

## رعاية صديق يستخدم القنب الهندي Looking after a friend on cannabis

قد يكون من غير الممكن التنبؤ بتأثيرات القنب الهندي. إذ يمكن أن يشعر بعض الناس بالدوار أو الغثيان أو الارتياح والتقيؤ أو التعرق عند استخدامهم القنب الهندي. وهذا ما يُعرف كنايةً بـ "الاخضرار". إذا ظهر أيُّ من هذه الأعراض على صديقك، يمكنك مساعدته.

### كيف أستطيع أن أساعد صديقي إذا كان في مرحلة "اخضرار"؟

- خذه إلى مكان هادئ نقي الهواء
- اجلسه في وضع مريح
- أعطه كوباً من الماء أو شيئاً حلو المذاق (عصير أو قطعة فاكهة مثلاً)

### ما الذي يجب أن أفعله إذا تقيأ صديقي؟

- ابق معه لا تتركه لوحده ولو لبرهة قصيرة
- اجعله يستلقي على جنبه وليس على ظهره كي لا يختنق بقيئه
- أبقه في مكان هادئ وآمن حيث تستطيع مراقبته
- يمكن أن يختنق الشخص بقيئه وأن يموت، فلا تتركه لوحده

### ماذا يمكنني أن أفعل إذا كان صديقي يعاني من نوبات هلع أو من القلق أو الارتياح؟

يمكن أن يؤدي استخدام القنب الهندي إلى تأثيرات نفسية غير مستحبة، منها الاكتئاب والقلق. وهي يمكن أن تؤدي إلى نوبات هلع وإلى الارتياح. ومع أن ذلك قد يكون مخيفاً لصديقك، فإن شعوره سيكون أفضل في معظم الأوقات إذا قمت بطمأننته.

إذا كان صديقك يعاني من هذه المشاكل بعد استخدامه القنب الهندي، فيما يلي بعض الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدته:

- حاول تهدئته
- طمئننه إلى أن هذا الشعور سيتلاشى بمرور الوقت
- خذه إلى مكان آمن وهادئ وابق معه
- أخبره بأنك موجود لمساعدته
- إذا لم يهدأ حاول إلهاءه بمواضيع مناقشة أخرى

### رعاية صديق يستخدم القنب الهندي Looking after a friend on cannabis

#### وماذا إذا لم يوتِ أي شيء أفعله فائدة؟

إذا لم يكن هناك ما تستطيع القيام به واستمر الشعور السيء لدى الشخص أو إذا ساءت حالة شعوره، فإنه من المهم عندئذٍ الحصول على مساعدة إضافية. اتصل على الرقم 000 أو خذهُ للحصول على المساعدة الطبية كي تتم معالجته بسرعة وأمان.

#### كيف يمكنني المساعدة على منع حدوث ذلك مرة أخرى؟

بعد تلاشي تأثيرات القنب الهندي، تحدّث مع صديقك عن ما حدث، وعن كيفية تأثير ذلك عليك وكيفية تجنّب حدوث ذلك في المستقبل.

يمكنك كصديق القيام بالأمر التالي التي قد تساعد على تجنّب حدوث ذلك مرة أخرى:

- إذا كان لدى صديقك مرض عقلي مثل الاكتئاب أو القلق أو الفصام العقلي، شجّعهُ على عدم استخدام القنب الهندي أو أي مخدّر آخر ما لم يصفه الطبيب
- شجّع صديقك على طلب مساعدة من طبيبه (GP) أو من مستشار عن استخدام القنب الهندي إذا كان ذلك يحدث بانتظام
- ذكّرهُ بما حدث في المرة الماضية عندما استخدم القنب الهندي
- اقترح عليه عدم الإفراط (استخدام القنب الهندي بكميات كبيرة) أو استخدام خلطة مخدّرات (أي استخدام أكثر من مخدّر واحد معاً، كالكحول والقنب الهندي)
- شارك في أنشطة إيجابية معه لا تتضمّن المخدّرات