

بیشتر بدانیم...

کانابیس (ماریجوانا)



کانابیس چیست؟

کانابیس نام علمی گیاه شاهدانه است. برگ‌ها و گل‌های این گیاه که ماریجوانا نامیده می‌شود حاوی یک صمغ روان‌گردان است که روی احساس، فکر و اعمال ما تاثیر می‌گذارد. کانابیس به اشکال مختلف تولید می‌شود که عبارتست از برگ‌ها و گل‌های خشک شده (ماریجوانا)، صمغ فشرده شده گل‌ها و برگ‌ها (حشیش) و صمغ تغلیظ شده که با کمک یک ماده محلل استخراج می‌شود (روغن حشیش).

ماریجوانا اغلب به صورت سیگاری (جوینت) و یا با استفاده از پیپ و بنگ مصرف می‌شود با این حال آن‌را می‌توان به شکل دود نیز بخور کرد. برخی افراد آن‌را می‌پزند و برخی نیز با آن چای درست می‌کنند. برخی نیز با قرار دادن مایع غلیظ شده کانابیس زیر زبان، آن‌را جذب می‌کنند.

Translation and resources section provided by:

چرا کانابیس مصرف می‌کنیم؟

انسان‌ها از زمان باستان، کانابیس را برای دلایل مختلف مورد استفاده قرار داده‌اند. برخی افراد از این ماده استفاده کرده‌اند تا در زمان تعامل با دیگران راحت‌تر باشند و با دوستان خود رابطه بهتری برقرار کنند. برخی نیز از آن بنا به دلایل روحی و یا صرفاً برای تجربه کردن گونه‌ای متفاوت از آگاهی بهره‌برداری کرده‌اند. برخی افراد نیز برای کاهش اضطراب و کنترل مشکلات پزشکی خود به آن روی آورده‌اند. کانابیس فواید زیادی دارد ولی مثل مواد و داروهای دیگر خطراتی نیز در کاربرد آن وجود دارد.

کشیدن جوینت ماریجوانا با یک دوست نزدیک در شب جمعه راهی برای استراحت و آرامش در پایان یک هفته کاری شلوغ است. ولی صرف کردن ساعات متوالی برای کشیدن این ماده می‌تواند فضای ناامید کننده‌ای ایجاد کند که در آن گفتگوها به سمت بی‌معنا شدن پیش می‌رود. این امر می‌تواند خطر اتخاذ تصمیمات نادرست را افزایش دهد که رانندگی کردن قبل از ناپدید شدن کامل آثار مصرف ماریجوانا در میان این تصمیمات قرار دارد. با اینکه ماریجوانا می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند ولی وابسته شدن به آن برای مواجهه با زندگی روزانه می‌تواند به سلامت و نیز روابط ما آسیب بزند.

زمانی که ماریجوانا مصرف می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟

زمانی که ماریجوانا از طریق استنشاق مصرف می‌شود، مواد شیمیایی به نام کانابینوئیدها از طریق شش‌ها جذب و وارد جریان خون ما می‌شوند و به این ترتیب سریعاً تأثیرات خود را ایجاد می‌کنند. ماریجوانا زمانی که قورت داده شود، کانابینوئیدها از طریق معده و روده جذب می‌شود. این روند زمان بیشتری می‌برد و به همین سبب فرد مصرف کننده برای مدیریت دقیق دوز مصرفی مشکلات بیشتری خواهد داشت.

آثار ماریجوانا روی افراد مختلف با هم فرق می‌کند. یک نفر احتمالاً احساس راحتی بکند، یک نفر دیگر احساس کند پر از انرژی است ولی نفر سوم ممکن است دچار نگرانی شود. بعضی اوقات یک فرد در شرایط متفاوت، تجربه مختلفی از مصرف ماریجوانا خواهد داشت. نوع و میزان ماریجوانا که ما در یک زمان مصرف می‌کنیم در این میان نقش زیادی دارد. عوامل دیگری که روی ما تأثیر دارد عبارتست از:

- تجربه گذشته ما با ماریجوانا
- حال و هوای کنونی ما و محیط اطراف
- و سلامت روانی و جسمی ما

کانابینوئیدها

بیش از ۶۰ نوع مختلف کانابینوئید وجود دارد. اما معروف‌ترین آن‌ها برای داشتن خصوصیت روان‌درمانی دلتا-۹-تتراهیدروکانابینول یا THC می‌باشد.

بر اساس نظرسنجی انجام گرفته در کانادا در سال ۲۰۱۵، بیش از چهل درصد از کانادایی‌های بالای ۱۵ سال بیان کردند که در طول زندگی خود ماریجوانا مصرف کرده‌اند. که در این میان جوانان بین ۲۰ تا ۲۴ سال بزرگترین گروه مصرف کنندگان بوده‌اند.



تأثیر بر سلامتی

ماریجوانا می‌تواند برای سلامتی ما هم مفید باشد و هم مضر. به عنوان مثال تحقیقات نشان می‌دهد که ماریجوانا می‌تواند به تسکین برخی از علائم مشکلات پزشکی از قبیل درد، تهوع و اسپاسم ماهیچه‌ای کمک کند. ولی مصرف زیاد آن با زبان‌هایی از قبیل علائم و نشانه‌های روانپریشی همراه است.

بسیاری از افرادی که از ماریجوانا استفاده می‌کنند می‌گویند مصرف این ماده در موقعیت‌های اجتماعی به راحتی آن‌ها کمک می‌کند و حس راحتی آن‌ها را افزایش می‌دهد. ولی برخی نیز بعد از مصرف این ماده احساس نگرانی و استرس می‌کنند و این امر بر تعاملات آن‌ها با بقیه تأثیر می‌گذارد. یک فرد احتمالا تا چند ساعت بعد از کشیدن سیگاری (جوینت) در به خاطر آوردن چیزها دچار مشکل شود و این امر روی دوستی‌ها تأثیر می‌گذارد. با گذشت زمان، مصرف زیاد ماریجوانا می‌تواند باعث تحریک پذیری مجرای تنفسی، افزایش خطر سرفه‌های مزمن، تنگی نفس و یا خس‌خس سینه شود. دود ماریجوانا هم شبیه دود تنباکو دارای مواد شیمیایی سرطان‌زا است ولی خطر ایجاد سرطان در میان مصرف‌کنندگان ماریجوانا کمتر است زیرا مصرف‌کنندگان آن معمولا کمتر از مصرف‌کنندگان تنباکو از این ماده استعمال می‌کنند.

چه زمانی مصرف ماریجوانا یک مشکل به شمار می‌رود؟

مصرف این ماده زمانی یک مشکل است که زندگی ما یا زندگی افراد دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ما احتمالا گمان کنیم که این امر فقط درباره افرادی صدق می‌کند که به صورت مرتب مقادیر زیادی ماریجوانا مصرف می‌کنند، ولی حتی استفاده از این ماده تنها در یک موقعیت خاص نیز می‌تواند مشکل‌آفرین شود. مثلا ما ممکن است تصمیم بگیریم، تا قبل از رفع کامل آثار آن، رانندگی کنیم. نکته مهم این است که بدانیم با مصرف آن در طول زمان، ظرفیت بالقوه‌ای برای پیامدهای زیان‌بار وجود دارد.

مصرف ماریجوانا به ویژه مصرف منظم آن توسط افراد کم سن خطرات ویژه‌ای دارد. ماریجوانا نیز می‌تواند مثل سایر داروهای روان‌گردان در فعالیت و رشد عادی مغز اختلال ایجاد کند. مصرف ماریجوانا در سنین پایین می‌تواند روی الگوهای عادی تعامل اجتماعی با همسالان اختلال ایجاد کند و تأثیر منفی روی سلامت فرد بگذارد.

دلایلی که افراد ماریجوانا مصرف می‌کنند روی ریسک ایجاد مشکلات برای این افراد تأثیر می‌گذارد. به عنوان نمونه اگر فردی جهت تفنن ماریجوانا مصرف کند، احتمالا فقط بحث مصرف آن در موقعیت‌های اجتماعی پدیدار شود. ولی اگر فردی با هدف مواجهه با مشکلی طولانی مدت از قبیل استرس مزمن، ماریجوانا مصرف کند در این حالت احتمالا شاهد مصرف طولانی مدت و پایدار این ماده باشیم.

بیشتر افرادی که از ماریجوانا استفاده می‌کنند به این ماده وابسته نمی‌شوند ولی آن‌هایی که از این ماده در طول مدت زمان به صورت متناوب استفاده می‌کنند خود را در معرض خطر قرار می‌دهند. فردی که از این ماده به صورت متناوب استفاده می‌کند احتمالا برای داشتن حس عادی و فعالیت در طول روز، به این ماده احساس نیاز پیدا می‌کند.

افرادی که بعد از دوره استفاده متناوب از ماریجوانا، استفاده از آن را متوقف می‌کنند، احساساتی از قبیل کناره‌گیری، بی‌حوصلگی و تحریک‌پذیری، از دست دادن اشتها و مشکل در خوابیدن پیدا می‌کنند.

ترکیب کردن ماریجوانا با مواد دیگر

افراد معمولا ماریجوانا را با مواد دیگر ترکیب می‌کنند تا احساسات متفاوتی تجربه کنند و آثار جانبی ناخواسته را جبران نمایند. ولی ترکیب ماریجوانا با مواد دیگر خطراتی دارد که تشدید آثار آن و تداوم این آثار برای دوره زمانی طولانی مدت و بیشتر از خواست فرد، در میان این خطرات قرار دارد. در زیر به برخی از این ترکیبات و آثار مربوط به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

• **الکل و سایر مواد مسکن:** این‌ها موادی هستند که ضربان قلب ما را پایین می‌آورند و باعث می‌شوند ما حس راحتی بیشتری داشته باشیم. مواد مسکن روی مهارت هماهنگی و سایر مهارت‌هایی که برای رانندگی ایمن نیاز است تأثیر می‌گذارد. ترکیب ماریجوانا با حتی میزان اندکی از الکل به توانایی ما در رانندگی، بیشتر از مصرف مجزای ماریجوانا و یا الکل آسیب می‌زند.

• **محرک‌ها:** این‌ها موادی از قبیل نوشیدنی‌های انرژی‌زا و کوکائین هستند که ضربان قلب را افزایش می‌دهند و باعث می‌شوند ما احساس انرژی بیشتری کنیم. زمانی که با ماریجوانا همراه شوند، باعث می‌شود تشخیص میزان مستی ما مختل شود و منجر به رفتارهای پرخطرتری گردد.

چگونه انتخاب‌های سالم‌تری در ارتباط با ماریجوانا داشته باشیم

زمانی که تصمیم به مصرف ماریجوانا می‌گیریم، بهتر است اطلاعاتی داشته باشیم درباره گام‌هایی که با برداشتن آن‌ها می‌توانیم رفتار خود را در مصرف این ماده به کم‌ضررترین سطح ممکن برسانیم. در زیر به برخی توصیه‌های مفید اشاره می‌کنیم.

• **زیاد نه:** مدیریت کردن مقدار ماده‌ای که ما در یک دوره زمانی مصرف می‌کنیم به کاهش ریسک رفتارهای پرخطر کمک می‌کند.

توصیه: به جای مصرف یک جوینت کامل و یا پک زدن کامل در هر لحظه، بعد از یک یا دو پک، چند دقیقه منتظر شوید. شاید به این نتیجه برسید که مقدار کمتر نیز برای شما کافی است.

• **نه اغلب اوقات:** مصرف آن به میزان اندک به کاهش ضررهای آن برای خودمان و دیگران در طول زمان کمک می‌کند.

توصیه: تلاش کنید از مصرف ماریجوانا در هر روز و یا آخر هر هفته خودداری کنید. برای روزها و آخر هفته‌هایی که مصرف نمی‌کنید برنامه ریزی داشته باشید تا زمان شما صرف فکر کردن به مصرف نکردن آن نشود (صرف وقت با دوستی که مصرف نمی‌کند و یا رفتن به باشگاه بدنسازی).

• **فقط در شرایط امن:** تصمیم‌گیری آگاهانه در باره جاها و افرادی که با آن‌ها ماریجوانا مصرف می‌کنیم به کاهش ضررهای مرتبط با این ماده کمک می‌کند.

توصیه: در صورت رفتن به بیرون، در کنار دوستان مورد اعتماد باشید و از گزینه‌های حمل و نقل امن استفاده کنید.

کاهش خطرات

□ استفاده از دستگاه بخارساز امن‌تر از استنشاق مستقیم دود ماریجوانا است.

□ در صورت استنشاق دود ماریجوانا، به جای پک‌های عمیق، پک‌های سطحی بزنید. بیشتر ماده کانبینوئید ماریجوانا در چند ثانیه اول جذب می‌شود، لذا نیازی ندارید که پک‌های عمیق بزنید و یا اینکه نفس خود را نگاه‌دارید.

آیا ماریجوانا قانونی است؟

ماریجوانا یک ماده تحت کنترل در کانادا است. پرورش، فروش، واردات، صادرات و استفاده از این ماده در کانادا غیرقانونی است. براساس قوانین کنونی، افرادی که این ممنوعیت را رعایت نکنند با جریمه، حکم زندان و سابقه جنایی روبرو خواهند شد که می‌تواند روی فرصت‌های شغلی آینده آن‌ها، برنامه‌های مسافرتی و نیز فرصت‌های آموزشی آن‌ها تاثیرگذار باشد. ولی برای افرادی که به دلایل پزشکی به ماریجوانا نیازمند هستند استثنائاتی وجود دارد. برای اطلاع از استفاده از ماریجوانا جهت مصارف پزشکی (MMPR) به وبسایت زیر مراجعه کنید: <http://www.hc-sc.gc.ca/>

از اینجا کجا می‌توانم بروم؟

اگر شما و یا فردی که می‌شناسید می‌خواهد تغییر کند، چه کار باید کرد؟

برای اطلاعات درباره منابع و گزینه‌های درمان در مونترال با 514 527-2626 و در سایر نقاط کبک با 1 800 265-2626 تماس بگیرید. همچنین شما می‌توانید از منابع زیر نیز برای کسب اطلاعات بیشتر استفاده کنید:

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوند آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند.

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید. یا با شماره 514-486-1448 تماس بگیرید.

ارتباط سلامت

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری رایگان درباره درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت <https://amiquebec.org> بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگرانش هستید، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

اطلاعات در خصوص الکل و مواد مخدر و سرویس ارجاع در استان کبک

برای صحبت در مورد مصرف مواد مخدر با شماره تلفن‌های 514-527-2626 در مونترال و یا 1-800-265-2626 در سایر نقاط کبک تماس بگیرید. این سرویس ۲۴ ساعته در دسترس می‌باشد. آن‌ها می‌توانند شما را به منابع محلی‌تان در این زمینه نیز وصل کنند. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید روی این لینک www.droque-aidereference.qc.ca کلیک کنید.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (SSSIC) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (SSSUIIC)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز SSSIC و یا مرکز SSSUIIC به صفحه زیر مراجعه کنید:

<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/> Finding a Resource



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca