



بہنگ اور
نوجوان:

حقائق جانیں

بھنگ (جسے ماریجوانا، ویڈ اور پاٹ بھی کہا جاتا ہے) نیو یارک اسٹیٹ (New York State, NYS) میں بالغوں کے استعمال کے لیے قانونی ہے۔ بھنگ کے اثرات بالغوں کے مقابلے نوجوانوں کے لیے زیادہ خطرناک ہو سکتے ہیں۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ قانونی کیا ہے اور بھنگ آپ کی صحت اور کمیونٹی پر کیا اثرات مرتب کر سکتی ہے۔

بھنگ کا قانونی استعمال

■ 21 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے بھنگ کا استعمال قانونی ہے۔ اسے قانونی طور پر NYS کی لائسنس یافتہ ڈسپنسریوں سے خریدا جا سکتا ہے۔



■ گاڑی میں بھنگ کا استعمال غیر قانونی ہے، یہاں تک کہ مسافر بھی استعمال نہیں کر سکتے نیز اسے تب بھی استعمال نہیں کیا جا سکتا جب گاڑی پارک ہو۔

□ بھنگ کے زیر اثر گاڑی چلانا خطرناک ہے۔ بھنگ استعمال کرنے کے بعد گاڑی نہ چلائیں یا کسی ایسے شخص کے ساتھ سواری نہ کریں جو بھنگ استعمال کر رہا ہو۔



عمومی سوالات

میں نے بہت سی جگہوں پر بھنگ فروخت ہوتی دیکھی ہے۔ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ اسے استعمال کرنا محفوظ ہے؟

■ بھنگ چاہے قانونی طور پر فروخت ہو رہی ہو یا پھر دیگر طریقوں سے، ضروری نہیں کہ یہ ہر کسی کے لیے یا ہر حالت میں محفوظ ہو۔

■ غیر لائسنس یافتہ دکانوں میں فروخت ہونے والی بھنگ کی بہت سی مصنوعات کو ریگولیٹ نہیں کیا جاتا ہے لہذا آپ یہ نہیں بتا سکتے کہ ان میں کیا شامل ہے، یہ کتنی نشہ آور ہیں یا ان میں اصل میں بھنگ موجود بھی ہے یا نہیں۔



■ لائسنس یافتہ ڈسپنسریوں کو کھڑکی میں لٹکانے کے لیے QR کوڈ کے ساتھ NYS کی تصدیقی مہر جاری کی جاتی ہے۔ یہ مہر ظاہر کرتی ہے کہ اسٹور قانونی طور پر بھنگ کی مصنوعات فروخت کر سکتا ہے۔

■ اگر کسی اسٹور پر NYS کی تصدیقی مہر موجود نہیں ہے اور وہ cannabis.ny.gov پر درج نہیں ہے تو یہ لائسنس یافتہ ڈسپنسری نہیں ہے اور وہاں فروخت ہونے والی مصنوعات ریگولیٹ شدہ نہیں ہیں۔

■ لائسنس یافتہ ڈسپنسریوں کو اپنے اسٹور کے فرنٹ پر بھنگ دکھانے کی اجازت نہیں ہے۔

اگر میرے دوست بھنگ استعمال کرتے ہیں تو اس صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

■ اپنے دوستوں کے ساتھ اس بارے میں کھل کر گفتگو کریں:

□ ان کا بھنگ کا استعمال۔

□ بھینگ کو محفوظ طریقے سے استعمال کرنے کا

طریقہ۔ بھنگ کی مختلف شکلوں کے مختلف

اثرات ہوتے ہیں لہذا تھوڑی مقدار سے شروع کریں

اور مزید استعمال کرنے سے پہلے دیکھیں کہ کیسا

محسوس ہوتا ہے۔

□ غیر لائسنس یافتہ دکانوں سے بھنگ کی مصنوعات سے پرہیز کرنا۔

■ بہت سے لوگ بھنگ کا استعمال نہیں کرتے ہیں۔ اگر دوسرے بھنگ استعمال کرتے ہیں تو اس کے استعمال سے گریز کرنا، بھنگ کے استعمال سے قبل انتظار کرنا، یا نقصان دہ اثرات سے بچنے کے لیے اپنے بھنگ کے استعمال کو کم کرنا یا بند کرنا ٹھیک ہے۔

اگر میں نے بہت زیادہ بھنگ کا استعمال کیا ہے یا میں اپنے استعمال کو کم کرنے میں مدد چاہتا ہوں تو میں کیا کر سکتا ہوں؟

■ اگر آپ بھنگ کے ناپسندیدہ اثرات کا سامنا کر رہے ہیں تو کسی قابل اعتماد بالغ سے بات کریں۔ اگر آپ یا کوئی اور طبی ایمرجنسی کا سامنا کر رہا ہے تو **911** پر کال کریں۔ بھنگ کے اثرات کے بارے میں پوچھنے کے لیے، NYC پوائزن سینٹر (NYC Poison Center) کو **212-764-7667** پر کال کریں۔

■ لوگ بعض اوقات تناؤ یا دیگر ذہنی صحت کی حالتوں سے نمٹنے کے لیے بھنگ کا استعمال کرتے ہیں لیکن ایسے وسائل موجود ہیں جو آپ کو صحت مند طریقے سے نمٹنے میں مدد کر سکتے ہیں:

□ مفت، رازدارانہ بحران سے متعلق مشاورت، دماغی صحت اور نشہ آور مادہ کے استعمال میں معاونت، اور نگہداشت کے ریفرلز کے لیے کسی بھی وقت **988** پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا **nyc.gov/988** پر چیٹ کریں۔

□ NYC Teenspace کے لیے سائن اپ کرنے اور نوعمروں کے لیے مخصوص میسیجنگ اور لائیو ورچوئل سیشنز کے لیے Talkspace تھراپسٹ کے ساتھ منسلک ہونے کے لیے، **talkspace.com/nyc** ملاحظہ کریں۔

بہنگ کے اثرات



- بہنگ ان اثرات کا سبب بن سکتی ہے:
 - نوجوانوں کے لیے نقصان دہ اثرات مرتب کر سکتی ہے جن کے دماغ ابھی نشوونما کے عمل سے گزر رہے ہوں
 - آپ کے دماغ اور جسم کو سست کر سکتی ہے جس سے آپ کے اسکول کے کام، کھیلوں میں شرکت اور دیگر سرگرمیوں پر اثر پڑتا ہے جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں
 - ڈپریشن اور اضطراب کا سبب بن سکتی ہے اور کچھ لوگوں میں شیزوفرینیا جیسی طبی کیفیات کا خطرہ بڑھا سکتی ہے
 - جتنی کم عمر میں اس کا استعمال شروع کیا جائے اسے چھوڑنا اتنا ہی مشکل ہو سکتا ہے

- بہنگ کا کچھ صورتوں میں استعمال، جیسے ویپس یا جوائنٹس، آپ کی کمیونٹی کو متاثر کر سکتا ہے۔



- تمباکو کی طرح، بہنگ کے دھوئیں اور ایروسول (ہوا میں پھیلنے والے مائع ذرات) میں ایسے کیمیکل ہوتے ہیں جو دوسروں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ان مصنوعات سے پرہیز کر کے، آپ اپنے دل، اپنے پھیپھڑوں اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

- ویپس ماحول میں پلاسٹک اور زہریلی بیٹریاں شامل کرتے ہیں۔

محفوظ استعمال، صحت کے اثرات، آپ کے
قانونی حقوق، نیویارک کے میڈیکل بہنگ
پروگرام اور مزید کے بارے میں اضافی معلومات
کے لیے، nyc.gov/health/cannabis
ملاحظہ کریں۔

