

大麻的认识和怎样和子女对话

VSB SACY青少年服务部

由2018年10月17日起，大麻对成年人的使用是合法的。19岁以下的青年购买，出售或消费大麻仍然是非法的。出售对年轻人有吸引力的大麻产品或具有吸引年轻人的包装或标签也属于非法行为。

温哥华学校局关于使用受控物质的行为准则仍保持不变。学生如在学校藏有或使用该类物质可能不准上课或参加学校活动。随着社会对大麻消费态度的改变，您有必要与孩子就大麻和毒品问题进行重要对话。

大麻合法化对孩子的孩子意味着什么？

研究表明，过早使用和经常使用大麻的青少年有可能容易将来吸食其他毒品。专家建议不要使用或延迟直到20岁或以上使用。科学表明，在25岁之前经常使用大麻会损害大脑甚至影响大脑发育；记忆，认知和注意力都有长期的影响。延迟使用直到大脑完全发育可以减少潜在的影响。因为大麻会影响您的思考和决策的能力，你在生活的各个方面都会受到影响，包括学校，娱乐活动和人际关系。

与您的孩子谈论大麻和吸毒问题

了解一些关于大麻的事实将使您能够与年轻人更好地谈论大麻。开始对话的一个好方法是要让青少年了解关于大麻的基本概念。使用开放式问题共同探讨以下几个方面。例如：年轻人如何看待选择不吸食大麻的人？他们对那些选择使用者的看法是什么？倾听并进行来回对话。对他们所知道的事情表示诚挚和好奇，并提出帮助他们思考这些想法的问题。提到人们可能不会使用大麻的一些原因，例如他们不想失去控制；不需要它才能玩得开心；不要让父母，朋友，老师失望；感觉健康，思维清晰，不想影响他们的运动或创造力；喜欢成为年轻青年的好榜样。探索青年知道多少并鼓励深思熟虑，也让他们知道你的看法和原因。几乎所有青少年都需要在某些时候围绕大麻的使用做

出选择。讨论成人和青少年使用大麻有关的不同风险。作为青少年，避免或推迟使用大麻有很多重要的好处。

大麻对人体所产生的作用

大麻对不同的人有不同的影响。有些人感到平静和放松;有些人感到充满活力和刺激;有些人感到焦虑和妄想。效果取决于剂量，质量（THC / CBD的水平），环境，个人的年龄，大脑的生化合成，情绪/心态和饮食。

如果经常使用或与酒精或其他药物一起服用，大麻的影响可能会增强。大麻可以吸食，蒸馏，涂抹在皮肤上，或添加在食物或饮料中，或冲泡成茶。食用比吸用需时较长才能感受到效果。但效果会持续较长较强烈。

1、短期影响可能包括：

精神影响：更焦虑或更放松;可能会经历妄想，幻觉，恐惧以及思维或决策能力的变化。

情绪影响：可能感觉“高”，快乐或狂喜。它也可能影响社交互动（可能更具有个性化/外向，或更安静/更低沉）。可能会感到麻木，或根本没有情绪。

身体影响：可能会感到困倦或肚饿。如有疼痛，大麻使用者可能会暂时感觉到身体疼痛的减少。有些人可能会出现心率加快，身体震颤或眼睛发红的情况，通常各种感官的感觉会变得强烈。

2、长期影响

在年轻时使用大麻会增加长期影响的风险。大麻可能会使抑郁或焦虑的症状恶化，并可能引起惊恐发作，妄想，幻觉等症状。它还可能引发有精神疾病家族史的人群中精神分裂症和其他精神病的发作。吸用大麻可能会引起呼吸系统疾病的风险，包括哮喘和支气管炎。

了解事实

感受吸入大麻的效果，吸用者需要10分钟，食用者需要一小时才能感受到大麻产品的效果。

应避免将大麻与酒精或其他药物混合，因为这会增加损伤的程度并引起焦虑

，头晕，出汗，恶心和呕吐等症状。

如果使用过多的大麻，宜保持冷静，补充水分，吃东西。和朋友呆在一个安全的地方，等药效消失。

吸食大麻后驾驶汽车，骑摩托车，骑自行车或开船与醉驾一样都属于受损的驾驶，是非法的。即使是少量，大麻也可以影响一个人的注意力，反应时间和判断距离的能力，即使他们没有感到受损。不要乘坐使用过大麻的人开的汽车。

哪里可以获得更多信息和帮助？

温哥华教育局的SACY(支援和连结青少年)为青少年在使用这类物质的问题上提供健康的资源和辅导。咨询您的学校辅导员或您的SACY工作人员，参加您学校举办的SACY讲座。

SACY为青少年在学校提供有关吸毒预防和健康的选择，也提供家长怎样和孩子谈论大麻的方法。他们的网站； <http://www.vsb.bc.ca/sacy>。

(上文是取材于VSB SACY网页。中文翻译是由PW中学家长翻译组提供)