



القنب:

معلومات يجب
على الآباء ومقدمي
الرعاية معرفتها

يسمح القانون للبالغين بتعاطي القنب (المعروف أيضًا باسم الماريغوانا والحشيش والوعاء) في ولاية نيويورك (New York State, NYS). وقد تكون آثار القنب أكثر خطورة على الشباب مقارنة بالبالغين. إذا كنت أحد الآباء أو مقدمي الرعاية، فإليك المعلومات التي يجب أن تعرفها عن القنب والشباب.

الاستخدام القانوني للقنب

■ يسمح القانون باستخدام القنب وحيازته في NYS للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 21 عامًا أو أكثر.

■ لا يمكن شراء القنب بشكل قانوني إلا من المستوصفات المرخصة من NYS. يتم إدراج المستوصفات المرخصة على الموقع الإلكتروني [cannabis.ny.gov/dispensary-location-](https://cannabis.ny.gov/dispensary-location-verification)



verification ويتم إصدار ختم تحقق لها برمز استجابة سريعة، والمعروف باسم أداة التحقق من المستوصفات في NYS. امسح رمز الاستجابة السريعة للتأكد من أن المتجر

مستوصف مرخص. وإذا لم يكن المتجر مدرجًا على صفحة الويب أو لم يكن لديه أداة التحقق من المستوصفات في NYS، فهو بالتالي ليس مستوصف مرخصًا والمنتجات المباعة فيه غير خاضعة للرقابة.

■ يجب على البالغين الذين يستخدمون القنب حفظ



جميع منتجات القنب بشكل آمن بعيدًا عن أنظار ومتناول الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 21 عامًا.



آثار القنب على الشباب



■ قد يكون للقنب آثار ضارة على الشباب الذين لا تزال أدمغتهم في طور النمو. وقد يؤثر القنب سلبيًا على الحكم على الأمور واتخاذ القرارات والأداء في المدرسة والأنشطة الأخرى.

■ قد يكون للاستخدام المزمن للقنب آثار سلبية أخرى طويلة الأمد على الشباب.



□ قد يؤدي استخدام الشباب للقنب بشكل متكرر إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض العقلية، بما فيها الاكتئاب والقلق.

□ قد يؤدي الاستخدام المبكر والمتكرر للقنب من قبل الشباب المعرضين بالفعل لخطر الإصابة بأمراض عقلية خطيرة، مثل الفصام، إلى زيادة خطر الإصابة بهذه الأمراض.

نصائح للتحدث مع الشباب عن القنب والمخدرات الأخرى

- كن صادقًا ومنفتحًا.
- دع الشباب يعرفون أنه بإمكانهم طرح الأسئلة ومناقشة الموضوعات المهمة.
- ابدأ المحادثات في مرحلة مبكرة وخطط لإجرائها بشكل متكرر. تفرغ لإجراء الحوار المفتوح والمستمر.
- قدّم معلوماتك بناءً على الحقائق، وليس الخوف.
- اشرح شواغلك بوضوح. على سبيل المثال، يجب أن تقول: "لا يزال دماغك في طور النمو، وأريد منك أن تكون في أفضل حالاتك. فالقنب قد يكون عائقًا في هذا الأمر."
- ركّز على ما **يجب** على الشباب فعله، بدلًا من التركيز على ما لا يجب عليهم فعله.
- تحدّث عن وجود "خطة انسحاب" في حالة تعرضهم لضغوط من أقرانهم لتجربة القنب أو المخدرات الأخرى. وقد تتضمن هذه الخطة استجابة لفظية، أو الاتصال بشخص بالغ موثوق به، أو مغادرة المكان. حاول استكشاف الخيارات واتخاذ القرار معًا.
- ناقش معهم كيف يمكن أن يؤثر القنب سلبيًا على الأشياء التي يهتمون بها.
- تحدّث عما تراه عن القنب سواء في وسائل الإعلام، بما يشمل وسائل التواصل الاجتماعي، وفي الحياة الواقعية. شاركهم مشاعرك تجاه ما تراه واسألهم عن مشاعرهم تجاه ذلك.
- لا بأس من عدم الحصول على جميع الإجابات. شارك ما تعرفه وتحدث عن مخاوفك، وابحث معهم عن المعلومات.



ما يجب عليك فعله بصفتك أحد الآباء أو مقدم رعاية إذا كان ابنك يستخدم القنب

- حافظ على هدوئك واستمع قبل أن تصدر أي رد فعل. فالمبالغة في رد الفعل قد تتسبب في إبعاد ابنك وتجعل من الصعب عليك مساعدته بمرور الوقت.
- أخبر ابنك بمخاوفك وتحدّث معه عن الحقائق الخاصة باستخدام القنب.
- قيّم مدى تأثير القنب على ابنك. هل يشعر بأن هناك من يضغط عليه لاستخدام القنب؟ هل يتعاطى القنب للتغلب على شيء معين؟
- هناك موارد لمساعدة ابنك على التأقلم بطريقة سليمة:

• للحصول على استشارات مجانية وسرية في حالات الأزمات، وتلقي الدعم الخاص بالصحة النفسية وتعاطي المخدرات، والإحالات إلى الرعاية، اتصل على رقم 988 أو أرسل رسالة نصية إليه أو قم بالردّشة على [988/nyc.gov](https://www.nyc.gov/988)، في أي وقت.

• للتسجيل في برنامج NYC Teenspace والوصول إلى معالج لدى Talkspace للمراسلة والجلسات الافتراضية المباشرة للمراهقين فقط، تفضّل زيارة [talkspace.com/nyc](https://www.talkspace.com/nyc).

■ ضع خطة أمان معًا.

□ وقد يتضمن ذلك اتباع إستراتيجية للتعامل مع ضغوط الأقران، أو طلب المساعدة المهنية، أو مناقشة الاستخدام الأكثر أمانًا. وتأكد من أن ابنك يفهم مخاطر استخدام القنب، وخاصةً منتجات القنب غير الخاضعة للرقابة، وكيفية تجنب استخدام الكثير من القنب عن طريق البدء بكمية قليلة ثم التمهّل.

■ أبلغ عن أي آثار سلبية يعاني منها ابنك بعد استخدام أحد منتجات القنب أو عن أي مخاوف بشأن مستوصف غير مرخص على cannabis.ny.gov/report-an-incident

للاطلاع على المزيد من المعلومات عن القنب،
تفضّل زيارة nyc.gov/health/cannabis

