

## واقعتهایی درباره ماری‌جوانا

ماری‌جوانا نوعی مواد مخدر غیرقانونی در آمریکا است که بسیار مورد سوءاستفاده جوانان قرار گرفته است. نوجوانان به دلایل متعددی از ماری‌جوانا استفاده می‌کنند. ممکن است به دلیل کنجکاو، برای همراهی یا آرامش، یا تحت تأثیر دوستان و اصرار آنان از ماری‌جوانا استفاده کنند. همچنین ممکن است برای مقابله با استرس، خشم، افسردگی یا خستگی از آن استفاده کنند. ماری‌جوانا مخلوطی سبزرنگ، قهوه‌ای، یا خاکستری‌رنگ از برگ‌ها، ریشه‌ها و دانه‌های خشک و خردشده گیاه شاهدانه است. نام‌های رایجی که برای ماری‌جوانا به کار می‌رود عبارت‌اند از: شاهدانه، وید، گرس، پات، هش، یا حشیش. ماری‌جوانا از طریق رول کردن آن در یک سیگار (به نام جوینت) یا به صورت پیپ مورد استفاده قرار می‌گیرد. معمولاً به‌محض مصرف ماری‌جوانا اثرات آن در فرد ظاهر می‌شود و به آن وضعیت «های<sup>1</sup>» می‌گویند. وضعیت‌های به‌واسطه نوعی ماده شیمیایی در ماری‌جوانا به نام THC، ایجاد می‌شود که مغز و قسمت‌های دیگر بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مصرف ماری‌جوانا اثرات کوتاه‌مدت و درازمدت زیادی بر فرد دارد.

### اثرات کوتاه‌مدت:

در کوتاه‌مدت ماری‌جوانا ممکن است مشکلات زیر را برای بدن به همراه داشته باشد:

- چشم‌های قرمز و برافروخته
- خشکی دهان
- افزایش اشتها
- افزایش ضربان قلب
- اضطراب، ترس، عدم اطمینان و سوء‌ظن
- حملات هراس
- اختلال در خواب
- حوادث ناخواسته مثل تصادف اتومبیل
- سرخوشی (های)
- اختلال در تمرکز حواس و توجه
- کاهش ادراک و هماهنگی
- ضعف در قضاوت
- کاهش زمان عکس‌العمل
- کاهش انگیزه
- اختلال در حافظه

### اثرات درازمدت:

مصرف ماری‌جوانا به‌دفعات یا برای مدت طولانی ممکن است اثرات زیر را به دنبال داشته باشد:

- افسردگی
- اضطراب
- فکر کردن به خودکشی
- افزایش مشکلات در خانواده و مشکلات در روابط عاطفی
- اختلال در تنفس
- کاهش بهره هوشی (IQ)
- اثرات منفی در یادگیری
- کاهش میزان رضایت از زندگی

## واقعیت‌هایی دیگر درباره ماری‌جوانا که باید بدانید

**مصرف ماری‌جوانا منجر به افت تحصیلی می‌شود.** اثرات منفی ماری‌جوانا روی دقت، حافظه و یادگیری می‌تواند تا چند روز و گاهی تا چند هفته ادامه یابد - مخصوصاً اگر به دفعات مصرف شود. نوجوانانی که ماری‌جوانا مصرف می‌کنند معمولاً نمرات پایینی کسب می‌کنند و نسبت به نوجوانانی که ماری‌جوانا مصرف نمی‌کنند، بیشتر در معرض خطر ترک تحصیل هستند. مصرف ماری‌جوانا در سنین نوجوانی و به‌کرات می‌تواند بهره هوشی را کاهش دهد. افرادی که برای مدت طولانی ماری‌جوانا مصرف می‌کنند، احساس رضایت کمتری از زندگی دارند و دچار اختلالاتی در حافظه و روابط، مشکلات روحی و جسمی، کاهش درآمد و کاهش موفقیت شغلی می‌شوند (زورلینگ، ۱۹۹۰).

**از آنجاکه ماری‌جوانا باعث ضعف در قضاوت می‌شود، ممکن است افراد را در معرض آسیب قرار دهد.** ماری‌جوانا نیز مانند دیگر مواد مخدر ممکن است قضاوت را مختل کند و باعث تغییر در قضاوت شود. این ممکن است منجر به رفتارهای پرخطر شود که شخص را در معرض بیماری‌هایی که از راه جنسی منتقل می‌شود، مثل ایدز قرار دهد.

**رانندگی پس از مصرف ماری‌جوانا خطرناک است.** ماری‌جوانا مهارت‌های شخص را که برای رانندگی ایمن موردنیاز است - مثل هوشیاری، تمرکز، هماهنگی و زمان عکس‌العمل - مختل می‌کند. مصرف ماری‌جوانا باعث اختلال در تشخیص فاصله شده و زمان عکس‌العمل به سیگنال‌ها و صداها را در رانندگی افزایش می‌دهد. بعد از الکل، ماری‌جوانا اصلی‌ترین علت در بروز تصادفات رانندگی منجر به مرگ است.

**ماری‌جوانا می‌تواند اعتیادآور باشد.** همه افرادی که ماری‌جوانا مصرف می‌کنند، به آن معتاد نمی‌شوند. با این حال، مصرف مکرر ماری‌جوانا ممکن است باعث اعتیاد شود. این بدین معنی است که فرد حتی در صورتی که بخواهد هم نمی‌تواند ماری‌جوانا را ترک کند.

**ماری‌جوانا ممکن است شروعی برای اعتیاد به مواد دیگر باشد.** افرادی که ماری‌جوانا مصرف کرده‌اند، بیشتر در معرض مصرف مواد دیگر و خطرناکتر در آینده هستند.

منابع: موسسه ملی سوءمصرف مواد؛ موسسه ملی سلامت آمریکا؛ دپارتمان سلامت و خدمات انسانی.