

## ဆေးခြောက်အကြောင်း ဖြစ်ရပ်မှန်များ

ဆေးခြောက်သည် အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ လူငယ်များအကြား အလွဲသုံးစားအပြုဆုံး တရားမဝင် ဆေးဝါးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည် ဆေးခြောက်ကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးစွဲကြသည်။ စပ်စုလိုဖြစ်စေ၊ လူရာဝင်လိုစိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သားနားလိုဖြစ်စေ ရည်ရွယ်ချက်တို့ဖြင့် သုံးစွဲကောင်းသုံးစွဲကြပေလိမ့်မည် သို့မဟုတ် အခြားသော ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များမှ တွန်းအား ပေးခြင်းကြောင့် သုံးစွဲခြင်းလည်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် စိုးရိမ်မှု၊ ဒေါသ၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ငြီးငွေ့ခြင်းအား ဖြေသိမ့်ရန် ဆေးခြောက်ကို အသုံးပြုခြင်းလည်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဆေးခြောက်မှာ ခြောက်သွေ့ပြီး ခြေမွှားထားသော လျှော်ပင်အရွက်များ၊ ပင်စည်များ၊ အစေ့များ နှင့် အပွင့်များ ဖြင့် ရောစပ်ထားသော အစိမ်းရောင်၊ အညိုရောင် သို့မဟုတ် မီးခိုးရောင်တို့ဖြင့် ရှိသောအရာ ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ဆေးခြောက်ကို ခေါ်ဝေါ်ကြသော အမည်များမှာ ကနာဘစ် (cannabis) ဆေးခြောက်၊ ပေါင်းပင်၊ မြက်ပင်၊ အိုး၊ ဆေးခြောက် စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ကြသည်။ ဆေးခြောက်ကို (ဆေးခြောက်ပါသောစီးကရက်ဟုခေါ်သော) စီးကရက်ကဲ့သို့လိပ်၍ သောက်ကြသည် သို့မဟုတ် ပိုက်လုံးဖြင့် ရှုကြသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ဆေးခြောက်ကို သုံးစွဲသည့်အခါ ချက်ချင်းလိုပင် ပြောင်းလဲမှု ခံစားရပါသည်။ ထို့နောက် သူတို့သည် "ရေချိန်ကိုက် လွင့်မျောနေသည်ကို" သိလာပါသည်။ ထိုအတွေးထဲမျောနေမှု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ THC ဟုခေါ်သော ဆေးခြောက်၏ဓါတ်တစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအရာသည် ဦးနှောက်နှင့် အခြား ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက် စေပါသည်။ ဆေးခြောက်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရေတိုသော်၎င်း ရေရှည်သော်၎င်း အကျိုးဆက်များ များစွာ သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

### ရေတို အကျိုးဆက်များ

ရေတိုအားဖြင့် ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှုသည် ဤပြဿနာများကို ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်-

- စိတ်လန်းတက်ကြွနေခြင်း (အတွေးထဲမျောနေခြင်း)
- အာရုံစူးစိုက်ရန် သို့မဟုတ် သတိမူရန် ခက်ခဲမှု
- သိမြင်နားလည်မှု နှင့် ညှိနှိုင်းထိန်းချုပ်မှု နည်းလားခြင်း
- ပိုင်းခြားဆင်ခြင်မှု အဟန့်အတားဖြစ်ခြင်း
- ပြန်လည်တုန့်ပြန်မှု နှေးလားခြင်း
- စိတ်ဓါတ်လုံဆော်မှု နည်းလားခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာများ
- နီရမ်းခြင်း သို့မဟုတ် မျက်လုံးများ သွေးနီည နီခြင်း
- ပါးစပ် ခြောက်သွေ့ခြင်း
- ရမ္မက်တိုးလာခြင်း
- နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း
- စိုးရိမ်မှု၊ ကြောက်ကြမှု၊ မယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် ယုံမှားသံသယ လွန်ကဲလာမှုများ ဖြစ်ခြင်း
- ချောက်ချားထိပ်ပျာ ဖြစ်လာစေခြင်း
- အိပ်မရ ပြဿနာများ
- မမျှော်လင့်သော အနာတရများ အစရှိသော ကားတိုက်မှု

### ရေရှည် အကျိုးဆက်များ

ဆေးခြောက်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ဤပြဿနာများကို မကြာခဏ သို့မဟုတ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်-

- အသက်ရှူခြင်း ပြဿနာများ
- အသိဉာဏ် (IQ) အဆင့်နိမ့်ကျလာခြင်း
- သင်ယူမှုတွင် ဆိုးကျိုးအကျိုးဆက်များ ပေးခြင်း
- ဘဝစိတ်ကျေနပ်မှုလျော့နည်းလာခြင်း
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ရန် အတွေးဝင်လာမှုများ
- မိသားစုပြဿနာများ တိုးပွားလာခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးပြိုကွဲပျက်စီးခြင်း

**သင်သိသင့်သိထိုက်သော အခြားသော ဆေးခြောက် အကြောင်း အမှန်တရားများ**

**ဆေးခြောက်သည် ကျောင်းမှရှုံးနိမ့်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။** ဆေးခြောက်၏ဆိုးကျိုးအကျိုးဆက်များဖြစ်သော အာရုံစူးစိုက်မှု၊ မှတ်သားမှု နှင့် သင်ယူမှု ဆိုးကျိုးများသည် ရက်ဆက်များထိတိုင် သို့မဟုတ် အပတ်လိုက်ထိ တစ်ခါတစ်ရံ ကြာညောင်းနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သင်မကြာခဏအသုံးပြုလျှင် ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဆေးခြောက်သုံးစွဲသော ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည် အဆင့်အားဖြင့် နည်းလိုကြပြီး ဆေးခြောက်မသုံးစွဲသော ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များနှင့်စာလျှင် အထက်တန်းကျောင်းမှ ကျောင်း ပိုပြီး ထွက်လိုကြသည်။ သင် ဆေးခြောက်ကို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များတွင် ပုံမှန်သောက်သုံးပါက သင်၏ IQ ကို ပို၍ နိမ့်ကျ စေနိုင်ပါသည်။ ဆေးခြောက်ကို ရေရှည်သုံးစွဲကြသူများမှ တင်ပြသည်မှာ ဘဝတွင် စိတ်ကျေနပ်မှု ပိုနည်းလာခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် ဆက်ဆံရေး ပြဿနာများဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပိုမိုအားနည်းလာမှု၊ လစာများနိမ့်ကျလာမှု နှင့် လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှု လျော့နည်းလာခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါသည် (Zwerling, 1990)။

**ဆေးခြောက်မှ စီရင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှုကို ထိခိုက်မှုကြောင့် လူအများကို ထိခိုက်စေခြင်း အန္တရာယ် သို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။** အလွဲသုံးစားအပြုဆုံးအရာဝတ္ထုများကဲ့သို့ဖြစ်သော ဤဆေးခြောက်သည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှုကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါသည်။ ဤအရာသည် သုံးစွဲသူကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ HIV ရောဂါမျိုးကဲ့သို့သော ကူးစက်မှုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များ ပေါ်ထွန်းစေနိုင်ပါသည်။

**ဆေးခြောက်သုံးစွဲပြီးနောက် ယာဉ်မောင်းခြင်းသည် လုံခြုံမှု မရှိပါ။** ဆေးခြောက်သည် လုံလုံခြုံခြုံမောင်းနှင်ရန် လိုအပ်သော အသိတရားဖြစ်သော သတိမှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ ထိန်းညှိမှု နှင့် တုန့်ပြန်မှု စသည့်အတတ်ပညာများကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ဆေးခြောက်သည် အကွာအဝေးကို ချင့်ချိန်ရန်ခက်ခဲစေပြီး လမ်းမှလာသော အချက်ပြများ နှင့် အသံများကို တုန့်ပြန်ရန် ခက်ခဲစေပါသည်။ အရက်သေစာပြီးနောက် ဆေးခြောက်သည် မတော်တဆကားတိုက်မှုများ နှင့် သေဆုံးသည်အထိအပါအဝင် မတော်တဆမှုများနှင့် အများဆုံး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်စေသော ဆေးဝါးဖြစ်သည်။

**ဆေးခြောက်သည် စွဲစေနိုင်ပါသည်။** ဆေးခြောက်သုံးစွဲသူအယောက်တိုင်းလိုလို ဆေးစွဲလာပါလိမ့်မည်။ သို့သော် အကြိမ်ကြိမ် ဆေးခြောက်သုံးစွဲခြင်းသည် ဆေးစွဲခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ဆေးဖြတ်လိုခဲ့လျှင်တောင် သုံးစွဲခြင်းမှဖြတ်နိုင်မည် မဟုတ်တော့ပါ။

**ဆေးခြောက်အား "ဆေးစွဲသောလမ်းစ" တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။** ဆေးခြောက်သုံးစွဲသူများသည် ထိုအရာထက်ပြင်းသော ဆေးဝါးများကို နောင်တစ်ချိန်တွင် ပို၍သုံးစွဲလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

မူရင်း- ဆေးဝါးအလွဲသုံးခြင်းကိုစောင့်ကြည့်သော အမျိုးသားရေး အသင်းအဖွဲ့၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အမျိုးသားရေး အသင်းအဖွဲ့၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှု ဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အမေရိကန် ဌာန