




# Orientation to Ontario

## MADHARA YA BANGI KWA AFYA




Bangi huathiri mfumo uleule wa kibayolojia kwenye ubongo ambao unawajibika kwa ukuaji wa ubongo. Vijana na wadogo wana uwezekano mkubwa wa kupata madhara kutoka kwa bangi kwa sababu akili zao hukua hadi karibu umri wa miaka 25. Kadiri unavyoanza kutumia bangi mapema, ndivyo inavyoweza kusababisha madhara zaidi.

Mwitikio wa kila mtu kwa bangi hutofautiana na unaweza kutofautiana kutoka wakati mmoja hadi mwingine.

Jifunze kuhusu bangi na athari zake kwa afya.

### Je, ninaweza kuvuta bangi wakati wa ujauzito au kunyonyesha?



Sawa na tumbaku na pombe, mwanamke mjamzito au mama mchanga anayetumia bangi anaweza kuathiri kijusi chake au mtoto mchanga. Vileweshi vilivyo kwenye bangi hubebwa kupitia damu ya mama hadi kwenye kijusi chake wakati wa ujauzito. Pia, hupitishwa ndani ya maziwa ya mama baada ya kuzaliwa. Hii inaweza kusababisha matatizo ya afya kwa mtoto. Kwa kuwa hakuna kiasi salama cha bangi kinachojulikana cha kutumia wakati wa ujauzito au kunyonyesha, njia salama zaidi ni kutotumia bangi. Ikiwa unahitaji maelezo zaidi au usaidizi, inashauriwa kuzungumza na mhudumu wako wa afya.

### Je, uvutaji wa bangi unaweza kusababisha skizofrenia?

Ingawa utaratibu kamili bado haujulikani kwa kiasi kikubwa, kwa watu wengine, matumizi ya bangi huongeza hatari ya kupata magonjwa ya akili kama vile skizofrenia. Hii ni kweli hasa kwa wale ambao:

- kuanza kutumia bangi katika umri mdogo;
- tumia bangi mara kwa mara (kila siku au karibu kila siku);
- kuwa na historia ya kibinafsi au ya familia ya skizofrenia.

Vijana wako katika hatari ya kuathiriwa na bangi, kwani utafiti unaonyesha ubongo haujakua hadi kufikia umri wa miaka 25. Hii ni kwa sababu THC, kileweshi ambacho huleta hisia ya “juu” katika bangi, huathiri mifumo sawa katika ubongo ambayo inaongoza ukuaji wa ubongo.

Unapaswa pia kufahamu kwamba matumizi ya bidhaa zilizo na kiwacho cha juu cha bangi pia zimehusishwa na hatari kubwa ya kuendeleza skizofrenia. Kukomesha au kupunguza matumizi ya bangi kumeonyeshwa kuboresha matokeo; hata hivyo, baadhi ya madhara ya kiafya yanaweza yasiweze kubadilishwa kikamilifu hata matumizi ya bangi yanapokoma.

Funded by / Financé par :



## Je, ni faida gani zinazojulikana za kutumia bangi?

Kuna ushahidi fulani wa uwezekano wa matumizi ya kimatibabu ya bangi au viungo vyake vya kemikali (cannabinoids) na Wakanada wengi wanaripoti kutumia bangi kwa madhumuni ya kimatibabu kwa shida za kiafya kama vile maumivu sugu, kichefuchefu / kutapika kuhusishwa na tiba ya saratani, na unyogovu wa sclerosis nyingi. Ingawa bangi inaweza kutumika na watu wengine kwa shida zao za kiafya, kuamua ikiwa bangi inafaa kutibu dalili za mtu binafsi ni bora kufanywa kupitia mazungumzo na daktari wa afya.

Health Canada ina taarifa kwa wataalamu wa afya na wagonjwa walioidhinishwa kuhusu matumizi ya bangi na viungo vya bangi kwa madhumuni ya kimatibabu.

Hii ni pamoja na taarifa kuhusu matumizi ya kimatibabu, kipimo, maonyo na athari zinazowezekeka. Kwa habari zaidi, tembelea [canada.ca](http://canada.ca)

## Je, madhara ya moshi wa bangi ni yapi?

Aina yoyote ya moshi ni hatari. Uchunguzi umeonyesha kuwa moshi wa bangi una vitu vingi hatari kama moshi wa tumbaku. Kama vile kuvuta sigara, kuvuta bangi kunaweza kuharibu mapafu yako na kunaweza kusababisha dalili kama vile mafua, kukohoa na kukoroma ambako kunaweza, kwa mfano, kuathiri uwezo wa kukimbia. Ingawa madhara ya moshi wa sigara kutoka kwa tumbaku yanajulikana, utafiti zaidi unahitajika ili kuelewa zaidi madhara ya afya ya moshi kutoka kwa bangi.

## Ninawezaje kumsaidia rafiki ambaye amelewa kwa bangi?

Hakuna hati ya kuzungumza na rafiki yako kuhusu uraibu wa bangi na inaweza kuwa vigumu kujaribu kumshawishi aache kuitumia. Unaweza kuanza kwa kumtia moyo rafiki yako kulinganisha hali yake ya maisha ya sasa na jinsi alivyokuwa alipopunguza matumizi yake ya bangi. Huenda akakubali kwamba alikuwa na afya njema, mwenye furaha zaidi, na mwenye matokeo bora.

Mtu anapokumbwa na matatizo ya matumizi ya dawa (ikiwa ni pamoja na bangi), lazima atafute usaidizi. Nyenzo nyingi zinapatikana ili kujibu maswali, kutoa ushauri au kutoa usaidizi. Unaweza kumsaidia rafiki yako kwa kuandaa orodha ya mashirika ambayo yako katika eneo lako, yenye tovuti na nambari za simu.

### RASILIMALI

ConnexOntario

ConnexOntario hutoa maelezo ya huduma za afya bila malipo na za siri kwa watu wanaokabiliwa na matatizo ya pombe na dawa za kulevya, magonjwa ya akili au kucheza kamari. Piga simu **1-866-531-2600** au tembelea [connexontario.ca](http://connexontario.ca)

211 Ontario

**211** ni nambari ya usaidizi isiyolipishwa inayokuunganisha kwa huduma na mipango katika eneo lako 24/7. Tembelea [211ontario.ca](http://211ontario.ca) au piga simu **2-1-1** ili kupata huduma za afya ya akili, uraibu na mengine mengi.

CAMH

Ili kuwasiliana na Kituo cha Uraibu na Afya ya Akili (CAMH) piga **416 535-8501**, chaguo 2 au tembelea [camh.ca](http://camh.ca)

