



Orientation to Ontario

ਭੰਗ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਅਸਰ

ਭੰਗ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਉਸੀ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਬੰਧ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਲਗਭਗ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦਾ ਪਰਤਵਾਂ ਅਸਰ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੰਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਭੰਗ ਪੀ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਦੇ ਭਰੂਣ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੰਗ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਉਸਦੇ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੱਤ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਭੰਗ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਭੰਗ ਦਾ ਸੁਟਾ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੀਨੀਆ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਟੀਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੀਨੀਆ ਵਰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਚੁਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ:

- ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ;
- ਭੰਗ ਦੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ (ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਰੋਜ਼);
- ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੀਨੀਆ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ।

ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜਦ ਭੰਗ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦਿਮਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੰਜ THC, ਜੋ ਭੰਗ ਵਿਚਲੇ "ਨਸ਼ੇ" ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਉਸੀ ਤੰਤਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿੱਧਿਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੀਨੀਆ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰੀ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਅਸਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰਤ ਸਕਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ।

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਗਿਆਤ ਲਾਭ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਭੰਗ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਸ) ਦੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਕਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਪੁਰਾਣੀ ਪੀੜ, ਕਚਿਆਹਣ/ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਮਲਟੀਪਲਸਲੈਰੋਸਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੰਗ ਚੁੱਕਵੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕਲ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

1-855-626-0002
<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੰਭਵ ਵਰਤੋਂ, ਖੁਰਾਕਾਂ, ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਲੋਂ ਭੰਗ ਦਾ ਸੂਟਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਅਸਿੱਧੇ ਅਸਰ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੰਬਾਕੂਨਸ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਅਧਿਆਨਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂਏਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭੰਗ ਦੇ ਧੂਏਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਤੱਤ ਹਨ। ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਤੰਬਾਕੂਨਸ਼ੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭੰਗ ਦੀ ਤੰਬਾਕੂਨਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਕਾਇਟਸ ਵਰਗੇ ਲਛਣ ਖੰਘ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਘਰੜ-ਘਰੜ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਿੱਧੇ ਅਸਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਹਨ, ਪਰ ਭੰਗ ਦੇ ਧੂਏਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਿੱਧੇ ਸਿਹਤ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੈਂ ਭੰਗ ਦੇ ਅਮਲੀ ਇੱਕ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਭੰਗ ਦੇ ਅਮਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਲਿਖਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਭੰਗ ਦੀ ਸੀਮਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਉਹ ਮੰਨ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ, ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦਾ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸੈਂਟਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼੍ਰੇਣ

ConnexOntario

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।
1-866-531-2600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ connexontario.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

211 Ontario (ਓਂਟਾਰੀਓ)

ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ 24/7 ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ontario.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 2-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

CAMH

ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (CAMH) ਲਈ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ 416535-8501 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਵਿਕਲਪ 2 ਜਾਂ camh.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

