

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.١
- يمكن تناول القنب إما عن طريق التدخين أو تناوله.
- نحن نعرف القليل جدًا عن تأثير القنب على كبار السن لأنه أصبح قانونيًا في الآونة الأخيرة فقط.٢
- الكحول مخدر، ويمكن أن يكون ضارًا ليس فقط لمن يستخدمه ولكن أيضًا للأشخاص من حوله.٣

### ما هو الاستخدام الذي يسبب المشاكل؟

يتضمن اضطراب تعاطي الكحوليات والحشيش تعاطيًا قسريًا، وفقدان السيطرة على الكمية المستهلكة، والاستمرار في التعاطي على الرغم من العواقب السلبية.٤

### ما هي المبادئ التوجيهية لاستخدام الكحول والقنب؟

- الطريقة الوحيدة لتجنب كل المخاطر هي عدم استخدام أي من العقارين ٥
- اضبط والتزم بالحدود ٦
- ضع في اعتبارك عمرك، ووزنك، وصحتك ٦



## أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

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

مركز الادمان 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 المقامرة 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

١. هانج، ن.أ.، بادولاس، ب.، سوتيل، ج.اي.، فاندري، ر.، هينز، أ.ج.، بون-ميلر، م.و.، (٢٠١٧) أنماط استخدام القنب ودوافعه: مقارنة بين مرضى مستوصف القنب الطبي الأصغر سنًا ومتوسط العمر وكبار السن. سلوكيات الادمان، ١٤، ٧٣-٢٠.
٢. هان، ب.ه.، شارمان، س.، مارو، ب.م.، مارتنس، س.س.، روتنبرج، ج.بالمار، ج.ج. (٢٠١٧). الاتجاهات الديموغرافية بين مستخدمي القنب الأكبر سنًا في الولايات المتحدة، ٢٠٠٦-١٣. الإدمان، ١١٢ (٣)، ٥٢٥-٥١٦.
٣. نوت، دي جي، كينغ، لوس أنجلوس وفيليبس، إل. (٢٠١٠). أضرار المخدرات في المملكة المتحدة: تحليل قرار متعدد المعايير. لانسييت، ٣٧٦ (٩٧٥٢)، ١٥٥٨-١٥٦٥.
٤. هيري، م. (٢٠١٠). الإدمان: دليل إعلامي: دليل للمصابين بالإدمان وأسره. تورنتو، أونتاريو: مركز الإدمان والصحة العقلية.
٥. بات، بي، بيرنس، دي، جليكسمان، إل، باراديس، سي، وستوكويل، تي (٢٠١١). الكحول والصحة في كندا: ملخص للأدلة والمبادئ التوجيهية للشرب منخفض المخاطر. أوتاوا، أونتاريو: المركز الكندي لتعاطي المواد.
٦. فيشر، ب، راسل، سي، سابوني، بي، فان دين برينك، دبليو، لو فول، بي، هول، دبليو وآخرون. (٢٠١٧). إرشادات استخدام القنب الأقل خطورة: تحديث شامل للأدلة والتوصيات. المجلة الأمريكية للصحة العامة، ١٠٧ (٨)، ٤١-٤١٢.