

קנביס מכיל כימיקל הנקרא THC העובר מהדם אל המוח. THC הוא סם הרגעה, המוביל לרגיעה ולישנוניות. ידוע גם בשם: מריחואנה, חשיש, גראס, גאנג'ה, ג'וינט.



קנביס מגיע בכמה צורות שונות:

- מריחואנה או גראס הם העלים והפרחים המיובשים של צמח הקנביס והם נראים כמו עשבי תיבול מיובשים ודחוסים היטב.
- חשיש הוא חומר מוצק חום-שחור המיוצר משרף הצמח.
- את שמן חשיש, הנדיר יותר, ניתן לשפוך על נייר גלגול ולעשן.
- קנביס הוא סם בלתי חוקי. אם תיתפסו עם קנביס ברשותכם תוכלו להיעצר והדבר עשוי להוביל לרישום פלילי. החוקים העוסקים בצריכה, אחזקה ומכירה של קנביס שונים ממדינה למדינה - במדינת ישראל מותר לצרוך קנביס רק בגרסתו הרפואית, עם מרשם מיוחד.

כיצד נצרך קנביס?

קנביס בדרך כלל מעורבב עם טבק ומגולגל לג'וינט. ניתן גם לעשן אותו באמצעות מקטרת או באנג, לחלוט אותו לתה, או לערבב אותו במזון דוגמת עוגות ועוגיות.

מהן ההשפעות המיידיות של הקנביס?

קנביס מכיל כימיקל הנקרא THC שעובר מזרם הדם אל המוח. THC הוא סם הרגעה, המוביל לרגיעה ולישנוניות. הוא בעל איכויות הזייתיות, מה שאומר שהוא משנה את האופן בו אתם תופשים את המציאות. אנשים מסוימים מרגישים הירגעות ושמחה כאשר הם עושים שימוש בקנביס. אחרים הופכים לדברניים ומרבים לצחוק, ואחרים חווים רעב וחשק לסוגי מזון שונים (מאנצ'ז).

השפעות שאינן חיוביות כוללות:

- בחילה
- דופק גבוה
- תפישה שונה של צבעים, קולות ותחושות אחרות
- קואורדינציה גרועה (המשפיעה על הנהיגה ועל פעולות מסוכנות אחרות)
- ריכוז ירוד
- חרדה ופאניקה
- חשדנות ופרנויה

ההשפעות תלויות באופן בו צרכתם את הסם, כמה הוא חזק, משקל הגוף והבריאות שלכם, מצב הרוח שלכם לפני שלקחתם את הסם, והאם לקחתם סמים אחרים (כולל אלכוהול)



קנביס

כיצד קנביס יכול להשפיע על בריאותי הפיזית?

- השימוש בקנביס יכול להיות בעל השפעות בריאותיות רציניות לטווח ארוך, כולל:
- סיכון גבוה יותר לסרטן ריאות ומחלות אחרות במערכת הנשימה כתוצאה מהעישון
- אנרגיה נמוכה וחוסר מוטיבציה, היכולים להשפיע על הישגים בלימודים ובעבודה
- בעיות זיכרון, ריכוז וביכולת הלמידה
- דחף מיני נמוך

כיצד קנביס יכול להשפיע על בריאותי הנפשית?

אנשים העושים שימוש בקנביס צפויים יותר לפתח בעיות נפשיות, בעיקר פסיכוזות. הסיכון גבוה יותר אם מתחילים לעשות שימוש בקנביס בגיל צעיר, ואם אנשים אחרים במשפחה סובלים מבעיות נפשיות. קנביס יכול גם להחמיר תסמינים של בעיות נפשיות קיימות.

מה בנוגע לגמילה?

אפשר להיגמל מקנביס. אם אתם מנסים להפסיק או להפחית את הצריכה אחרי שימוש ממושך, ייתכן כי תסבלו מתופעות גמילה. תופעות אלה עשויות לכלול חשק עז לסם, תיאבון ירוד, בעיות שינה, ולעתים כעס, עצבנות, וחוסר מנוחה. ייתכן גם כי תפתחו התמכרות לניקוטין אם אתם נוהגים לגלגל את הג'וינט שלכם עם טבק.

ניהול השימוש בסמים

אם אתם, בני משפחתכם או חברים סבורים שהשימוש שלכם בסם הפך לבעייתי, השיגו עזרה ודברו על זה עם מישהו. שינוי השימוש בסם יכול להיות עבודה קשה מאוד, אבל היא משתלמת. ישנם אנשים המצליחים להפסיק או להפחית את השימוש בסם בעצמם, אבל שקלו את האפשרות לדבר עם בן משפחה, חבר, חפא או יועץ עליו אתם סומכים.



למידע נוסף כנסו לאתר שלנו או התקשרו

www.headspace.org.il 🌐 03-504-0900 📞

אירגון headspace ממומן על ידי המוסד לביטוח לאומי, רשויות מקומיות וקרנות פרטיות ומפוקח על ידי משרדי הבריאות, החוזה והחינוך. למען הסר ספק, מובהר ומודגש כי האמור במסמך זה מהווה מידע כללי בלבד, ואין בו כדי להחליף ייעוץ רפואי ואו פסיכולוגי ואו כל ייעוץ אחר. אנוש - העמותה הישראלית לבריאות הנפש (המפעילה את פרויקט headspace) אינם אחראים לכל נזק ואו תוצאה ואו הוצאה ישירים ואו עקיפים, שירטנו בעקבות הסתמכות ואו שימוש במידע המופיע במסמך זה. השימוש בשם headspace הוא תחת תנאי רישיון מ-headspace אוסטרליה.