

القنب الهندي والصحة العقلية Cannabis and mental health

هل يؤدي استخدام القنب الهندي إلى مشاكل في الصحة العقلية؟

هناك علاقة بين استخدام القنب الهندي ومشاكل الصحة العقلية، بما فيها الفصام العقلي (وهو من أنواع الذهان)، والاكتئاب، والقلق. تظهر على بعض الناس أعراض الذهان (مثل سماع أو رؤية أشياء لا يسمعونها أو يراها الآخرون) بعد تدخين الكثير من القنب الهندي أو تدخين كمية منه أكبر مما اعتادوا عليه. وقد تتلاشى هذه الأعراض عندما يتوقف الشخص عن استخدام القنب الهندي، أو قد يكون ذلك مؤشراً إلى أن الشخص قد نشأ لديه نوع من الذهان، مثل الفصام العقلي.

هل يؤدي استخدام القنب الهندي إلى الفصام العقلي؟

الفصام العقلي نوع من أنواع الذهان. تشير كلمة ذهان إلى مجموعة من الأمراض العقلية يجد فيها الناس صعوبة في التمييز بين الواقع وعكسه. فالشخص الذي يعاني من الذهان قد يسمع أصواتاً أو يرى/يتذوق/يسمع/يشعر أشياء غير موجودة في الواقع (هلوسات)، أو قد يعتقد أشياء ليست حقيقية (توهمات).

قد يؤدي استخدام القنب الهندي إلى الفصام العقلي لدى المعرضين فعلاً لإمكانية ظهور هذا الاضطراب لديهم، وقد يعانون من الذهان في سن مبكرة. إن أي استخدام للقنب الهندي يمكن أن يضاعف من إمكانية ظهور الفصام العقلي لدى المعرضين لإمكانية الإصابة به، وأن يؤدي إلى وقوع أول نوبة ذهانية قبل أو أنها بما يصل إلى سنتين ونصف. يرتبط استخدام القنب الهندي في سن مبكرة واستخدامه بكثرة بارتفاع إمكانية الإصابة بالفصام العقلي بما يصل إلى ستة أضعاف، خصوصاً إذا كان الشخص يدخن ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع قبل سن الخامسة عشرة. ويجب التشديد في النصح بعدم استخدام القنب الهندي من جانب الأشخاص المعرضين لإمكانية إصابتهم بالفصام العقلي، كالذين لديهم تاريخ عائلي من الفصام العقلي مثلاً. وقد تبين بوضوح أن القنب الهندي يزيد من حدة الأعراض الذهانية لدى الأشخاص المصابين فعلاً باضطراب ذهاني، كالفصام العقلي مثلاً. ويجب التشديد في نصح الأشخاص الذين لديهم اضطرابات ذهانية حالياً على الحد من و/أو الإقلاع عن استخدام القنب الهندي ومساعدتهم على ذلك.

Cannabis and mental health القنب الهندي والصحة العقلية

هل يؤدي القنب الهندي إلى الاكتئاب أو القلق؟

على الرغم من قول البعض إن القنب الهندي يخفف من أعراض الاكتئاب لديهم، هناك أدلة على أن القنب الهندي يمكن أن يؤدي إلى تفاقم حالة الاكتئاب. فقد تبين أن الذين يستخدمون القنب الهندي أكثر اكتئاباً ممن لا يستخدمونه. وهناك أدلة أخذة في التزايد تشير إلى أن استخدام القنب الهندي، وخصوصاً استخدامه بكميات كبيرة أو بصورة كثيرة التكرار، يؤدي إلى الاكتئاب في مراحل العمر اللاحقة. ويبدو أن الشباب أكثر احتمالاً للإصابة بذلك.

ويمكن أن يؤدي القنب الهندي إلى أعراض القلق، كالهلع مثلاً، على المدى القصير، وهو أمر يعاني منه خمس المستخدمين.

هل بعض الأشخاص أكثر عرضة من البعض الآخر؟

يمكن القول بكلمة عامة بأن الأشخاص الذين يبدأون تدخين القنب الهندي في سن مبكرة (أول مرحلة المراهقة) وتدخينه بكثرة هم أكثر احتمالاً لأن يعانون من مضاعفات سلبية. فقد يؤدي ذلك إلى مشاكل في الصحة العقلية ومشاكل في ميادين أخرى كالعلاقات والدراسة والعمل والأمور المالية مثلاً.

إذا كان الشخص معرضاً لإمكانية الإصابة بأحد أنواع مشاكل الصحة العقلية (مثل أحد أفراد العائلة إذا كان مصاباً بالاكتئاب أو الذهان أو اضطراب القطبية الثنائية أو القلق) أو إذا كانت لديه فعلاً مشكلة في الصحة العقلية، فيجب أن لا يستخدم القنب الهندي.

ما هي المساعدة المتوافرة؟

يستطيع طبيبك (GP) مساعدتك على إعداد خطة لرعاية صحتك العقلية. ستساعدك هذه الخطة على المطالبة بترجيحات عن بعض الخدمات، مثل خدمة علم النفس، من مديكير أو من شركة التأمين الصحي الخاص المشترك معها. هناك محترفون آخرون في ميدان الرعاية الصحية يمكنهم مساعدتك، منهم المعالجون المهنيون والمرشدون الاجتماعيون والممرضون الذين قد يكون لديهم تدريب محدد لتوفير العلاج أو الإرشاد لمن لديهم مشاكل في موضوع القنب الهندي أو في الصحة العقلية.

يستطيع الطبيب إحالتك إلى خدمات الكحول أو المخدرات الأخرى و/أو خدمات الصحة العقلية حيث يمكنك الحصول على الإرشاد و/أو الأدوية لمساعدتك في أعراض مشاكل الصحة العقلية.

القنب الهندي والصحة العقلية Cannabis and mental health

لدى NCPIC بعض الموارد لمساعدتك على الإقلاع من استخدام القنب الهندي أو الإقلاع عنه:

- [What's the deal on quitting? A do-it-yourself guide to quitting cannabis](#)
- [Reduce Your Use – a website program that helps you cut down or quit cannabis](#)
- [Cannabis information and Helpline 1800 30 40 50](#) نصائح ومشورات مجانية
- [Clear Your Vision – An online program for young people to cut down or quit cannabis](#)
- <http://www.regen.org.au/Arabic>

القنب الهندي والصحة العقلية Cannabis and mental health

Alcohol Drug Information Service (ADIS) telephone support:

Australian Capital Territory	(02) 6207 9977	
New South Wales	(02) 9361 8000	1800 442 599
Northern Territory	(08) 8922 8399	1800 131 350
Queensland	(07) 3236 2414	1800 177 833
South Australia	1300 131 340	
Tasmania	(03) 6230 7901	1800 811 994
Victoria	(03) 9416 1818	1800 888 236
Western Australia	(08) 9442 5000	1800 198 024

National telephone support programs:

Family Drug Support	1300 368 186
Lifeline	131114
Cannabis Information and Helpline	1800 304 050
Kids Help Line	1800 551 800
Mensline	1300 789 978

Online support:

National Cannabis Prevention and Information Centre www.ncpic.org.au	Pre-eminent Australian site for information, factsheets and self-help resources on cannabis for the community, users, families and workforces.
Reduce Your Use https://reduceyouruse.org.au	Free online therapy program developed by NCPIC to help cut back or stop cannabis use. It is a six week program that provides advice and support.
Turning Point online counselling service www.counsellingonline.org.au/en	Free online counselling with a professional clinician for anyone seeking help with their own drug use or the drug use of a family member, relative or friend. Counselling Online is available 24 hours a day, 7 days a week, across Australia.
Somazone www.somazone.com.au	A website where much of the content is provided by young people and managed by the Australian Drug Foundation. It offers an anonymous space for young people to ask questions, share stories and get help for mental health, drug use and other issues.
Dual Diagnosis www.dualdiagnosis.org.au	A resource repository created to contribute to better outcomes for persons with co-occurring substance use and mental health disorders.
Headspace www.headspace.org.au	Website of the national youth mental health foundation for young people 12-25 to get health advice, support and information.
eheadspace www.eheadspace.org.au	Provides online and telephone support and counselling to young people aged 12 to 25.
Reachout www.reachout.com.au	Australia's leading online youth mental health service provides information, stories and support network to other young people who have been through similar issues. Offers factsheets, stories, forums, videos and an SMS Tips service.
Lifeline Online Chat https://www.lifeline.org.au/Find-Help/Online-Services/crisis-chat	Provides support through chatting online, service is available 7 days a week from 8pm – midnight.
Beyond Blue http://www.beyondblue.org.au	Provides information and resources around the issues of depression, anxiety and other related disorders.
Youth Beyond Blue http://www.youthbeyondblue.com	Youth Beyond Blue offers special focus for younger people 12-25 years facing these issues.
Know Cannabis www.knowcannabis.org.uk	Website where people can assess their cannabis use, its impact and how to make changes.