Metirsî bê panîk

Di dema bandorê de. Bîr, baldarî û kontrola tevgeran xirabtir dixebitin. Li gorî lêkolînên berhevkirî, metirsiya qezaya trafîkê 1,25 heta 2,66 qat zêde dibe, bi alkolê re hê bêtir. Bi ezmûna kêm û gelek THC, bêaramî, tirs, panîk û tevlihevî pirtir in. Nebz bilind dibe. Lêkolîn nîşanî metirsiyeke bilindtir a krîza dil di saeta yekem de didin, bi taybetî bi nexweşiyên berê; dane sînorkirî ne.

Bi bikaranîna pir caran a demdirêj.

- Girêdayîbûn: nêzîkî yek ji yazdeh kesên ku qet kanabîs bikar anîne, tûşî bêpergaliya bikaranîna kanabîsê dibe. Ji bikaranîna heftane ve metirsî bi berçavî zêde dibe.
- Psîkoz: metirsî bi giraniya bikaranînê re zêde dibe, li gorî kesên ku bikar naînin, bi bikaranîna carinan 1,4 heta 2 qat û bi bikaranîna giran 2 heta 3,4 qat. Kesên hestiyar bi taybetî di xeterê de ne, gelek THC bi taybetî bi metirsî ye.
- Rêyên bêhnê: kesên ku dikişînin pirtir dikuxin û pirtir bronşîta kronîk lê çêdibe. Titûn zirareke din e.
- Bîr: bikaranîna bi rêkûpêk wê xirab dike; piştî rawestandinê sînorkirin bi piranî paşve diçin.
- Tirs û depresyon: metirsiya hinekî bilindtir; ka kanabîs sedem e ne diyar e.
- Kanabînoîdên sentetîk, ku dikarin di tiştên ji çavkaniya nenas de bin, bandora wan nayê pêşbînîkirin; mirin çêbûne.

Kêmkirina metirsiyan. Ya herî ewle ew e ku mirov kanabîsê bikar neyne. Kesê ku bikar tîne dikare metirsiyan pir kêm bike. Rêbernameyên navneteweyî ji bo bikaranîna bi metirsiya kêmtir, ku BIÖG ji mezinan re pêşniyar dike, dibêjin: dereng an qet dest pê neke, kêmtir THC, nekişîne û titûn tune, bi xwarinên bi kanabîsê hişyar be, kêm li şûna rojane, bêhnvedanan bide, çavkaniyê nas bike, tevlihev neke, neajo. Herî bi metirsî ew e dema çend tişt bi hev re bên, wek destpêka zû, bikaranîna pir caran û gelek THC.

Ji bîr neke

- Pirbûn, mîqdar û rêjeya THC metirsiyê diyar dikin.
- Psîkoz di malbatê de: dûr bisekine.
- Heke zehmet e ku tu van rêbernameyan bicîh bînî: xwenirxandinê bike an li şêwirmendiyê bigere.

Çavkanî: Wezareta Tenduristiyê ya Federal (2017), rapora kurt “Kanabîs: potansiyel û metirsî” (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer û yên din (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/metirsi-be-panik/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê