



Cần sa là một loại ma túy gây êm dịu có nghĩa là nó làm chậm hoạt động của não bộ và cơ thể. Cần sa có chứa hóa chất THC (delta-9 tetrahydrocannabinol) có những tác động làm thay đổi tâm trí. Cần sa ảnh hưởng đến não bộ, các giác quan và suy nghĩ.

Những tác động ngắn hạn

Mọi người có thể sử dụng cần sa để cảm thấy thư giãn, hoặc để hỗ trợ giấc ngủ và cảm giác thèm ăn. Cần sa ảnh hưởng đến mọi người theo cách khác nhau tùy thuộc vào một loạt các yếu tố bao gồm độ mạnh, cách sử dụng, liều lượng sử dụng, liệu cần sa có được sử dụng cùng với các loại chất gây nghiện khác hay không (bao gồm thuốc lá), chiều cao, cân nặng và sức khỏe của người sử dụng. Điều quan trọng cần biết là không có mức sử dụng cần sa nào là an toàn cả.

Những tác động lâu dài

- Suy giảm động lực
- Các vấn đề về trí nhớ và học tập
- Suy giảm ham muốn tình dục
- Ung thư
- Tâm trạng thay đổi thất thường (lúc vui rồi một lúc sau bất ngờ lại buồn, đang tươi cười rồi bất chợt đổi sang giận dữ)
- Trầm cảm
- Lo lắng
- Lẫn lộn
- Hoang tưởng

Sử dụng cần sa có thể làm tăng nguy cơ gây nên các vấn đề về sức khỏe tâm thần bao gồm hoang tưởng, trầm cảm, lo lắng, ảo giác hoặc rối loạn tâm thần, đặc biệt nếu có tiền sử hoặc tiền sử gia đình với các vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Những người sử dụng cần sa nặng và thường xuyên có triển vọng giáo dục và việc làm thấp hơn, các mối quan hệ kém hơn và mức độ hài lòng trong cuộc sống thấp hơn.

Những dấu hiệu khi có vấn đề với cần sa

- Dành nhiều thời gian để sử dụng cần sa
- Sử dụng với số lượng lớn
- Cần sử dụng nhiều hơn để có được hiệu quả tương tự
- Gặp khó khăn khi dừng hoặc giảm sử dụng
- Gặp phải các triệu chứng khó chịu do thiếu cần sa
- Gây ra các vấn đề gia đình, các vấn đề tài chính, hoặc các vấn đề với Cảnh Sát.

Dừng hoặc giảm sử dụng cần sa

Một số người sử dụng cần sa có thể cảm thấy khó dừng lại. Khi một người nào đó trở nên phụ thuộc vào cần sa, việc dừng lại có thể dẫn đến các triệu chứng khó chịu do thiếu cần sa. Các triệu chứng khó chịu bao gồm tâm trạng (buồn bã, tự ti, thất vọng, thiếu sinh lực), lo lắng, thiếu ngủ (má ngủ), khó chịu, kích động (bối rối, xúc động), trầm cảm, đói, mệt mỏi và thèm cần sa.

Có thể sẽ mất một vài lần để giảm hoặc dừng sử dụng cần sa

- Tập trung vào những lý do khiến quý vị dừng hoặc giảm sử dụng
- Dừng sử dụng cần sa chung với thuốc lá
- Đặt giới hạn về lượng cần sa quý vị sử dụng
- Tránh những thứ liên quan đến việc sử dụng cần sa như địa điểm, con người và các tình huống căng thẳng
- Nhờ bạn bè, người thân trong gia đình hoặc bác sĩ giúp đỡ.

Sử dụng cần sa và việc mang thai

Sử dụng cần sa trong khi mang thai có liên quan đến tỷ lệ biến chứng cao hơn. Những người quan tâm về việc sử dụng cần sa trong khi mang thai hoặc cho con bú nên nói chuyện với bác sĩ mình.

Sự trợ giúp có sẵn

Adis 24/7 Alcohol and Drug Support (Hỗ Trợ Adis 24/7 Về Rượu và Ma Túy) là dịch vụ hỗ trợ bảo mật 24 giờ, 7 ngày một tuần dành cho những người ở Queensland có sự quan tâm về rượu và ma túy, những người thân yêu của mình và các chuyên gia y tế. Adis có thể sắp xếp một thông dịch viên nếu quý vị muốn nói chuyện với một nhà tâm vấn về bất kỳ mối lo lắng nào liên quan đến rượu hoặc ma túy khác.

Hãy nói chuyện với chúng tôi. Vào bất cứ lúc nào, từ bất cứ nơi đâu. 1800 177 833

Cần phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp

Nếu một người nào đó đang trải qua những ảo giác mạnh, lo lắng hoặc hoang tưởng, hãy cố gắng giữ cho họ bình tĩnh và an toàn.

Nếu người đó ngã gục hoặc bất tỉnh, hãy gọi **ba số không (000)** và xin xe cấp cứu. Nếu họ ngừng thở, hãy bắt đầu hô hấp nhân tạo. Nếu họ thở bình thường, hãy đặt họ ở tư thế phục hồi và tiếp tục theo dõi họ.

