

# 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

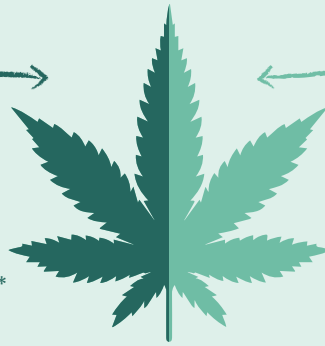
- بالاستنشاق، ويبدأ في التأثير خلال 10 دقائق وتستمر التأثيرات من ساعتين إلى 4 ساعات (ولكن قد تصل التأثيرات إلى 24 ساعة)
- بالأكل، ويبدأ في العمل في خلال حوالي ساعة واحدة، وتستمر لتأثيرات من 4 إلى 6 ساعات (ولكن قد تصل التأثير إلى 24 ساعة)
- على الأرجح استخدام الحشيش في السجائر الإلكترونية وعبر الأكل أكثر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

