

ஒரு நல்லபொழுதுபோக்கு நேரம்
எப்போதும் என்றாகும் போது:

பிற்கால வாழ்வில் கனபிஸ் (கஞ்சா) மற்றும் மதுபானம் பற்றி விளங்கிக்கொள்ளுதல்



கனபிஸ் மற்றும் மதுபானம் என்பன யாவை?

- கனபிஸ் மற்றும் மதுபானம் இரண்டுமே கனடாவில் சட்டபூர்வமான போதை மருந்துகளாகும்.
- கனபிஸ் பல மருத்துவம்சார் மற்றும் மருத்துவம்சாராக் காரணங்களுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.¹
- கனபிஸ் புகைத்தல் அல்லது உட்கொள்ளல் மூலமாக உள்ளெடுக்கப்படலாம்.
- மிக அண்மையிலேயே சட்டபூர்வமாக்கப்பட்டதனால் முதியோரில் கனபிஸின் தாக்கம் பற்றி எமக்கு மிகக்குறைந்தளவே தெரியும்.²
- மதுபானம் ஒரு போதைமருந்து என்பதுடன் அது உட்கொள்பவரை மட்டுமல்லாது அவர்களைச் சூழ உள்ளவர்களுக்கும் பாதிப்பைச் செய்யக்கூடியது.³

பிரச்சினைக்குரிய பாவனை என்றால் என்ன?

கனபிஸ் மற்றும் மதுபானப் பாவனை ஒழுங்கீனம் என்பது எதிர்மறையான தாக்கங்களைக் கொண்டிருந்தபோதிலும் சுயநிர்ப்பந்த உள்ளெடுப்பு, அருந்தும் அளவில் கட்டுப்பாடின்மை மற்றும் தொடர்ந்த பாவனை போன்றவற்றை உள்ளடக்கும்.⁴

மதுபானம் மற்றும் கனபிஸ் பாவனைக்கான வழிகாட்டல்கள் யாவை?

- எல்லா ஆபத்துகளையும் தவிர்ப்பதற்கான ஒரேவழி இவற்றை உட்கொள்ளாதிருப்பதேயாகும்⁵
- பாவனைக்கான எல்லைகளை நிறுவுவதுடன் நடைமுறைப்படுத்துங்கள்⁶
- உங்கள் வயது, நிறை மற்றும் ஆரோக்கியத்தைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்⁶

நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?



மனநலம் மற்றும் அடிமைப்படுத்துக்கான மூலவளங்களும் ஆதரவுகளும் உங்கள் சமூகத்திலேயே கிடைக்கின்றன. மேலதிக தகவலுக்கு பின்வரும் நிறுவனங்களில் எதனுடனாவது தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ConnexOntario கனெக்ஸ்ஒன்ராறியோ

ஒன்ராறியோ பூராவும் 24/7, மனநலம், அடிமையாதல், பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டம் பற்றிய அந்தரங்கம் பேணிய இலவச சேவைகளுக்கு நாடவும்.
www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Centre for Addiction and Mental Health

அடிமைப்படுத்தல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம்
www.camh.ca 1-800-463-2338

Ontario Addiction Treatment Centres

ஒன்ராறியோ அடிமைப்படுத்தல் சிகிச்சை நிலையங்கள்
<https://www.oatc.ca/> 1-877-937-2282

Community Information Centres சமூக

தகவல் நிலையங்கள்
www.211Ontario.ca தொலைபேசியில் அழையுங்கள் 211

மூலவளங்கள்

அடிமைப்படுத்தல்: ஒரு தகவல் வழிகாட்டி, அடிமைப்படுத்தல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம் *Addiction: An information guide*, Centre for Addiction and Mental Health
<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf>

உங்களுக்குத் தெரியுமா: மதுபானம், அடிமைப்படுத்தல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம் *Do you know: Alcohol*, Centre for Addiction and Mental Health
<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf>

சான்றாதாரங்கள்

1. Haug, N.A., Padula, C.B., Sottile, J.E., Vandrey, R., Heinz, A.J. & Bonn-Miller, M.O. (2017). Cannabis use patterns and motives: a comparison of younger, middle-aged, and older medical cannabis dispensary patients. *Addictive Behaviors*, 72, 14–20.
2. Han, B.H., Sherman, S., Mauro, P.M., Martins, S.S., Rotenberg, J. & Palamar, J.J. (2017). Demographic trends among older cannabis users in the United States, 2006–13. *Addiction*, 112 (3), 516–525.
3. Nutt, D.J., King, L.A. & Phillips, L.D. (2010). Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *The Lancet*, 376 (9752), 1558–1565.
4. Herie, M. (2010). *Addiction: An information guide: A guide for people with addiction and their families*. Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.
5. Butt, P., Beirness, D., Gliksman, L., Paradis, C. & Stockwell, T. (2011). *Alcohol and health in Canada: A summary of evidence and guidelines for low risk drinking*. Ottawa, ON: Canadian Centre on Substance Abuse.
6. Fischer, B., Russell, C., Sabioni, P., Van Den Brink, W., Le Foll, B., Hall, W. et al. (2017). Lower-risk cannabis use guidelines: A comprehensive update of evidence and recommendations. *American Journal of Public health*, 107 (8), e1–e12.

முதியவர்கள் மற்றும் அடைதலெளிதிற்கான ஒன்ராறியோ அமைச்சின் நிதி உதவியுடன் அடிமைப்படுத்தல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையத்தில் மாகாணத் தொகுதி ஆதரவுத் திட்டத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது.

camh