

ARE YOU IN CONTROL OF YOUR CANNABIS USE?

Cannabis can be addictive for some.

About 3 in 10 people who use cannabis experience physical cravings or difficulty controlling their use. This is often called cannabis use disorder (CUD).

People who start using cannabis as teens, use cannabis frequently, and/or use higher potency THC products are at greater risk for developing CUD.*



Warning Signs May Include:

- Craving cannabis, using more cannabis than intended, or needing more cannabis to get the same high
- Trying but failing to quit using cannabis
- Using cannabis in high-risk situations, such as while driving
- Using cannabis even though it causes problems at home, school, or work
- Giving up other activities with friends and family in favor of using cannabis
- Experiencing withdrawal symptoms when stopping use (headaches, shakiness, nausea/vomiting, or mood changes)
- Experiencing other negative effects, including problems with attention, memory, and learning



These conditions can be serious and require medical attention:

- Psychosis (seeing/hearing things that aren't there or believing things that aren't real)
- Severe nausea/vomiting following heavy cannabis use (called cannabinoid hyperemesis syndrome/CHS)

Ways To Reduce Use:

- Delay the time of your first use of the day
- Increase the amount of time between each use
- Lower the amount of cannabis smoked/ingested each day
- Surround yourself with people who support you trying to stop
- Engage in different activities instead, such as exercising or other hobbies
- Avoid activities, people, or situations that make you want to use cannabis
- Talk to a counselor or other healthcare professional or text/call 988 for free help



**Be
Cannabis
Smart**

21+



988 | SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

cannabis.maryland.gov/BeCannabisSmart

*A standard definition for high-potency THC has not been established. Lower-potency options include edibles with less than 5 mg THC per serving or flower with less than 20% THC. For references used, visit cannabis.maryland.gov/pages/fact-sheets.

V2 Jan 2026

¿TIENE CONTROLADO SU CONSUMO DE CANNABIS?

El cannabis puede ser adictivo para algunas personas.

Unas 3 de cada 10 personas que consumen cannabis experimentan necesidad irresistible o dificultades para controlar el consumo. Esto suele conocerse como trastorno por consumo de cannabis (CUD, por su sigla en inglés).

Las personas que empiezan a consumir cannabis en la adolescencia, que lo consumen con frecuencia o que usan productos con THC de potencia fuerte tienen más riesgo de tener CUD.*



Las señales de advertencia pueden incluir:

- Tener necesidad irresistible de consumir cannabis, consumir más cannabis de lo previsto o necesitar más cannabis para sentir el mismo efecto
- Intentar dejar de consumir cannabis pero no lograrlo
- Usar cannabis en situaciones de riesgo, como al conducir
- Consumir cannabis aunque cause problemas en el hogar, los estudios o el trabajo
- Renunciar a otras actividades con amigos y familiares por consumir cannabis
- Experimentar síntomas de abstinencia al dejar de usar (dolores de cabeza, temblores, náuseas/vómitos o cambios de humor)
- Sufrir otros efectos negativos, como problemas de atención, memoria y aprendizaje



Estas condiciones pueden ser graves y requieren atención médica:

- Psicosis (ver/escuchar cosas que no existen o creer cosas que no son reales)
- Náuseas/vómitos graves después del consumo excesivo de cannabis (llamado síndrome de hiperemesis cannabinoide/CHS)

Cómo reducir el consumo:

- Retrase la hora del primer consumo del día
- Deje pasar más tiempo entre cada consumo
- Reduzca la cantidad de cannabis que fuma/ingiere por día
- Júntese con personas que apoyen sus intentos de bajar o dejar el consumo
- Participe en actividades distintas, como hacer ejercicio u otros pasatiempos
- Evite las actividades, personas o situaciones que le hagan querer consumir cannabis
- Hable con un consejero de salud o envíe un mensaje de texto/llame al 988 para obtener ayuda gratuita



**Be
Cannabis
Smart**

21+



988 | SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

cannabis.maryland.gov/BeCannabisSmart

*No se ha establecido una definición estándar para el THC de potencia fuerte. Las opciones de menor potencia incluyen los productos comestibles con menos de 5 mg de THC por porción o flores con menos del 20% de THC. Para ver las referencias utilizadas, visite cannabis.maryland.gov/pages/fact-sheets.