

ما هو القنب الهندي؟

What is cannabis?

أصل القنب الهندي هو نبتة تُعرف باللاتينية باسم *Cannabis sativa*. وهو ينمو في البراري في كثير من مناطق العالم. ويمكن زراعته في أية منطقة مناخية تقريباً، كما تتم زراعته بصورة متزايدة داخل المباني باستخدام الماء فقط.

أما العنصر الفعّال الرئيسي للقنب الهندي فهو دلتا 9 رابع كانابينول الهيدروجين، الذي يُعرف عموماً بالأحرف THC، وهو يمثل جزء النبتة الذي يولّد الشعور بالانتعاش "المرتفع". تختلف قوة THC اختلافاً واسعاً تبعاً لمنتجات القنب الهندي المختلفة.

كيف يتم استخدام القنب الهندي؟

يتم استخدام القنب الهندي في ثلاثة أشكال رئيسية هي الماريوانا والحشيشة وزيت الحشيشة. تُصنع الماريوانا من أزهار وأوراق نبات القنب الهندي الجافة. وهي الأقل قوة من بين كل منتجات القنب الهندي ويتم استخدامها عادة بتدخينها. أما الحشيشة فتُصنع من رتنج نبات القنب الهندي (الصمغ الذي يتم إفرازه). وهي تجف وتُكبس لتصبح على شكل قوالب ويتم استخدامها بالتدخين. كما يمكن إضافتها إلى الطعام وأكلها. وزيت الحشيشة هو أقوى منتجات القنب الهندي، وهو زيت كثيف يُستخلص من الحشيشة، ويتم تدخينه هو الآخر أيضاً.

يتم تدخين القنب الهندي عادةً في سجائر ملفوفة يدوياً (يُطلق عليها بالإنكليزية اسم joints) أو في نراجيل صغيرة خاصة (bongs بالإنكليزية). يمكن شراء هذه النراجيل أو صنعها من أشياء مثل علب عصير البرتقال أو المرطبات بل ومن لفات ورق الحماّم أيضاً. ويمكن تدخين القنب الهندي كذلك بالنراجيل العادية. يشكّل تدخين أي شيء، بما فيه القنب الهندي، خطراً على الرئتين. والنراجيل التي تحتوي على ماء لتبريد الدخان يمكن أن تتيح لمستخدمها تنفّس مزيد من الدخان وبصورة أعمق وإبقاء الدخان في رئتيه لمدة أطول، ما يزيد من إمكانية إلحاق الضرر بالرئتين. أما النراجيل المصنوعة من الفخار أو العلب البلاستيكية فإنها يمكن أن تؤدي إلى مشاكل إضافية، حيث أن البلاستيك يمكن أن يذوب ويمكن استنشاق الفضلات المتبقية من عمليات تدخين سابقة.

What is cannabis? ما هو القنب الهندي؟

ما هي بعض تأثيرات القنب الهندي على المدى القصير؟

يؤثر القنب الهندي على الأشخاص المختلفين بطرق مختلفة، ويمكن أن يرجع ذلك إلى أمور مثل كمية القنب الهندي المستخدم وبيئة الاستخدام وكذلك وزن وحجم ومزاج الشخص الذي يستخدمه. فيما يلي بعض هذه التأثيرات:

- الشعور بالارتياح
- تغييرات في المزاج والتفكير وفي إدراك البيئة المحيطة
- التثيرة
- النعاس
- فقدان الموانع
- تضائل الغثيان (لكن القنب الهندي يمكن أن يؤدي إلى الغثيان عند بعض الناس)
- زيادة الشهية
- خسارة التنسيق
- احمرار العينين
- جفاف العينين والفم والحلق
- القلق والارتياح

ما هي بعض تأثيرات القنب الهندي على المدى البعيد؟

- ارتفاع إمكانية الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي المرتبطة بالتدخين، بما فيها السرطان
- ضعف الذاكرة وقدرات التعلم
- الاعتماد على القنب الهندي (الإدمان)، وأعراض الانسحاب المرتبطة به عندما يحاول المستخدم الإقلاع عن استخدامه أو الإقلال منه
- انخفاض الدافعية في ميادين مثل الدراسة أو العمل أو التركيز
- مشاكل في الصحة العقلية لدى المعرّضين لإمكانية ظهور هذه الحالات لديهم، كالأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من الاكتئاب أو الفصام العقلي