

القنب الهندي (الحشيش) 101

للاستخدام الترفيهي أو الطبي. يعرف أيضاً باسم الماريجوانا، والعشب المخدر، والبرعم المخدر، وسجائر الأعشاب.

متى يلزم تجنبه

- أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية
- وجود تاريخ بالإصابة بالذهان لدى الشخص أو أحد أفراد الأسرة
- قبل عدة ساعات من قيادة السيارات
- عند وجود حساسية ضد القنب الهندي (الحشيش)
- عندما يكون العمر أقل من 25 عامًا



كيف يتم استخدامه

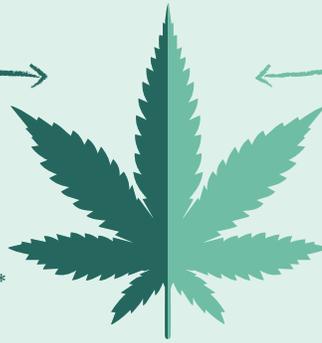
- بالاستنشاق، ويبدأ في التأثير خلال 10 دقائق وتستمر التأثيرات من ساعتين إلى 4 ساعات (ولكن قد تصل التأثيرات إلى 24 ساعة)
- بالأكل، ويبدأ في العمل في خلال حوالي ساعة واحدة، وتستمر لتأثيرات من 4 إلى 6 ساعات (ولكن قد تصل التأثير إلى 24 ساعة)
- على الأرجح استخدام الحشيش في السجائر الإلكترونية وعبر الأكل أكثر أماناً من تدخينه



الكانابيديول (CBD)

- لا يجعل الأشخاص يشعرون بالنشوة
- له العديد من الاستخدامات الطبية المحتملة

* يحتوي القنب الهندي (الحشيش) على المئات من المكونات الأخرى التي لها تأثيرات غير معروفة



تتراهيدروكانابينول (THC)

- يجعل بعض الأشخاص يشعرون بالنشوة
- يحفز الشهية
- الآثار الجانبية المتعلقة بالإدراك (على سبيل المثال، الارتباك، والنعاس) شائعة أكثر من الكانابيديول (CBD)

ما الذي ينبغي الانتباه له

الآثار الجانبية للقنب الهندي (الحشيش) أكثر شيوعاً من معظم الأدوية الطبية

آثار غير شائعة ولكنها خطيرة (أقل من 1%)

التقيؤ الشديد / لفترات طويلة
فقدان الدافع

آثار شائعة (من 1% إلى 10%)

ضعف الذاكرة، والارتباك
عدم وضوح الرؤية / هلوسة بصرية
فقدان الاتصال مع الواقع / الذات
مشكلات في تعاطي القنب الهندي (الحشيش) (على سبيل المثال، صعوبة الحد من استخدامه، الاستخدام المستمر، على الرغم من الضرر)

آثار شائعة للغاية (من 10% إلى 30%)

السعادة / عدم الراحة الشديدة
التهدئة (التخدير) / الاسترخاء
الصعوبة في التحدث
الخدر
الأفكار غير مترابطة
ارتعاش العضلات
التغيرات في معدل ضربات القلب / ضغط الدم



← آثار جانبية طويلة الأجل غير معروفة إلى حد كبير →

تقليل الضرر

- تجنب قيادة السيارة لعدة ساعات بعد الاستخدام
- يفضل استخدام الحشيش في السجائر الإلكترونية وعبر الأكل بدلاً من تدخينه



- ابتعد عن الأطفال، خاصةً النوع القابل للأكل
- قم بتأخير أول مرة لك لتعاطي القنب الهندي (الحشيش) لأطول فترة ممكنة

