

القنب الهندي: الاعتماد (الإدمان) والانسحاب Cannabis and withdrawal

هل يمكن أن تصبح معتمداً على القنب الهندي؟

يظهر البحث الآن أن الشخص يمكن أن يصبح معتمداً على القنب الهندي (في الماضي كان ذلك يُعرف بالإدمان) وأنه عندما يحاول التوقف عن استخدام هذا المخدر يعاني من أعراض الانسحاب. يعني الاعتماد على القنب الهندي أن الشخص يحتاج لأن يستخدمه لمجرد أن يكون شعوره "اعتيادياً". وكلما ازداد تكرار استخدام الشخص للقنب الهندي ازدادت إمكانية أن يصبح معتمداً عليه. يصبح الشباب معتمدين على القنب الهندي بسرعة أكبر من البالغين.

ما هو الاعتماد على القنب الهندي؟

يكون الشخص معتمداً على القنب الهندي إذا حصلت له ثلاثة من الأمور التالية على الأقل في سنة واحدة:

- صار يتحمل تأثيرات القنب الهندي، أي أنه أصبح بحاجة لمزيد من القنب الهندي للحصول على التأثير ذاته؛
- يشعر بأعراض الانسحاب من القنب الهندي عند التوقف عن استخدامه، مثل الاحتياج ومشاكل النوم والشعور بالاكتئاب؛
- يستخدم كمية من القنب الهندي أكبر مما ينويه؛
- لديه رغبة مستمرة في التوقف عن استخدام القنب الهندي أو الإقلاع منه لكنه لا يستطيع ذلك؛
- يمضي وقتاً طويلاً في الحصول على القنب الهندي أو استخدامه أو التعافي منه؛
- يتخلى عن الأنشطة الهامة مفضلاً استخدام القنب الهندي بدلاً منها؛
- يستخدم القنب الهندي حتى عندما يعرف أنه يسبب مشاكل

ما هو الانسحاب من القنب الهندي؟

الانسحاب من القنب الهندي هو عندما يكون الشخص معتمداً على القنب الهندي ويتوقف عن استخدام ذلك المخدر ويعاني من أعراض جسدية ونفسية صعبة. والأشخاص الذين يستخدمون القنب الهندي بصورة كثيرة التكرار وبكميات كبيرة يُحتمل أن يعانون من أعراض انسحاب أقوى من الذين يستخدمونه بصورة أقل تكراراً. تبدأ أعراض الانسحاب عادةً في اليوم الأول الذي يتوقف فيه الشخص عن استخدام القنب الهندي وتكون في أقوى درجاتها خلال أول يومين أو ثلاثة أيام. تتوقف معظم الأعراض عادةً بعد أسبوعين.

Cannabis and withdrawal القنب الهندي: الاعتماد (الإدمان) والانسحاب

ما هي أعراض الانسحاب من القنب الهندي؟

يمكن أن تشمل أعراض الانسحاب ما يلي:

- مشاكل النوم، بما فيها عدم القدرة على النوم (الأرق) وأحلام غريبة
- تقلب المزاج والاهتياج
- الاكتئاب
- الأرق/التوتر
- التملل/التوتر الجسدي
- ضعف الشهية
- الغثيان
- الاشتهاء الشديد (رغبات قوية) لتدخين القنب الهندي

يمكن أن تجعل هذه الأعراض توقف الشخص عن القنب الهندي أمراً صعباً.

هل هناك أي علاج للانسحاب من القنب الهندي؟

يحتاج بعض الناس لمستشار لمساعدتهم على إدارة أعراض الانسحاب من القنب الهندي وتجنب الانتكاس (أي البدء باستخدام القنب الهندي من جديد). فالتحدث مع المستشار ولو مرة واحدة يمكن أن يكون فعالاً جداً في مساعدة الشخص على الإقلاع عن استخدام القنب الهندي. كما أن النوم الجيد يمكن أن يساعد في الإقلاع. يمكن أن يكون ذلك صعباً لأن أعراض الانسحاب يمكن أن تشمل مشاكل في النوم، لكن الأمور التالية يمكن أن تساعدك على النوم الجيد: عدم شرب المشروبات التي تحتوي على كافيين (كالقهوة ومشروبات الطاقة) بعد وقت الغداء، ممارسة تمارين كل يوم، النوم في سرير مريح، عدم استخدام الكحول أو مخدرات أخرى لمساعدتك على النوم، تجنب الأنشطة المنبهة قبل موعد النوم (مثل لعب ألعاب الفيديو أو مشاهدة التلفاز). حاول أيضاً تخفيف تدخين التبغ أو الإقلاع عنه.

وقد تبين أيضاً أن من الأمور التي تساعد الناس على الإقلاع عن استخدام القنب الهندي معرفتهم لأعراض الانسحاب وإدراك أن هذه الأعراض لا يُحتمل أن تستمر لأكثر من أسبوعين. إذا استمر الشخص في الشعور بعدم الراحة بعد أسبوعين من التوقف عن القنب الهندي فقد يكون ذلك ناجماً عن أسباب أخرى دفيئة كانت هي ما دعا ذلك الشخص لاستخدام القنب الهندي في المقام الأول (كالقلق أو الاكتئاب أو مشاكل اجتماعية). في هذه الحالات، قد يكون من المستحسن أن يقوم الشخص الذي يحاول الإقلاع عن الاستخدام بطلب مساعدة من طبيب (GP) أو مستشار للحصول على مساعدة في التعامل مع هذه المشاكل الدفيئة. قد يكون من الممكن الحصول على تجميعات من مديكير أو شركات التأمين الصحي الخاص عن هذه الخدمات.

Cannabis and withdrawal القنب الهندي: الاعتماد (الإدمان) والانسحاب

لدى NCPIIC بعض الموارد لمساعدة الناس على الإقلاع من استخدام القنب الهندي أو الإقلاع عنه، منها ما يلي:

- [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](#) – مشورات وإحالات مجانية
- [Clear Your Vision – An online program for young people to cut down or quit cannabis](#)