ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬੀਸ (ਛਓਨਨਓਬਸਿ) ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ (ਅਲਚੋਹੋਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕੈਨਾਬੀਜ਼ (ਛਓਨਨਓਬਸਿ) ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ (ਅਲਚੋਹੋਲ) ਕੀ ਹਨ?

- ਕੈਨਾਬੀਸ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਲੀਗਲ ਨਸ਼ੇ ਹਨ।
- ਕੈਨਾਬੀਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।[1]
- ਭੰਗ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਖਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ।[2]
- ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।[3]

ਦੁਰਵਰਤੋਂ

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀ ਵੱਸ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ‘ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।[4]

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ੍ਹਾਂ

- ਇਹਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਚਰਿੱਤਰ ‘ਤੇ ਸਵਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਜੋਂ ਨਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।[5]
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।[6]
- ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛੁਪੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ।[6]

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੋਨੈਕਸ ਓਨਟਾਰੀਓ (ਛੋਨਨਣਣੈਨਟਓਰੀਂ):
ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲੱਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Centre for Addiction and Mental Health)
www.camh.ca **1-800-463-2338**

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਂਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Community Information Centres)
www.211Ontario.ca **ਕਾਲ ਕਰੋ 211**

ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Ontario Addiction Treatment Centres)
https://www.oatc.ca/ **1-877-937-2282**

ਸਰੋਤ

Addiction: An information guide, Centre for Addiction and Mental Health
https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf
Do you know: Alcohol, Centre for Addiction and Mental Health https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf

ਹਵਾਲੇ

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.

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ

ਵਿਕਸਤ। ©CAMH 2020

pchs Leading With Conviction And Care