



**Каннабис и
молодежь:**

Знай­те факты

В штате Нью-Йорк (New York State, NYS) употребление каннабиса (он же марихуана, трава или анаша) законно для взрослых. Воздействие каннабиса может быть более опасным для молодежи, чем для взрослых. Важно знать, что именно законно, и как каннабис может повлиять на ваше здоровье и окружающих.

Законное употребление каннабиса

- Употребление каннабиса законно для лиц в возрасте 21 лет и старше. Его можно законно приобрести в пунктах распространения, имеющих лицензию NYS.
- Употребление каннабиса в автомобиле незаконно, даже для пассажиров или когда автомобиль припаркован.
 - Вождение под воздействием каннабиса опасно. Не водите после употребления каннабиса и не ездите с людьми, употребившими каннабис.



Часто задаваемые вопросы

Я вижу много заведений, в которых продают каннабис. Значит ли это, что его использование безопасно?

- Каннабис, как бы его ни продавали — легально или нелегально, может быть безопасен не для всех и не во всех ситуациях.
- Многие виды продукции из каннабиса, которые продают в нелицензированных магазинах, не контролируются. Поэтому неизвестно, что в них содержится, насколько сильно их воздействие, и даже есть ли в них каннабис.
- Лицензированные пункты распространения получают печать проверки NYS и QR-код, которые должны быть вывешены в окне пункта. Такая печать показывает, что данный магазин имеет право торговать продукцией из каннабиса.
- Если у магазина нет печати проверки NYS, и он не указан в списке на сайте cannabis.ny.gov/dispensing-facilities, это **не** лицензированный пункт распространения, и продающаяся в нем продукция не контролируется.
- Лицензированные пункты распространения не имеют права выставлять продукцию из каннабиса в витринах.

Что делать, если мои друзья употребляют каннабис?

- Откровенно поговорите со своими друзьями о:
 - том, как они употребляют каннабис;
 - способах более безопасного употребления каннабиса. Поскольку воздействие разных форм каннабиса может быть разным, начните с небольшой дозы и проверьте свои ощущения, прежде чем увеличивать ее;

- необходимости избегать продукции из каннабиса из нелегализованных магазинов.
- Многие люди не употребляют каннабиса. Даже если другие употребляют его, избегать употребления каннабиса, откладывать начало употребления каннабиса или сокращать употребление каннабиса, чтобы избежать вредного воздействия, нормально.

Что мне делать, если я употреблял(а) слишком много каннабиса или хочу, чтобы мне помогли сократить его употребление?

- Если вы испытываете нежелательные эффекты употребления каннабиса, поговорите со взрослыми, которым вы доверяете. Позвоните по номеру **911**, если вам или кому-либо другому нужна срочная медицинская помощь. Чтобы узнать о воздействии каннабиса, позвоните в Токсикологический центр NYC (NYC Poison Center) по номеру 212-764-7667.
- Иногда каннабис употребляют, чтобы справиться со стрессом или другими проблемами в области психического здоровья. Однако существуют ресурсы, которые могут помочь вам безопасным для здоровья образом:
 - Для получения бесплатных и конфиденциальных кризисных консультаций, поддержки в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ и направлений к специалистам позвоните или отправьте текстовое сообщение на номер 988 или воспользуйтесь чатом по адресу **nyc.gov/988** в любое время суток.
 - Чтобы записаться в программу NYC Teenspace («Подростковое пространство»), в которой вас свяжут с терапевтом системы Talkspace для обмена сообщениями и виртуальных консультаций в реальном времени, предназначенных только для подростков, посетите сайт **talkspace.com/nyc**.

Воздействие каннабиса

■ Каннабис может:

- оказывать вредное воздействие на молодых людей, чей мозг еще развивается;
- замедлять ум и тело, что сказывается на учебе, спорте и других занятиях, которые вам нравятся;
- вызывать депрессию и тревожность, а у некоторых людей — повышать риск заболеваний, в том числе шизофрении;
- быть тем труднее бросить, чем в более раннем возрасте вы начали его употреблять.



■ Использование некоторых форм каннабиса, например, вейпов или косяков, может воздействовать на окружающих.

- Как и в случае табака, дым и аэрозоли (пар) каннабиса содержат химические вещества, которые могут навредить окружающим. Избегая этих продуктов, вы можете защитить свое сердце и легкие, а также окружающих.
- Вейпы загрязняют окружающую среду пластиком и токсичными батарейками.



Для получения дополнительной информации о более безопасном употреблении каннабиса, его влиянии на здоровье, ваших законных правах, программе медицинского использования каннабиса в Нью-Йорке и других вопросах посетите сайт nyc.gov/health/cannabis.

