



# CO POWINNI WIEDZIEĆ O KONOPIACH INDYJSKICH

rodzice, wychowawcy i dorośli cieszący się zaufaniem młodzieży

Aby kupić konopie indyjskie (znane również jako marihuana lub potocznie – zióło, czy gandzia), posiadać je lub używać ich w stanie Nowy Jork, trzeba mieć ukończone 21 lat.

Rodzice i dorośli cieszący się zaufaniem młodzieży: Możecie mieć wpływ na to, czy młodzież i młodzi dorośli w Waszym otoczeniu używają konopi indyjskich. Nigdy nie jest za wcześnie na rozpoczęcie rozmowy. Zaczynajcie rozmawiać z nimi o tym wcześniej i róbcie to często, aby pomóc im zrozumieć, jaki wpływ może mieć używanie marihuany na osoby nieletnie.

Wasze wsparcie może im pomóc w dokonywaniu bezpieczniejszych, zdrowszych wyborów.

## KONOPIE INDYJSKIE A ROZWÓJ MÓZGU

Badania wykazały, że mózg człowieka rozwija się cały czas aż do 25 roku życia. Naukowcy wskazują, że używanie marihuany w okresie rozwoju mózgu może zmienić sposób, w jaki buduje on połączenia – ważne dla naszych zdolności koncentracji, zapamiętywania i uczenia się. Konsumpcja konopi indyjskich może również wpływać na to, jak rozwijają się i funkcjonują części mózgu odpowiedzialne za umiejętności oceny i podejmowania decyzji. U młodzieży zmiany te mogą negatywnie wpłynąć na wyniki w szkole, a regularne używanie konopi może mieć inne niekorzystne skutki.

Częste używanie marihuany przez młodzież i młodych dorosłych może zwiększyć ryzyko wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym depresji, lęków i poważnych chorób psychicznych, takich jak zaburzenia psychotyczne.

Badania wykazały, że używanie konopi indyjskich w młodym wieku i częsta konsumpcja marihuany o wyższej zawartości THC przez osoby, u których w rodzinie występowały poważne choroby psychiczne, może zwiększać ryzyko takich chorób.

## BEZPIECZNE I ODPOWIEDZIALNE PRZECHOWYWANIE PRODUKTÓW Z KONOPI INDYJSKICH

Bezpieczne i odpowiedzialne przechowywanie produktów z konopi indyjskich oznacza, że wszelkie produkty z konopi obecne w domu znajdują się w zamkniętym miejscu, poza zasięgiem wzroku dzieci (oraz zwierząt domowych). Przypadkowe spożycie produktów z konopi indyjskich to dla dzieci i zwierząt ryzyko zatrucia lub konieczności niezwłocznego udzielenia pomocy medycznej.

Jeśli doszło do przypadkowego narażenia dziecka na spożycie produktu z konopi indyjskich, należy skontaktować się z Ośrodkiem Kontroli Zatruc (Poison Control) lub w razie potrzeby, udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

W przypadku spożycia przez zwierzę produktu zawierającego konopie indyjskie należy natychmiast skontaktować się z lekarzem weterynarii.



# CO POWINNI WIEDZIEĆ O KONOPIACH INDYJSKICH

rodzice, wychowawcy i dorośli cieszący się zaufaniem młodzieży

## JAK ROZMAWIAĆ Z MŁODZIEŻĄ I MŁODYMI DOROSŁYMI W TWOIM OTOCZENIU – UŻYTECZNE WSKAZÓWKI

- Zaczniij rozmowy na ten temat odpowiednio wcześnie (kiedy pojawią się pierwsze pytania) i zanim pojawi się pomysł spożycia konopi indyjskich.
- Zaplanuj więcej niż jedną rozmowę – najlepiej sprawdza się większa liczba krótkich rozmów. Taka rozmowa powinna odbyć się w swobodnej atmosferze – niech nie będzie to sztywne spotkanie w gronie całej rodziny, czy poważna rozmowa w cztery oczy.
- Postaraj się znaleźć jakiś naturalny sposób na poruszenie tego tematu – na przykład, gdy przejeżdżacie obok dyspensarium lub kiedy w telewizji pojawia się wzmianka o używaniu marihuany.
- Skup się na faktach i na tym, jak konopie indyjskie mogą wpłynąć na rozwijający się mózg młodej osoby.
- Powiedz dzieciom, że jeśli zostaną poczęstowane marihuaną, to są sposoby wyjścia z tej sytuacji. Presja rówieśników może być duża, a posiadanie planu unikania jej może pomóc im w dokonywaniu zdrowszych wyborów. Rozmawiaj z młodzieżą i młodymi dorosłymi w Twoim otoczeniu o tym, co mogliby zrobić, gdyby stanęli przed decyzją o zażyciu narkotyków lub wypiciu alkoholu – zasugeruj np. wysłanie do członka rodziny SMS-a z umówionym tajnym hasłem na taką okoliczność. Może być to jedno słowo-kod, które młoda osoba do Ciebie wyśle będąc w obliczu decyzji o zażyciu niewskazanych substancji.
- Miej świadomość własnych postaw i zachowań – pogódź się z tym, że ta rozmowa może być krępująca dla każdej ze stron. Pamiętaj, że jest bardziej prawdopodobne, że młoda osoba spróbuje marihuany, jeśli i Ty jej używasz. Określ swoje oczekiwania i jasno je zakomunikuj.
- Zachęcaj do zadawania pytań, nie osądzaj, posłuchaj, co Twój rozmówca ma do powiedzenia.
- Zachowaj spokój i daj mu do zrozumienia, że może na Tobie polegać. Jeśli wydaje Ci się, że młodzież i młodzi dorośli w Twoim otoczeniu używają konopi indyjskich, uświadom im, że zawsze mogą zwrócić się do Ciebie lub innej zaufanej osoby, kiedy potrzebują pomocy osoby dorosłej.

## CO JEŚLI TWOJE DZIECKO UŻYWA KONOPI INDYJSKICH?

- Zachowaj spokój – przesadna reakcja może doprowadzić młodą osobę do buntu, wywołać poczucie krzywdy lub skłonić ją do zrobienia czegoś bardziej ryzykownego.
- Opowiedz dziecku o swoich obawach i przedstaw fakty oraz pozytywne argumenty wyjaśniające, dlaczego chcesz, aby przestało używać konopi indyjskich, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu, jaki mogą one mieć na rozwijający się mózg.
- Jeśli ma prawo jazdy, ostrzeż przed prowadzeniem samochodu po użyciu marihuany. Marihuana spowalnia czas reakcji i osłabia koordynację ruchową, a prowadzenie samochodu pod jej wpływem może być bardzo niebezpieczne. Co więcej, jest to nielegalne – można zostać zatrzymanym za prowadzenie pojazdu pod wpływem substancji odurzającej, co oznacza duże kłopoty.



[cannabis.ny.gov](https://cannabis.ny.gov)



Office of Cannabis  
Management

# CO POWINNI WIEDZIEĆ O KONOPIACH INDYJSKICH

rodzice, wychowawcy i dorośli cieszący się zaufaniem młodzieży

WIĘCEJ INFORMACJI UZYSKASZ W BIURZE DS. KONOPI INDYJSKICH (THE OFFICE OF CANNABIS MANAGEMENT)

Strona internetowa: [cannabis.ny.gov](http://cannabis.ny.gov)

E-mail: [info@ocm.ny.gov](mailto:info@ocm.ny.gov)

Tel.: 1-888-OCM-5151 (1-888-626-5151)

