



اعرف ما يحدث النشوة والمخاطر

التركيز على: نبات القنب

المادة	<ul style="list-style-type: none">المكون الرئيسي لنبات القنب هو التتراهيدروكانابينول (THC) وهو المسؤول عن الشعور بالانتشاء (يختلف محتوى THC بشكل كبير حسب نوع النبات).بالإضافة إلى ذلك، يحتوي القنب على الكانابينديول (CBD) الذي له تأثير مهدئ.الكانابينويدات الاصطناعية هي مزيج جديد من الكانابينويدات النباتية والاصطناعية التي يمكن أن تحاكي تأثير THC.
شكل الاستهلاك والتأثير	<ul style="list-style-type: none">طريقة الاستهلاك: غالبًا في شكل ماريجوانا (أزهار وأوراق نبات القنب المجففة) أو حشيش (من راتنج الأزهار).أكثر طرق الاستهلاك شيوعًا هي تدخين السجائر (الكيف)، حيث يتم خلط الحشيش أو الماريجوانا المفتتة مع التبغ في الغالب وتدخينها في شكل سجائر.كما يتم تدخين منتجات القنب باستخدام أنواع مختلفة من الغليون والشيشة وأجهزة التدخين (Vapes).في بعض الأحيان، يتم إذابة منتجات القنب في الشاي وشربها أو خبزها في المعجنات (Space Cookies) وتناولها.التأثيرات المحتملة: تحسين المزاج، والشعور بالاسترخاء والراحة، والبهجة، وزيادة الحاجة إلى التواصل، وتكثيف الحواس السمعية والبصرية، والاكتئاب، والإثارة الحركية النفسية، والقلق، والخوف، وردود الفعل الذعر، والارتباك، وأوهام الاضطهاد، والهذيان البارانوي.نطاق تأثير القنب واسع جدًا ويعتمد على طريقة الاستهلاك وكمية المادة الفعالة وظروف الاستهلاك والمزاج العام والاستقرار النفسي للمستهلكين.
الاستهلاك المختلط	<ul style="list-style-type: none">القنب يزيد من تأثير الكحول، ولكن العكس ليس صحيحًا. عند تناولهما معًا، تزداد الآثار غير المرغوبة.الخطر: عدم إدراك الإشارات التحذيرية الجسدية.
التصنيف القانوني	<ul style="list-style-type: none">من سن 18 عامًا: يُسمح بحيازة ما يصل إلى 25 جرامًا للاستهلاك الشخصي.التخزين في مكان الإقامة: ما يصل إلى 50 جرامًا.يُحظر الاستهلاك: في وجود الأطفال والمراهقين، وفي المدارس، والملاعب، ومرافق الأطفال والمراهقين، والملاعب الرياضية العامة، وكذلك في الأماكن التي يمكن رؤيتها من هذه الأماكن أو على مسافة 100 متر منها، وفي مناطق المشاة من الساعة 7 صباحًا إلى 8 مساءً.يظل الحشيش محظورًا بشكل عام على المراهقين. في حالة المخالفة، يتم إبلاغ أولياء الأمور، وقد يتم فرض تدابير توعوية واستشارية في بعض الحالات.في حالة القيادة على الطرق، يبلغ الحد الأقصى المسموح به من مادة THC في مصل الدم 3,5 نانوغرام/مل. بالنسبة للسائقين المبتدئين، يُحظر الاستهلاك تمامًا خلال فترة الاختبار وحتى بلوغ سن 21 عامًا. تنبيه: نظرًا لأن القنب يتحلل ببطء في الجسم، فقد يكون اختبار البول «إيجابيًا» في حالة الاستهلاك المتكرر، على الرغم من أن الاستهلاك قد حدث منذ أيام.

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاغن.



اعرف ما يحدث النشوة والمخاطر

التركيز على: نبات القنب

<ul style="list-style-type: none">• <u>المخاطر</u> عالية بشكل خاص بالنسبة للمراهقين، لأن مادة THC يمكن أن تؤثر سلبيًا على نمو الدماغ. تشير الأبحاث إلى أن تعاطي القنب في سن مبكرة وبشكل منتظم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالفصام ويعطل نمو الشخصية. بالنسبة للمراهقين الذين يتعاطون القنب بانتظام، يمكن أن يزداد خطر الإصابة بالاكتئاب والأفكار الانتحارية في مرحلة لاحقة من الحياة.• <u>الآثار المحتملة طويلة المدى</u>: تضعف قدرات الدماغ مع زيادة مدة وكثافة الاستخدام، وتدهور الأداء التعليمي والذاكرة، والإدمان النفسي، وزيادة الإصابة بالتهاب القصبات، انخفاض في سعة الرئة، عند تعاطي القنب مع التبغ، توجد نفس المخاطر الصحية الموجودة في تدخين التبغ، زيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية، زيادة خطر الإصابة بالذهان، تحفيز الفصام الكامن.	المخاطر الحادة والآثار طويلة المدى
<ul style="list-style-type: none">• قد يؤدي التقنين الجزئي إلى تعامل أقل انتقادًا مع القنب. من المهم أن يتخذ الأشخاص المقربون موقفًا واضحًا وأن يتبادلوا الآراء مع الشباب بصراحة ودون لوم لتنمية موقف نقدي خاص بهم.• يقدم موقع www.cannabispraevention.de معلومات ونصائح للأشخاص المقربين.	الوقاية والتوصيات
<ul style="list-style-type: none">• تظهر دراسة أجرتها الوكالة الفيدرالية الألمانية للتثقيف الصحي (BZgA) في عام 2023 أن حوالي 91 من كل 100 شاب تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عامًا لم يتعاطوا القنب مطلقًا (91,7%)، و 1,3% يتعاطون الحشيش أكثر من 10 مرات في الأشهر الاثني عشر الماضية، و 0,4% لديهم مشكلة في التعاطي. بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 25 عامًا، 47,2% لديهم تجربة في تعاطي الحشيش، و 8,0% يتعاطون الحشيش أكثر من 10 مرات في الأشهر الاثني عشر الماضية، و 3,2% لديهم مشكلة في تعاطي الحشيش.	إحصائيات

المصادر

<https://www.niedersachsen.de/cannabis> (تاريخ الوصول: 22.09.2025)
<https://www.drugcom.de> (تاريخ الوصول: 22.09.2025)
<https://www.cannabispraevention.de> (تاريخ الوصول: 22.09.2025)
https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/pressemitteilungen/daten_und_fakten/Infoblatt_Drogenaffinit%C3%A4tsstudie_2023_Cannabis.pdf (تاريخ الوصول: 01.10.25)

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاغن.

