

这是什么？

大麻是澳大利亚最常用的一种非法药物。大麻会改变人的情绪，影响身心健康。偶尔使用伤害很小，但十分之一的使用者会变得有依赖性。如果你有大麻依赖性，减少或停止使用大麻很重要。

家庭医生现在会做些什么？

家庭医生会帮助你制定停止或减少使用大麻的计划，计划可能包括：

- 检查你的身体和精神健康
- 与你讨论使用其他毒品、香烟或酒精的风险
- 讨论转诊进行药物和酒精治疗

如果你仍在使用，家庭医生还可能与你讨论可以做些什么来降低伤害风险。

家庭医生将来会做些什么？

家庭医生会想要定期与你见面，以检查并重新审查你的治疗计划。如果你停止使用有困难，家庭医生可能会讨论为你转诊接受其他治疗方案。

我能做些什么？

继续定期去看家庭医生。遵循治疗计划。如果发现很难停止使用大麻，请医生转介至支持服务。

照顾好自己的健康和福祉很重要。尝试减少饮酒、吸烟和其他药物。定期运动，规律睡眠和健康饮食将会有助于你停止使用大麻的努力。

我应该问医生什么问题？

- 使用大麻有哪些风险？
- 在哪里可以获得停止使用的帮助？
- 如果我无法停止使用该怎么办？
- 如果我的伴侣吸大麻，我该怎么办？



都有哪些支持？

悉尼西南区药物健康服务 为药物和酒精依赖者提供一系列服务，包括住院戒毒、咨询、建议和转诊到其他治疗计划。家庭医生可以为你转介，或者你可以拨打中央登记电话9616 8586。

酒精和药物信息服务 (ADIS) 为有毒品和酒精问题的人提供有关支持的信息。要获得ADIS服务，请致电1800 250 015或访问 yourroom.health.gov.au。还有大量电子健康资源。

在哪里可以了解更多信息？

如果你想了解有关大麻的更多信息，以下资源可能提供帮助。

- 家庭药物支持 — 大麻：fds.org.au
- 减少使用 — 基于网络的心理咨询，自我帮助：cannabissupport.com.au
- 你的房间 (Your Room) — 信息单：yourroom.com.au