

أفضل ست ممارسات لتعاطي الحشيش لدى الشباب

بالنسبة لأولئك الذين تقل أعمارهم عن 25 عامًا، تبطئ الماريجوانا نمو الدماغ وتعيق ذلك النمو

حماية عقلك

تحل بالذكاء بشأن تعاطي الحشيش



عدم الاستخدام

1

الامتناع عن الاستخدام هو أفضل طريقة لمنع الآثار الضارة للحشيش



تأخير الاستخدام

2

قم بتأخير تعاطي الحشيش لأطول فترة ممكنة. في حين أن "المعيار الذهبي" هو الانتظار حتى سن 25 عامًا، فإن أي تأخير في تعاطي الحشيش يمكن أن يقلل من احتمال حدوث ضرر



تقليل الاستخدام

3

يؤدي تعاطي الحشيش بشكل أقل وأقل تكرارًا إلى التقليل من خطر الآثار السلبية له



عدم الاستخدام ثم القيادة

4

تجنب استخدام الحشيش قبل القيادة لتقليل فرص التعرض لحوادث السيارات وحوادث الوفيات



لا تدخنه

5

يعد استخدام بخاخ الحشيش أسهل على الرئتين من التدخين



كن حذرًا بشأن الجرعات

6

عند أكل الحشيش، تذكر أن الآثار تتأخر لمدة 30 إلى 60 دقيقة. يعد أكل الحشيش السبب الأكثر شيوعًا للتعرض لجرعات زائدة منه.



UNIVERSITY OF WATERLOO
FACULTY OF SCIENCE
School of Pharmacy



KITCHENER
WATERLOO
COMMUNITY
FOUNDATION



WaterlooRegion
Integrated Drugs Strategy

Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital

مرشحة للحصول على درجة، Anastasiya Shyshlova،
طبيب صيدلي، Michael Beazely،
بكالوريوس العلوم في الصيدلة، حاصل على درجة الدكتوراه
تتاح المراجع عند الطلب عبر عنوان البريد الإلكتروني
mbeazely@uwaterloo.ca

