zhang, A. W., Olfson, M., Kwizera, M. H., & Levin, F.R. (2023). Nondisordered cannabis use among US adolescents (Употребление каннабиса без признаков расстройства среди подростков в 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 (Вероятность развития расстройств, связанных с алкоголем и каннабисом в подростковом возрасте: связь с частотой употребления и возрастом). *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. (2019). U.S. Surgeon General's advisory: Marijuana use and the developing brain (Рекомендации генерального хирурга США: употребление марихуаны и развивающийся мозг). <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/addiction-and-substance-misuse/advisory-on-marijuana-use-and-developing-brain/index.html>

Материал подготовлен благодаря финансированию Орегонской коалиции по профилактике (Prevention Coalition of Oregon) в округе Клакамас.