

مصرف کنندگان سنگین و مداوم حشیش چشم‌انداز تحصیلی و شغلی پایین‌تر، روابط ضعیف‌تر و رضایت از زندگی کمتری دارند.

### نشانه‌های مشکل حشیش

- صرف وقت زیاد برای مصرف حشیش
- مصرف مقادیر زیاد
- نیاز به مصرف بیشتر برای دریافت تاثیرات قبلی
- مشکل در ترک یا کاهش مصرف
- تجربه علائم ترک
- ایجاد مشکلات خانوادگی، مسائل مالی، یا درگیری با پلیس.

### ترک یا کاهش مصرف حشیش

برای برخی از افرادی که حشیش مصرف می‌کنند ترک آن دشوار است. کنار گذاشتن حشیش برای کسی که وابسته به آن است ممکن است علائم ترک به همراه بیاورد. علائم ترک شامل روحیه بد، اضطراب، بد خوابی، تحریک پذیری، آشفتگی، افسردگی، گرسنگی، خستگی و ولع مصرف می‌شود.

### کاهش یا ترک مصرف حشیش ممکن است به تلاش چندباره نیاز داشته باشد

- بر دلیل ترک یا کاهش مصرف حشیش خود تمرکز کنید
- حشیش را با تنباکو مخلوط نکنید
- برای مصرف حشیش خود حد تعیین کنید
- از آنچه با مصرف حشیش مرتبط است دوری کنید، مثلا مکان‌ها، افراد و موقعیت‌های تنش‌زا
- از دوست، اعضای خانواده یا پزشک کمک بگیرید.

حشیش داروی کاهش دهنده فعالیت بدنی است، به این معنا که سرعت مغز و بدن را کاهش می‌دهد. حشیش حاوی ماده شیمیایی تی‌اچ‌سی (دلتا ۹-تتراهیدروکانابینول) است که تاثیرات تغییر ذهن دارد. حشیش بر مغز، حواس و افکار تاثیر می‌گذارد.

### تاثیرات کوتاه مدت

افراد ممکن است برای رسیدن به احساس آرامش، یا کمک به خواب و اشتهايشان حشیش استفاده کنند. حشیش بسته به طیفی از عوامل بر افراد تاثیرات متفاوتی می‌گذارد، از جمله میزان قوی بودنش، چگونگی مصرف آن، میزان مصرف، این‌که با مخدرهای دیگر (از جمله تنباکو) استفاده شود یا نه، و قد، وزن و سلامت فرد. مهم است بدانیم هیچ میزان ایمنی برای مصرف وجود ندارد.

### تاثیرات درازمدت

- کاهش انگیزه
- مشکلات حافظه و یادگیری
- کاهش میل جنسی
- سرطان
- نوسانات خلقی
- افسردگی
- اضطراب
- گیجی
- بدگمانی

مصرف حشیش ممکن است خطر ایجاد مشکلات سلامت ذهنی را افزایش دهد، از جمله بدگمانی، افسردگی، اضطراب، توهم یا روان‌پریشی، به‌ویژه اگر سابقه فردی یا پیشینه خانوادگی مشکلات سلامت ذهنی وجود داشته

### در مواقع اورژانسی چه کنیم

چنانچه کسی دچار توهم، اضطراب یا بدگمانی است، بکوشید او را آرام و ایمن نگه دارید.

چنانچه فرد غش کرده یا هشیاری اش را از دست داده، با شماره سه صفر (۰۰۰) تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر نفس نمی‌کشد، احیای قلبی ریوی انجام دهید. اگر نفس کشیدنش عادی است، او را در وضعیت بهبود قرار دهید و همچنان تحت نظر داشته باشید.



### مصرف حشیش و بارداری

مصرف حشیش در دوران بارداری با عوارض بیشتر پزشکی مرتبط است. افرادی که نگران مصرف حشیش خود در دوران بارداری یا شیردهی هستند باید با پزشکشان مشورت کنند.

### کمک در دسترس است

«خدمات الکل و مواد مخدر ادیس ۷/۲۴» خدمات حمایتی محرمانه‌ای است که ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته در اختیار کسانی است که در کوینزلند بابت الکل و سایر مواد مخدر نگرانی‌هایی دارند، و همچنین عزیزان آنان و متخصصان بهداشت. چنانچه بخواهید درباره هر نگرانی‌ای نسبت به الکل یا سایر مواد مخدر با مشاوره صحبت کنید، ادیس می‌تواند برایتان مترجم بگیرد.

با ما صحبت کنید. هر زمان، هر کجا. ۱۸۰۰ ۱۷۷۸۳۳