

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
صدرت في أغسطس/ آب 2019

ما هو؟

القنب هو أكثر العقاقير المخدرات غير المشروعة استخدامًا في أستراليا. وهو مغير للحالة المزاجية ويمكن أن يؤثر على صحتك الجسدية والعقلية. ومع أن تدخينه من حين إلى آخر لا يرتبط بضرر كبير، إلا أن شخصًا من كل 10 مستخدمين يدمونه. فإذا كنت مدمنًا للقنب، فمن المهم تقليل استخدامه أو التوقف عنه تمامًا.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيساعدك طبيبك على وضع خطة للإقلاع أو التقليل. ويمكن أن تشمل هذه الوسائل التالية:

- فحص صحتك البدنية والعقلية
- التحدث معك عن مخاطر استخدام المخدرات الأخرى أو التدخين أو شرب الكحول
- مناقشة الإحالات للعلاج من المخدرات والكحول
- قد يتحدث معك طبيبك أيضًا حول الأمور التي يمكنك القيام بها لتقليل مخاطر الضرر إذا كنت لا تزال تتعاطى القنب.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

ستحتاجين إلى مراجعة طبيبك العام بانتظام للتحقق من خطة علاجك ومراجعتها. إذا كان من الصعب جدًا عليك أن توقف التعاطي، فقد يناقش طبيبك الإحالة إلى خيارات علاج أخرى.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

استمر في مراجعة طبيبك بانتظام بالترتيب بخطة علاجك اطلب الإحالة إلى خدمة دعم إذا وجدت صعوبة في الإقلاع عن تعاطي القنب.

من المهم أيضًا العناية بصحتك وعافيتك. حاول الحد من تناول الكحوليات والتدخين والمخدرات الأخرى. ستدعم التمارين الرياضية المنتظمة والنوم والحماية السليمة جهودك للإقلاع عن تعاطي الحشيش.

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

الخدمات الصحية الخاصة بالمخدرات في منطقة جنوب غرب سيدني تقدم مجموعة من الخدمات للأشخاص الذين يعانون من إدمان المخدرات والكحول، بما في ذلك إزالة السموم من المرضى في المستشفى وتقديم المشورة والإرشاد والإحالة إلى برامج العلاج الأخرى. يمكن لطبيبك العام أن يحيلك أو يمكنك الاتصال بخط التقييم المبدئي المركزي على الرقم 8586 9616.

خدمة معلومات الكحول والمخدرات (ADIS) تقدم المعلومات حول الدعم المتاح للأشخاص الذين يعانون من مشاكل ناجمة عن استخدام المخدرات والكحول. للنفذ إلى ADIS اتصل على الرقم 1800 250 015 أو اطلع على الموقع yourroom.health.gov.au. يوجد أيضًا عدد من الموارد الإلكترونية عن الصحة.



ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها
على طبيبي؟

- ما هي مخاطر استخدام القنب؟
- أين يمكنني الحصول على مساعدة للتوقف عن التعاطي؟
- ماذا لو لم أتمكن من الإقلاع؟
- ماذا يمكنني القيام به إذا كان شريكي/شريكتي تدخنه؟

أين يمكنني معرفة المزيد؟

إذا كنت ترغب في قراءة المزيد حول القنب، فقد تستفيد من قائمة الموارد التالية.

- دعم أسر مدمني المخدرات – القنب: fds.org.au
- قلل من استخدامك – الإرشاد والمساعدة الذاتية على شبكة الإنترنت: cannabissupport.com.au
- غرفتك – القنب: yourroom.com.au