



# **Konopie indyjskie:**

# **Co powinni wiedzieć rodzice i opiekunowie**

**Konopie indyjskie (znane również jako marihuana, ziło i trawka) mogą być legalnie używane przez osoby dorosłe w stanie Nowy Jork (New York State, NYS). Skutki zażywania konopi mogą być bardziej ryzykowne dla młodzieży niż dla dorosłych. W odniesieniu do kopii indyjskich i młodzieży rodzice i opiekunowie powinni wiedzieć, że:**

## **Legalne używanie konopi**

- Zażywanie i posiadanie konopi indyjskich przez osoby w wieku co najmniej 21 lat jest legalne w stanie Nowy Jork.
- Konopie indyjskie można legalnie kupić w punktach sprzedaży licencjonowanych przez stan Nowy Jork. Wykaz licencjonowanych punktów sprzedaży można znaleźć na **[cannabis.ny.gov/dispensary-location-verification](https://cannabis.ny.gov/dispensary-location-verification)** i otrzymują one pieczęć weryfikacyjną z kodem QR, co jest określane jako narzędzie weryfikacyjne punktów sprzedaży w stanie Nowy Jork. Zeskanuj kod QR, aby zweryfikować, że dany punkt sprzedaży jest licencjonowany. Jeśli punkt sprzedaży nie jest wymieniony na stronie internetowej lub nie posiada narzędzia weryfikacyjnego punktu sprzedaży w stanie Nowy Jork, nie jest on licencjonowanym punktem sprzedaży, a sprzedawane tam produkty nie są produktami regulowanymi.
- Dorośli, którzy zażywają konopie indyjskie, powinni trzymać wszystkie produkty z konopi indyjskich w miejscach niewidocznych poza zasięgiem osób w wieku poniżej 21 lat.





## Wpływ konopi indyjskich na młodzież

- Konopie indyjskie mogą mieć poważny wpływ na młodych ludzi, których mózgi wciąż się rozwijają. Konopie indyjskie mogą mieć negatywny wpływ na osąd, podejmowanie decyzji oraz wyniki w szkole oraz inne aktywności.
- Przewlekłe zażywanie konopi indyjskich może mieć długotrwały, negatywny wpływ na młodzież.
  - Częste zażywanie konopi indyjskich przez młodzież może zwiększyć ryzyko choroby psychicznej, w tym depresji lub zaburzeń lękowych.
  - Wczesne i częste zażywanie konopi indyjskich przez młodzież, u której już występuje ryzyko poważnej choroby psychicznej, takiej jak schizofrenia, może nawet zwiększyć ryzyko wystąpienia tych schorzeń.



## Wskazówki, jak rozmawiać z młodzieżą o konopiach indyjskich i innych narkotykach

- Bądź uczciwy(-a) i otwarty(-a).
  - Zapewnij młodzież, że może zadawać Ci pytania i rozmawiać na ważne tematy.
  - Rozpocznij rozmowy wcześniej i zaplanuj, że będziesz je odbywać często. Zadbaj o to, aby mieć czas na otwarty i ciągły dialog.
- Udziel informacji w oparciu o fakty, a nie strach.
  - Wyjaśnij jasno swoje obawy. Na przykład, możesz powiedzieć „Twój mózg nadal się rozwija i chcę, abyś starał(a) się być jak najlepszy(-a). Konopie indyjskie mogą w tym przeszkodzić.”
- Skoncentruj się na tym, co młodzież **powinna** robić, a nie czego nie powinna robić.
  - Rozmawiaj o posiadaniu „planu wyjścia” w przypadku istnienia presji rówieśników, aby spróbować konopie indyjskie lub inne narkotyki. Plan ten może obejmować odpowiedź ustną, telefon do zaufanej osoby dorosłej lub opuszczenie danego miejsca. Poszukajcie opcji i podejmijcie decyzje razem.
  - Wyjaśnij, w jaki sposób konopie indyjskie mogą mieć negatywny wpływ na rzeczy, na których młodzieży zależy.
- Rozmawiaj o tym, co widzisz na temat konopi indyjskich w zarówno w mediach, w tym mediach społecznościowych, jak i w życiu. Podziel się swoimi odczuciami w związku z tym, co widzisz, i zapytaj młodzież, jakie są jej odczucia w tym względzie.
- Nie trzeba mieć odpowiedzi na wszystko. Podziel się tym, co wiesz i jakie masz obawy, i poszukajcie informacji razem.



## Co zrobić jako rodzic lub opiekun, jeśli dziecko zażywa konopie indyjskie

- Opanuj się i posłuchaj zanim zareagujesz. Nadmierna reakcja może mieć dla dziecka efekt odrzucający i spowodować, że będzie Ci trudniej pomóc mu z czasem.
- Powiedz dziecku o swoich obawach i przekaz mu fakty dotyczące zażywania konopi indyjskich.
- Oceń, jak konopie indyjskie wpływają na Twoje dziecko. Czy czują presję, aby zażywać konopie indyjskie? Czy zażywają konopie indyjskie aby sobie z czymś poradzić?
  - Istnieją zasoby, które pomogą dziecku radzić sobie w zdrowy sposób:
    - Bezpłatne, poufne porady dla osób w kryzysie, wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych oraz skierowania do systemu opieki można uzyskać dzwoniąc lub wysyłając SMS-a pod numer 988 lub w dowolnym czasie na czacie na [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988).
    - Aby zarejestrować się w NYC Teespace i zostać połączonym z terapeutą Talkspace w celu przesyłania wiadomości i wirtualnych sesji na żywo tylko dla nastolatków, odwiedź stronę [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc).

- Zróbcie razem plan bezpieczeństwa.
  - Może on obejmować strategię radzenia sobie z presją rówieśników, uzyskanie profesjonalnej pomocy lub omówienie bezpieczniejszego zażywania. Upewnij się, że dziecko rozumie zagrożenia związane z zażywaniem konopi indyjskich, w szczególności produktów z konopi indyjskich niebędących produktami regulowanymi, oraz jak uniknąć zażywania zbyt dużych ilości konopi indyjskich rozpoczynając od małych ilości i nie zażywając często.
- Zgłaszaj wszelkie działania niepożądane występujące u dziecka po zażyciu produktów z konopi indyjskich bądź obawy dotyczące nielicencjonowanych punktów sprzedaży na **[cannabis.ny.gov/report-an-incident](https://cannabis.ny.gov/report-an-incident)**.

---

Więcej informacji na temat konopi indyjskich można znaleźć na stronie **[nyc.gov/health/cannabis](https://nyc.gov/health/cannabis)**.

