

# CẦN SA

## Tự nhiên, nhưng không vô hại.

- Việc sử dụng cần sa góp phần gây ra các vấn đề về sức khỏe
- Nó mạnh gấp bốn lần so với những năm 1980
- Gây nguy hiểm, đối với phương pháp sử dụng nào, bao gồm hút, hít hơi và thực phẩm (thực phẩm có chứa cần sa)
- Việc sử dụng nhiều ở những người trẻ tuổi có thể gây tổn thương não lâu dài và giảm trí thông minh
- Cần sa có thể trực tiếp làm nặng thêm các triệu chứng lo âu, trầm cảm và tâm thần phân liệt

## Cần sa có thể gây nghiện.

- Việc sử dụng cần sa có thể dẫn đến nghiện, giống như với các loại ma túy khác
- 4,5 triệu người ở Mỹ đã bị nghiện cần sa
- Khả năng nghiện tăng:
  - 17% thanh thiếu niên sử dụng sẽ bị nghiện
  - 25-50% những người sử dụng hàng ngày sẽ bị nghiện
- Các triệu chứng cai nghiện bao gồm thèm thuốc, khó ngủ, lo lắng, chán ăn

## Sử dụng cần sa làm giảm khả năng lái xe.

- Tăng gấp đôi nguy cơ gặp tai nạn của tài xế
- Việc sử dụng cần sa với chất có cồn làm tăng nguy cơ

## Lời khuyên để giảm sử dụng thuốc

### Suy nghĩ về việc thay đổi.

- Tại sao bạn sử dụng? Bạn thích nó ở điểm nào?
- Tại sao bạn muốn cắt giảm hoặc dừng sử dụng?

### Lập kế hoạch cho sự thay đổi mà bạn mong muốn.

- Đặt mục tiêu và ngày để thay đổi việc sử dụng của bạn. Hãy làm cho nó trở nên thực tế.
- Chia sẻ kế hoạch của bạn với những người bạn tin tưởng và yêu cầu hỗ trợ.

### Hành động theo quyết định của bạn.

- *Đánh lạc hướng và làm một cái gì đó.* Lập danh sách các hoạt động vui chơi không liên quan đến việc sử dụng của bạn và hãy để bản thân luôn bận rộn.
- *Trì hoãn.* Dừng lại và suy nghĩ trước khi sử dụng. Đợi 15 phút để khao khát, và làn sóng ham muốn có thể qua đi.
- *Lên kế hoạch trước.* Tránh các tình huống rủi ro cao và những người sử dụng.

### Lập kế hoạch dự phòng.

- Nếu bạn chưa đạt được mục tiêu của mình cũng không sao.
- Hãy xem xét tình huống mà bạn đã sử dụng và xem những gì có thể thay đổi vào lần tới.
- Xem lại kế hoạch của bạn và xem xem nó có cần sửa đổi hay không.

## Hợp pháp không có nghĩa là an toàn hơn.

- Cần sa không được FDA chấp thuận
- Cần sa có thể chứa một số hoá chất hữu ích cho hàng loạt các bệnh hoặc triệu chứng
- Thiếu bằng chứng lâm sàng hỗ trợ các lợi ích
- Lợi ích không lớn hơn các rủi ro về sức khỏe

## Cần sa và mang thai.

- Việc sử dụng cần sa trong thai kỳ sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ
- Rủi ro sức khỏe cho trẻ bao gồm cân nặng khi sinh thấp; sinh non; vấn đề về khả năng chú ý, trí nhớ và giải quyết vấn đề; IQ giảm

## Sử dụng cần sa với các chất khác.

- Việc kết hợp cần sa và các chất có cồn sẽ làm tăng nguy cơ buồn nôn và phản ứng hoảng loạn, lo lắng hoặc hoang tưởng
- Việc sử dụng kết hợp giữa thuốc lá và cần sa làm tăng nguy cơ phát triển các bệnh về đường hô hấp và/hoặc ung thư

## Liên Kết Hữu Ích:

<http://easyread.drugabuse.gov/marijuana-effects.php>

<http://www.drugfree.org/drug-guide/marijuana>

## Biện pháp thư giãn thay thế:

Tập Thái Cực Quyền hàng ngày:

<http://www.everyday-taichi.com/index.html>

Tập thở trong 3 phút: <http://umurl.us/GUI>

Tập thở và thư giãn:

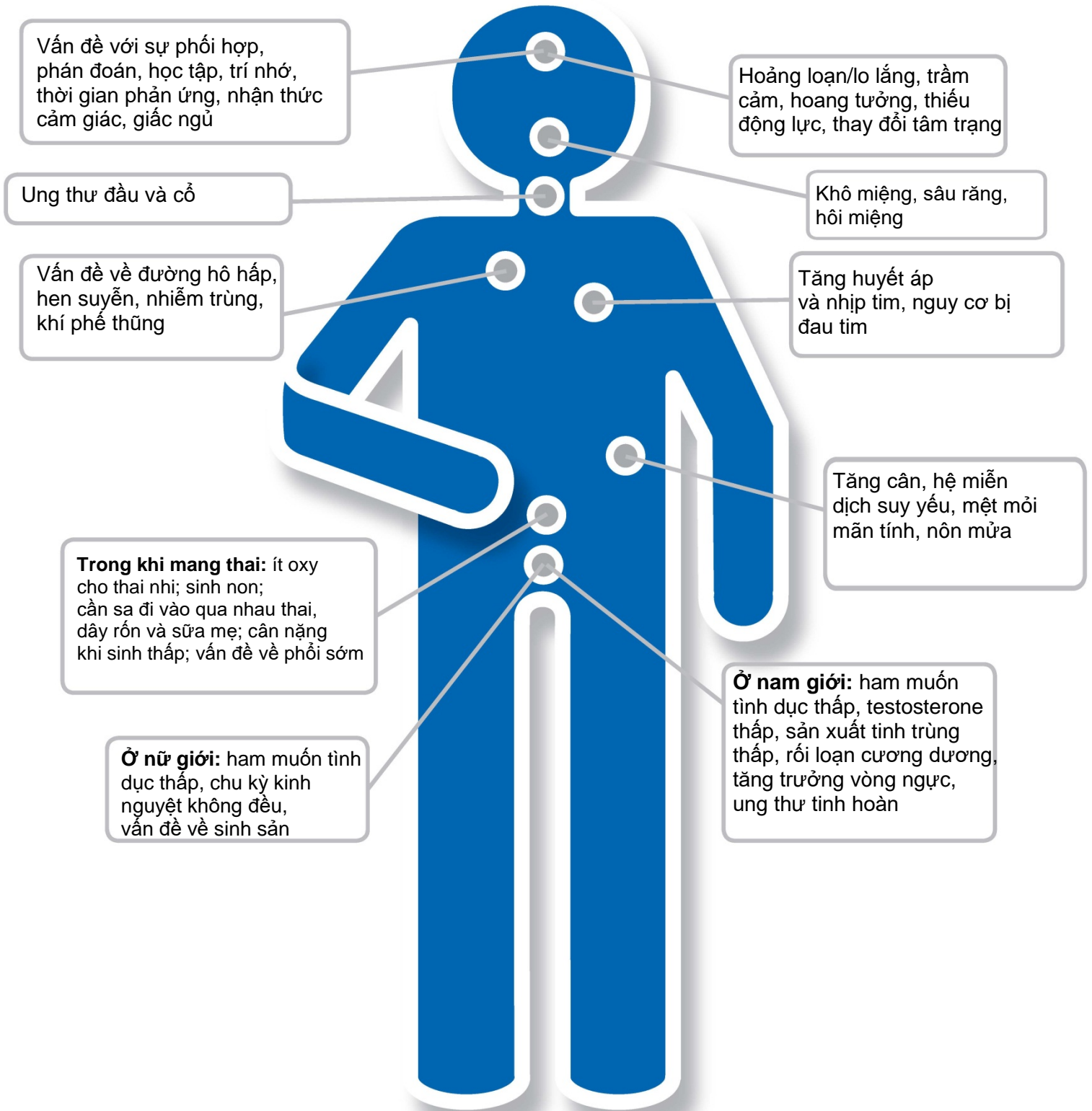
<http://umurl.us/AMF>

Thiền trong lúc rà soát cơ thể: <http://umurl.us/B0dyScan>

Nguồn: Viện BNI-ART; Viện Nghiên Cứu Quốc Gia Hoa Kỳ Về Lạm Dụng Ma Túy, <http://www.drugabuse.gov/publications/infofacts/marijuana>; Liên Minh Quốc Gia Về Bệnh Tâm Thần, [http://www.nami.org/Content/NavigationMenu/Hearts\\_and\\_Minds/Smoking\\_Cessation/Marijuana\\_and\\_Mental\\_Illness.htm](http://www.nami.org/Content/NavigationMenu/Hearts_and_Minds/Smoking_Cessation/Marijuana_and_Mental_Illness.htm); Đại Học Washington Viện Nghiên Cứu Về Lạm Dụng Chất Có Cồn & Ma Túy, <http://learnaboutmarijuana.org/factsheets/tobacco.htm>; Kết Hợp Cần Sa Và Chất Có Cồn, <http://ncpic.org.au/ncpic/publications/factsheets/article/mixing-cannabis-and-alcohol>; Hướng Dẫn Cắt Giảm và Ngừng Sử Dụng Cần Sa, <http://www.knowcannabis.org.uk/images/KClargeguide.pdf>

# CÀN SA

## Ảnh hưởng đối với cơ thể



Mid-America (HHS Region 7)

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Nghiên cứu này được hỗ trợ bởi các khoản tài trợ T1025355, T1026442 và T1024226 từ Cơ quan Quản trị Dịch vụ Tâm thần và Lạm dụng thuốc, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ.



Truy cập [www.sbirt.care](http://www.sbirt.care) để biết thêm các tài nguyên!