

مؤشرات وجود مشكلة في استخدام القنب

- قضاء وقت طويل في استخدام القنب
- استخدام كميات كبيرة من القنب
- الحاجة لتناول كمية أكبر للحصول على نفس التأثير
- مواجهة مشاكل في التوقف أو تقليل استخدام القنب
- المعاناة من الأعراض الانسحابية
- التسبب في مشاكل عائلية أو مشاكل مالية أو مشاكل مع الشرطة.

التوقف أو الحد من استخدام القنب

يجد بعض الأشخاص الذين يستخدمون القنب صعوبة في التوقف عن استخدامه. عندما يعتمد شخص ما على القنب قد يتسبب التوقف عن استخدامه المعاناة من الأعراض الانسحابية. تشمل الأعراض الانسحابية تدهور في الحالة المزاجية والتوتر وإيجاد صعوبة في النوم والانعزاج والاضطراب والاكتئاب والشعور بالجوع والتعب والرغبة في استخدام القنب.

قد تحتاج للقيام بعدة محاولات لتقليل أو الامتناع عن استخدام القنب

- ركز على الأسباب التي دفعتك للتوقف أو الحد من استخدام القنب
- اِمتنع عن مزج القنب مع التبغ
- ضع حد لكمية القنب التي تقوم باستخدامها
- تجنب الأمور المرتبطة باستخدام القنب مثل الأماكن والأشخاص والمواقف المسببة للتوتر
- اطلب المساعدة من صديق أو فرد من أفراد العائلة أو طبيب.

يحتوي نبات القنب على مواد مهدئة تعمل على تثبيط وظائف الدماغ والجسم. فهو يحتوي على المركب الكيميائي دلتا - 9 تتراهيدروكانابينول المعروف بالاختصار (THC) والذي يؤثر على العقل. يؤثر القنب على الدماغ والحواس والتفكير.

التأثيرات قصيرة المدى

يستخدم بعض الأشخاص القنب للشعور بالاسترخاء أو تحسين النوم والشهية. يختلف تأثير القنب على مستخدميه بناءً على عدة عوامل تشمل؛ قوة تركيزه، وكيفية استخدامه، والكمية المستخدمة، وما إذا تم استخدامه مع مواد أخرى (منها التبغ)، وذلك بالإضافة إلى وزن وطول وصحة الشخص الذي يستخدمه. من المهم التنويه هنا أنه لا يوجد حداً آمناً لاستخدام القنب.

التأثيرات طويلة المدى

- انخفاض مستوى التحفيز
 - مشاكل في الذاكرة والتعلم
 - انخفاض في الرغبة الجنسية
 - مرض السرطان
 - تقلبات في المزاج
 - اكتئاب
 - توتر
 - تشوش
 - وسواس الارتياح
- استخدام القنب بكميات كبيرة وبشكل مستمر يقلل من فرص التعليم والعمل لدى مستخدمه، كما يؤثر على علاقاته وعلى الرضا عن الحياة.

قد يزيد استخدام القنب من احتمال الإصابة بمشاكل الصحة العقلية منها وسواس الارتياح، أو الاكتئاب، أو التوتر، أو الهلوسة، أو الذهان؛ بالذات إذا كان هناك مشاكل في الصحة العقلية في تاريخ العائلة.

إتبع الآتي في حالات الطوارئ

في حال إصابة شخص ما بنوبات شديدة من الهلوسة أو التوتر أو وسواس الارتباب، حاول أن تبقيه هادئاً وآمناً.

إتصل في الإسعاف على الرقم ثلاثة أصفار (٠٠٠) إذا وقع أحدهم أو فقد الوعي. إذا توقف عن التنفس باشر بإجراءات إنعاش القلب والرئتين. إذا كان التنفس طبيعياً، ضع الشخص في وضع الاستلقاء واستمر في مراقبته.



استخدام القنب أثناء الحمل

استخدام المرأة الحامل القنب يزيد من خطر حدوث مضاعفات. على المهتمات في تأثير استخدام القنب أثناء الحمل والرضاعة مراجعة الطبيب المختص.

المساعدة متوفرة

مركز أديس (Adis) لدعم المتأثرين بالمواد المخدرة والكحول يعمل ٢٤ ساعة كافة أيام الأسبوع. يقدم هذا المركز الدعم لسكان كوينزلاند الذين يعتمدون على المواد المخدرة والكحول وأقربائهم وأصدقائهم بالإضافة لتقديم الدعم للكادر الطبي المتخصص الذين يتعامل مع هذه الحالات، في إطار يحافظ على السرية والخصوصية لأصحاب الشأن. يستطيع مركز أديس توفير مترجم فوري لك إذا أردت التحدث مع مستشار عن أي مخاوف لديك حول المواد المخدرة والكحول.

إتصل بنا. في أي وقت وأي مكان. على الرقم ١٧٧ ٨٣٣ ١٨٠٠