

ترک اعتیاد ماری جوانا (گل)

راهنمای کامل و عملی در ترک اعتیاد ماده مخدر گل

نویسنده:

متیو کلارک

مترجمان:

دکتر ابولفضل احیائی

متخصص اعصاب و روان از دانشگاه علوم پزشکی تهران

پدram احیائی

کارشناسی کینزیولوژی از دانشگاه یورک کانادا

مرتضی بختیاروند

دانشجوی دکتری دانشگاه علامه طباطبائی

ویراستار علمی:

دکتر ابولفضل احیائی

ویراستار ادبی:

مرتضی بختیاروند



انتشارات آوای نور



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ترک اعتیاد ماری جوانا (گُل)

راهنمای کامل و عملی در ترک اعتیاد ماده مخدر گُل

نویسنده: مَتیو کِلارک

مترجمان: دکتر ابولفضل احیائی - پدram احیائی - مرتضی بختیاروند

ویراستار علمی: دکتر ابولفضل احیائی

ویراستار ادبی: مرتضی بختیاروند

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک:



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه

دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت.....تومان

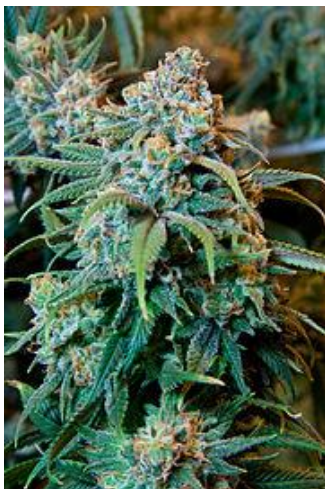
همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجمان.....	
مقدمه.....	
فصل ۱: زنجیره های نامرئی.....	
فصل ۲: تجزیه و تحلیل عادت خود.....	
فصل ۳: علم اعتیاد به ماری جوانا.....	
فصل ۴: روانشناسی اعتیاد.....	
فصل ۵: روند ترک اعتیاد.....	
فصل ۶: مشاوره و راهبرد های ترک اعتیاد.....	
فصل ۷: بازگشت، موانع و تمرین روانی.....	
فصل ۸: ذهنیت ترک کردن.....	
فصل ۹: فصل انگیزه.....	
پیوست ها: تجربه های بازپروری و رهایی از اعتیاد.....	

پیشگفتار مترجمان

ماری جوانا (با حشیش اشتباه نشود).



گیاه‌شناسی کانابیس (به انگلیسی) (Cannabis)

منشأ (های) گیاهی شاه‌دانه ساتیوا، کانابیس ایندیکا، کانابیس رودرالیس

بخش (های) گیاه گل، برگ

منشأ جغرافیایی آسیای مرکزی، آسیای جنوبی

محتویات فعال تتراهیدروکانابینول، کانابیدیول، کانابینول، تتراهیدروکانابینوارین

• تفریحی

• دارویی

• مذهبی

• آمریکا

• مراکش

• افغانستان

• مکزیک

کاربردها

تولیدکنندگان اصلی

- کلمبیا
 - پاراگوئه
 - جامائیکا
 - کانادا
 - نیجریه
 - هند
 - AU: اس ۹
 - CA: رده ۲
 - UK: کلاس بی
 - US: رده یک
 - UN: رده مخدر یک
- وضعیت قانونی**

ماری جوانا (به انگلیسی: Marijuana) که در فرهنگ عامه با نام‌های **گراس**، **علف** و **گل** نیز شناخته می‌شود، یک مادهٔ سایکو اکتیو است که از آن برای اهداف تفریحی یا درمانی بهره می‌برند. ماری جوانا از برگ و گل گیاه شاه‌دانه به‌دست می‌آید و همانند همه فراورده‌های گیاه شاه‌دانه، تتراهیدروکannabinol (تی‌اچ‌سی) ترکیب مؤثر و عامل اصلی آثار سرخوشی‌آور آن است که تنها یکی از صدها ترکیب شناخته‌شده گیاه شاه‌دانه به‌شمار می‌رود. تمدد اعصاب، سرخوشی، درون‌نگری، خنده زیاد و افزایش اشتها از مهم‌ترین آثار دلخواه ذهنی و جسمی ماری جوانا به‌شمار می‌رود که باعث استفاده تفریحی از آن شده‌است. از عوارض جانبی موقتی و احتمالی مصرف آن می‌توان به کاهش حافظه کوتاه‌مدت، خشکی دهان، سرخی دیدگان، اختلال در مهارت‌های حرکتی و گاهی احساس اضطراب و وحشت اشاره کرد. عوارض جانبی بلندمدت در برخی موارد شامل اعتیاد فکری، کاهش قوای ذهنی در افرادی که مصرف را از نوجوانی آغاز کرده‌اند، و مشکلات رفتاری در کودکانی است که مادرانشان هنگام بارداری ماری جوانا مصرف می‌کرده‌اند.

ماری جوانا به‌عنوان یک ماده روان‌گردان تفریحی، داروی درمانی و در برخی مراسم‌های مذهبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. استفاده از این ماده بیشتر به‌صورت تنفس دود حاصل از سوختن (تدخینی) و گاهی به صورت خوراکی است. اغلب در حالت تدخینی، گیاه خُرد شده را در کاغذ مخصوص پیچیده و به صورت سیگار شاه‌دانه آن را می‌کشند.

اولین نشانه‌ها از مصرف ماری جوانا به هزاره سوم پیش از میلاد یا ۵ هزار سال پیش از این مربوط می‌شود. از اوایل قرن بیستم در اغلب کشورهای جهان، محدودیت‌هایی قانونی در مورد استفاده و فروش ماری جوانا و دیگر محصولات گیاه شاه‌دانه وضع گردید، به گونه‌ای که حمل، مصرف و فروش آن در بیشتر کشورهای جهان غیرقانونی شد، اما اخیراً ممنوعیت‌های قانونی ماری جوانا در کشورهای اروگوئه، کانادا، هلند و ۱۰ ایالت آمریکا آزاد شده‌است. علاوه بر این، در تعدادی از کشورهای دیگر مانند بریتانیا، اسپانیا، آلمان، ایتالیا و استرالیا و همچنین در ۳۲ ایالت از کشور آمریکا به‌عنوان یک درمان گیاهی با تجویز پزشکان مورد استفاده قرار می‌گیرد که به‌عنوان ماری جوانای طبی از آن یاد می‌شود.



شناسنامه ماری جوانا

- گیاه مادر: کانابیس یا شاهدانه
 - نام‌های عامیانه: گل، علف، وید، چرس، چوخوس، گِرس، جوینت
 - طبقه دارویی: روانگردان (داروهای غیرقانونی که باعث تغییر کارکرد مغزی میشن)
 - موارد مصرف: پزشکی، تفریحی، معنوی
 - اثرات: بسته به نژادش متفاوت
- در واقع، اثرات روانگردان کانابیس بستگی به ترکیبات شیمیایی متنوعی به نام کانابینوئید Cannabinoid دارد. موثرترین کانابینوئیدهای شاهدانه، T.H.C و C.B.D هستند:

- تی.اچ.سی سرخوشی و نشئگی ایجاد می‌کند.
 - سی.بی.دی ضد درده و ریلکس می‌کند.
- اما پیش‌بینی تجربه مصرف بستگی به عوامل زیادی دارد مثل مقدار، شیوه و پیشینه مصرف، زیست-شیمی منحصر به فرد بدن هر شخص و ترکیبات ماده‌ای که مصرف می‌شود. با وجود تنوع در ترکیبات کانابینوئیدی، شاهدانه یا کانابیس سه نژاد اصلی دارد:

- ستیوا Sativa
- ایندیکا Indica
- رودرالیس Ruderalis