

Xashiishka iyo Naas-nuujinta



Aad bay ugu badbaado badan tahay inaad xashiish qaadan inta aad nuujinayso ilmahaaga.

Haddii aad isticmaasho talooyinka yaraynta waxyeelada ee ku qoran dukumeentigan ee ku saabsan isticmaalka xashiishka fudud, faa'iidooyinka xabadka/naas nuujintu waxay u badan tahay inay ka miisaan badan yihiin saamaynta xun ee xashiishka ee caanahaaga.

Waa maxay xashiishka?

Xashiishadda (marijuana, weed, pot) waa geed la cabbi karo oo la dhuuqi karo, la cuni karo, ama la marsan karo maqaarka. Xashiishadu waxay ku yimaadaan qaabab kala duwan, oo ay ku jiraan ubaxa, kala-goysyada, uruurinta THC, iyo wax la cuno. Inta badan saameynta xashiishadda waxay ka timaadaa THC.

Xashiishka ama THC ma geli karaan caanaha naaska?

Haa. Haddii aad isticmaasho xashiishka, caanahaaga waxaa ku jiri doona THC. Dufanka caanaha iyo maskaxda ayaa soo jiita THC. Caanahaaga waxa ku jiri doona THC haddii aad sigaar cabto, aad qaadato nooca la cuni karo, ama aad u isticmaasho habab kale.

Waxa la sameeyo kahor, inta lagu jiro, iyo kadib isticmaalka xashiishka

Kahor intaadan cabin xashiishka:

- Qorshee quudinta ilmahaaga. Iska maal oo kaydi caanahaaga, iibso caanaha dhallaanka, ama iibso caanaha laga soo maalay naas kale.

Kahor intaadan cabin xashiishka:

- Ha cabin sigaar ama xashiish marka ilmahaagu joogo, meesha uu ilmahaagu ku nool yahay, ama meelaha xidhan sida baabuurta.

Kahor intaadan cabin xashiishka:

- Waxaad ilmahaaga ku quudin kartaa caanaha dhallaanka, caanaha deeqaha, ama caanaha aad shubtay ka hor intaadan cabbin xashiishka.
- Waad iska maali kartaa caanaha si raaxo leh oo waad iska tuuri kartaa caanahaaga ilaa caanahaaga THC la'aan ka noqdo.
- Iska maalitaanka caanaha inta jeer ee aad nuujiso ilmahaaga ayaa ah hab wanaagsan oo aad ku ilaalin karto caanahaaga.
- Sug in ka badan 1 saac ka dib qaadashada xashiishadda ka hor inta aadan quudin ilmahaaga. Hadba sida ugu dheer ee aad sugto naas nuujinta kadib qaadashada xashiishadda, ayaa ugu badbaado badan ilmahaaga.

Ilaalinta caafimaadkaaga iyo badbaadada ilmahaaga

- Qaado fitamiino badan oo iodine leh oo cun miraha iyo khudaarta midabada dhalaalaya leh si aad u kordhiso nafaqada caanahaaga.
- La hadal daryeel-bixiyaha caafimaadka ee ilmahaaga haddii ilmahaagu uu hurdo badan yahay sida caadiga ah, ay ku adag tahay wax cunida ama calool-fadhiga.
- Raadso ilma haaye wakhtiga aad sakhraansan tahay.
- Ha wadin inta aad ku hoos jirto saamaynta xashiishka.
- Iska ilaali inaad la seexato ilmahaaga ka dib markaad cabto xashiishka. Waxaad halis sare ugu jirtaa inaad si lama filaan ah u caburiso ilmahaaga. Habka ugu badbaadsan ee hurdada waa in aad isla qolka kula wadaagto ilmahaaga sariirtooda.
- Waxaad yareyn kartaa saameynta xun ee THC ku leedahay ilmahaaga adiga oo yareynaya isticmaalka xashiishadda. Isticmaal xashiishka si aayer ah, qaado alaabada THC oo leh qadar hoose oo cufnaan ah (ka raadi % THC ee calaamadda) oo qaado wax yar markiiba.
- Naftaada iyo dhallaankaagaba ka ilaali sigaarka gacanta labaad adiga oo aan ku cabaynin xashiishadda meel u dhow ilmahaaga ama gurigaaga. Waydii dadka kale in aanay ku cabbin/ku dhuuqin xashiishadda meel u dhow ilmahaaga ama gurigaaga.
- Isticmaal nooca la cuni karo intii aad sigaar cabbi lahayd ama aad xashiishka ku dhuuqi lahayd; waxaad ilmahaaga ka ilaalin doontaa sigaarka gacanta labaad.
- U kaydi xashiishka iyo mukhaadaraadka si ammaan ah. Tani waxay si gaar ah muhiim u tahay haddii socod barad ama carruur kale ay guriga joogaan.
 - **Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu laqay xashiishka**, ka wac Poison Control (Qeybta Xakamaynta Sunta) 800-222-1222.
 - **Wac 911** haddii ilmahaagu uu neefsigiisu yar yahay, uu joojiyo neefsashada, ay adag tahay inuu tooso, uu leeyahay maqaar ama faruuryo buluug u eg, uu caajis yahay, hurdo badan yahay, ama uu leeyahay matag iyo/ama shuban aan joogsanin.



Sida xashiishada ay u saameyn karto dhallaanka

Ma jiraan cilmi-baaris badan oo ku saabsan badbaadada xashiishadda inta lagu jiro naas nuujinta. U bayla noqoshada xashiishadda waxay keeni kartaa:

- Waxyeello xun, oo aan fiicneyn oo ku aadan horumarka jirka iyo maskaxda.
- Socod-baradka la kulma awood yari xagga xakamaynta shucuurtooda ah.
- Socod-baradka la kulma dhibaatooyinka hurdada iyo dareenka.
- Khatarta sii kordheysa ee dhimashada degdega ah ee dhallaanka (DHDDH).

Saamaynta taba waxay u badan tahay

Isticmaalka xaddi badan oo xashiishad ah

Isticmaalka xashiishka oo ka xoog badan (THC %)

Isticmaalka xashiishka marar badan

Isticmaalka dawooyinka synthatiga sida K2 ama Spice-ka

Saamaynta xun waxay u badan tahay

Isticmaalka xaddi badan oo xashiishka ah

Isticmaalka xashiishka oo ka xoog yar (THC hoose%)

Isticmaalka xashiishka marar

Shubida iyo tuurista qiyaastii 1 saac ka dib cabida sigaarka xashiishka

Saacadood

Aan la isticmaalin xashiishka

Yaraynta isticmaalka xashiishka

Isticmaalka xashiishadda waxay saameyn xun ku yeelan kartaa caafimaadkaaga. Neefsashada qiiqa nooc kastaba ha ahaatee waxay u xun tahay sambabadaada. Isticmaalka xashiishadda waxay ka sii dari kartaa xaaladaha caafimaadka dhimirka qaarkood sida xanuunka laba-cirifoodka ama schizoprenia.

La hadal daryeel-bixiyaha caafimaadkaaga ama wac [Washington Recovery Help Line \(Khadka Caawinta Soo kabashada Washington\)](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) 866-789-1511 si aad u hesho taageero ama macluumaad ku saabsan sida loo joojiyo ama loo yareeyo isticmaalkaaga cannabis.

Miyaad isticmaashaa xashiishadda si aad u maamusho calaamadaha jirrada? Kala hadal daryeel-bixiyaha caafimaadkaaga calaamadahaaga iyo waxyaabaha kale ee badbaadada leh inta lagu jiro naas nuujinta.

Dadku waxay isticmaalaan erayo kala duwan si ay u qeexaan xubnaha jirkooda. Qaar ka mid ah waalidiinta laba jinsiyoodka aha ama aan jinsi cayiman lahayn waxay isticmaalaan ereyga "xabadka/laabta" halkii ay ka isticmaali lahaayeen "naaska." Dukumeentigan, waxaan isticmaalnaa naas nuujinta iyo nuujinta xabadka waana erayo la isku bedeli karo oo isku macno ah. Naasnuujintu waa hannaan bayooloji ah oo jirkaagu ku sameeyo caano si loogu quudiyo dhallaanka.