

عندما يصبح قضاء الوقت الممتع متاحا طوال الوقت:

فهم القنب (الحشيش المخدر) والكحول في العمر المتقدم



ما هو القنب (الحشيش المخدر) والكحول؟

- يعتبر كل من القنب والكحول مخدرات مشروعة في كندا.
- يستخدم القنب لأسباب طبية وغير طبية.¹
- يمكن تناول القنب إما عن طريق التدخين أو تناوله.
- نحن نعرف القليل جداً عن تأثير القنب على كبار السن لأنه أصبح قانونياً في الآونة الأخيرة فقط.²
- الكحول مخدر، ويمكن أن يكون ضاراً ليس فقط لمن يستخدمه ولكن أيضاً للأشخاص من حوله.³

ما هو الاستخدام الذي يسبب المشاكل؟

- يتضمن اضطراب تعاطي الكحوليات والحشيش تعاطياً قسرياً، وفقدان السيطرة على الكمية المستهلكة، والاستمرار في التعاطي على الرغم من العواقب السلبية.⁴

ما هي المبادئ التوجيهية لاستخدام الكحول والقنب؟

- الطريقة الوحيدة لتجنب كل المخاطر هي عدم استخدام أي من العقارين⁵
- اضبط والتزم بالحدود⁶
- ضع في اعتبارك عمرك، وزنك، وصحتك⁶



أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

توفر الموارد والدعم للصحة العقلية والإدمان في مجتمعك. ملزد من المعلومات، تواصل مع أي من المنظمات التالية:

مركز الإدمان والصحة النفسية
www.camh.ca 1-800-463-2338

مراكز معلومات المجتمع
www.211Ontario.ca اتصل على 211

مراكز علاج الإدمان في أونتاريو
https://www.oatc.ca/ 1-877-937-2282

ConnexOntario

اتصل للحصول على معلومات سرية ومجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حول خدمات الصحة العقلية والإدمان ومشكلة الاقمارنة في جميع أنحاء أونتاريو.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

المصادر

الإدمان: دليل إعلامي، مركز الإدمان والصحة العقلية

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf>

هل تعلم: الكحول، مركز الإدمان والصحة العقلية

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf>

المراجع

- هانج، ن.، بادولاس، ب.، سوتيل، ج.، فاندرلي، ر.، هينز، أ.، ج.، بون ميل، م.، و.، (٢٠١٧). أimpacts استخدام القنب ودرافعه: مقارنة بين مرضي مستوصف القنب الطبي الأصغر سنًا ومتوسطي العمر وكبار السن. سلوكيات الأدمان، ١٤، ٧٢-٤٠.
- هان، ب.ه.، شارمان، س.، مارو، ب.م.، مارتنس، س.س.، روتنيبرج، ج.، بالمارج، ج.، (٢٠١٧)..الاتجاهات الديموغرافية بين مستخدمي القنب الأكبر سنًا في الولايات المتحدة ، ٢٠٠-٢٠٣. الإدمان، ١١٢.
- نوت، دي جي، كينغ، لوس أنجلوس وفيليبس، إل.، (٢٠١٠). أضرار المخدرات في المملكة المتحدة: تحليل قرار متعدد المعايير لانسيت، ٣٧٦ (٩٧٥٢)، ١٥٦٥-١٥٨.
- هيري، م.، (٢٠١٠). الإدمان: دليل إعلامي: دليل للمصابين بالإدمان وأسرهم، تورنتو، أونتاريو: مركز الإدمان والصحة العقلية.
- بات، بي، بيرنس، دي، جليكسمن، إل، باراديس، سي، وستوكويل، في، (٢٠١١). الكحول والصحة في كندا: ملخص للأدلة والمبادئ التوجيهية للشرب منخفض المخاطر، أونتاريو: المركز الكندي لتعاطي المخدرات.
- فيشر، ب، راسل، سي، ساينوني، في، فان دين برینك، دبليو، لو فول، بي، هول، دبليو وآخرون. (٢٠١٧). إرشادات استخدام القنب الأقل خطورة: تحديد شامل للأدلة والتوصيات. المجلة الأمريكية للصحة العامة، ١٠٧، ٥١-٥٢.