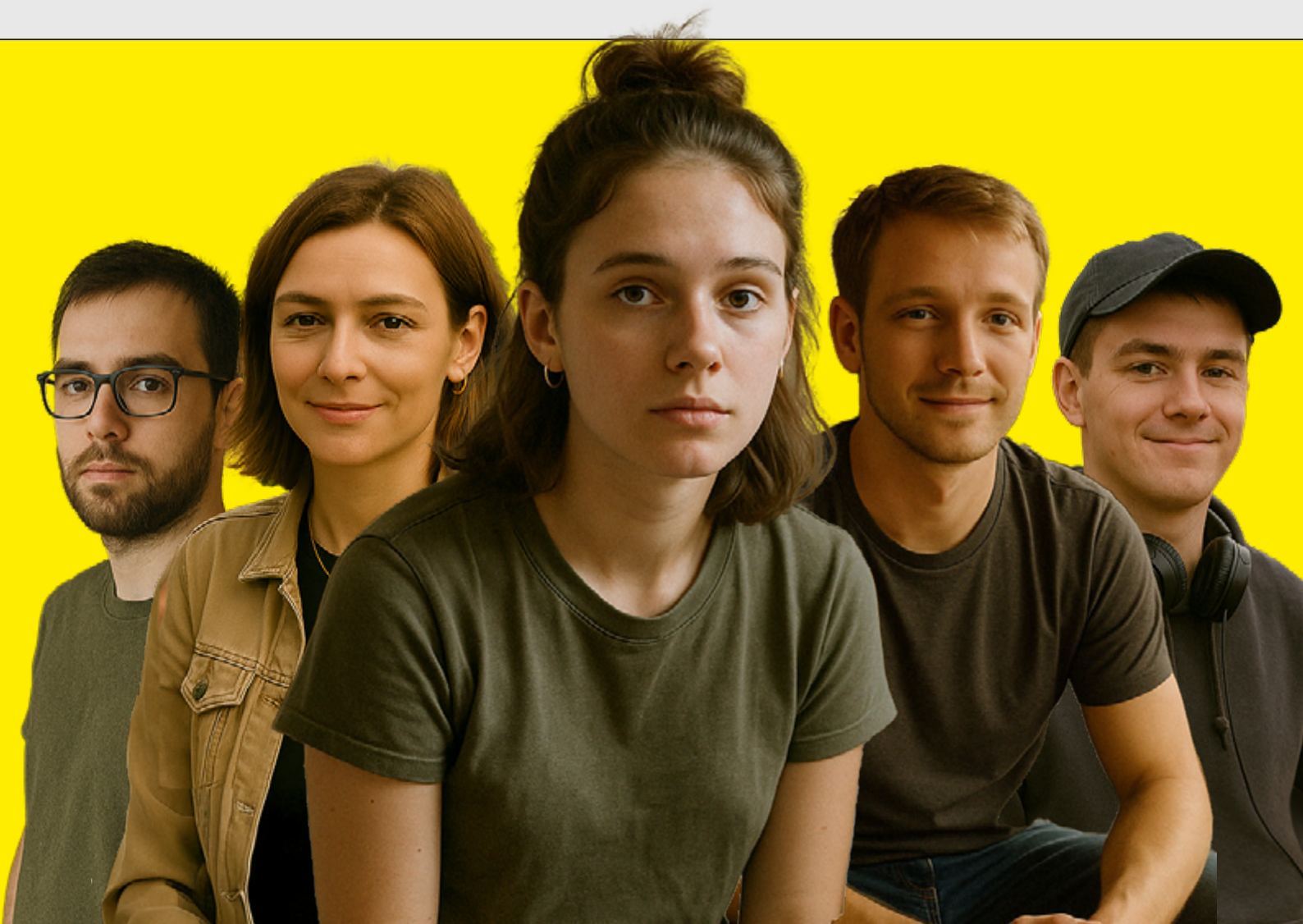


Między potrzebą a kontrolą. Portret aktywnych użytkowników marihuany w Polsce



Autorzy: Maciek Skorko, prof. Aneta Brzezicka, dr Alicja Bińkowska, Wiktor Szyliński

Współpraca: Michał Matczak, Rafał Grobel, Michał Sokołowski

Projekt graficzny, skład i łamanie: Kacper Tarapata Tatar Studio

Współautorzy koncepcji badania: prof. Mateusz Gola, dr Maria Banaszak, dr Katarzyna Obarska, dr Maksymilian Bielecki, Katarzyna Solich.

Wydawca: Fundacja 420, Warszawa 2025

Współpraca: RiskSense Sp. z o.o. i PredictWatch Sp. z o.o.

Sugerowany sposób cytowania: Skorko M., Brzezicka A., Bińkowska A., Szyliński W., *Między potrzebą a kontrolą. Portret aktywnych użytkowników marihuany w Polsce 2025*, Fundacja 420, Warszawa 2025

Badanie zostało zrealizowane przy zaangażowaniu funduszy z grantów Narodowego Centrum Badań i Rozwoju w ramach programu *Szybka Ścieżka*.

Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Narodowe Centrum Badań i Rozwoju nie ponosi odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

NCBR 
Narodowe Centrum Badań i Rozwoju

Spis treści

Fundacja	4
Pytania i odpowiedzi	5
Najważniejsze wnioski	6
Wprowadzenie	7
Metoda pozyskania danych	9
Redukcja szkód	10
Czy redukcja szkód działa?	11
Charakterystyka używania marihuany	13
Demografia użytkowników	25
Portrety regularnych użytkowników marihuany	28
Wnioski dla tworzących prawo	35
Podsumowanie	37
Bibliografia	38

Fundacja 420



Fundacja 420 została założona przez Michała „Matę” Matczaka 20 kwietnia 2022 roku, w Międzynarodowy Dzień Konopi. Jej głównym celem jest inicjowanie publicznej debaty na temat depenalizacji marihuany w Polsce oraz obalanie stereotypów związanych z jej użytkownikami. Fundacja skupia się na edukacji społeczeństwa, promowaniu odpowiedzialnego korzystania z konopi oraz wspieraniu inicjatyw artystycznych i naukowych, które przyczyniają się do zmiany postrzegania tej rośliny w przestrzeni publicznej.

Pytania i odpowiedzi

O czym jest ten raport?

Raport prezentuje dane i wnioski z największego jak dotąd badania regularnych użytkowników marihuany w Polsce. Wykorzystano w nim anonimowe informacje zebrane od użytkowników aplikacji *Cannabe*. Przedstawiamy, kim są ci użytkownicy, dlaczego sięgają po marihuanę, co motywuje ich do zmiany oraz jak postrzegają swoje nawyki związane z używaniem tej substancji.

Po co przygotowaliśmy ten raport?

Aby lepiej zrozumieć rzeczywistość osób używających konopi w Polsce – ich potrzeby, motywacje oraz związane z tym ryzyka. Chcemy, by głos tej grupy był słyszalny w debacie publicznej i politycznej. Mamy nadzieję, że dane te posłużą do tworzenia mądrzej, opartej na faktach polityki wobec narkotyków oraz skuteczniejszych programów wsparcia.

Czego dowiesz się po jego przeczytaniu?

Opracowaliśmy dane w sposób, który pozwoli odpowiedzieć na wiele pytań:

- Jak wygląda codzienność osób sięgających po marihuanę?
- Jakie mają motywacje, emocje i rytuały?
- Jakie są skuteczne formy redukcji szkód?
- Co z tych danych wynika dla polityki publicznej?

Dla kogo jest ten raport?

Dla decydentów, terapeutów, dziennikarzy, edukatorów, ale też – a może przede wszystkim – dla samych użytkowników marihuany.

Co z raportu wynika dla regularnych użytkowników marihuany?

- Nie jesteś sam(a): tysiące osób w Polsce korzysta z marihuany regularnie – nie zawsze bezproblemowo, ale często z refleksją
- Wielu użytkowników ma motywację do zmiany: ograniczenia używania, zrobienia przerwy lub rezygnacji.
- *Cannabe* pomaga w tej zmianie – to narzędzie do lepszego poznania siebie i odzyskania kontroli nad używaniem.
- Jeśli używasz, możesz to robić bardziej świadomie: planuj dni bez, monitoruj swoje emocje, wybieraj bezpieczniejsze formy i otoczenie.
- Redukcja szkód to nie „plan B” – to skuteczna droga do lepszego życia, niezależnie od tego, czy chcesz przestać, czy po prostu ograniczyć używanie.

Co z raportu wynika dla prawodawców?

- Regularni użytkownicy marihuany to nie „margines” – to pracujący, uczący się, tworzący obywatele, którzy często mają motywację do zmiany i refleksję nad własnymi nawykami.
- Penalizacja tych osób zniechęca do szukania pomocy i utrwała problemy zdrowotne i społeczne.
- Dane z *Cannabe* pokazują realną potrzebę wsparcia: edukacji, narzędzi samopomocowych, profilaktyki i dostępu do rzetelnych informacji.
- Dekryminalizacja nie musi oznaczać braku kontroli – przeciwnie, otwiera drogę do nowoczesnej, racjonalnej polityki narkotykowej opartej na danych i empatii.
- Skuteczna reforma prawa powinna iść w parze z rozwojem usług wsparcia, monitoringu i działań redukujących szkody – właśnie takie podejście przynosi trwałe korzyści społeczne i ekonomiczne.

Najważniejsze wnioski

01

Użytkownicy aplikacji *Cannabe*, którzy regularnie sięgają po konopie, często zdają sobie sprawę z możliwych zagrożeń związanych z ich nadmiernym używaniem.

02

Wielu z nich chce ograniczyć użycie, całkowicie z niego zrezygnować albo lepiej zrozumieć swoją relację z marihuaną.

03

Aplikacja *Cannabe* pomaga im dostrzec problem, zrozumieć jego naturę i podjąć próbę zmiany nawyków – tak by zmniejszyć szkodliwość i uniknąć uzależnienia.

04

Takie podejście wpisuje się w ideę redukcji szkód – strategię, która nie wymaga całkowitej abstynencji, ale pozwala zmniejszyć szkody wynikające z używania substancji psychoaktywnych.

05

Wiele międzynarodowych organizacji, jak Harm Reduction International, European Union Drugs Agency czy Global Commission on Drug Policy, promuje to podejście.

06

Ich celem jest wspieranie ludzi w podejmowaniu świadomych decyzji, które pomagają ograniczyć ryzyko dla zdrowia, psychiki i relacji społecznych.

07

Represyjne podejście, które polega na karaniu użytkowników, przez lata dominowało w polityce narkotykowej – dziś jednak widać, że przynosi więcej szkody niż pożytku.

08

Strach przed karą zniechęca do szukania pomocy, pogłębia izolację i utrudnia kontakt z terapeutami.

09

W efekcie nie poprawia to stanu zdrowia publicznego, a raczej pogarsza sytuację wielu osób.

10

Znacznie lepiej sprawdzają się działania oparte na edukacji, profilaktyce i wsparciu – pomagają realnie zmniejszać szkody i budować zdrowsze relacje z substancjami.

Wprowadzenie



W niniejszym raporcie, mówiąc o konopiach, mamy na myśli konopie inne niż włókniste, zawierające **powyżej 0.3% delta-9- THC (THC)**, których posiadanie w Polsce jest generalnie zabronione. Możliwe jest ich posiadanie w celach leczniczych, a preparat medycznej marihuany jest dostępny wyłącznie na receptę.

Jest to definicja odnosząca się do prawa panującego w Polsce, w pewnym skrócie i uproszczeniu. Mówiąc o konopiach w tym kontekście często stosuje się również takie określenia jak *konopie indyjskie* lub *marihuana*, szczególnie kiedy mówimy o suszonych kwiatostanach, oraz *haszysz*, w przypadku sprasowanej żywicy. W raporcie używamy określeń „konopie” i „marihuana” zamiennie.

fot. Elsa Olofsson
www.unsplash.com
Unsplash License

Wprowadzenie

Konopie są jednym z najpopularniejszych środków psychoaktywnych na świecie, a aktualna liczba ich użytkowników wynosi około 228 milionów (UNODC, 2024).

Obserwowane globalne tendencje legalizacyjne oraz wzrost dostępności przełoży się na wzrost liczby użytkowników w najbliższych latach. W Europie 8% (22.8 milionów) osób w wieku od 15 do 64 lat deklaroowało używanie marihuany w ciągu ostatniego roku, a odsetek ten wzrasta do 15% wśród osób w wieku 15–34 lat (EMCDDA, 2024).

Jeśli chodzi o Polskę, badania pokazują, że spośród młodych dorosłych (osób w wieku 15–34 lata) 7.8% zadeklarowało, że używało marihuany w ciągu ostatniego roku, co stanowi dwukrotność wskaźnika odnotowanego w populacji ogólnej, gdzie wyniósł on 3.8% (KCPU, 2023). Ponadto, 2% osób badanych używało marihuany lub haszyszu w ciągu ostatniego miesiąca wśród osób w wieku 15–64 lat, natomiast w młodszych grupach wiekowych statystyki te są około dwukrotnie wyższe około 4.4% w młodszych grupach wiekowych (15–24 lata) oraz 3.9% dla grupy badanych w wieku 25–34 lata (KCPU, 2023).

W związku z rosnącą skalą używania konopi, zarówno w Polsce, jak i na świecie pojawia się istotna potrzeba lepszego zrozumienia użytkowników i użytkowniczek konopi. Jest to niezwykle istotne dla wprowadzenia odpowiedniej profilaktyki i działań w obszarze redukcji szkód, które powinny być realizowane równolegle do zmian polityki narkotykowej.

Odpowiedzią na tę potrzebę było przeprowadzenie największego do tej pory badania populacji osób używających konopi w Polsce z wykorzystaniem aplikacji *Cannabe*. Aplikację pobrało **22 036 użytkowników i użytkowników konopi**, natomiast **17 881 pozostawiło dane uwzględnione w analizach** i tym raporcie. Dane były gromadzone przez blisko 12 miesięcy, a **użytkownicy pozostawili w aplikacji ponad pół miliona odpowiedzi**.

Co jednak bardzo ważne, pomimo bezprecedensowej liczebności uczestniczek i uczestników, zebrana próba nie jest reprezentatywna dla populacji osób używających marihuany w Polsce. Aplikacja *Cannabe* jest skierowana do osób używających konopi w sposób nieokazjonalny i jest narzędziem samopomocowym, opracowanym w zgodzie z filozofią redukcji szkód. Z tego powodu uzyskane dane pochodzą w większości od regularnych użytkowników i użytkowniczek konopi. Już wstępna analiza pozwoliła nam zauważyć, że wiele osób ściągnęło aplikację z zamiarem lepszego zrozumienia swojej relacji z konopiami oraz wyraziło chęć i motywację do wprowadzenia zmian w kierunku ograniczenia lub zaprzestania używania. Choć specyfika populacji użytkowników aplikacji nie jest reprezentatywna, to bezsprzecznie **jest to dotychczas największe w Polsce badanie regularnych użytkowników marihuany - czyli osób w największym stopniu zainteresowanych depenalizacją jej posiadania**. *Cannabe* umożliwiło tej grupie nie tylko lepsze poznanie siebie w kontekście użycia konopi, ale także pokazało istotną potrzebę społeczną tak szeroko dostępnego rozwiązania samopomocowego działającego w duchu redukcji szkód.

Co ważne, aplikacja daje możliwość zebrania danych z szerokiego kręgu użytkowników i użytkowniczek, co wzbogaca nasze rozumienie zachowań związanych z używaniem konopi w różnych grupach społecznych, wiekowych czy płciowych (Barratt i in., 2017). Ponadto, dzięki wykorzystaniu nowych technologii, możemy dotrzeć do młodszych oraz trudniej dostępnych do badań osób, co zapewnia unikatową perspektywę na temat stosowania konopi w Polsce w grupie najmłodszych jej użytkowników i użytkowniczek.

Metoda pozyskania danych

Badanie zostało przeprowadzone z wykorzystaniem aplikacji mobilnej Cannabe, dostępnej dla urządzeń z systemami operacyjnymi Android i iOS, za pośrednictwem Google Play oraz App Store.

Aplikacja została stworzona przez firmę RiskSense w oparciu o technologie opracowane przez firmę PredictWatch, wykorzystywane m.in. w Ogólnopolskich Badaniach Nałogów w latach 2018 i 2022. Celem było stworzenie narzędzia w duchu redukcji szkód dla użytkowników konopi, ale takiego, które umożliwi jednocześnie prowadzenie badań w tej grupie. Na funkcjonalność aplikacji składają się przede wszystkim: kalendarz używania, protokoły pomiarowe (kwestionariusze oraz ekologiczne pomiary chwilowe), statystyki użytkownika, moduł edukacyjny oraz interwencje psychologiczne bazujące na mindfulness i ćwiczeniach oddechowych oraz technikach terapii poznawczo-behawioralnej (Dutra i in., 2008; Magill i Ray, 2009; Li i in., 2017). Treść aplikacji, interwencje psycholo-

giczne oraz protokoły pomiarowe zostały opracowane przez zespół psychoterapeutów, specjalistów w dziedzinie uzależnień oraz naukowców. Z uwagi na charakterystykę grupy, do której skierowana jest aplikacja, RiskSense szczególną uwagę przykłada do kwestii bezpieczeństwa danych, które są zanonimizowane.

Aplikacja od 20 kwietnia 2024, jest dostępna dla wszystkich osób zainteresowanych bezpłatnie m.in. dzięki współpracy z Fundacją 420, która wraz z Michałem 'Matą' Mateczakiem wspierała jej promocję i tym samym istotnie przyczyniła się do skali uzyskanych danych.



Redukcja szkód

Używanie substancji psychoaktywnych, w tym konopi, może przebiegać w bardzo różny sposób – od okazjonalnego, kontrolowanego sięgania, po problematyczne wzorce lub uzależnienie. Problemowe używanie pojawia się wtedy, gdy zaczyna to negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne, psychiczne, sytuację finansową lub relacje społeczne. Tego typu używanie często ma charakter epizodyczny – osoby mogą doświadczać zarówno okresów nasilenia, jak i kontroli. Ważne jest zrozumienie, że uzależnienie rzadko wynika wyłącznie z cech substancji – częściej jest związane z historią osoby (trudnymi doświadczeniami, doświadczanym stresem) i jej cechami (np. sposobami radzenia sobie z emocjami). Choć konopie mają udokumentowane zastosowania medyczne, ich

używanie lub regularnie – często w sposób nieprowadzący do bezpośrednich szkód. Długoterminowe, intensywne używanie może wiązać się z ryzykiem uzależnienia, obniżeniem motywacji, pogorszeniem pamięci, nasileniem objawów lękowych czy problemami społecznymi. Użytkownicy często sięgają po marihuanę jako sposób samoleczenia stanów emocjonalnych (np. stresu, bezsenności, depresji), nie identyfikując się z diagnozą uzależnienia. Tradycyjne podejścia terapeutyczne, skoncentrowane na abstynencji, bywają więc niewystarczające lub zniechęcające.

Celem redukcji szkód jest wspieranie użytkownika w stopniowej zmianie – ograniczeniu częstotliwości uży-

...uzależnienie rzadko wynika wyłącznie z cech substancji – częściej jest związane z historią osoby (trudnymi doświadczeniami, doświadczanym stresem) i jej cechami (np. sposobami radzenia sobie z emocjami).

rekreacyjne używanie może wiązać się z ryzykiem, zwłaszcza jeśli stają się formą ucieczki od problemów.

Redukcja szkód (ang. harm reduction) to podejście terapeutyczne koncentrujące się na minimalizowaniu negatywnych konsekwencji używania substancji psychoaktywnych, niezależnie od tego, czy celem osoby jest całkowita abstynencja. W przypadku marihuany, której użycie jest często postrzegane jako mniej ryzykowne niż w przypadku innych substancji, podejście to zyskuje szczególne znaczenie.

Marihuana może być używana okazjonalnie, rekre-

wania, zmniejszeniu szkód zdrowotnych i społecznych oraz zwiększeniu kontroli nad zachowaniami. Działania te są dostosowane do potrzeb i gotowości osoby, a terapeutyczna relacja opiera się na akceptacji, współpracy i szacunku.

Przykłady praktyk redukcji szkód w kontekście marihuany obejmują m.in.:

- ustalanie dni wolnych od używania lub limitów dziennych,
- zmianę formy przyjmowania (np. z palenia na waporyzację lub formy jadalne),
- prowadzenie dziennika używania i emocji,

- unikanie używania w sytuacjach wysokiego ryzyka (np. w pracy, w obecności dzieci),
- psychoedukację o skutkach przewlekłego używania,
- wsparcie motywacyjne bez warunku abstynencji.

Współczesne podejście do redukcji szkód coraz częściej obejmuje także narzędzia cyfrowe, takie jak aplikacje mobilne. Umożliwiają one śledzenie wzorców używania, przypominają o celach, wspierają refleksję emocjonalną i generują spersonalizowaną informację zwrotną. Takie rozwiązania pozwalają użytkownikom rozwijać uważność, zrozumienie swoich potrzeb oraz podejmować lepsze decyzje dotyczące zdrowia i zachowania.

Redukcja szkód w kontekście marihuany nie oznacza akceptacji problematycznego używania, lecz jest realistycznym, skutecznym i empatycznym podejściem, które zwiększa szanse na pozytywną zmianę – nawet jeśli nie jest ona natychmiastowa. Wspiera użytkownika tam, gdzie aktualnie się znajduje, prowadząc go w stronę większej kontroli i dobrostanu.

W tym kontekście aplikacje takie jak *Cannabe* mogą pełnić ważną rolę w profilaktyce i redukcji szkód. Jej celem jest zmniejszenie intensywności korzystania z konopi oraz redukcja jego negatywnych konsekwencji (w przypadku osób uzależnionych lub używających konopi problemowo).

Czy redukcja szkód działa?

Strategie redukcji szkód w kontekście regularnych użytkowników marihuany skupiają się przede wszystkim na ograniczaniu negatywnych skutków zdrowotnych, społecznych i systemowych związanych z używaniem substancji. W wymiarze terapeutycznym podejście to polega na stopniowym zmniejszaniu częstotliwości i ilości używanej marihuany zamiast natychmiastowej abstynencji, co często bywa trudne dla osób intensywnie używających konopi.

Badania pokazują, że nawet umiarkowana redukcja używania marihuany przekłada się na wyraźną poprawę zdrowia psychicznego oraz jakości życia użytkowników. Na przykład w Niemczech program Candis, oparty na technikach terapii poznawczo-behawioralnej oraz motywacyjnej, osiągnął wysoką retencję pacjentów na poziomie 88%. Po zakończeniu terapii blisko połowa uczestników utrzymywała pełną abstynencję, a pozostali

znacząco ograniczyli użycie konopi. Dzięki temu uczestnicy programu zgłaszali mniejsze nasilenie problemów zdrowotnych i psychicznych, poprawę funkcjonowania społecznego oraz redukcję dni niezdolności do pracy.

Również w Czechach wdrażane są specjalistyczne programy terapeutyczne uwzględniające podejście redukcji szkód. Należą do nich niskoprogowe punkty konsultacyjne oraz telefony zaufania, które umożliwiają regularnym użytkownikom konopi uzyskanie anonimowej porady i wsparcia, nawet gdy nie planują całkowitej abstynencji. Programy takie jak praski projekt "Unplugged" skupiają się na rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z używaniem substancji oraz redukcji ryzyka szkód zdrowotnych.

W wymiarze społecznym i systemowym redukcja szkód przyczynia się do ograniczenia negatywnych

skutków używania marihuany takich jak stygmatyzacja, wykluczenie społeczne, czy bezrobocie. Czechy już od 2010 roku prowadzą politykę dekryminalizacji posiadania niewielkich ilości marihuany na własny użytek, co znacząco zmniejszyło liczbę osób karanych i objętych systemem wymiaru sprawiedliwości. Pozwoliło to na ograniczenie społecznych konsekwencji prawnych, takich jak trudności ze znalezie-

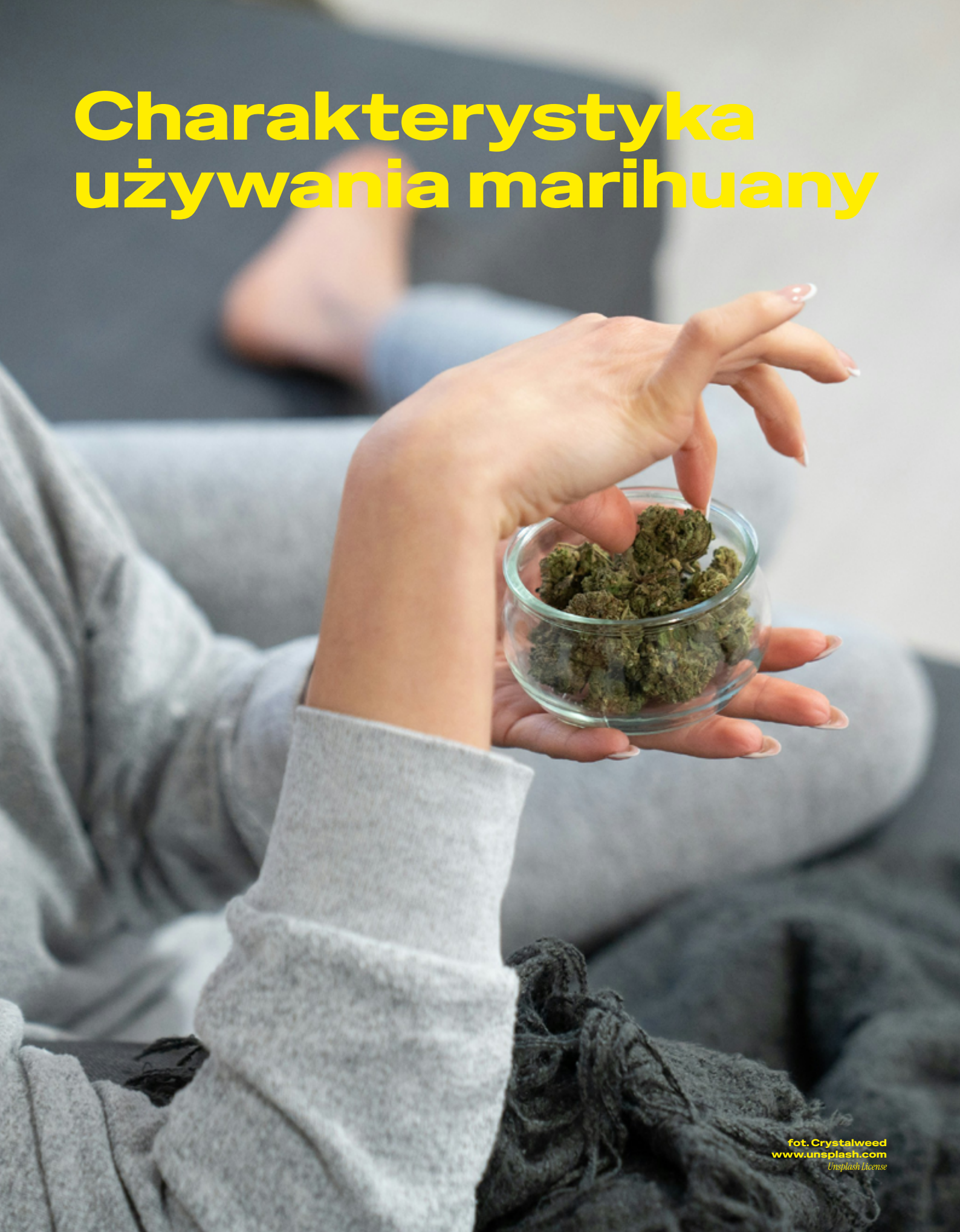
niem zatrudnienia wynikające z posiadania wpisu do rejestru karnego.

Podsumowując, podejście redukcji szkód okazuje się skuteczne zarówno w wymiarze indywidualnym, poprawiając zdrowie i funkcjonowanie regularnych użytkowników marihuany, jak i społecznym, ograniczając koszty społeczne i zdrowotne dla całej społeczności.



fot. Tinnakorn Jorruang
www.istockphoto.com
iStock License

Charakterystyka używania marihuany



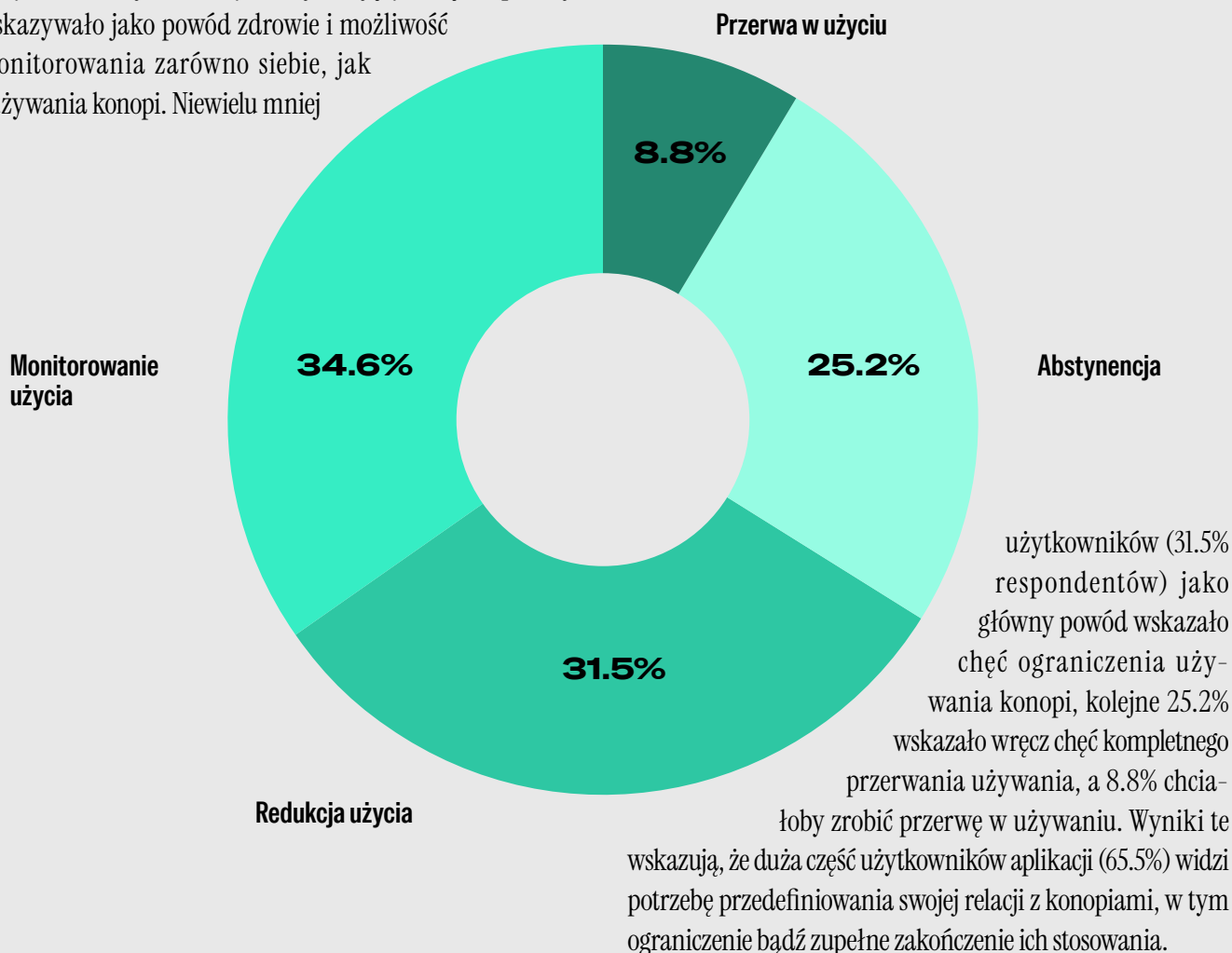
fot. Crystalweed
www.unsplash.com
Unsplash License

Charakterystyka używania marihuany

Dlaczego korzystali z Cannabe?

Zakładając konto w aplikacji użytkownicy i użytkowniczki konopi wybierali cel, dla którego chcą korzystać z aplikacji. W każdy cel była wpisana samoobserwacja – siebie oraz swojego używania. Okazało się, że większość osób (ponad 34.6% wszystkich zarejestrowanych) rejestrujących się w aplikacji wskazywało jako powód zdrowie i możliwość monitorowania zarówno siebie, jak i używania konopi. Niewiele mniej

Rozkład celu korzystania z aplikacji
(N = 11 258)



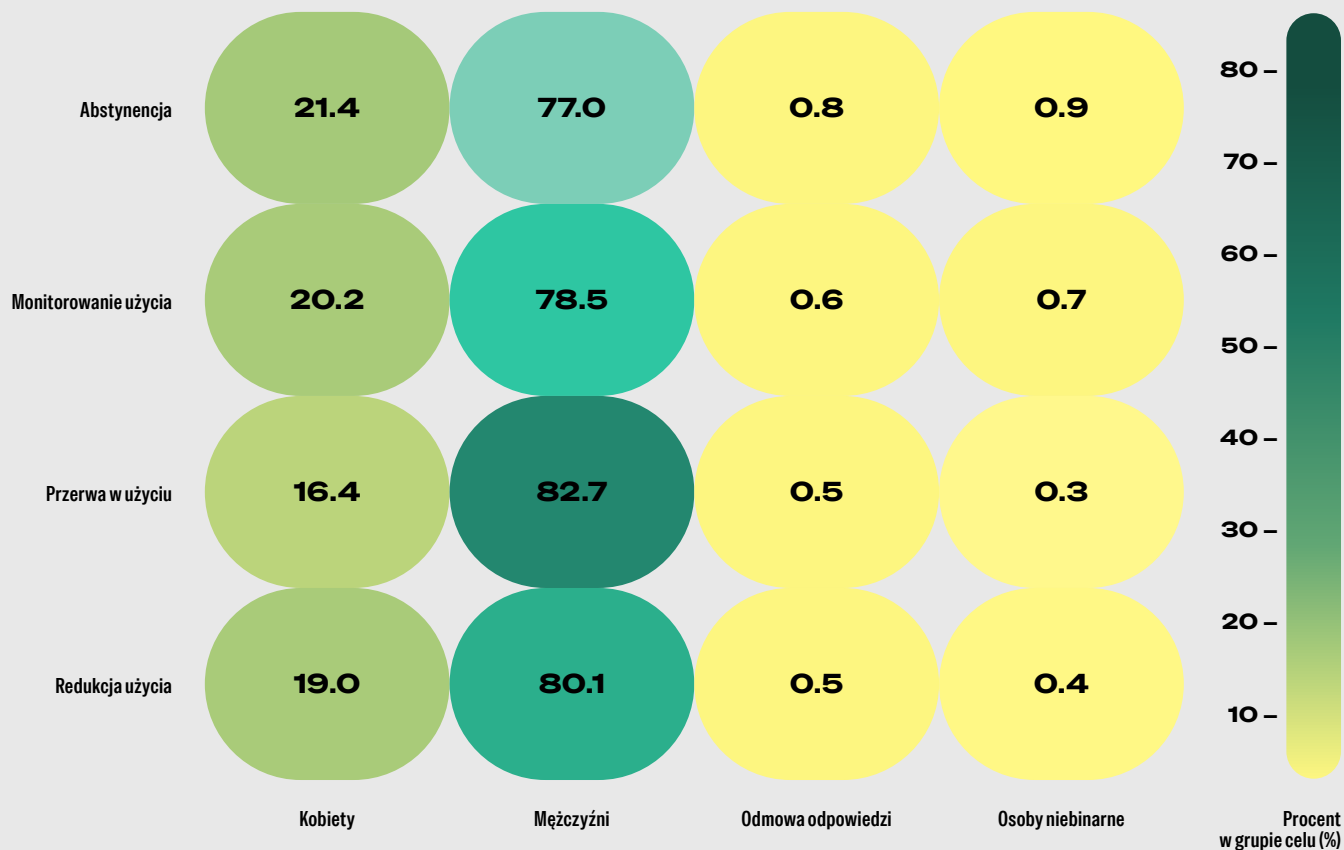
Analiza statystyczna wykazała istotne różnice w rozkładzie płci użytkowników w zależności od zadeklarowanego celu korzystania z aplikacji (test chi-kwadrat: $\chi^2(9) = 23.64$, $p = 0.0049$).

Wśród wszystkich grup dominowali mężczyźni, z przewagą deklarujących abstynencję oraz redukcję

użycia, natomiast w grupie użytkowników monitorujących użycie lub deklarujących przerwę w używaniu obserwowano nieznacznie wyższy udział kobiet.

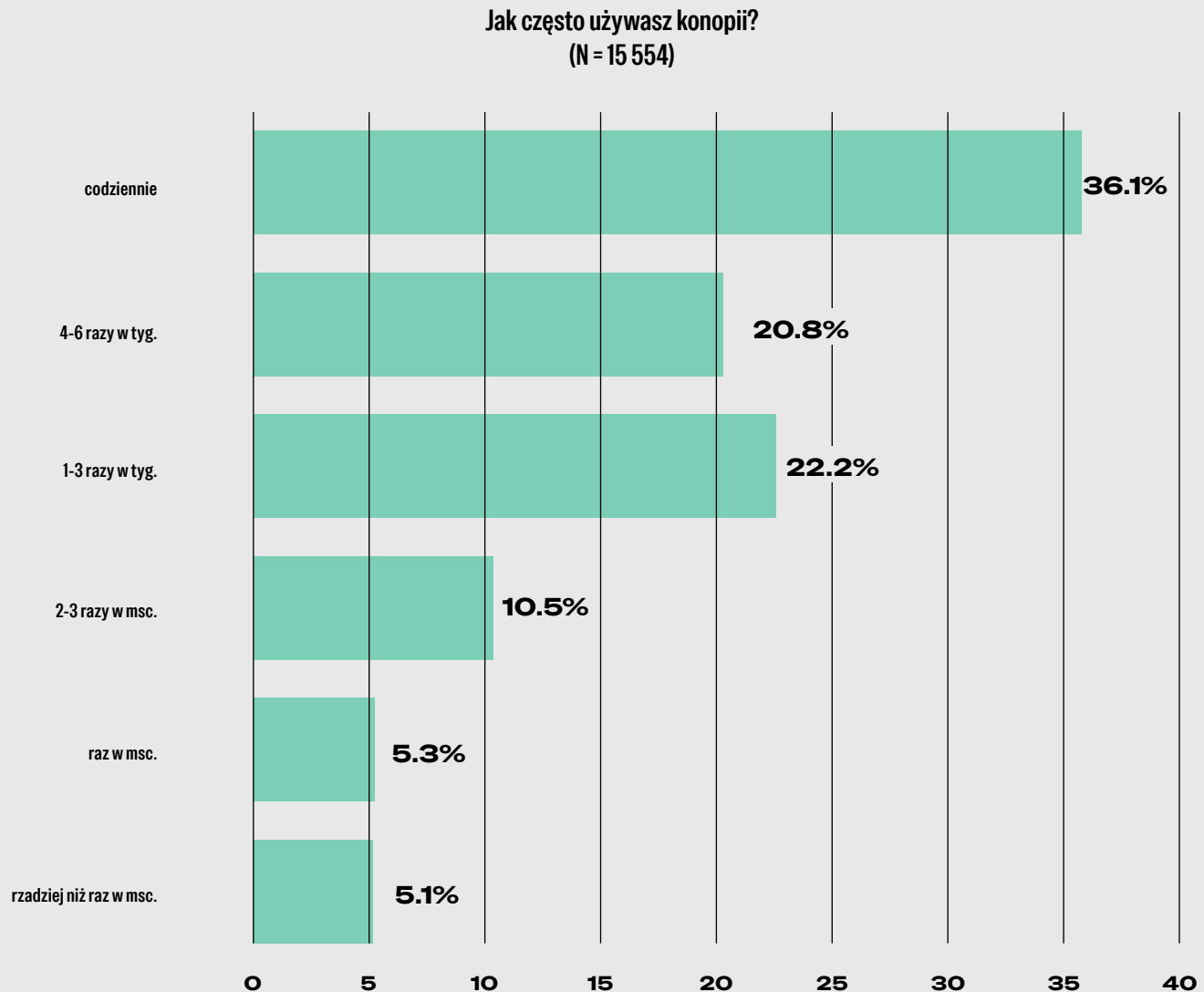
Różnice wieku pomiędzy grupami użytkowników o różnych celach używania aplikacji są minimalne i **praktycznie nieistotne**.

Rozkład płci w zależności od zadeklarowanego celu użytkownika



Jaki często sięgają po marihuanę?

Wyniki pokazują, że najliczniejszą grupę użytkowników stanowią osoby sięgające po konopie codziennie (36,1%). Kolejne najczęściej deklarowane częstotliwości to 1–3 razy w tygodniu (22,2%) oraz 4–6 razy w tygodniu (20,8%). Pozostali użytkownicy dzielą się na tych, którzy używają konopi 2–3 razy w miesiącu (10,5%), raz w miesiącu (5,3%) oraz rzadziej niż raz w miesiącu (5,1%). Taki rozkład wskazuje, że ponad połowa użytkowników (59,1%) sięga po produkt przynajmniej kilka razy w tygodniu, podczas gdy sporadyczne użycie (raz lub rzadziej niż raz w miesiącu) dotyczy niespełna 11% badanej grupy. Osoby te można identyfikować jako regularnych użytkowników konopi.



Patrząc na dane z całej Europy szacuje się, że codziennie albo prawie codziennie konopie używa około 1,3% dorosłych obywateli Unii Europejskiej (3,7 mln osób) i jest to grupa najbardziej narażona na problemy związane z tą substancją (EMCDDA, 2024). Jak pokazują badania ryzyko rozwoju uzależnienia jest zdecydowanie wyższe u codziennych użytkowników konopi i wynosi około 20–50% (Coffey i in., 2002; EMCDDA, 2009). Natomiast, co istotne około 68% respondentów w naszym badaniu deklaruje od umiarkowanej do bardzo wysokiej motywacji do zmiany swoich nawyków związanych z używaniem konopi, co stanowi dobry punkt wyjścia do zmian.

W jakim wieku pierwszy kontakt z marihuaną?

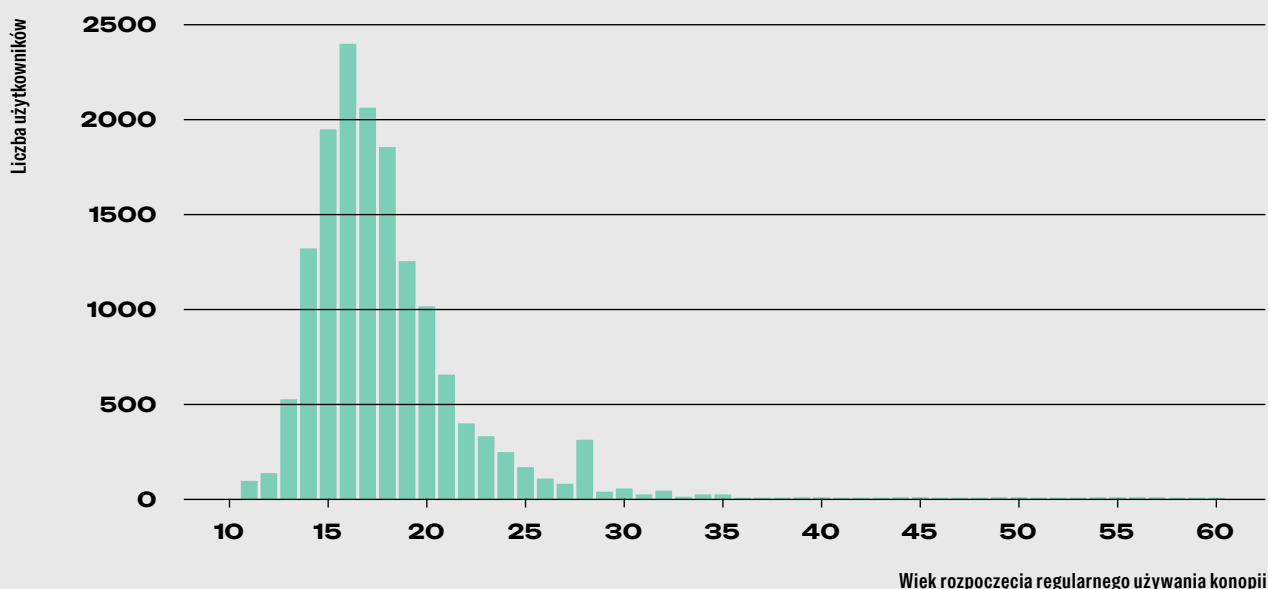
Analiza danych dotyczących wieku rozpoczęcia regularnego używania konopi (N = 15 351) pokazuje, że użytkownicy najczęściej zaczynali używać konopi w wieku nastoletnim. Średni wiek rozpoczęcia wynosił 17,9 lat (SD = 4,3), a mediana 17 lat.

Większość użytkowników (50%) rozpoczęła regularne używanie w wieku 15–19 lat, co wskazuje na bardzo wczesny moment inicjacji w populacji użytkowników aplikacji.

nopie? Z zebranych danych wynika, że najczęściej są to cele związane z chęcią zrelaksowania się, poprawy samopoczucia, rozrywką czy towarzystwem.

Dość popularnymi powodami są również takie motywacje, jak chęć zapomnienia o problemach, czy poradzenie sobie ze stresem lub nudą. W przypadku tych powodów używania warto zachować czujność, ponieważ osoby te mogą być w grupie ryzyka bądź mieć problem z używaniem substancji. Warto zaznaczyć, że powtarzające się sięganie po jakąkolwiek

Rozkład wieku pierwszego używania konopii
(11-60 lat, N = 15 351)



Rozkład wieku jest wyraźnie skośny – liczba użytkowników zaczynających w wieku powyżej 25 lat znacząco spada.

Wyniki te są spójne z wcześniejszymi badaniami, według których wczesna inicjacja używania konopi jest czynnikiem ryzyka rozwoju problematycznego używania w późniejszym życiu. Warto podkreślić, że około **75% użytkowników** rozpoczęło regularne używanie przed ukończeniem 19 roku życia.

Z jakich powodów korzystają z marihuany?

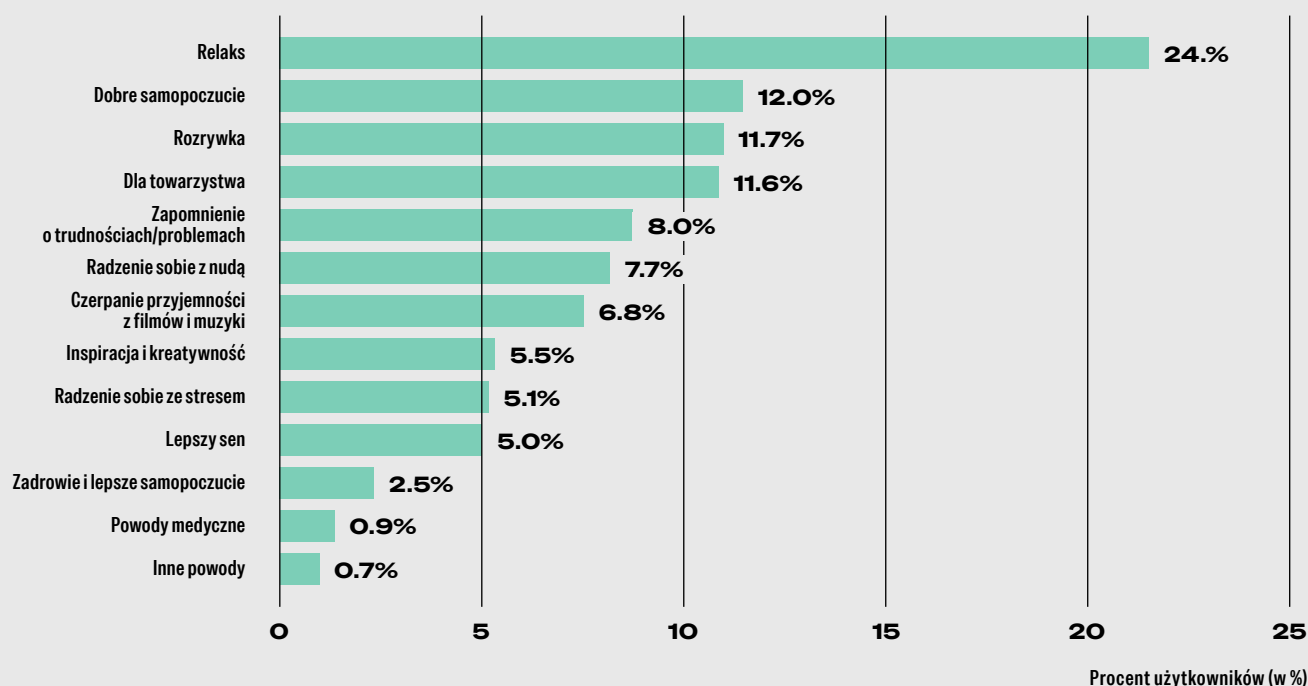
Dlaczego użytkownicy i użytkowniczki sięgają po ko-

substancję psychoaktywną z takich powodów może nieść ze sobą zwiększone ryzyko rozwoju uzależnienia.

Niektóre osoby sięgają po konopie, aby czerpać większą przyjemność z oglądania filmów bądź słuchania muzyki, szukając inspiracji oraz chcąc pobudzić kreatywność, co może częściowo wiązać się z większą wrażliwością sensoryczną, która jest efektem działania THC. Stosunkowo niewielka liczba osób z badanej grupy używała konopi z powodów medycznych.

Wyniki te wskazują, że dominującą rolę w używaniu

Główne powody używania konopii (N = 17 069)



konopi pełnią potrzeby rekreacyjne oraz emocjonalne, natomiast motywy zdrowotne i terapeutyczne mają marginalne znaczenie w tej populacji.

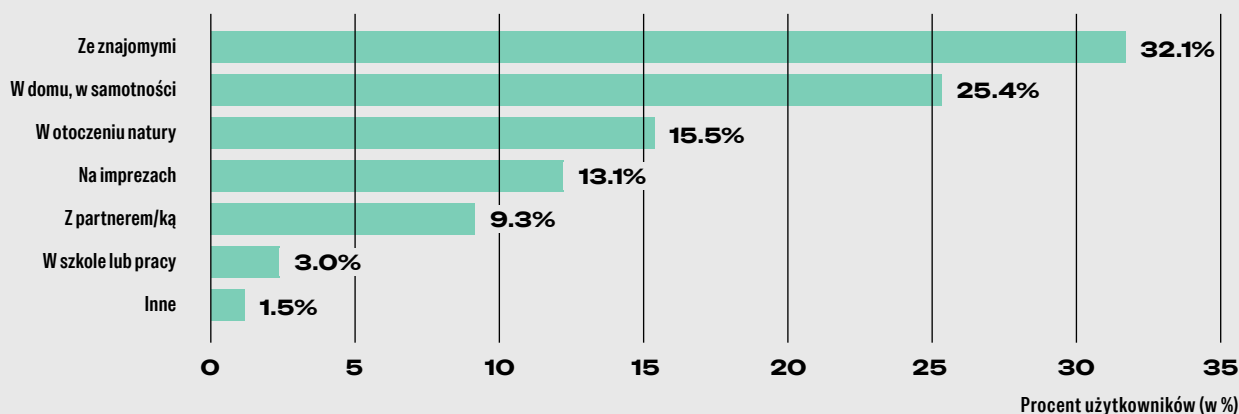
W jakich okolicznościach korzystają z marihuany?

Analiza sytuacji, w których użytkownicy najczęściej sięgają po konopie, pokazuje wyraźną dominację kontekstu społecznego. Najczęściej wskazywaną sytuacją było używanie konopi **ze znajomymi** (32,1%), co podkreśla znaczenie relacji towarzyskich jako kontekstu konsumpcji. Drugim najczęstszym miejscem używania był

dom, gdzie osoby deklarowały używanie w samotności (25,4%), co może wskazywać na bardziej prywatne lub nawykowe wzorce konsumpcji. Inne popularne sytuacje obejmowały **przebywanie w otoczeniu natury** (15,5%) oraz **imprezy** (13,1%). Rzadziej użytkownicy wskazywali używanie **z partnerem/partnerką** (9,3%), **w szkole lub pracy** (3,0%) czy w kategorii **inne** (1,5%).

Wyniki te sugerują, że choć marihuana często funkcjonuje jako substancja wzmacniająca doświadczenia społeczne, istotna jest również jej rola w indywidualnych, prywatnych rytuałach.

W jakich sytuacjach najczęściej korzystasz z konopii? (N = 14 839)



Około 4% osób badanych sięga po nie w szkole lub w pracy. Jest to niepokojący sygnał. Dodatkowo warto pamiętać, że jednym z efektów użycia konopi jest pogorszenie zdolności uczenia się, pamięci roboczej, koordynacji psychoruchowej oraz uwagi, co będzie znacząco wpływać na realizację wielu zadań (Zhornitsky i in., 2020).

Z jakich form marihuany korzystają?

Jeśli chodzi o używane produkty na bazie konopi, osoby najczęściej sięgają po susz, analogicznie sytuacja wygląda ogólnie w Europie (EMCDDA, 2024). Inne formy użycia, takie jak płyny lub oleje (2,7%), koncentraty (1,5%), produkty spożywcze (0,9%), maści lub kremy (0,7%) oraz pigułki (0,3%), są wybierane zdecydowanie rzadziej.

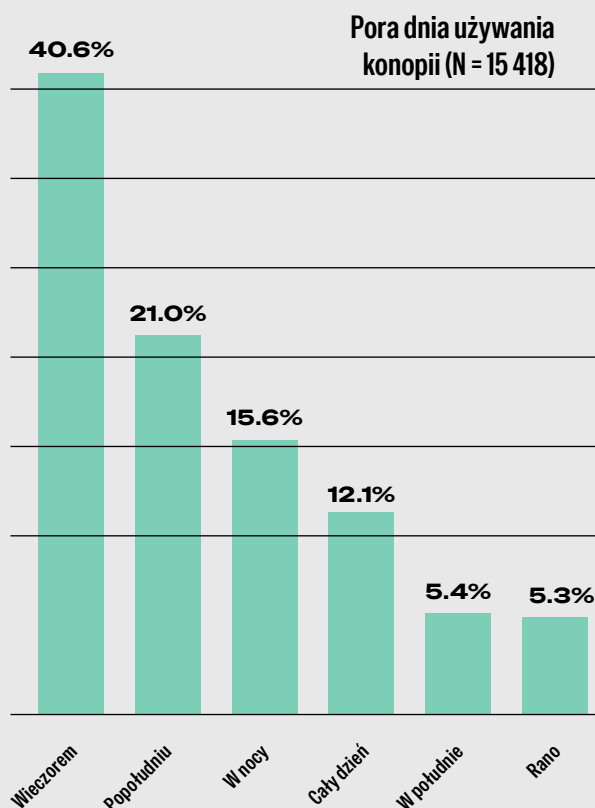
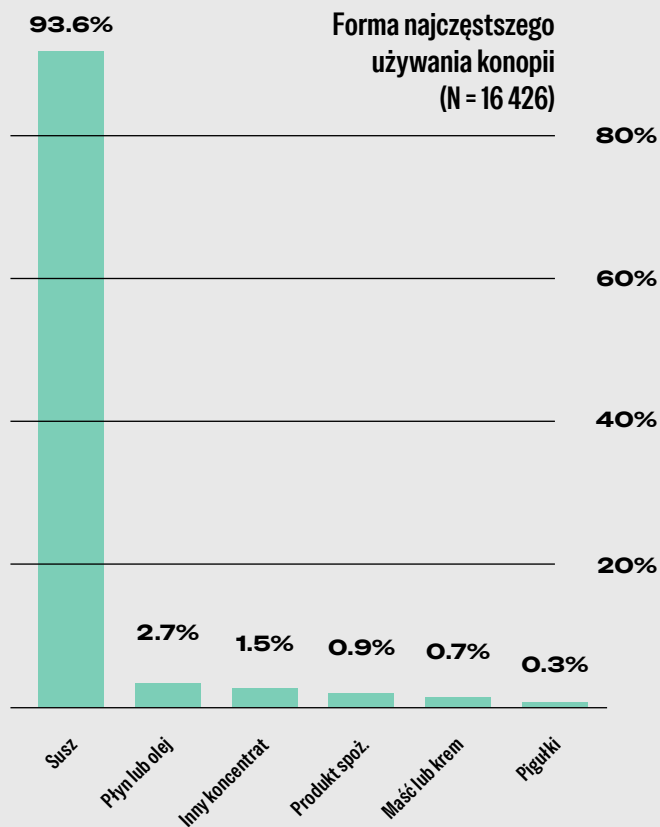
Dominacja suszu jako preferowanej formy użycia odzwierciedla tradycyjne wzorce konsumpcji konopi, które pozostają najbardziej popularne mimo rosnącej dostępności alternatywnych produktów.

Kiedy korzystają z marihuany?

Analiza preferowanej pory dnia używania konopi wskazuje, że najwięcej użytkowników (40,6%) sięga po nie wieczorem. Jest to zdecydowanie najpopularniejszy czas konsumpcji, co może odzwierciedlać chęć relaksu po zakończeniu codziennych obowiązków. Kolejnymi najczęściej wskazywanymi porami są popołudnie (21,0%) oraz noc (15,6%), co sugeruje przesunięcie aktywności w stronę późniejszych godzin.

Stosunkowo niewielu użytkowników deklaruje używanie konopi rano (5,3%) lub w południe (5,4%), co może wskazywać, że konopie są rzadziej wykorzystywane na początku dnia. Ciekawą grupę stanowią osoby deklarujące używanie konopi przez cały dzień (12,1%), co może świadczyć o bardziej regularnym lub intensywnym wzorcu używania.

Łącznie analiza potwierdza, że wzorce konsumpcji są silnie związane z rytmem dnia i preferencją wieczornego relaksu.

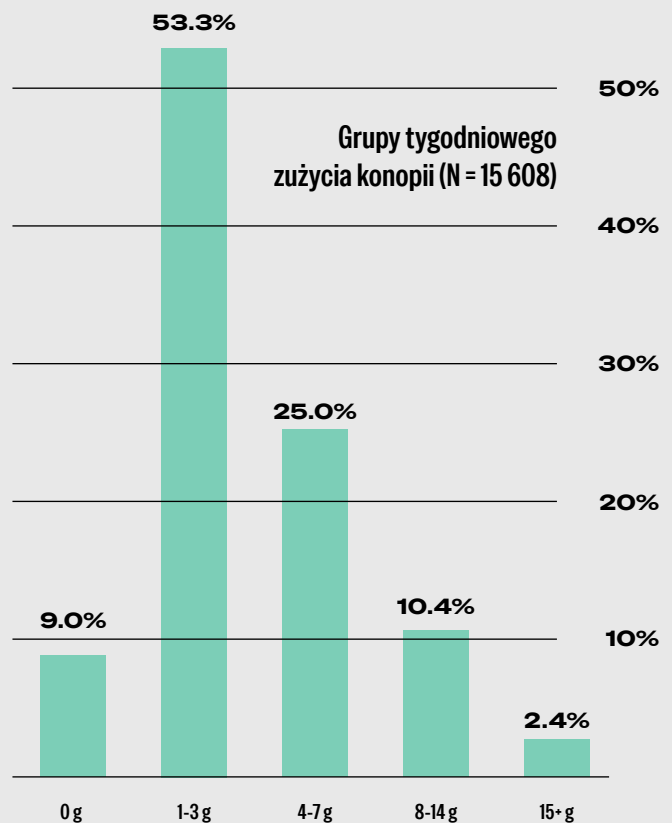
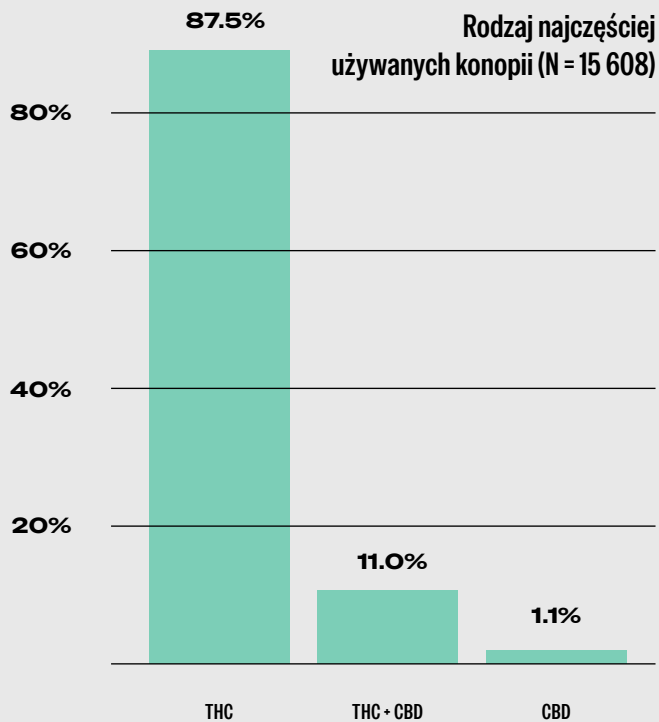


Jak dużo marihuany używają w tygodniu?

Analiza danych z aplikacji wskazuje, że średnie tygodniowe spożycie konopi wśród użytkowników wynosi 3,7 g, z medianą 2 g. Ponad połowa użytkowników (53,3%) deklaruje spożycie w przedziale 1–3 g tygodniowo, a 25% w przedziale 4–7 g. 2,4% użytkowników zgłasza spożycie przekraczające 15 g tygodniowo.

W porównaniu do danych z raportów EMCDDA, które koncentrują się głównie na częstości używania (np. użycie w ciągu ostatniego miesiąca) i nie zawierają szczegółowych informacji o ilościach spożywanych konopi, nasze dane dostarczają unikalnych informacji na temat ilościowego spożycia konopi wśród użytkowników aplikacji.

Podsumowując, nasze dane uzupełniają istniejące informacje z raportów EMCDDA, oferując wgląd w ilościowe wzorce spożycia konopi wśród użytkowników aplikacji, co może być cennym źródłem informacji dla dalszych badań i kształtowania polityki zdrowotnej.



Jakiej marihuany używają?

Wśród użytkowników aplikacji zdecydowana większość deklarowała, że najczęściej używa konopi o dominującej zawartości THC. Ten rodzaj wskazało 87,9% respondentów. Mieszanki THC+CBD były wybierane znacznie rzadziej – 11,0% użytkowników wskazało tę odpowiedź. Używanie konopi zawierających głównie CBD zadeklarowała natomiast niewielka grupa – 1,1% użytkowników.

Te wyniki pokazują, że w analizowanej próbie dominują użytkownicy sięgający po produkty o działaniu odurzającym, podczas gdy produkty o profilach zawierających głównie CBD są używane marginalnie.

Jak korzystają z marihuany?

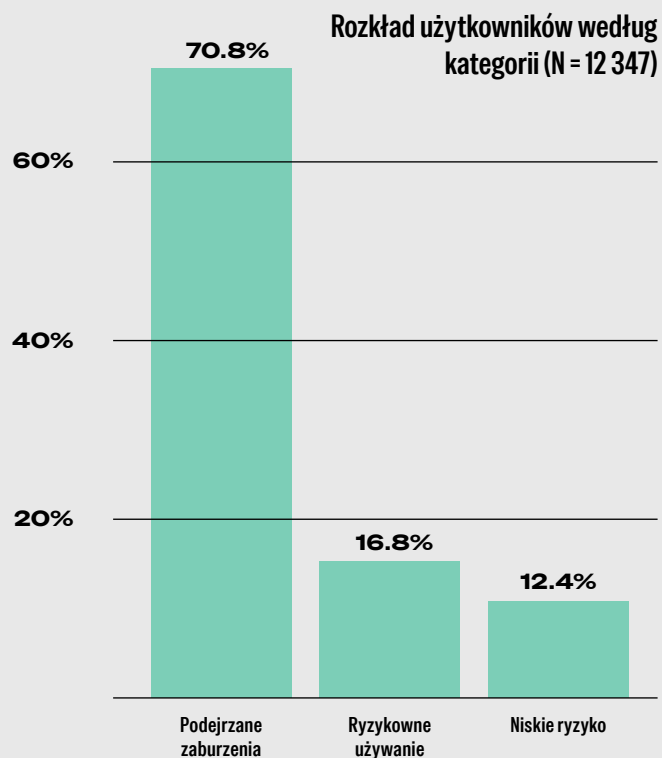
Jednym z narzędzi pomiarowych w aplikacji był kwestionariusz CUDIT-R pozwalający na przesiewową ocenę tego, czy ktoś używa konopi w sposób problemowy lub może zachodzić podejrzenie zaburzenia lub uzależnienia.

Nie jest to narzędzie do diagnozy, ale może wstępnie oszacować, że takie problemy mogą występować oraz warto zwrócić się po pomoc, profesjonalną diagnozę, czy przynajmniej ograniczyć używanie.

Analizą objęto użytkowników, którzy udzielili pełnych odpowiedzi na wszystkie osiem pytań składających się na kwestionariusz CUDIT-R. W rozkładzie wyników obserwujemy symetryczną tendencję skupioną wokół mediany 16 punktów, wskazującą na dość wysokie natężenie objawów problematycznego używania konopi w badanej grupie.

Zdecydowana większość użytkowników (ponad 70%) osiąga wynik sugerujący konieczność dalszej diagnostyki pod kątem zaburzeń związanych z używaniem konopi. Odsetek osób w kategorii ryzykownego używania pozostaje umiarkowany, natomiast udział użytkowników z niskim ryzykiem jest relatywnie niewielki.

Profil rozkładu wyników wskazuje, że badana populacja aplikacji znacząco różni się od ogólnej populacji – jest znacznie bardziej obciążona ryzykiem



CUDIT-R (ang. *Cannabis Use Disorders Identification Test – Revised*; Adamson i in., 2010) to krótkie narzędzie przesiewowe, którego celem jest szybka identyfikacja osób, które mogą doświadczać używania konopi w sposób problemowy, lub u których mogło rozwinąć się już uzależnienie. Kwestionariusz ten nie służy do diagnozy, ale w przypadku osiągnięcia określonych wyników warto przeprowadzić dokładną ocenę kliniczną. Pytania kwestionariusza odnoszą się do obszarów funkcjonowania, które są istotne przy rozpoznawaniu zaburzeń używania substancji – takich jak częstotliwość używania, utrata kontroli, występowanie negatywnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych.

problematycznego używania konopi. Największym zagrożeniem związanym z używaniem konopi jest rozwój uzależnienia, które można zdefiniować jako niezdolność do zaprzestania używania konopi, w sytuacji gdy przynoszą one użytkownikowi psychiczną lub fizyczną szkodę (APA, 2013; WHO, 2018).

Badania pokazują, że u około 10% osób, które kiedykolwiek spróbowały konopi rozwinie się uzależnienie. Ich potencjał uzależniający jest niższy w porównaniu do innych substancji psychoaktywnych (kokaina – 20.9 %, alkohol – 22.7%, tytoń – 67.5 %, Lopez-Quintero i in., 2011). Wzrost stężenia THC w dostępnych na rynku konopiach oraz różnego rodzaju produktach powstałych na ich bazie może przyczyniać się do nasilenia negatywnych konsekwencji związanych z ich używaniem, w tym rozwoju uzależnienia.

Czy myślą o ograniczeniu?

Spośród użytkowników, którzy odpowiedzieli na pytanie dotyczące refleksji nad ograniczeniem lub zakończeniem używania konopi ponad 60% deklaruje, że myślało o ograniczeniu lub zaprzestaniu **w ciągu ostatnich 6 miesięcy** lub **wcześniej**, ale nie w ciągu ostatnich 6 miesięcy. Blisko 40% deklaruje, że **nigdy nie rozważało** ograniczenia

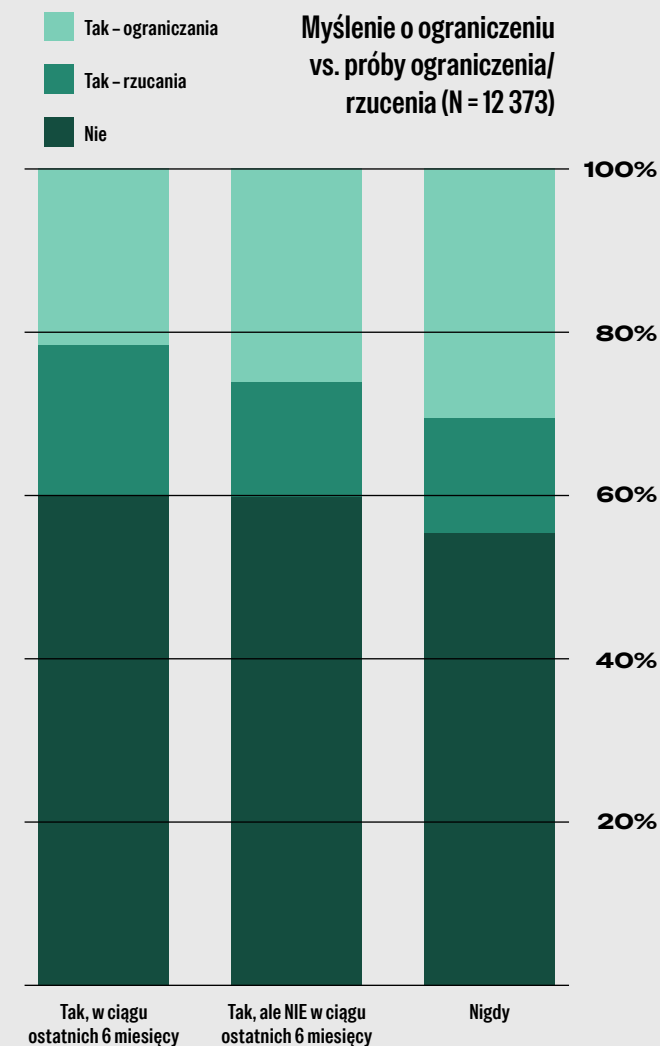
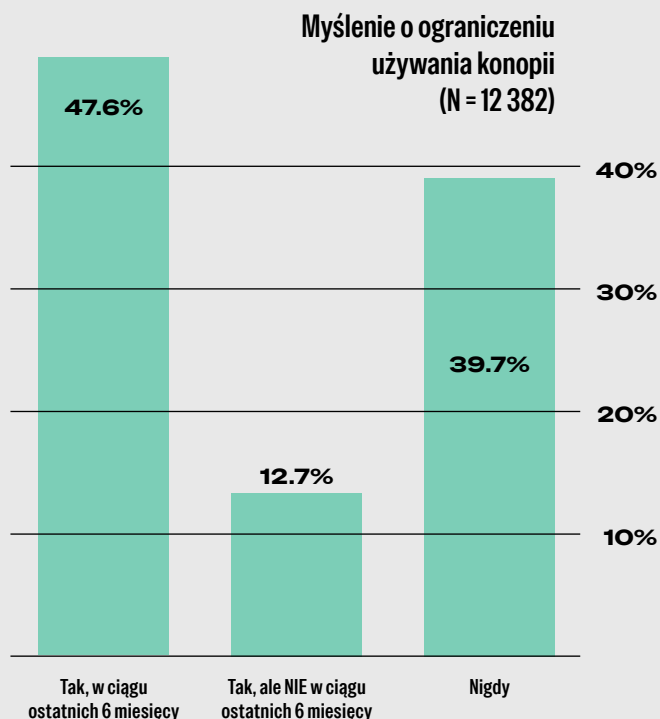
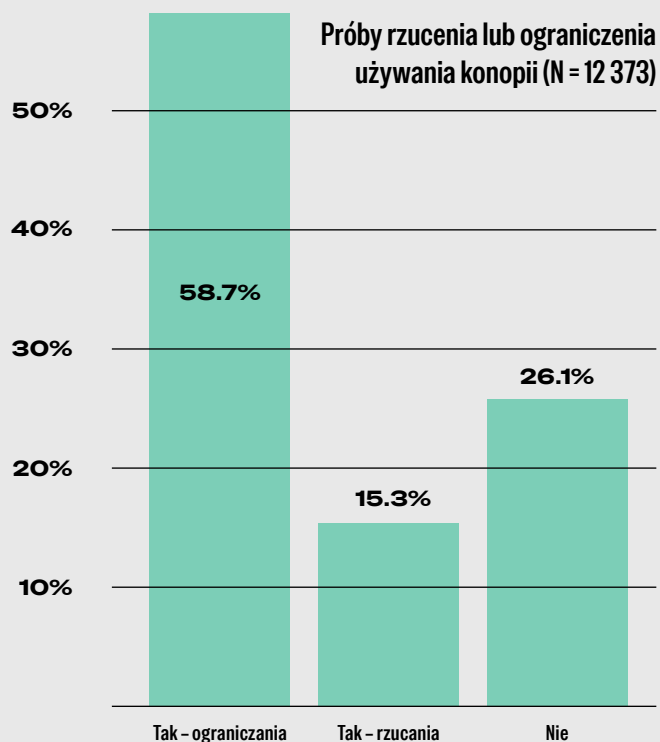
ani zaprzestania używania konopi.

Wyniki wskazują, że prawie połowa respondentów znajduje się aktualnie w fazie rozważania zmiany swojego wzorca używania, co podkreśla wysoki poziom świadomości lub ambiwalencji wobec własnych zachowań związanych z używaniem konopi.

Czy próbowali ograniczać lub rzucić?

Większość użytkowników (ok. 57,7%) deklarowała podjęcie prób ograniczania użycia konopi, podczas gdy 15,2% podejmowało próby całkowitego rzucenia. 27,1% respondentów nigdy nie próbowało ani ograniczyć, ani rzucić używania konopi. Wyniki te wskazują, że ponad 70% użytkowników miało przynajmniej jedną próbę zmniejszenia konsumpcji, nawet jeśli formalnie nie rozważało ograniczenia lub rzucenia w ostatnim czasie.

Analiza pokazuje, że aktualne myśli o ograniczeniu użycia konopi są powiązane z większym prawdopodobieństwem podejmowania prób zarówno ograniczenia, jak i rzucenia używania. Wśród osób, które rozważały ograniczenie w ciągu ostatnich 6 miesięcy, 60,4% po-



dejmowało próby ograniczania, a 18% próby rzucenia. Nawet wśród użytkowników, którzy nigdy nie myśleli o ograniczeniu, aż 69% podejmowało jakiegokolwiek działania ograniczające lub rzucające użycie. Wyniki te sugerują, że **działania na rzecz zmniejszenia użycia konopi są szeroko rozpowszechnione, niezależnie od formalnej refleksji nad zmianą zachowań.**

Czy mają motywację do zmiany?

Średni poziom motywacji do zmiany nawyków związanych z używaniem konopi w badanej próbie wyniósł 3,83 (w skali od 1 – "zerowa" do 7 – "bardzo wysoka"), przy odchyleniu standardowym równym 1,45. Mediana wyniosła 4, a 75. percentyl 5, co wskazuje na przewagę odpowiedzi w okolicach umiarkowanej do wysokiej motywacji. Wartości skrajne zawierały się w pełnym zakresie skali (od 1 do 7). Dane te sugerują, że wśród użytkowników

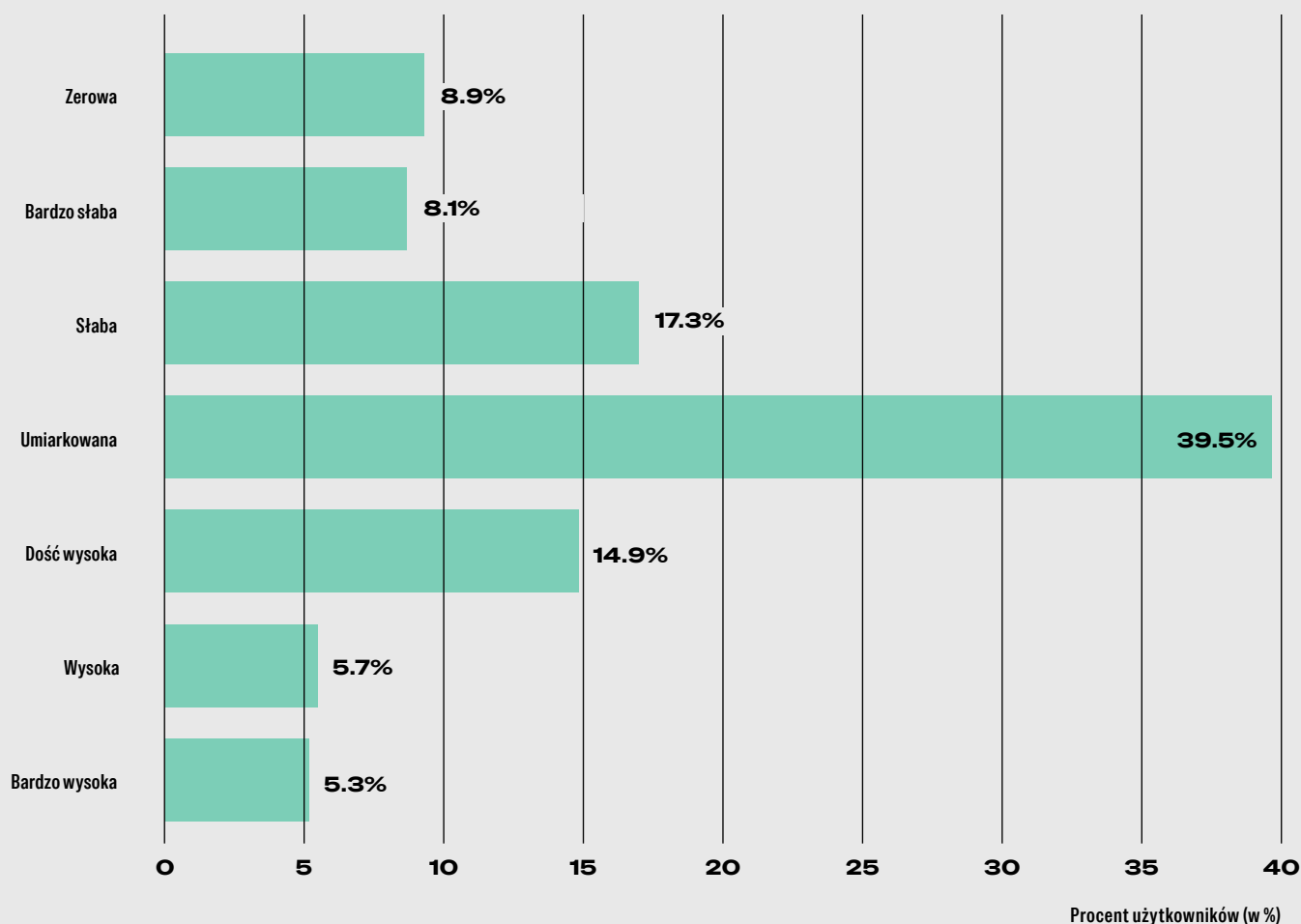
dominują postawy umiarkowanie pozytywne względem zmiany zachowań, z wyraźnie wyodrębnioną grupą użytkowników o wysokiej deklarowanej gotowości do zmiany.

Badanie wykazało, że poziom motywacji do zmiany nawyków związanych z używaniem konopi istotnie różni się w zależności od wcześniejszych refleksji o ograniczeniu oraz od prób ograniczenia lub rzucenia używania.

Analiza związku między myśleniem o ograniczeniu używania konopi a motywacją do zmiany wykazała wyraźne różnice. Najwyższy poziom motywacji obserwowano wśród osób aktualnie myślących o ograniczeniu używania konopi.

Podobne wzorce zaobserwowano w kontekście podejmowania prób ograniczenia lub rzucenia używania konopi. Najwyższą motywację do zmiany deklarowali

Motywacja do zmiany nawyków związanych z używaniem konopii (N = 14 521)



Rozkład płci w zależności od zadeklarowanego celu użytkownika



użytkownicy, którzy podjęli próbę całkowitego zaprzestania używania konopi.

Zarówno refleksja nad zmianą, jak i konkretne próby ograniczenia lub rzucenia używania konopi są silnie związane z wyższym poziomem motywacji do zmiany. Użytkownicy **podejmujący aktywne działania lub intensywnie rozważający zmianę są najbardziej gotowi do dalszych kroków ograniczających lub kończących używanie.**

Demografia użytkowników

Fot. Elsa Olofsson
www.unsplash.com
Unsplash license

Demografia użytkowników

W jakim są wieku?

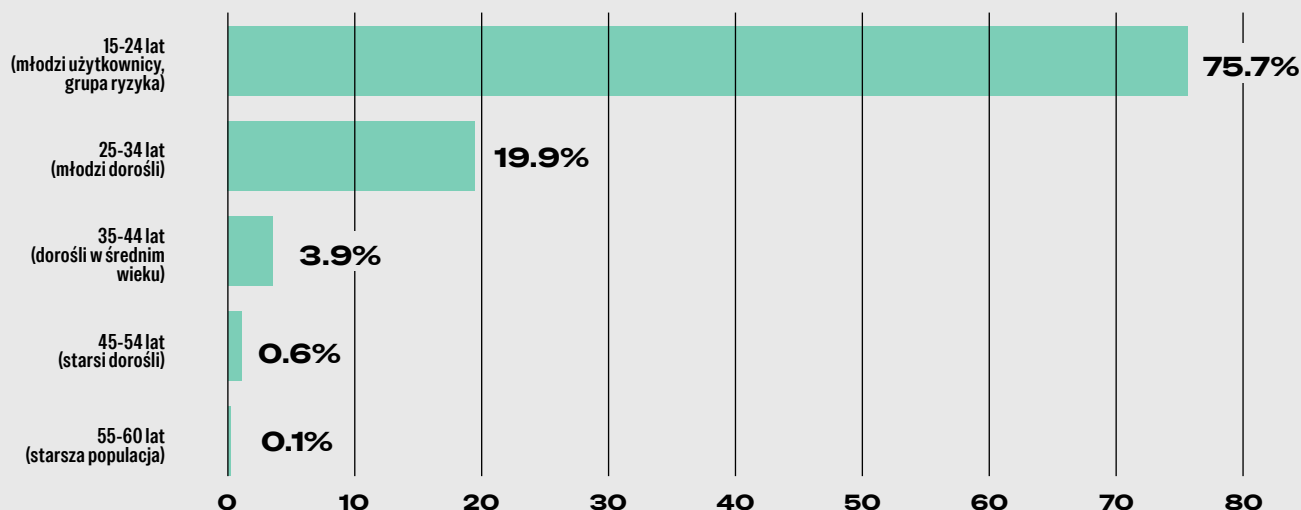
W analizowanej próbie użytkowników aplikacji (N=16 849), zdecydowaną większość stanowili **młodzi użytkownicy w wieku 15–24 lat**, którzy odpowiadali za **75,5%** całej populacji. Grupa ta została zidentyfikowana jako kluczowa z perspektywy ryzyka używania konopi, zgodnie z klasyfikacją przedstawioną w Europejskim Raporcie Narkotykowym (EMCDDA, 2024), a konopie są w niej najpopularniejsze. Liczebność tego przedziału wieku w danych, jest efektem akcji promocyjnej aplikacji, w której istotną rolę odegrało dotarcie do odbiorców młodego polskiego rapera – Michała ‘Maty’ Matczaka.

wania działań prewencyjnych i edukacyjnych na grupie młodych użytkowników.

Jakiej są płci?

W analizowanej próbie użytkowników aplikacji (N=16 849) zauważalna jest wyraźna przewaga **mężczyzn**, którzy stanowią **78,7%** wszystkich użytkowników. **Kobiety** reprezentują **20,2%** badanej populacji. Odsetek użytkowników deklarujących **tożsamość niebinarną** wyniósł **0,7%**, natomiast **0,4%** użytkowników odmówiło podania informacji o płci.

Rozkład użytkowników wg. grup wiekowych
(N = 16 849. grupy za EMCDDA 2024)



Rozkład ten odzwierciedla dominującą obecność młodych osób wśród użytkowników aplikacji, co jest spójne z tendencjami obserwowanymi w badaniach epidemiologicznych dotyczących używania konopi w Europie. Dane wskazują na konieczność skoncentro-

Rozkład ten odzwierciedla znane tendencje obserwowane w badaniach epidemiologicznych dotyczących używania konopi, gdzie częściej odnotowuje się wyższe wskaźniki używania wśród mężczyzn niż kobiet (EMCDDA, 2024).

Dane z najnowszego Europejskiego raportu narkotykowego 2024 (EMCDDA, 2024) pokazują, że w ciągu ostatniego roku w populacji obywateli UE w wieku 15–34 lat konopi używało 15% osób (15.1 mln), przy czym mężczyźni zgłaszali ich używanie dwa razy częściej niż kobiety – w Polsce najbardziej aktualne statystyki, jakie mamy, z 2018 roku, sugerują podobnie (choć mogą nie być do końca aktualne). Natomiast z aplikacji *Cannabe* mężczyźni korzystali blisko cztery razy częściej niż kobiety.

Co ciekawe jednak wg tego samego Europejskiego raportu narkotykowego 2024 (EMCDDA, 2024), jeśli weźmiemy pod uwagę szersze widełki i spojrzymy na osoby w wieku 15–64 lata, to około trzy czwarte dorosłych użytkowników konopi stanowią mężczyźni, a większość ma poniżej 35 lat, co stanowi bardziej zbliżony obraz do danych z obecnego raportu.

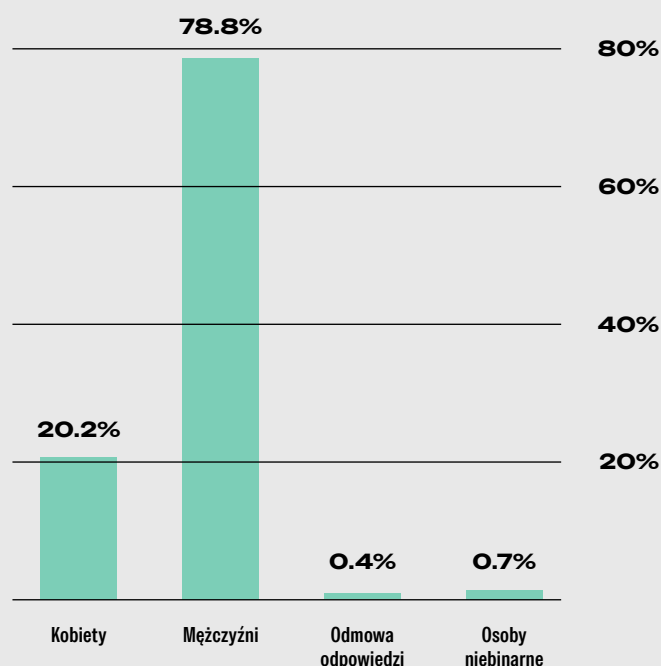
Gdzie mieszkają?

Wśród 3521 użytkowników, którzy odpowiedzieli na pytanie o miejsce zamieszkania, najczęściej wskazywanym typem było **duże miasto** powyżej 500 tysięcy mieszkańców (**29,7%**). Około **18,8%** użytkowników pochodziło ze wsi, **18,4%** mieszkło w miastach średniej wielkości (100–500 tys.) oraz w większych miasteczkach (20–100 tys.), a **14,8%** – w małych miasteczkach poniżej 20 tysięcy mieszkańców.

Wnioski w odniesieniu do struktury demograficznej Polski

W ogólnej populacji Polski około **40%** mieszkańców żyje na terenach wiejskich i w małych miejscowościach, a największe aglomeracje (powyżej 500 tys.) obejmują tylko około **10%** populacji. W naszej próbie użytkowników widoczna jest więc **nadreprezentacja mieszkańców dużych miast**, przy jednoczesnej **niedoreprezentacji osób z małych miasteczek i wsi**. Może to sugerować większą skłonność do korzystania z aplikacji lub deklarowania używania konopi w większych, bardziej zurbanizowanych ośrodkach.

Procentowy rozkład płci
(N = 16 849)



Miejsce zamieszkania użytkowników
(N = 16 849)



Portrety regularnych użytkowników marihuany

W badaniu przeanalizowano odpowiedzi 1750 użytkowników aplikacji, którzy wypełniali różnego rodzaju ankiety dotyczące stylu życia. Dane najpierw wyczyszczono i uporządkowano, a następnie podzielono użytkowników na 5 grup (klastrow) według podobieństwa ich odpowiedzi i danych demograficznych. Każda grupa została opisana na podstawie najważniejszych cech, a następnie przedstawiona w formie krótkich, czytelnych opisów wygenerowanych z pomocą sztucznej inteligencji. Dzięki temu łatwiej zrozumieć, kim są użytkownicy i jakie mają potrzeby.

fot. Dad Grass
www.unsplash.com
Unsplash License

Portrety regularnych użytkowników marihuany

Dlaczego tworzymy portrety?

Wielu użytkowników *Cannabe* pozostawiło informacje o swojej codzienności. Stworzyło to unikalną okazję by spróbować poszukać podobieństw i przeciwieństw, sprawdzić czy tworzą dające się wyodrębnić grupy. Pytania, na podstawie których stworzyliśmy portrety charakteryzują szeroko rozumiany “lifestyle”, pytaliśmy m.in. o muzykę, podróże, kulinaria, nawyki, czy kontakt z innymi legalnymi i nielegalnymi substancjami. Stworzyliśmy portrety, by odpowiedzieć na pytanie: Kim mogą być osoby regularnie używające konopi w Polsce?

Jak opracowano dane do portretów?

W badaniu wykorzystano dane ankietowe uzyskane od 1750 użytkowników, zebranych w formie odpowiedzi na szereg pytań jedno i wielokrotnego wyboru. Surowe dane miały postać long format, gdzie każda obserwacja odpowiada pojedynczej odpowiedzi użytkownika na dane pytanie, z identyfikatorem użytkownika oraz pytania. Dane zostały poddane wstępnej filtracji, w wyniku której odrzucono użytkowników z mniej niż trzema wypełnionymi ankietami oraz te zawierające braki w danych demograficznych. Następnie dane przekształcono w format tabelaryczny (macierz odpowiedzi użytkownik $\times$ pytanie). Odpowiedzi kategoryczne zakodowano numerycznie za pomocą one-hot encoding (dla pytań jednokrotnego i wielokrotnego wyboru) oraz label encoding (dla pól). Dodatkowo, włączono cechę numeryczną, wiek, ograni-

czając jego zakres do 15–60 lat, eliminując wartości odstające. Do klasteryzacji użyto algorytmu k-prototypes, który jest rozwinięciem algorytmów k-średnich i k-modes, przeznaczonym dla danych mieszanych (numerycznych i kategorycznych). Zastosowano bibliotekę Python kmodes, inicjalizację klastrów metodą Huang’a oraz miary odległości – euklidesową dla danych numerycznych oraz Hammingowską. Optymalną liczbę klastrów określono metodą łokcia, przyjmując $k = 5$ jako najlepszy kompromis między dokładnością a interpretowalnością wyników. Każdy klasterek został szczegółowo scharakteryzowany na podstawie analizy profili średnich poszczególnych cech oraz ich rozkładu międzyklastrowego. Wybrane cechy, najbardziej wyróżniające segmenty, posłużyły następnie jako baza do stworzenia narracyjnych opisów użytkowników za pomocą dużych modeli językowych (LLM). Proces ten pozwolił efektywnie przedstawić wyniki analizy klastrów w formie przystępnej, narracyjnej i łatwej do interpretacji.

Jak czytać te portrety?

Każda historia powstała z zestawu zmiennych o największej sile powiązania z danym klastrem, m.in.: wiek, płeć, miejsce zamieszkania, status relacji/rodziny, zatrudnienie lub edukacja, doświadczenia stresu wynikającego z istotnych zmian życiowych. Literackie detale („zapach kawy”, „nocny spacer między blokami”), podobnie jak imiona czy miejsca, są jedynie fikcją, tłem – nie zmieniają faktów, lecz pomagają zobaczyć człowieka tam, gdzie wcześniej były tylko „0 i 1” w bazie danych wykorzystanych do analiz.

Patrycja, 21 lat



Jak używa marihuany?

Patrycja najczęściej pali wieczorami, przede wszystkim ze znajomymi. Skręta lubi też zapalić sama w domu, szczególnie kiedy chce się zrelaksować lub poprawić sobie humor po długim dniu. Marihuana to dla niej przede wszystkim sposób na odprężenie i przyjemne spędzenie czasu, zwłaszcza podczas weekendowych spotkań czy spontanicznych imprez w plenerze. Zdarza się, że używa jej również dla zabicia nudy, czasem nawet dla chwilowego zapomnienia o trudnościach, choć stara się nie robić tego zbyt często.

Patrycja wynajmuje niewielkie mieszkanie z koleżanką w miasteczku niedaleko Bielska-Białej. Pokój ma skromny: łóżko, biurko, kilka zdjęć na ścianie. Po nieudanym podejściu na studia pracuje na pół etatu w kawiarni, a popołudniami próbuje uczyć się do kolejnych rekrutacji.

Jej rytm dnia jest prosty: rano parzy kawę, szybko przegląda wiadomości na telefonie, potem autobus do pracy. W weekendy spotyka się z paczką znajomych z liceum — ma ich sporo, zawsze znajdzie się ktoś na spontaniczne spotkanie w parku albo na rynku. Papierosa zapala tylko wtedy, gdy naprawdę jest zmęczona.

Po rozstaniu z chłopakiem z liceum, które jeszcze długo rozbijało jej codzienność, nauczyła się trzymać bliskich blisko. Często powtarza, że w życiu najbardziej liczą się ludzie — i dlatego nie wyobraża sobie teraz wracać na wieś do rodziców, choć czasem bardzo za nimi tęskni.

Ilustracja stworzona z wykorzystaniem narzędzia generatywnej sztucznej inteligencji.
Przedstawiona scena ma charakter wyłącznie ilustracyjny i nie przedstawia rzeczywistych osób.

Kamil, 17 lat



Jak używa marihuany?

Kamil pali głównie w grupie — po szkole, na boisku albo wieczorami na ławkach pod blokiem. Jointy krążą między znajomymi jako część rytuału spędzania razem czasu, sposobu na rozluźnienie się i oderwanie od codziennych problemów. Czasem zdarza mu się zapalić też samemu, zwłaszcza gdy nie może zasnąć lub szuka chwili spokoju, jednak marihuana to dla niego przede wszystkim element relaksu i rozrywki w znanym, bezpiecznym środowisku.

Kamil mieszka z rodzicami na obrzeżach miasteczka w Lubuskiem. Blok z wielkiej płyty, trzeci parter od końca, przed klatką stare ławki i zniszczona piaskownica. Rano często zasypia na autobus do szkoły — nauka nigdy nie była jego mocną stroną, szczególnie od czasu, kiedy trzeba było przetrzucić się na naukę zdalną.

Po lekcjach idzie na boisko przy szkole. Nie dla sportu — po prostu tam zawsze ktoś jest: znajomi, głośnik, rap puszczone na telefonie. Najlepiej czuje się właśnie wtedy, w grupie. Na początku roku rozstał się z dziewczyną; niby nic wielkiego, ale od tego czasu jeszcze bardziej trzyma się paczki.

Pracy nie ma, czasem tylko dorabia przy zbiorze jabłek albo pomaga koledze ojca rozładowywać ciężarówkę. O poważniejszych planach mówi niechętnie. "Jeszcze mam czas", rzuca, siadając na schodkach przy sklepie. W kieszeni zawsze ma słuchawki — rap to jedyna rzecz, która nie zawodzi.

Ilustracja stworzona z wykorzystaniem narzędzia generatywnej sztucznej inteligencji.
Przedstawiona scena ma charakter wyłącznie ilustracyjny i nie przedstawia rzeczywistych osób.

Marcin, 31 lat



Jak używa marihuany?

Michał najczęściej sięga po marihuanę wieczorem, kiedy dom już śpi, a praca i obowiązki są na chwilę odłożone. Pali głównie sam, skręcając jointa w kuchni lub wychodząc na balkon. Używa konopi regularnie, kilka razy w tygodniu, traktując to jako sposób na rozluźnienie po stresującym dniu i poprawę nastroju. Czasem wspólnie z Pauliną, ale częściej samotnie — dla chwili spokoju i własnego rytuału. Marihuana pomaga mu się wyciszyć, a niekiedy także pobudza do spokojnego planowania i szukania inspiracji.

Marcin mieszka na osiedlu nowych bloków na obrzeżach Gdańska. Z Pauliną są razem od sześciu lat, nieformalnie, ale poważnie — dzielą mieszkanie, kredyt i niedawno pojawiło się dziecko. Rano wstaje pierwszy, szykuje szybkie śniadanie, czasem jeszcze przed pracą w korporacji siada na rower stacjonarny w salonie.

Pracuje zdalnie, pełen etat w firmie IT. W przerwach wychodzi na balkon, zapala papierosa i patrzy na morze bloków pod szarym niebem. Spotkania ze znajomymi ograniczył do sobotnich wieczorów — raz w tygodniu ktoś wpada z sześciopakiem, dzieci śpią, a oni gadają o piłce albo grają na konsoli.

Wiezorami, kiedy wszystko cichnie, Marcin siada w kuchni przy laptopie, słucha jazzu albo elektronicznych miksów na YouTube. Czasem czyta artykuły o zdrowiu albo planuje treningi. W zeszłym roku przenieśli się tu z centrum — wtedy jeszcze było łatwiej spotkać się spontanicznie. Teraz wszystko trzeba układać w kalendarzu.

Ilustracja stworzona z wykorzystaniem narzędzia generatywnej sztucznej inteligencji.
Przedstawiona scena ma charakter wyłącznie ilustracyjny i nie przedstawia rzeczywistych osób.

Joanna, 39 lat



Jak używa marihuany?

Joanna najczęściej pali w domu, wieczorami, kiedy dzień pełen pracy i obowiązków dobiega końca. Marihuana pomaga jej się wyciszyć, zrelaksować i na chwilę odciąć od tempa codzienności. Najchętniej sięga po jointa sama, choć zdarza się, że dzieli ten rytuał z partnerem. Czasami pali też podczas spacerów po lesie Kabackim, gdy potrzebuje głębszego oddechu. Używa konopi regularnie, kilka razy w tygodniu. Dla Joanny to przede wszystkim sposób na utrzymanie wewnętrznej równowagi i poprawę samopoczucia po wymagających dniach.

Joanna mieszka z partnerem w bloku na warszawskim Ursynowie. Ich kawalerka jest mała, ale z dużym balkonem – to tutaj najczęściej zaczynają weekendowe poranki, z kawą i ciszą.

Pracuje w agencji reklamowej. Osiem godzin dziennie przy komputerze, wśród deadline'ów, grafik i burz mózgów. W pracy radzi sobie dobrze, choć presja czasem daje się we znaki. Wtedy wychodzi na szybki spacer do pobliskiego lasu Kabackiego albo zakłada słuchawki i odpływa w muzykę – najczęściej metal albo elektronikę, mocne rytmy pomagają jej odzyskać równowagę.

Znajomych widuje raz w tygodniu, najczęściej w niedużej knajpie na Mokotowie. Życie prywatne układa jej się spokojnie – są razem od dziesięciu lat, bez planów na dzieci. Wieczorami lubi obejrzeć film science-fiction albo pograć się w książkach o odległych światach, choć na czytanie nie zawsze starcza sił po całym dniu.

Ilustracja stworzona z wykorzystaniem narzędzia generatywnej sztucznej inteligencji. Przedstawiona scena ma charakter wyłącznie ilustracyjny i nie przedstawia rzeczywistych osób.

Michał, 25 lat



Jak używa marihuany?

Michał sięga po marihuanę głównie wieczorami, kiedy dzień pracy i obowiązków ma już za sobą. Pali zarówno sam w domu, jak i podczas spotkań z przyjaciółmi – czasem przy konsoli, czasem po prostu, żeby się odprężyć i pogadać. Zdarza mu się też wyjść na skręta w plener, na przykład na pobliski skwerek czy nad Wartę. Dla Michała to sposób na rozładowanie stresu, poprawę nastroju i wprowadzenie odrobiny luzu w codzienność, która często jest niepełna i poskładana z małych kroków.

Michał niedawno wynajął kawalerkę na Wildzie w Poznaniu. Po przeprowadzce czuł ulgę – wcześniej mieszkał kątem u znajomych, zawsze na chwilę, zawsze z walizką pod łóżkiem. Teraz wreszcie ma klucz tylko dla siebie.

Pracuje na umowę zlecenie w restauracji blisko rynku. Umowy są krótkie, czasem niepewne, ale trzyma się ich, bo jeszcze studiuje zaocznie zarządzanie. Brakuje mu pieniędzy, zwłaszcza na koniec miesiąca, ale nauczył się liczyć każdą złotówkę.

W wolnym czasie gra na konsoli w gry piłkarskie i strzelanki. Ma czterech bliskich przyjaciół, z którymi raz na kilka dni spotyka się na piwo albo wspólną sesję gry online. Michał mówi, że nie jest typem, który wszystko planuje. Życie pokazało mu, że czasem najlepiej po prostu robić swoje, dopóki drzwi się nie uchylą.

Ilustracja stworzona z wykorzystaniem narzędzia generatywnej sztucznej inteligencji. Przedstawiona scena ma charakter wyłącznie ilustracyjny i nie przedstawia rzeczywistych osób.

Wnioski dla tworzących prawo



fot. Margo Amala
www.unsplash.com
Unsplash License

Wnioski dla tworzących prawo

Czy zmiana regulacji prawnych dotyczących używania konopi w celach rekreacyjnych wpływa na rozpowszechnienie używania samych konopi?

Analiza dostępnych danych, w tym wyników badań opublikowanych przez EMCDDA, nie dostarcza jednoznacznych dowodów na to, że zmiana regulacji prawnych dotyczących używania konopi w celach rekreacyjnych wpływa na poziom ich używania wśród młodzieży i młodych dorosłych. W badaniu obejmującym 11 krajów europejskich (m.in. Niemcy, Holandię, Hiszpanię i Wielką Brytanię) analizowano dane z lat 1994–2017 w grupie wiekowej 15–34 lata. Wyniki wskazują, że w krajach, które nie zmieniały polityki narkotykowej wobec konopi, poziom ich używania sukcesywnie rósł. Natomiast w państwach, które zdecydowały się na depenalizację, odnotowano spadek deklarowanego używania (Gabri et al., 2022). Podobne wnioski płyną z innych badań, które sugerują brak jednoznacznej korelacji pomiędzy zmianą polityki a rozpowszechnieniem używania konopi (Melchior et al., 2019; Kotlaja i Carson, 2019).

W Stanach Zjednoczonych również nie zaobserwowano wzrostu używania marihuany wśród nastolatków po legalizacji (Coley i in., 2021); dane dotyczące osób dorosłych są jednak bardziej zróżnicowane – część badań wskazuje na wzrost, inne nie wykazują istotnych zmian. Warto przytoczyć także badanie Montgomery i współpracowników

(2022), które analizowało wpływ legalizacji konopi na inicjację ich używania. Wyniki pokazały wzrost liczby nowych użytkowników wśród osób pełnoletnich, natomiast w grupie niepełnoletnich (12–20 lat) legalizacja nie wpłynęła na liczbę nowych przypadków. Autorzy podkreślają, że legalizacja może zwiększać dostępność dla dorosłych, którzy wcześniej nie sięgali po konopie, ale nie ma dowodów na podobny efekt wśród osób niepełnoletnich. Jednocześnie zaznaczają, że wyniki należy interpretować ostrożnie ze względu na deklaratywny charakter danych.

Warto również zwrócić uwagę na dane z analizy przeprowadzonej w Czechach, która miała na celu oszacowanie potencjalnych skutków legalizacji konopi (Čihák i in., 2025). Badanie uwzględniało wpływ regulacji na dochody z podatków, koszty egzekwowania prawa, wydatki na leczenie i działania z zakresu redukcji szkód, a także wartość życia skorygowaną o jakość (QALY). Na potrzeby analizy przyjęto scenariusze porównawcze, oparte na danych z państw takich jak USA, Kanada czy Urugwaj. Wyniki pokazują, że we wszystkich rozważanych wariantach korzyści z legalizacji przewyższają potencjalne koszty – szacowany społeczny zysk netto wynosi od 34,4 do 107,6 mln euro rocznie, co przekłada się na 3,2–10,1 euro na mieszkańca, w zależności od wielkości rynku i przyjętego poziomu cen. Autorzy podkreślają, że legalizacja może przynieść znaczące korzyści ekonomiczne i społeczne, o ile towarzyszyć jej będzie odpowiednio zaprojektowany system regulacyjny.

Podsumowanie

Dane: W projekcie Cannabe udział wzięło ponad 17,5 tysiąca regularnych użytkowników marihuany, co czyni go największym tego typu badaniem w Polsce. Próba miała specyficzny charakter – aplikacje przyciągnęły osoby już zainteresowane autorefleksją i zmianą nawyków, stąd nie jest to pełen przekrój wszystkich użytkowników konopi. Mimo tego skala zgromadzonych informacji dała unikatowy wgląd w tę społeczność. Większość uczestników stanowili mężczyźni (ok. 80%) i osoby młode (poniżej 35 lat) mieszkające w większych miastach, co odpowiada tendencjom obserwowanym również w innych badaniach populacyjnych. Analizy ujawniły, że dominują dwie główne kategorie motywacji do używania konopi – rekreacyjne (dla przyjemności, relaksu) oraz emocjonalne (radzenie sobie ze stresem, napięciem). Motywy medyczne czy terapeutyczne pojawiały się rzadziej. Jednocześnie wyniki pokazały zróżnicowanie podejść do własnego nawyku: od osób, które nigdy nie myślały o ograniczaniu, po tych, którzy podjęli już niejedną próbę zmniejszenia lub zaprzestania używania. Tak duża baza danych pozwoliła dostrzec wyraźne zależności – na przykład im bardziej ktoś rozważał ograniczenie marihuany lub już tego próbował, tym wyższy deklarował poziom motywacji do zmiany. To cenna informacja wskazująca, że warto wspierać nawet częściowe czy nie w pełni udane próby zmiany, bo każda z nich zwiększa gotowość do kolejnych kroków.

Użytkownicy: Z perspektywy osób używających marihuany raport nie jest pozytywny przekaz – „nie jesteś sam/a”. Okazało się, że regularnych użytkowników łączy wiele wspólnych doświadczeń i wyzwań. Wielu zdaje sobie sprawę z ryzyka związanego z konopiami (np. problemów z pamięcią, motywacją czy potencjalnego uzależnienia) i ma autorefleksję co do własnych zachowań. Co ważne, znaczna część chce wprowadzić zmiany: aż 61% badanych (ponad 6 na 10 osób) sygnalizowało chęć ograniczenia używania lub całkowitego zaprzestania – z czego część już podjęła pierwsze próby. Użytkownicy podkreślali różne powody takich decyzji: troskę o zdrowie, lepszą produktywność, problemy w relacjach czy po prostu chęć sprawdzenia się bez substancji. Aplikacja Cannabe pokazuje, że rozwiązania oparte na samopomocy mogą skutecznie uzupełniać tradycyjne formy wsparcia. Harm reduction nie oznacza akceptacji problemowego używania, lecz stanowi realistyczne i empatyczne podejście zwiększające szanse na pozytywną zmianę. Takie wnioski płynące z raportu mogą być wzmacniające dla społeczności użytkowników: pokazują, że możliwa jest zmiana na lepsze bez stawiania nierealistycznych wymagań.

Ustawodawcy (wnioski dla polityki): Raport dostarcza decydom twardej danych i ludzkiej perspektywy zarazem. Obraz polskiego użytkownika marihuany wylaniający się z badań przeczy stereotypom – to często młody, aktywny zawodowo lub uczący się człowiek, który nie jest „przestępcą”, lecz osobą mogącą potrzebować wsparcia. Kara nie takiej osoby za samo posiadanie niewielkiej ilości używki wydaje się nieskuteczne i szkodliwe społecznie. Dane Cannabe wskazują, że restrykcyjne prawo zniechęca ludzi do szukania pomocy (wołą ukrywać nałóg z obawy przed konsekwencjami). To utrzuła negatywne zjawiska: przeciążenie sądów drobnymi sprawami, koszty więziennictwa, a przede wszystkim – nieleczone problemy zdrowotne użytkowników. Raport podkreśla, że istnieje alternatywa. Podejście zakładające depenalizację (bądź dekryminalizację) używania/posiadania marihuany idzie w parze z przesunięciem uwagi na edukację i zdrowie publiczne. Nowoczesna polityka narkotykowa może opierać się na naukowych danych i empatii zamiast na zero-jedynkowej prohibicji. Przykłady z innych krajów (raport cytuję m.in. analizę skutków regulacji konopi w Czechach, gdzie korzyści ekonomiczne i społeczne przeważają nad kosztami) pokazują, że kontrolowane poluzowanie prawa nie prowadzi do katastrofy, a może wręcz przynieść pozytywne efekty. Kluczowe jest, by reformom prawnym towarzyszył rozwój usług: terapii uzależnień, programów redukcji szkód, kampanii informacyjnych, szkoleń dla lekarzy i psychologów. Raport sugeruje, że tylko kompleksowe podejście zapewni trwałe korzyści – zarówno w wymiarze społecznym (zdrowsze, bardziej świadome społeczeństwo), jak i ekonomicznym (oszczędności na kosztach egzekwowania prawa i leczenia szkód). Dla ustawodawców oznacza to jasny sygnał: czas na zmianę kursu. Uporczywe trwanie przy wyłącznie represyjnej polityce wobec marihuany odstaje od danych i światowych trendów. Zamiast tego warto rozważyć model oparty na redukcji szkód i wsparciu, w którym narzędzia takie jak Cannabe stanowią cenny element systemu (monitorującego i wspierającego użytkowników poza gabinetem terapeuty). Taka zmiana podejścia może zmniejszyć stygmatyzację, ułatwić dotarcie do osób w potrzebie i ostatecznie ograniczyć skalę problemów związanych z używaniem substancji.

fot. Dad Grass
www.unsplash.com
Unsplash License

Bibliografia

- Adamson, S. J., Kay-Lambkin, F. J., Baker, A. L., Lewin, T. J., Thornton, L., Kelly, B. J., et al. (2010). *An improved brief measure of cannabis misuse: the Cannabis Use Disorders Identification Test-Revised (CUDIT-R)*. *Drug Alcohol Depend.* 110, 137–143. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2010.02.017
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*.
- Barratt, M. J., Ferris, J. A., Zahnow, R., Palamar, J. J., Maier, L. J., & Winstock, A. R. (2017). *Moving on from representativeness: testing the utility of the Global Drug Survey*. *Substance Abuse: Research and Treatment*, 11, 117822181716391.
- Čihák, J., Dušek, L., & Běláčková, V. (2025). *Ex-Ante Analysis of the Costs and Benefits of Legalizing Cannabis Markets in the Czech Republic*. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 1–27.
- Coley, R. L., Kruzik, C., Ghiani, M., Carey, N., Hawkins, S. S., & Baum, C. F. (2021). *Recreational marijuana legalization and adolescent use of marijuana, tobacco, and alcohol*. *Journal of Adolescent Health*, 69(1), 41–49.
- Coffey, C., Carlin, J. B., Degenhardt, L., Lynskey, M., Sanci, L., & Patton, G. C. (2002). *Cannabis dependence in young adults: an Australian population study*. *Addiction*, 97(2), 187–194.
- Dutra, L., Stathopoulou, G., Basden, S. L., Leyro, T. M., Powers, M. B., & Otto, M. W. (2008). *A meta-analytic review of psychosocial interventions for substance use disorders*. *American Journal of Psychiatry*, 165(2), 179–187.
- European Monitoring Centre for Drugs, & Drug Addiction. (2009). *Annual Report 2009: The State of the Drug Problem in Europe*. Publications Office of the European Union.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2024), *European Drug Report 2024: Trends and Developments*, https://www.emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2024_en
- Gabri, A. C., Galanti, M. R., Orsini, N., & Magnusson, C. (2022). *Changes in cannabis policy and prevalence of recreational cannabis use among adolescents and young adults in Europe—An interrupted time-series analysis*. *PLoS One*, 17(1), e0261885.
- Huang, Z. (1998). *Extensions to the k-Means Algorithm for Clustering Large Data Sets with Categorical Values*. *Data Mining and Knowledge Discovery*, 2(3), 283–304. <https://doi.org/10.1023/A:1009769707641>
- Lopez-Quintero, C., de los Cobos, J. P., Hasin, D. S., Okuda, M., Wang, S., Grant, B. F., & Blanco, C. (2011). *Probability and predictors of transition from first use to dependence on nicotine, alcohol, cannabis, and cocaine: Results of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC)*. *Drug and alcohol dependence*, 115(1–2), 120–130.
- World Health Organization. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*.
- Kotlaja, M. M., & Carson, J. V. (2019). *Cannabis prevalence and national drug policy in 27 countries: An analysis of adolescent substance use*. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 63(7), 1082–1099.
- Li, W., Howard, M. O., Garland, E. L., McGovern, P., & Lazar, M. (2017). *Mindfulness treatment for substance misuse: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of substance abuse treatment*, 75, 62–96.
- Lopez-Quintero, C., de los Cobos, J. P., Hasin, D. S., Okuda, M., Wang, S., Grant, B. F., & Blanco, C. (2011). *Probability and predictors of transition from first use to dependence on nicotine, alcohol, cannabis, and cocaine: Results of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC)*. *Drug and alcohol dependence*, 115(1–2), 120–130.
- Magill, M., & Ray, L. A. (2009). *Cognitive-behavioral treatment with adult alcohol and illicit drug users: a meta-analysis of randomized controlled trials*. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 70(4), 516–527.
- Melchior, M., Nakamura, A., Bolze, C., Hausfater, F., El Khoury, F., Mary-Krause, M., & Da Silva, M. A. (2019). *Does liberalisation of cannabis policy influence levels of use in adolescents and young adults? A systematic review and meta-analysis*. *BMJ open*, 9(7), e025880.
- Montgomery, B. W., Roberts, M. H., Margerison, C. E., & Anthony, J. C. (2022). *Estimating the effects of legalizing recreational cannabis on newly incident cannabis use*. *PLoS one*, 17(7), e0271720.
- Zhornitsky, S., Pelletier, J., Assaf, R., Giroux, S., Chiang-shan, R. L., & Potvin, S. (2020). *Acute effects of partial CB1 receptor agonists on cognition—A meta-analysis of human studies*. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110063.

Fundacja 420

Raport

Między potrzebą a kontrolą. Portret aktywnych użytkowników marihuany w Polsce

Warszawa 2025

