

## حقائق حول الماريجوانا

الماريجوانا هي المخدرات غير القانونية الأكثر تعاطيًا بين الشباب في الولايات المتحدة. ويتعاطى المراهقون الماريجوانا لأسباب عديدة. وقد يستخدموها لأنهم محبون للاستطلاع، أو لكي ينخرطوا مع أقرانهم أو ليشعروا بالمرح، أو لأنهم قد تعرضوا لضغوط أقرانهم المراهقين الآخرين لتعاطيها. ويمكن أيضًا أن يتعاطى المراهقون الماريجوانا من أجل التغلب على القلق، أو الغضب، أو الاكتئاب، أو الملل.

الماريجوانا هي عبارة خليط أخضر، أو بني، أو رمادي اللون من أوراق وساق وبذور وزهور مجففة من نبات القنب الهندي. وتشمل الأسماء الشائعة للماريجوانا ما يلي: كانابس، تيغ، حشائش، بوت، حش أو حشيش. ويتم تدخين الماريجوانا عن طريق خلطها ولفها مع السجائر (وتسمى توليفة مخلوطة) أو تدخينها في الغليون. يشعر الأشخاص عند تدخينهم للماريجوانا بتأثيرها على الفور تقريبًا؛ حيث يعتبر تأثيرها "عاليًا". وتُحدث المادة الكيميائية الموجودة في الماريجوانا التي تُسمى مادة تترا هيدرو كانابينول "THC" هذا التأثير العالي، مما يؤثر على المخ وأجزاء أخرى من الجسم. وهناك العديد من التأثيرات قصيرة وطويلة الأجل لتدخين الماريجوانا.

### التأثيرات على المدى القصير:

يمكن أن يتسبب تدخين الماريجوانا لفترة قصيرة في تعرض جسمك لهذه المشاكل التالية:

- النشوة (تأثيرات عالية).
- صعوبة في التركيز والانتباه.
- ضعف في الإدراك والتأزر.
- خلل في اتخاذ القرارات.
- بطء في زمن ردود الأفعال.
- قلة الدوافع المحفزة.
- مشاكل في الذاكرة.
- عيون حمراء أو محتقنة بالدم.
- جفاف الفم.
- زيادة الشهية.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- قلق، أو خوف، أو عدم ثقة، أو جنون العظمة.
- نوبات هلع.
- مشاكل بالنوم.
- إصابات بدون قصد مثل التعرض لحوادث السيارات.

### التأثيرات على المدى الطويل:

يمكن أن يتسبب تدخين الماريجوانا مرارًا أو لفترة طويلة في تعرض جسمك لهذه المشاكل التالية:

- مشاكل بالجهاز التنفسي.
- تقليل مستوى الذكاء (IQ).
- تأثيرات سلبية على التحصيل العلمي.
- عدم الرضا عن الحياة.
- اكتئاب.
- قلق.
- أفكار انتحارية.
- زيادة المشاكل الأسرية واضطراب العلاقات.

## حقائق أخرى حول الماريجوانا يتعين عليك معرفتها.

يرتبط تدخين الماريجوانا بالفشل الدراسي. يمكن أن تستمر تأثيرات الماريجوانا السلبية على الانتباه والذاكرة والتحصيل العلمي لعدة أيام وأحيانًا لعدة أسابيع، خصوصًا إذا كنت تدخنها بكثرة. ويحصل المراهقون الذين يدخنون الماريجوانا على درجات أقل وهم أكثر عرضة للتسرب من المدرسة الثانوية من المراهقين الذين لا يدخنون الماريجوانا. ويمكن أن يُقلل شرب الماريجوانا أيضًا من معدل الذكاء الخاص بك إذا قمت بتدخينها بانتظام في سنوات مراهقتك، وقد أفاد مدخنو الماريجوانا لفترة طويلة بعدم رضاهم عن الحياة الخاصة بهم، وأنهم تعرضوا لمشاكل بالذاكرة والعلاقات الشخصية، وضعف أكبر في القوى العقلية والبدنية والصحية، وانخفاض رواتبهم، وتحقيق نجاح وظيفي أقل (زيرلينج، 1990).

ويمكن أن يتسبب شرب الماريجوانا في تعرض الأشخاص لخطر الأذى، ولذلك لأنها تضعف من قدراتهم على اتخاذ القرارات. يمكن أن تُغير الماريجوانا -مثل معظم المواد المخدرة- من قدرتك على اتخاذ القرارات. ويمكن أن يؤدي هذا الأمر إلى سلوكيات محفوفة بالمخاطر يمكن أن تُعرض مُدخن الماريجوانا للإصابة بالأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي مثل فيروس نقص المناعة البشرية.

**تُعد قيادة السيارات بعد تدخين الماريجوانا غير آمنة.** تؤثر الماريجوانا على المهارات المطلوبة للقيادة الآمنة وعلى اليقظة والتركيز والتأزر وزمن رد الفعل. حيث تجعل الماريجوانا من الصعب تقدير المسافات وتُصعب من التعامل مع الإشارات والأصوات على الطريق. تأتي الماريجوانا في المركز الثاني بعد الكحوليات من حيث كونها المُخدر الذي يرتبط غالبًا بحوادث السيارات، بما في ذلك تلك الحوادث التي تشمل وقوع حالات وفاة.

**يمكن أن تقع تحت وطأة إدمان الماريجوانا.** لا يقع كل من يدخن الماريجوانا تحت وطأة إدمانها. ومع ذلك يُمكن أن يؤدي تكرار تدخين الماريجوانا إلى الوقوع تحت وطأة إدمانها. وهذا يعني أنه لا يمكن للشخص الإقلاع عن تدخين الماريجوانا، حتى إذا رغب هو في ذلك.

**تُعتبر الماريجوانا "بداية للمُخدرات الأخرى".** يُعتبر الأشخاص الذين يدخنون الماريجوانا أكثر عرضة لتجربة نوع آخر من المخدرات أكثر ضررًا في المستقبل.

المصادر: المعهد الوطني لمكافحة تعاطي المخدرات؛ المعاهد الوطنية للصحة؛ وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.