

## गाँजाको बारेमा तथ्यहरू

संयुक्त राज्य अमेरिकामा गाँजा किशोरहरू बीचमा सबैभन्दा दुर्व्यसनी हुने अवैध लागूपदार्थ हो। किशोरहरूले गाँजालाई विभिन्न कारणहरूले प्रयोग गर्छन्। तिनीहरूले प्रयोग गर्न सक्ने कारण तिनीहरूको उत्सुकता, साथीहरूको बीचमा मिल्न वा शान्त हुन, वा अन्य किशोरहरूले यसको प्रयोग गर्न दबाव दिएर हुनसक्छ। व्यग्रता, रिस, डिप्रेसन, वा उदासीसँग लड्न पनि किशोरहरूले गाँजाको प्रयोग गर्न सक्नेछन्।

गाँजा चरेसको बिरुवाको सुकेको, काटिएको पात, डाँठ, बिउ, र फूलको हरियो, खैरो, वा खरानी रडको मिश्रण हो। गाँजाका साधारण नामहरूमा निम्न समावेश छन्: क्यानाबिस, वीड, ग्रास, पट, हयाश, वा हयाशिश। गाँजालाई चुरोटमा बेरेर धुम्रपान गरिन्छ (जोइन्ट भनिन्छ) वा पाइपमा राखेर धुम्रपान गरिन्छ। कसैले गाँजा तान्दा, तिनीहरूले तुरुन्तै त्यसको असर महसुस गर्छन्, र तिनीहरूलाई "उच्च" मानिन्छ। उच्चलाई गाँजामा हुने THC नामको रसायनद्वारा उत्पादन गरिन्छ, जसले दिमाग र शरीरका अन्य भागमा प्रभाव पार्छ। गाँजा तान्नाले धेरै अल्पकालीन र दीर्घकालीन असरहरू पार्छन्।

### अल्पकालीन असरहरू:

अल्पकालीन समयमा, गाँजा सेवनले शरीरमा यी समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ:

- उल्लासोन्माद (उच्च)
- एकाग्रता र ध्यान दिनुमा कठिनाई
- घट्टो धारणा र समन्वय
- खराब मूल्याङ्कन
- घट्टो प्रतिक्रिया दिने समय
- घट्टो उत्प्रेरणा
- स्मरण शक्ति समस्याहरू
- रातो वा रक्तमय आँखाहरू
- सुख्खा मुख
- बढ्दो भोक
- बढ्दो मुटुको धड्कन
- चिन्ता, डर, अविश्वास वा पागलपन
- आकस्मिक आक्रमणहरू
- सुताइ सम्बन्धी समस्याहरू
- कार दुर्घटना जस्ता अनैच्छिक घटनाहरू

### दीर्घकालीन असरहरू:

लामो समयसम्म धेरै धुम्रपान गर्नाले शरीरमा यी समस्याहरू ल्याउन सक्छन्:

- श्वास प्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरू
- घट्टो वौद्धिक स्तर (IQ)
- सिकाइमा नकारात्मक प्रभावहरू
- घट्टो जीवनको सन्तुष्टि
- उदाषी
- चिन्ता
- आत्महत्या गर्ने विचारहरू
- बढ्दो पारिवारिक समस्या, सम्बन्धहरूमा तोडिनु

## तपाईं गाँजाको बारेमा जान्नु पर्ने अन्य तथ्यहरू।

गाँजा स्कूलको असफलतासँग जोडिएको हुन्छ। गाँजाको नकारात्मक प्रभावहरूले ध्यान, स्मरण शक्ति, र सिकाइमा केही दिन र कहिलेकाँही केही हप्तासम्म हुन सक्छ—विशेष गरी यदि तपाईंले यसलाई प्रायः गर्नुहुन्छ भने। गाँजा सेवन गर्ने किशोरहरू तल्लो ग्रेड प्राप्त तिर धकेलिन्छन् र सेवन नगर्नेहरू भन्दा यिनीहरूले माध्यामिक स्कूल छोड्ने सम्भावना धेरै हुन्छ। यदि तपाईंले आफ्नो किशोर अवस्थामा नियमित रूपमा गाँजा सेवन गर्नुहुन्छ भने यसले तपाईंको वौद्धिक स्तर (IQ) स्तर घटाउन पनि सक्छ। लामो समय गाँजाको सेवनकर्ताहरूले न्यून जीवन सन्तुष्टि, स्मरण शक्ति र सम्बन्ध समस्याहरू, कमजोर मानसिक र स्वास्थ्य समस्याहरू, न्यून तलबहरू, कमजोर करियर सफलता प्रतिवेदन गरेका हुन्छन् (Zwerling, 1990)।

गाँजाले खराब मूल्याङ्कनको कारण, यसले मानिसहरूलाई हानिको जोखिममा राख्न सक्छ। सबै अपमानित पदार्थहरू जस्तै गाँजाले मूल्याङ्कनलाई बदल्दिन सक्छ। जसले जोखिमपूर्ण व्यवहारहरूको बढावा दिन सक्छ जसबाट HIV जस्ता यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरूको शिकार बन्न सक्छन्।

गाँजा सेवन गरी सवारी चलाउनु असुरक्षित हुन्छ। गाँजा सेवन गरी सवारी चलाउनुले सुरक्षित सवारी चलाउन आवश्यक सीप—सावधानी, ध्यानहरू, समन्वय, र प्रतिक्रिया दिने समयमा प्रभाव पार्दछ। गाँजा सेवनले दुरी मूल्याङ्कन र राजमार्गका संकेत र आवाजहरूमा प्रतिक्रिया जनाउन गाह्रो बनाउँछ। रक्सी सेवन पछि, गाँजा सेवन एक लागूपदार्थ हो जसले मृत्युहरू सहितका कार दुर्घटनाहरूसँग प्रायः गरी जोडिएको हुन्छ।

गाँजा सेवन लत लाग्ने हुन्छ। गाँजा सेवन गर्ने सबैलाई लत लागेका हुँदैनन्। यद्यपि, दोहोर्न्याउदै गाँजा सेवनले लत लाग्न बढावा दिन्छ। यसको अर्थ कोहीले तिनीहरूले चाहदाँ चाहदै पनि गाँजा सेवन बन्द गर्न सक्दैनन्।

गाँजा सेवनलाई "प्रवेशद्वार ड्रग" को रूपमा लिइन्छ। गाँजा सेवन मानिसहरूले भविष्यमा अन्य थप हानिकारक लागूपदार्थहरू प्रयोग गर्ने धेरै सम्भावना हुन्छ।

स्रोतहरू: नेशनल इन्स्टिच्युट अन ड्रग एबुज; नेशनल इन्स्टिच्युट अफ हेल्थ; यु.एस. डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ एण्ड ह्युमन सर्भिसेस