

### حقایق در مورد ماری جوانا (چرس)

ماری جوانا مواد مخدره غیر قانونی است که در آیالات متحده توسط جوانان بیشترین مصرف می‌گردد. نوجوانان ماری جوانا را برای دلایل زیاد استفاده می‌کنند. آنها شاید بخاطر این ماری جوانا را استفاده می‌کنند که کنجاکاو هستند، احساس خوب داشته باشند، یا این که توسط دیگر نوجوانان تحت فشار باشند که اینرا استفاده کنند. نوجوانان ممکن است برای مهار نمودن اضطراب، قهر، دپریشن یا خستگی هم ماری جوانا را استفاده کنند.

ماری جوانا مخلوط سبز، نسواری یا خاکی است که از برگ های خشک، میده شده، شاخچه ها، تخم و گل های بنگ تهیه میشود. نام های عام ماری جوانا قرار زیل است: کنابی، وید، گراس، پات، هش، یا حشیش. ماری جوانا در سگرت (بشکل مکس کردن) و یا هم توسط نیچه دود میشود. زمانیکه یک نفر ماری جوانا یا چرس میکشد، وی تاثیرات اش را فوری احساس میکند که این نوع اش "های" یا بالا ملاحظه می‌گردد. نوع های ماری جوانا توسط کیمیکل THC در ماری جوانا تولید می‌گردد، که این بالای مغز و بخش های دیگر بدن تاثیر میکند. تاثیرات زیاد کوتاه مدت و دراز مدت دود کردن ماری جوانا وجود دارد.

#### اثرات کوتاه مدت:

در کوتاه مدت، استفاده از ماری جوانا می تواند باعث این مشکلات در بدن شود:

- سرخوشی (بالا)
- مشکل در تمرکز و توجه
- ضعف درک و هماهنگی
- ضعف در قضاوت
- زمان واکنش آهسته
- کاهش انگیزه
- مشکلات حافظه
- چشمان خون یا سرخ
- دهان خشک
- افزایش اشتها
- افزایش ضربان قلب
- اضطراب، ترس، بی اعتمادی، یا پارانوئیا
- حملات هراس
- مشکلات خواب
- حوادث غیر عمدی مانند تصادف موتر

#### اثرات طولی مدت:

سیگار کشیدن ماری جوانا اغلب و یا برای مدت طولانی می تواند باعث این مشکلات در بدن شود:

- مشکلات تنفسی
- سطح کاهش یافته فکری (IQ)
- اثرات منفی در آموزش
- کاهش رضایت از زندگی
- افسردگی
- اضطراب
- افکار خودکشی
- افزایش مشکلات خانوادگی، قطع روابط

## حقایق دیگر در مورد ماری جوانا که شما باید آنرا بدانید

**ماری جوانا با ناکامی در مکتب ارتباط دارد.** تأثیرات منفی ماری جوانا بالای دقت، حافظه و آموزش میتواند چندین روز دوام کند و در بعضی موارد تا هفته ها -بالخصوص زمانی که اکثر از این استفاده کنید. آنعه نوجوانان که ماری جوانا دود میکنند نسبت به نوجوانان که از این مواد استفاده نمیکنند نمرات یا درجه پایین تر را در مکتب میگیرند و امکان این می رود که از دوره لیسه بدلیل پایین بودن نمرات اخراج گردند. اگر شما در سنین نوجوانی خود بشکل منظم ماری جوانا را دود کنید، استفاده از ماری جوانای کیو (IQ) یا درجه ذکاوت را پایین میکند. بر اساس گزارش ها، استفاده کننده های دراز مدت ماری جوانا رضایت کمتر از زندگی دارند، با مشکلات حافظه و روابط روبرو میباشند، دارای صحت روانی و فیزیکی ضعیف میباشند، معاشات شان کمتر و در زندگی کامیابی کمتر را بدست میآورند (زوبرلینگ، 1990).

**از این که ماری جوانا قضاوت را مختل میسازد، میتواند باعث خطر زیان رسیدن به مردم گردد.** ماری جوانا مثل دیگر مواد بد میتواند قضاوت را برعکس بسازد. این باعث رفتارهای خطرناک میشود که میتواند استفاده کننده ها را در معرض مرض هائی که از طریق قرابت جنسی انتقال میگردد مانند ایچ.آی.وی، قرار دهد.

**بعد از استفاده نمودن ماری جوانا راننده گی کردن خطر دارد.** ماری جوانا بالای مهارت ها تاثیر میکند که برای راننده گی مصون نیاز است - هوشیاری، تمرکز، هماهنگی، و زمان واکنش. در حالت نشه ای ماری جوانا تخمین فاصله ها و عکس العمل به اشاره ها و صدا ها در سرک را مشکل میسازد. بعد از الکل، ماری جوانا مواد مخدر است که بیشتر با حوادث ترافیکی ارتباط دارد، بشمول آنعه حوادث که باعث مرگ میگردد.

**ماری جوانا معتاد کننده میباشد.** همه افراد که ماری جوانا استفاده میکنند معتاد نمیشوند. به هر صورت، استفاده مکرر از ماری جوانا باعث اعتیاد شده میتواند. به این معنی که شخص نمیتواند استفاده از ماری جوانا را توقف کند، حتی اگر خواست خود اش هم چنین باشد.

**ماری جوانا منحنیث "مواد مخدر مدخل یا گذرگاه" ملاحظه میگردد.** افراد که ماری جوانا استفاده میکنند احتمال این می رود که در آینده مواد مخدره که دارای زیان های بیشتر است را تجربه کنند.

منابع: اداره ملی سوء استفاده مواد مخدر؛ ادارات ملی صحت؛ وزارت صحت و خدمات بشری ایالات متحده.