

للمزيد من المعلومات، قم بزيارة drugsinfo.nl/cannabis
أو اتصل بخط المعلومات عن المخدرات على الرقم 0900-1995
(التسعيرة 0,10 يورو/دقيقة + تكاليف الهاتف المحمول)



نصائح بخصوص استخدام القنب

تُستخدم منتجات نبات القنب، مثل الحشيش والماريجوانا، بسبب تأثيراتها العقلية والجسدية. إلا أن الاستخدام لا يخلو من المخاطر. في هذه النشرة ستجد نصائح مهمة.





النصيحة 1: المواد الفعّالة

المادة الفعّالة الرئيسية في القنب هي تتراهيدروكانابينول (THC). كلما زادت نسبة THC، زادت التأثيرات ولكن أيضاً زادت احتمالية التعرض لتجربة غير جيدة. هناك مادة أخرى مهمة وهي كانابيديول (CBD). كان يُعتقد سابقاً أن CBD يؤثر على بعض تأثيرات THC، لكن لا يوجد دليل على ذلك. يمكن أن تختلف كميات THC و CBD بشكل كبير حسب نوع القنب. غالباً ما يحتوي القنب الذي يُباع في هولندا على كمية كبيرة من THC. تأكد من الحصول على المعلومات الصحيحة من العاملين في الكوفي شوب.

النصيحة 2: طرق الاستخدام

كيف تستخدمه؟	متى يبدأ مفعوله؟	متى تكون التأثيرات أشد؟	كم من الوقت يستمر تأثيره؟	ما الذي يجب أن تنتبه إليه؟
التدخين أو التبخير	في غضون بضع ثوانٍ	3-10 دقائق	حوالي 4-12 ساعة	حبس الدخان والاحتفاظ به لفترة طويلة أو التنفس بعمق ليس له فائدة حيث يتم امتصاص المواد الفعّالة في غضون ثوانٍ قليلة. هذا يزيد فقط من الأضرار التي تلحق بالرئتين ومزيد من تلف الرئة بسبب استنشاق المزيد من القطران وأول أكسيد الكربون. عند استخدام المبخّر (vaporizer)، يتم تقليل المنتجات الضارة الناتجة عن الاحتراق.
الأكل (مثل كعكة الفضاء أو شطيرة مخدرات)	من 30-90 دقيقة	2-3 ساعات	حوالي 4-12 ساعة	إذا أكلت القنب، انتظر ظهور التأثيرات، لأن هذه التأثيرات قد تكون غير متوقعة. لا تتناول جرعة إضافية، لأن ذلك قد يؤدي إلى جرعة زائدة في الجسم مما قد يعرض صحتك لمخاطر. إذا كانت لديك تجربة قليلة مع استخدام القنب، فمن الأفضل عدم تناول منتجاته.

النصيحة 3: تأثيرات غير مرغوب فيها

قد تكون تأثيرات القنب غير متوقعة. يمكن أن يسبب القنب الهلوسة أو تأثيرات غير مرغوب فيها، على سبيل المثال الشعور بالمرض أو القلق. هذا يمكن أن يحدث عندما تكون قلقاً أو متوتر الأعصاب أو عندما تكون لديك خبرة قليلة في استخدام القنب. ولكن في بعض الأحيان يحدث الأمر بسبب سوء الحظ. حاول ألا تشعر بالذعر بعد ساعة عادة ما تنتهي الآثار السوءاً. اطلب الدعم من شخص تثق به (أو من عمالي الكوفي شوب) وابحث عن مكان هادئ. قد يساعد أيضاً في ذلك تناول شيء حلو من أكل أو شرب.

النصيحة 4: ضع خطة لاستخدام القنب

تحت تأثير القنب تقل قدرتك على التركيز وسرعة رد الفعل. لذلك لا تشارك في حركة المرور ولا تقم بتشغيل الآلات الثقيلة. حيث يزيد ذلك من احتمالية الحوادث، وقيادة السيارة تحت التأثير أمر محظور. كما لا تستخدم القنب إذا كان عليك الذهاب إلى المدرسة أو الدراسة أو العمل.

النصيحة 5: القنب والصحة

قد يكون لاستخدام القنب آثار ضارة على صحتك. تدخين القنب مضر للرئتين. وفي بعض الحالات النادرة قد يسبب مشاكل قلبية. يمكنك تقليل احتمالية حدوث هذه المشاكل وغيرها عن طريق تقليل الكمية وعدد مرات الاستخدام، وعدم استخدامه إذا كنت تعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية.

النصيحة 6: القنب والأدوية

يمكن أن يؤثر القنب على فعالية الأدوية ويغير تأثيرها. استشر طبيبك إذا كنت تتناول أدوية وتريد تعاطي القنب.

النصيحة 7: الشكاوى النفسية

قد يزيد القنب من تفاقم المشاكل النفسية مثل الذهان. لا تستخدم القنب إذا كنت تعاني من مشاكل نفسية أو إذا كانت حالات الذهان منتشرة في عائلتك. توقف أيضاً عن استخدام القنب إذا لاحظت أنه يجعلك تشعر بالقلق أو الشك.

النصيحة 8: الحمل والرضاعة

لا تستخدم القنب إذا كنت حاملاً أو ترغبين في الحمل أو إذا كنتِ تُرضعين طفلاً، لأن ذلك يمكن أن يؤثر سلباً على نمو طفلك.

النصيحة 9: لا تخلط بين القنب ومواد أخرى

لا تخلط بين تعاطي القنب والكحول أو المخدرات الأخرى. فقد يكون تأثير هذا الخلط غير متوقع ويزيد من احتمالية الشعور بالمرض أو القلق.

النصيحة 10: تجنب المشاكل

استخدم القنب من أجل المتعة وليس للهروب من المشاكل ونسيانها أو تجنبها. في بعض الأحيان قد تتفاقم المشاكل إذا حاولت تجنبها باستخدام القنب. قلل من استخدامك للقنب إذا لاحظت أن علاقاتك الاجتماعية أو أدائك الوظيفي يتأثر.

النصيحة 11: الإدمان

القنب يمكن أن يسبب الإدمان. إذا كان الإدمان شائعاً في عائلتك، فمن الأفضل عدم استخدامه. على أية حال، استخدمه باعتدال، وليس كل يوم. إذا كنت تدخن الحشيش كل يوم، تخلص من هذه العادة بعدم تدخين الحشيش يومين في الأسبوع. إذا كنت بحاجة إلى القنب لتشعر بالارتياح، فقد يكون ذلك علامة على الإدمان. عند التوقف عن استخدامه، قد تعاني من أعراض الانسحاب مثل التعرق والتوتر وصعوبة النوم.

النصيحة 12: لا تتعاط القنب تحت سن 18 ولا تقم بإعادة بيعه

كلما بدأت تدخين الحشيش في سن مبكرة، كلما زادت المخاطر. إن إعطاء أو بيع المخدرات للشباب القاصرين الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً ممنوع. كما أن إعادة بيع المخدرات ممنوع قانونياً على أي حال.