



ਸੁਚੇਤ ਨਸ਼ਾ ਨੀਤੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਦਿਆਰਥੀ

ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਟੂਲਕਿਟ - ਰੂਪਾਂਤਰ 1.1



ਸੁਚੇਤ ਨਸ਼ਾ ਨੀਤੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਟੂਡੈਂਟਸ ਫੋਰ ਸੈਂਸਿਬਲ ਡ੍ਰੱਗ ਪਾਲਿਸੀ (CSSDP) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਯੂਥ ਚੈਪਟਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜ਼ਮੀਨੀ ਨੈਟਵਰਕ ਹੈ ਜੋ ਨਸ਼ੇ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਕੇ ਇੱਕ ਮੁਜਰਮਾਨਾਂ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਸ਼ਾ। ਅਸੀਂ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਪੱਖ ਪੂਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਪਰਾਧੀਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸੁਕਰਾਨਾ

CSSDP ਆਪਣੀ ਬਾਹਰੀ **ਯੂਥ ਕੰਟੈਨਟ ਟੀਮ** ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਫੀਡਬੈਕ ਅਤੇ ਟੂਲਕਿਟ (ਸਾਧਨ) ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਐਡੀਸ਼ਨ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਕਰੀਆ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- FLORENCE CHAN (ਫਲੋਰੈਂਸ ਚੈਨ)
- KIRA LONDON-NADEAU (ਕੀਰਾ ਲੰਡਨ-ਨੇਡੋਉ)
- MAX MONAHAN-ELLISON (ਮੈਕਸ ਮੋਨਾਹਨ-ਐਲੀਸਨ)

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, CSSDP ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸੁਕਰੀਆ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਮੂਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਦੀ ਸਮਗ੍ਰੀ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ:

- DR. DAN WERB (ਡਾਕਟਰ ਡੈਨ ਵਰਬ), ਨਸ਼ਾ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਬਾਰੇ ਸੈਂਟਰ (ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਡਰੱਗ ਪਾਲਿਸੀ ਏਵਾਲੂਏਸ਼ਨ)
- DR. REBECCA HAINES-SAAH (ਡਾਕਟਰ ਰਿਬੈਕਾ ਹੈਨਜ਼-ਸਾਹ), ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ, ਕਮਿੰਗ ਸਕੂਲ ਆੱਫ ਮੈਡੀਸਿਨ, ਕੈਲਗਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
- ANNA MCKIERNAN (ਅੰਨਾ ਮੈਕਕਿਰਨਨ), ਅਤੇ KATIE FLEMING (ਕੇਟੀ ਫਲੈਮਿੰਗ), ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਸ ਐਂਡ ਅੱਡਿਕਸ਼ਨ)
- PATRICIA SCOTT-JEOFFROY (ਪੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਆ ਸਕਾਟ ਜਿਓਫਰੋ), ਵਿਦਿਅਕ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ (ਪੇਰੈਂਟ ਐਕਸ਼ਨ ਆਨ ਡ੍ਰਗਜ਼)
- CATHY MASER (ਕੈਥੀ ਮੇਸਰ), ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ, ਗਭਰੂਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਡਿਵੀਜ਼ਨ, ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ (ਹੋਸਪਿਟਲ ਫਾਰ ਸਿਕ ਚਿਲਡਰਨ)
- JANE MCCARTHY (ਜੇਨ ਮੈਕਕਾਰਥੀ) ਅਤੇ JOANNE BROWN (ਜੋਆਨ ਬ੍ਰਾਊਨ), ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ (ਪੇਰੈਂਟ ਐਕਸ਼ਨ ਆਨ ਡ੍ਰਗਜ਼)
- ALEXZANDER SAMUELSSON (ਅਲੈਕਜ਼ੈਂਡਰ ਸੈਮੁਅਲਸਨ)

CSSDP ਐਡੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ (Alex Betsos) ਐਲੈਕਸ ਬੈਟਸੋਸ ਅਤੇ Taylor Fleming (ਟੇਅਲਰ ਫਲੈਮਿੰਗ), ਮੂਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਲਈ Heather McGregor (ਹੀਥਰ ਮੈਕਗ੍ਰੇਗਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮੁੱਚੇ CSSDP ਪਰਿਵਾਰ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਟੂਲਕਿਟ ਦੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਰੂਪਾਂਤਰ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ Sean Bristowe (ਸੀਨ ਬ੍ਰਿਸਟੋ), Heath D'Alessio (ਹੀਥ ਡੀ ਅਲੈਸਿਓ), Hasham Kamran (ਹਾਸ਼ਿਮ ਕਾਮਰਾਨ), Kiah Ellis-Duraty (ਕੀਆ ਐਲਿਸ ਡੁਰਾਟੀ) ਅਤੇ Kira London-Nadeau (ਕੀਰਾ ਲੰਡਨ-ਨੇਡੋਉ) ਦਾ ਸੁਕਰੀਆ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਆਪਣੇ ਚਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਦਾ ਸੁਕਰੀਆ: Laura M. Bernal (ਲੋਰਾ ਐਮ. ਬਰਨਲ) (ਫ੍ਰੈਂਚ ਅਤੇ ਸਪੈਨਿਸ਼), Tejeswin (Jovey) Sharma (ਤੇਜਸਵਿਨ (ਜੇਵੀ) ਸ਼ਰਮਾ) (ਪੰਜਾਬੀ), Coco Wang (ਕੋਕੋ ਵਾਂਗ) (ਮੰਦਾਰਿਨ); ਅਤੇ ਟੂਲਕਿਟ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਲਈ JR ਲੈਂਗੁਏਜ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼।

ਅਸੀਂ ਕੈਨੇਡੀ ਗ੍ਰੇਥ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸਨੇ 2017 ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਟੂਡੈਂਟਸ ਫੋਰ ਸੈਂਸਿਬਲ ਡ੍ਰੱਗ ਪਾਲਿਸੀ ਨੂੰ ਅਸੀਮਤ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦੇਕੇ ਮੂਲ ਟੂਲਕਿਟ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

ਇਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ

JENNA VALLERIANI (ਜੈਨਾ ਵੈਲੇਰਿਆਨੀ), PhD
ਰਣਨੀਤਕ ਸਲਾਹਕਾਰ, CSSDP

NAZLEE MAGHSOUDI (ਨਾਜ਼ਲੀ ਮਗ਼ਸੂਦੀ), MGA
ਰਣਨੀਤਕ ਸਲਾਹਕਾਰ, CSSDP

STEPHANIE LAKE (ਸਟੀਫੈਨੀ ਲੇਕ), MSC
ਰਣਨੀਤਕ ਸਲਾਹਕਾਰ, CSSDP

MARLENA NGUYEN-DANG (ਮਾਰਲੀਨਾ ਗੁਏਨ-ਡੈਂਗ), MPH

MICHELLE ST. (ਮਿਸ਼ੇਲ ST.) PIERRE (ਮਿਸ਼ੇਲ ST. ਪਿਆਰੇ), MA

JILL ROBINSON, (ਜਿਲ ਰੋਬਿਨਸਨ) MA
ਬੋਰਡ ਆੱਫ ਡਾਇਰੈਕਟਰਸ, CSSDP ਓਕਾਨਾਗਾਨ ਚੈਪਟਰ

DESSY PAVLOVA (ਡੇਜ਼ੀ ਪਾਵਲੋਵਾ), BA
ਰਣਨੀਤਕ ਸਲਾਹਕਾਰ, CSSDP

LINDSAY LO (ਲਿੰਡਸੇ ਲੋ), BSc. (Hons)

ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਟੂਲਕਿਟ - ਰੂਪਾਂਤਰ 1.1

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਭੂਮਿਕਾ	1
ਹਿੱਸਾ 1: ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ CSSDP ਦੇ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿਧਾਂਤ.....	5
1.1 ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ, ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ.....	6
1.2 ਬੇਲਾਗ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ, ਜੋ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ.....	9
1.3 ਸਾਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ.....	12
1.4 ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਂ ਹਮਉਮਰ ਰਾਹੀਂ ਡਿਲੀਵਰੀ.....	14
1.5 ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਸਮਰੱਥੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ.....	16
1.6 ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ.....	18
1.7 ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ	21
1.8 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿੱਖਿਆ	24
1.9 ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਿੱਖਿਆ	26
1.10 ਨਸਲੀ, ਸਮਾਜਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਕਲੰਕਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਰਲਗੱਡ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ	28
ਹਿੱਸਾ 2: ਪੁਲ ਅਵੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ.....	30
2.1 ਭੰਗ 101 – ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?	31
2.2 ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਣ	40
2.3 ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ – ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਕਿਉਂ ਹੈ?.....	51
2.4 ਭੰਗ: ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਿਛੋਕੜ	56
2.5 ਸੰਭਵ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ.....	62
ਸਿੱਟਾ	78
ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ.....	79
ਹਵਾਲੇ.....	65

ਭੂਮਿਕਾ

ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ CSSDP ਦੇ ਫ਼ਰਮਾਨ ਨਾਲ ਤਰਤੀਬਬੱਧ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਲਈ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਟੂਲਕਿਟ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ। ਇਹ ਟੂਲਕਿਟ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਅਸਲ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਬੇਲਾਗ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਨਬੀਜ਼ ਸਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 15-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 19.8% ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਦਕਿ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ CCS (2019) ਦੀ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 10.4% ਸੀ²। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਠੋਸ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਹੋਏਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਪਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਨੇ 15-25 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਿਰਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 25 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਦਰ ਨਾਲੋਂ 2 ਜਾਂ 3 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।^{3,4} ਇਹ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦੀਦਾ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਾ ਭੰਗ ਹੀ ਸੀ, ਗ਼ੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਭੰਗ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਅਤੇ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਸਿਤੰਬਰ 2016 ਵਿੱਚ CSSDP ਨੇ ਭੰਗ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦਾ ਸੈਮੀਨਾਰ

ਕਰਾਇਆ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਸੀ,

“ਨੌਜੁਆਨ ਬੋਲਦਾ ਹੈ: 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਨੀਤੀ”। ਓਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਟੋਰੰਟੋ ਵਿਖੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਸੀ, CSSDP ਨੇ ਚਰਚ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਹਿਮਤੀ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ



ਇੰਟਰਨੇਟ ਉੱਤੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੇ ਹੋਏ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੇ ਹੋਏ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਨੌਜੁਆਨ ਦੀ “ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਾਖਰਤਾ” ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ। ‘ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਾਖਰਤਾ’ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਚੇਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।⁵ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੇ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਮਜ਼ਮੂਨ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤੋਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ 'ਤੇ ਵੀ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਸੀ। ਸੈਮੀਨਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਇਹ ਟੂਲਕਿਟ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਟੂਲਕਿਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ “ਨੌਜੁਆਨ” ਅਤੇ “ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕ” 14-25 ਸਾਲ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। “ਜੇਕਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ “ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ” ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਗਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ, ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਖਪਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।⁶ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਟੂਲਕਿਟ ਇਹਨਾਂ ਫਰਮਾਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ।

*ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਫ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਨਜ਼ਰੀਆ
ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਇਹ ਟੂਲਕਿਟ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ
ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।*

ਇਸ ਟੂਲਕਿਟ ਨੂੰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੱਸ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਿਮ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਭੰਗ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਸਮਗ੍ਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚਲੇ ਵਿਆਪਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਸਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਈ ਆਮ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਟੂਲਕਿਟ, CSSDP ਦੇ ਬੋਰਡ ਆੱਫ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਪਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਯੂਥ ਕੰਟੈਂਟ ਰਿਵੀਊ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਇੰਟਿਫਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਵਿਆਪਕ ਸਮੱਗ੍ਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਸ਼ਾ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੀਤੀ

ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਸਬੰਧਿਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਏ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਟੂਡੈਂਟਸ ਫ਼ੋਰ ਸੈਸਿਬਲ ਡ੍ਰੱਗ ਪਾਲਿਸੀ ਦਾ “ਹੁਣੇ ਕਰੋ, ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ” (“Just Say Know”) ਪਾਠਕ੍ਰਮ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਦੀ “ਨਸ਼ੇ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ” (“Clearing the Smoke”) ਸੀਰੀਜ਼, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰਿਸਰਚ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਇਨ ਸਬਸਟੈਂਸ ਮਿਸਯੂਜ਼ (CRISM) ਦੀ “ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ”, ਹੇਯਰ ਟੂ ਹੈਲਪ ਬੀ ਸੀ (HereToHelpBC) ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, CSSDP ਨੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਟੂਲਕਿਟ – ਇਸਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਇਸਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ, ਸੈਨੇਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ UN ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਹੋਰ ਨੌਜੁਆਨ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਟੂਲਕਿਟ ਦੇ ਇਸ ਹਾਲੀਆ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ 2018 ਵਿੱਚ ਟੂਲਕਿਟ ਦੇ ਮੂਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਇੰਟਿਫਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਵੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਹਾਰਕ, ਸਬੂਤ-ਸੂਚਿਤ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਣ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਦੇ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਨਵੇਂ ਢਾਂਚੇ ਹੇਠ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀ ਨੌਜੁਆਨ ਅਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਡੇਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸਬੰਧੀ ਸੈਟਿੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

CSSDP, 2020 ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦਾ ਮਾਣਮੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਹੈ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਰਕਮਾਂ ਦੇ ਸਾਲ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਫ਼ੰਡਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ 17-25 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਆੱਨਲਾਈਨ, ਦੇਵਾਂ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਮਉਮਰ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਟੂਲਕਿਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੰਡ-ਸਿਲਸਿਲਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ 5 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

(ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਫ਼੍ਰੈਂਚ, ਮੰਦਾਰਿਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਸਪੈਨਿਸ਼) ਵਿੱਚ ਆੱਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਦੇਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਵੀ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲਾ ਮਾੱਡਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੀ ਸੰਦਰਭ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਇੱਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼



ਅਜ਼ਾਰੀਆ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਸਾਲੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨ-ਬਿਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਥਾਨਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਟੂਲਕਿਟ ਵਿਦਿਅਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਲਚੀਲਾਪਣ ਆਏਗਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਸੂਝ ਵਧੇਗੀ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਹੋਏਗਾ।

ਹਿੱਸਾ 1:

ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ CSSDP ਦੇ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੱਸ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੂਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਧਾਂਤ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਹਨ। ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸੈੱਟ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ, ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਮਗ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤਰਤੀਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਉਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੋਰ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਾਖਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

1. *ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ, ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ*
2. *ਬੇਲਾਗ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ, ਜੋ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ*
3. *ਸਾਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ*
4. *ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਂ ਹਮਉਮਰ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ*
5. *ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਸਮਗ੍ਰੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ*
6. *ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨੀ*
7. *ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ*
8. *ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਦਰਭ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿੱਖਿਆ*
9. *ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਿੱਖਿਆ*
10. *ਨਸਲਵਾਦ, ਸਮਾਜਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਕਲੰਕਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਰਲਗੱਡ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ*

1.1 ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ, ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

- ਡਰ-ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ
- ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਸ ਤੱਥਾਂ ਤੋਂ ਇਧਰ ਉਧਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਬਿਠਾਉਣ 'ਤੇ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾਕੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਦਬੰਗਪੁਣੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਡਰ ਵਾਲਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਖ ਨੂੰ ਢਾਹ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁷ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ (D.A.R.E) ਵਰਗੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਬੇਅਸਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਏ ਹਨ।^{8,9} ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕਈ ਚਰਚਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਤ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕੰਮ

ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਕਲੰਕਿਤ ਕਰਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।^{10,11,12,13} ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣ ਹਨ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਜ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੌੜੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ “ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼” ਅਤੇ “ਸ਼ੱਕ” ਵਿਚਕਾਰ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ (ਨਸ਼ੇ) ਵਰਤਣ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਇਹ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਕਾਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਨਲਾਈਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੇ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਦੇ ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਲੱਭਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਰੱਖਣ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੇ ਬੇਅਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ,¹⁴ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ੇ-ਸਬੰਧੀ ਅਰਥ-ਭਰਪੂਰ ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਅਤਿੱਕਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਅਕਸਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

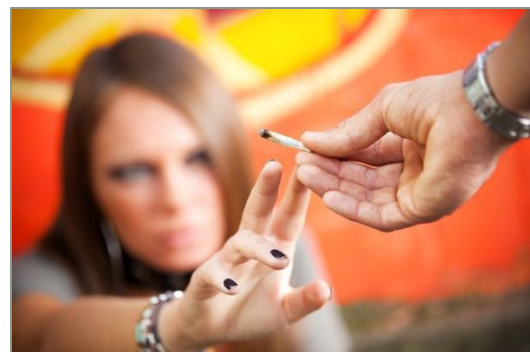
ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੀਕ ਅਤੇ ਬੇਲਾਗ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਹਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਥਾਈ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਾਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਭੰਗ ਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਘੜਮੱਸ ਭਰਿਆ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਸਦਮਾ, ਮਾੜੇ ਆਰਥਕ ਹਾਲਾਤ) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆਕਾਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ, ਸਮਾਜਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ) ਹਨ।¹⁵ ਨੌਜੁਆਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ – ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਕੂਲ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਨਾਲ ਉਸਾਰੂ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨ ਵਿੱਚ ਲਚੀਲਾਪਨ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।¹⁶

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੀਕ ਅਤੇ ਬੇਲਾਗ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ,¹⁷ ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜਕ ਸੰਦਰਭ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੇ ਬਿਨਾ ਤੱਥ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੇ,

ਇਕਲੋਤੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।¹⁸⁻¹⁹ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ “ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ” ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ

ਹਨ। ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੁਹਾਰਤ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।²⁰⁻²¹ ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਅਸਰਦਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ – ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਕਰਕੇ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ – ਇਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੱਧ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਿਲੀ ਹੈ।²²⁻²³⁻²⁴ ਇਸ ਨਾਲ, ਨਿਜੀ ਵਿਕਾਸ, ਆਮ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ, ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ, ਵਰਗੇ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਨਜ਼ਰੀਆ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋਏਗਾ।²⁵⁻²⁶⁻²⁷ ਸਮਾਜਕ ਅਸਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਰੋਧਕ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਵੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕਾਮਯਾਬ ਹਨ।²⁸⁻²⁹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ “ਹਰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ



ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ" ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਜਿੱਥੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਹਤਰੀਨ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸੰਦਰਭ; ਉਮਰ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਹੜਾ ਨਜ਼ਰੀਆਂ ਸਹੀ ਹੈ, ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੇ ਅਸਲ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਸੂਝ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਕੇ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1.2 ਬੇਲਾਗ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ, ਜੋ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ

- ਨੌਜੁਆਨ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾ ਸਕਣ।
- ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਆਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਪੁੱਛਣਾ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਬਣਾਉਣੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਹਿਮ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਹਿਮ ਉਮਰ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਨੌਜੁਆਨ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ, ਜੋ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।³⁰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਐਹਿਮ ਮੁੱਦੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਵਰਤੋਂ, ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁਆਲਾਂ ਜਾਂ ਵੰਗਾਰਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਰਾਹ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਰਥਭਰਪੂਰ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਬਾਰੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤਿਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਉਂਜ ਤਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਮ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਅੜਿੱਕੇ ਤੋੜਣ ਅਤੇ ਭੰਗ ਨਾਲ ਹੋਏ ਨਿਜੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ

ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨੌਜੁਆਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣੇ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਬੇਲਾਗ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਫਿਲਮਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਏ ਹਨ।³¹ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ

ਨੌਜੁਆਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਰਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਆਮ ਕਰਕੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਅਤੇ ਜਿਗਿਆਸਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਪਣਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਕਰਕੇ ਨੌਜੁਆਨ ਨਾਲ ਉਸਾਰੂ ਨੇੜਤਾ ਬਣਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨੌਜਵਾਨ ਵਲੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਸ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਦੀ ਸਾਂਝ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਕਈ-ਕਦਾਈਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਭੰਗ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਅਤੇ ਆਮ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਅਕਸਰ ਮੈਡੀਕਲ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ (HCP), ਜੋ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਬੇਲਾਗ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਨੌਜੁਆਨ ਜਾਇਜ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ HCP ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਫਾਰਮਾਸਿਉਟੀਕਲ ਕੈਨਾਬੀਨਾਇਡਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਖਰਕਾਰ, ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਬਜ਼ਾਰ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਨੌਜੁਆਨ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸੇਧ ਨਾਲ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਅਤੇ ਪਰਖੇ ਹੋਏ ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਨੇਮਬੱਧ, ਸਥਾਈ ਉਤਪਾਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਨੌਜੁਆਨ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਬਜਾਇ ਖ਼ਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਾਲਸੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਭੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਲਈ ਵੀ ਮੌਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਨੌਜੁਆਨ ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਭੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭੰਗ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅੰਦਰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।^{32, 33} ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ, ਜੋ ਕਿ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸਿਖਲਾਈ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅੰਦਰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗ਼ਾਇਬ ਹੈ। ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਲੈਕਚਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ



ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।³⁴ ਠੇਠ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਨਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਸਰਾਂ (“ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਸਾਰ ਕਰਨਾ”) ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ (“ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ”) ਵਿਦਿਅਕ ਸਮਗ੍ਰੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।³⁵ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਚੋਖੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।^{36, 37, 38, 39} ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੁਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਗੱਲਬਾਤ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ ਅਤੇ ਐਨਾ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਰਜ ਸਕਦੀ ਹੈ।⁴⁰

ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਤ ਰੋਕਥਾਮ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਨਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਸੀ ਸੰਪਰਕ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।⁴¹ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਮਉਮਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੱਸੀ ਗਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।^{42,43, 44} ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।^{45, 46} ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ, ਜੋ ਰਿਵਾਇਤੀ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਾਰੂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ 'ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।⁴⁷ ਨਿਉਰੋਡਾਇਵਰਸ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੇਖਦੇ ਪਏ ਹਾਂ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਤਰੀਕੇ ਮਿਆਰੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਆਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਇਸ ਨਵੀਂ ਕਾਢ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1.3 ਸਾਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ

- ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ-ਜੁਲਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ
- ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਜੋਂ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਕਾਮਯਾਬੀ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਨੌਜੁਆਨ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਜੋ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਕ ਸਮੂਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ। ਸਿੱਖਿਆ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੀਤੀ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ। ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਟੈਕਨਵਾਦ (ਯਾਨਿ, ਸੰਕੇਤਕ ਤਰੀਕਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸਾਰੂ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਦਿਸਣ ਲਈ ਨੌਜੁਆਨ ਜਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਸਮੂਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ), ਸੱਤਾ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾੜੀ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਆਗੂ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਵਜੋਂ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਵੀ ਵੰਗਾਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅੰਦਰ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।⁴⁸ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਖ ਵਾਲੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਖ ਵਾਲੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਨਿਆ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਵਜੋਂ ਵਿਦਿਅਕ ਸੁਧਾਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪਛਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।⁴⁹ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ “ਬੇਪਰਵਾਹ” ਵਰਗੇ ਘਿਸੇ-ਪਿਟੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮੌਕਾ ਦੇਕੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ, ਵਿਦਿਅਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ

ਪ੍ਰਮਾਣਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੌਜੁਆਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਸਲ, ਵਰਗ, ਲਿੰਗ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਨਸ਼ਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।^{50, 51, 52}

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ।⁵³ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਾਧਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਅਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਹਮਉਮਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਆਸਵੰਦ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਏ ਹਨ।⁵⁴ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ “ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ” ਬਣਨ ਲਈ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੌਕਾ ਸਮੱਗ੍ਰੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਲਗਾਤਾਰ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਵਰਗੇ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1.4 ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਂ ਹਮਉਮਰ ਰਾਹੀਂ ਡਿਲੀਵਰੀ

- ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਵਲੋਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
- ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ, ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਆਸਵੰਦ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਏ ਹਨ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਡਰ-ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਧਾਰਤ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਸੁਆਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਅਗਵਾਈ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ, ਹਮਉਮਰ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾੜਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ,^{55, 56} ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾੜਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ

ਗੁਣਾਂ, ਗੁਆਂਢ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਪਿਛਲੀ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਰਗੇ ਸੰਦਰਭੀ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।⁵⁷ D.A.R.E. ਵਰਗੇ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਿਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਡਿਲੀਵਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਹਿਮ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।^{58, 59} ਹੋਰਨਾਂ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ

ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਅਕ ਭੂਮਿਕਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਰਿਵਾਇਤੀ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਿਚਕਾਰ ਤਣਾਅ ਬਣਿਆ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।⁶⁰

ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਹਮਉਮਰਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿਚਲੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਹਮਉਮਰਾਂ ਵਲੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਗਵਾਈ ਓਹਨੀਂ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕੇ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਗਵਾਈ,^{61, 62, 63, 64} ਪਰ ਹਮਉਮਰਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ

ਸੰਦਰਭਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਨਸੀ ਜੋਖਮ ਸਬੰਧੀ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ HIV ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।⁶⁵ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਨਾਲ ਬੇਲਾਗ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣਾ। ਸੰਦਰਭਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਨਸੀ ਜੋਖਮ ਸਬੰਧੀ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ HIV ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।⁶⁶ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਸਵੰਦ

ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਹਮਉਮਰ ਸਾਲਸੀ ਮਾਡਲ, ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ, ਦੇਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਕਿਉਂਕਿ ਹਮਉਮਰਾਂ ਦੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮਾਜਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰਚੇ-ਵਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਮਉਮਰ ਅਕਸਰ ਵੱਡੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀ, ਹਮਉਮਰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਆਮ ਸਮਝ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਨੇਹੇ ਵੱਡੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਮਝ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਮਉਮਰ ਆਗੂ ਹੋਣ ਦਾ ਅਸਲ ਅਮਲ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਭਰੋਸੇ, ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।⁶⁷ ਸਾਫ਼ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਨੌਜੁਆਨ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੋ “ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ” ਹਨ।

1.5 ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਸਮਗ੍ਰੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ

- ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨੌਜੁਆਨਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਬਾਰੇ ਏਜੰਸੀ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜ੍ਹਾਅ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਪੜ੍ਹਾਅ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੋਂਦ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਭੰਗ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਏ।^{76, 77} ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਘਰ ਵਿੱਚ, ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲਸੀਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਨੌਜੁਆਨ ਵਲੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਭੰਗ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰੋਈਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ।⁶⁸ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਪਸ਼ਟ ਉਮੀਦਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰਨੀਆਂ,^{69, 70, 71} ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ,⁷² ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।^{73, 74}

ਨੌਜੁਆਨਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਕਸਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ, ਦੋਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਅਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੇਡ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।⁷⁵ ਹਾਲਾਂਕਿ ਖੋਜ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਉਦੋਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਖੋਜ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਉਦੋਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਭੰਗ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਏ।

ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਆਮ ਹੈ।⁷⁸, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਿ ਅਲਬਰਟਾ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡ੍ਰੱਗ ਐਬਿਊਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਮੁੱਖ

ਤਬਦੀਲੀ ਬਿੰਦੂਆਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕੇ ਗ੍ਰੇਡ 4, 7, 9, ਅਤੇ 11 ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।⁷⁹ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨੇ ਕੇ ਸਾਲਸੀਆਂ ਨੇਵੇਂ ਗ੍ਰੇਡ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।^{80, 81, 82} ਕਿਉਂਕਿ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਦਾ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਟੀਚੇ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਸਾਲਸੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਰਾਇ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਢੁਕਵੇਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸੰਗਿਆਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਉਮਰ-ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ, ਦੇਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।⁸³

ਕਿਉਂਕਿ ਖੋਜ ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਰ ਅਸਰਦਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੋਣਵੇਂ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਰਕੇ ਜਿਹੇ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਔਸਤ ਉਮਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੱਧ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।⁸⁴ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹ ਹਨ, ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਚੋਣਵੇਂ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਉਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਆਮ ਭਾਈਚਾਰੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨ) ਦੇ ਉਪ-ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਆਖਰ ਵਿੱਚ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਈ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਭਰੇਟਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।⁸⁵⁻⁸⁶⁻⁸⁷ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਬੱਸ ਜਿੰਨੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1.6 ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

- ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਿਮਾਇਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਅਕਸਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਬੇਰੋਕ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕਦੀ ਵੀ “ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ” ਜਾਂ “ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ” ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਦੀ ਭੰਗ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਉਹ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ “ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਏ”, ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਵਾਰ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਬੇਲਾਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਕੀ ਹਨ, ਪਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਵਿੱਚ ਲੈਣ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਮਲਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੇ ਨਿਜੀ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ, ਦੇਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।^{88, 89} ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੈ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ-ਅਧਾਰਤ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਓਨੀ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ

ਸਿਰਫ਼ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਵਡੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੁਹਾਰਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸੰਦਰਭ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਭਰੂਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਿਠਾਕੇ ਰਸਮੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਬਣਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਲਮ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਬੇਲਾਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖੋਜ ਨਾਲ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਰਸਮੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਨੌਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੌਜੁਆਨ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਮਰ (12 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਤੋਂ ਹੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ।⁹⁰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ, ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਭੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤਜਰਬਾ ਲੈਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ “ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਟੀਚਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।”⁹¹ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਦੇਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।^{92,93} ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਵਜੋਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਨੇਹੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ।

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੀ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਨੌਜੁਆਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਅਹਿਮ ਅਸਰ ਅਜੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।^{94, 95}

“ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ” ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ⁹⁶

ਕਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

1. ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹਾਸਿਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਹਨ?
2. ਕੀ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ “ਤੱਥਾਂ” ਬਾਰੇ ਹੋਏਗੀ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ?
3. ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਮ ਅਧਾਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੁਣਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਰਾਇ ਨਾ ਰੱਖਣਾ।
4. ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ - ਪੱਖਪਾਤੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਬੁਹੇ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

6. ਬੁਰਾਈਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਾਰੂ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਗੇ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਭੰਗ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਣੀ।
7. ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ।
8. ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੱਸਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ - ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।
9. ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
10. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਟੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

1.7 ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ

- ਪ੍ਰਹੇਜ਼-ਅਧਾਰਤ ਸਿੱਖਿਆ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੇਅਸਰ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਚੱਲ ਰਹੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਵੱਡੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ (ਸੀਨੀਅਰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਉੱਪਰ) ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ ਹੈ
- ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਜੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਐਦਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਮਝ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨ ਜਾਂ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।⁹⁷ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ “ਉਹ ਸੁਨੇਹੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਤੈਯਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੇ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੁਨਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।”⁹⁸

ਕਈ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ “ਸਿਰਫ਼ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰੋ” ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਸਰਮੰਦ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੋ ਸੁਨੇਹੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਭੰਗ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਕੋਲ ਤੱਥਾਂ ਭਰਪੂਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਖੋਜ ਨੇ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕਰਨ, ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹਿਆ ਗਰਭਪਾਤ ਟਾਲਣ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ।^{99, 100} ਇਸੀ

“ਸਿਰਫ਼ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰੋ”

ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਸਰਮੰਦ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹੋ ਅਜਿਹੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੋ ਸੁਨੇਹੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਭੰਗ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤਰ੍ਹਾਂ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਨਜ਼ਰੀਆ, ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਅਸਲ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਈ ਹੈ।^{101, 102, 103} ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼-ਅਧਾਰਿਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੰਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਇਸਤਿਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।¹⁰⁴ ਇਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੇ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼-ਅਧਾਰਤ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਅਸਰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ।¹⁰⁵ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਨੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਉਸਾਰੂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵੱਲ ਕਦਮ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।¹⁰⁶ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਨੇ ਟੀਚੇ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੰਜੂਰੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਹਾਰਾਂ (ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਤੇ ਅਸਲ) 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ।¹⁰⁷ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣ,^{108, 109, 110} ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ¹¹¹ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਮਾਖੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।¹¹²

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ (17 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਆਸਵੰਦ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਏ ਹਨ।^{113, 114, 115, 116} ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਸੰਖੇਪ ਸਾਲਸੀਆਂ” (BIs) ਸਬੰਧੀ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ, “ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥੀ ਗਈ “ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਰਕ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਅਸਾਨ ਸਾਲਸੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਹੀ [ਹੈ] ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ (ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ) ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਮ, ਗ਼ੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।”¹¹⁷ BIs ਨੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ¹¹⁸ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਬਦਲ ਰਹੇ ਜੋਖਮ ਸਬੰਧੀ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ।¹¹⁹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ, BIs ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਸਮਗ੍ਰੀ ਰਾਹੀਂ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਤੱਥ-ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇਸਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੰਭਵ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਸੰਖੇਪ ਪ੍ਰੋਰਕ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਨੇ ਮੁੱਖ ਜੋਖਮ ਸੰਕੇਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਕਟੌਤੀਆਂ ਦਰਸਾਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਿਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਤੀਬਰਤਾ-ਇਲਾਜ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।¹²⁰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰ ਨਾਲ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਅਧਿਅਨਾਂ ਵਿੱਚ BIs ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਜੋਂ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।^{121, 122, 123, 124} ਹੋਰਨਾਂ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਹਿਮਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ (ਸੀਨੀਅਰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੂਨੀਅਰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ।¹²⁵ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਨੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਰਸਾਈ ਹੈ,¹²⁶ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਹੇਠ ਹੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।¹²⁷ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੰਦਰਭ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਸਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਵਿਹਾਰਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਜੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਧਿਅਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਜੋ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।¹²⁸ ਨੇਵਾ ਸਕਾਟੀਆ ਵਿੱਚ ਜੂਨੀਅਰ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਇਸ ਅਧਿਅਨ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਹਿਮਾਇਤ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਸਾਲਸੀ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇਹ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

1.8 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿੱਖਿਆ

- ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਢੁਕਦਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕ ਪਿਛੋਕੜਾਂ, ਅਨੁਭਵਾਂ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਦਰਭ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਰਸਮੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਂਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ “ਮਾਡਲ” ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ

ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਜ਼ਰੀਏ ਹਨ – ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਦਰਭਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਾਲਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੇ ਅਸਰਦਾਰ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਰਚਿਆ-ਵਸਿਆ ਹੈ¹²⁹ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ “ਫ਼ਾਇਦਾ” ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਨੇਹੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਰ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਥਾਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕਥਿਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ), ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਨੇਹੇ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਲੱਖਣ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।¹³⁰

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਮੂਹ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦਿਹਾਤੀ ਬਨਾਮ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸੈਟਿੰਗ) ਦੀਆਂ ਅਸਲੀਅਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮਿੱਥਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਮੁੱਦੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੇਘਰ ਨੌਜੁਆਨ, ਮੁਜਰਿਮ, ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ-ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨ, LGBTQ+ ਨੌਜੁਆਨ ਦੇ

ਨਾਲ ਹੀ ਮੂਲ-ਵਾਸੀ ਨੌਜੁਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।¹³¹ ਜਿਵੇਂ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਲੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਅਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਰਾਹੀਂ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਛੁੱਟ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਲਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਾਲਸੀਆਂ ਨੇ ਆਸਵੰਦ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਏ ਹਨ,^{132,133} ਕਿਉਂਕਿ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ‘ਪਰਿਵਾਰਕ

ਰਸਮੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਂਗ, ਇੱਕੋ
ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਢੁਕਦਾ

ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਕੁਆਲਿਟੀ, ਨੌਜੁਆਨ ਵਲੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਪਤਾ ਲਾਏ ਗਏ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ।¹³⁴ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।^{135, 136} ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸਮੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰਸਮੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਂਗ, ਇੱਕੋ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਢੁਕਦਾ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਗਭਰੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਰਜਣ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।¹³⁷

1.9 ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਿੱਖਿਆ

- ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ - ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਾਲੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੇ ਆਸਵੰਦ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਏ ਹਨ।
- ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਸਟੀਕ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਸਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਬੂਤ ਹੈ।^{138, 139, 140, 141} ਢੁਕਵੀਂ ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ “ਬੁਸਟਰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ” ਵਜੋਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਲਈ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।^{142, 143} ਖੋਜ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਦਰਮਿਆਨੀ (6 ਤੋਂ 10 ਘੰਟਿਆਂ) ਤੋਂ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ (11 ਤੋਂ 15 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ) ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਬੁਸਟਰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।^{144, 145} ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਮੂਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮਗ੍ਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਇਜਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸਾਰਣ ਲਈ ਬੁਸਟਰ ਸੈਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ,^{146, 147, 148} ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।¹⁴⁹ ਬੁਸਟਰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੇ ਸੁਰੂਆਤੀ ਪਾਠਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਕੁ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਬੁਸਟਰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਰਗੇ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।^{150-151, 152} ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸੰਖੇਪ ਸਾਲਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ (ਯਾਨਿ

ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ) ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।^{153, 154} ਤੱਥ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਾਖਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਚੋਖੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਲੈਸ ਹਨ। ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਆਪਕ ਨਸ਼ਾ-ਸਮਾਬੰਦਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰ, ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਖਰਕਾਰ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰੇਗੀ। ਨੌਜੁਆਨ ਭੰਗ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ

ਵਿਆਪਕ ਨਸ਼ਾ-ਸਮਾਬੰਦਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ
ਇਮਾਨਦਾਰ, ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਕਰਨਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਕੇ ਬਦਲ ਰਹੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

1.10 ਨਸਲੀ, ਸਮਾਜਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਕਲੰਕਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਰਲਗੱਡ

ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਈ ਗਈ ਪਾਬੰਦੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਸਲੀ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਨਿਰਾਦਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨਸਲੀ, ਸਮਾਜਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਕਲੰਕਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੀ ਮੰਜੂਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਪਰਾਧੀਕਰਣ ਨੇ ਕਈ ਨਾਬਰਾਬਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਿਆਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਕ ਨਿਰਧਾਰਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਕ-ਆਰਥਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਹਾਉਸਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ - ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਅਸਰ, ਸਿਹਤ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧੀਕਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਅਪਰਾਧੀਕਰਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲੰਕਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲੰਕਿਤ ਵਿਸ਼ਾ, ਇੱਕ ਕਥਿਤ ਮਾੜਾ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਹੇ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਕਲੰਕਿਤ ਵਿਸ਼ਾ ਇੱਕ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ,¹⁵⁵ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਵਲੋਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਣ ਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।¹⁵⁶ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰਿਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਲੰਕਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ 'ਮਾੜਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਮਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਨਾਲ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜਕ ਨਤੀਜੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਗਭਰੂਆਂ ਵਲੋਂ ਭੰਗ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਵਲੋਂ ਫੜੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ "ਨਸ਼ੇੜੀ" ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗੇ।¹⁵⁷ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੈਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਸਟੋਨਰ," "ਪੋਟਰੈਡ," ਜਾਂ "ਡੂਗੀ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਲੰਕਿਤ ਵਿਸ਼ਾ ਅੜਿੱਕੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਅਧਿਅਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਾਦਰ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਲੰਕਿਤ ਵਿਸ਼ਾ ਅੜਿੱਕੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹⁵⁸ ਇਸ ਅੜਿੱਕੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸੰਦਰਭ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਢੁਕਵੀਂ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ, ਭੰਗ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਚੇ-ਮਿਚੇ ਸਮਾਜਕ ਅਨਿਆ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੂਹ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਵੱਧ ਅਪਰਾਧੀਕਰਣ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਨਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਨਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਅਨਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਦਰਭ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਵੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਲੰਕ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਇਸ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ (ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ) ਦੇ ਹੋਰ ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਅਲੋਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਰਚਿਆ-ਵਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਲਸੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲੀ
ਗੱਲਬਾਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਅਤੇ
ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ, ਜੋ ਕਿ ਵੱਡੇ ਸਮਾਜਕ
ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ,
ਬਾਰੇ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚ
ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੱਡੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਰ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਨੂੰ ਉਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੁੱਦੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਹਿਮ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਜ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲੀ ਗੱਲਬਾਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ, ਜੋ ਕਿ ਵੱਡੇ ਸਮਾਜਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚਲੇ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਨਿਆ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਨਿਆ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਗ਼ਰੀਬ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਅਣਮੇਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ

ਹੈ।¹⁵⁹ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਬੇਅਸਰ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ, ਜੋ ਆਪ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਹਿੱਸਾ 2:

ਪੁਲ ਅਵੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦਾ ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭੰਗ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਬਾਰੇ “ਤੱਥ” ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਬਲਕਿ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀ – ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੇਮੇਲ ਖੋਜ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਅਤੇ ਮਿੱਥਾਂ – ਇੱਕ ਸਾਰ, ਜਿੱਥੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਦੱਸੀ ਗਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸੇਧ ਨਾਲ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

1. ਭੰਗ 101 – ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
2. ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਣ
3. ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ – ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਕਿਉਂ ਹੈ?
4. ਭੰਗ – ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਿਛੋਕੜ
5. ਸੰਭਵ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ

2.1 ਭੰਗ 101 – ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ:

1. ਭੰਗ ਐਂਡੋਕੈਨਾਬਿਨਾਇਡ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਆਪਸੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਿਖਣਾ
2. ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਨਾਬਿਨਾਇਡਸ (ਇਸ ਵਿੱਚ THC, CBD, ਅਤੇ CBN ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ) ਬਾਰੇ ਸਿਖਣਾ
3. ਭੰਗ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਅਸਰ, ਟਰਪੀਨਾਂ ਅਤੇ ਫਲੈਵਨਾਇਡ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ
4. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ, ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਪੈਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ

ਭੰਗ

ਭੰਗ ਇੱਕ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬੇਸਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੂਟੇ ਵਿਚਲੇ ਫੁੱਲ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।¹⁶⁰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ “ਚਰਸ” ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਇੰਟਿਫਿਕ ਨਾਂ ਹੈ। ਭੰਗ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ (ਸਣ), ਬੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਤੇਲ, ਬੀਅ, ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਲੰਮਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ।¹⁶¹

ਭੰਗ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਲਈ ਆਮ ਬੋਲੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ

ਭੰਗ ਦੇ ਆਮ ਨਾਂ	ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਲਈ ਆਮ ਬੋਲੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ
<ul style="list-style-type: none"> • ਬਡ • ਸ਼ੀਬਾ • ਕੈਨਿਕ • ਡੱਗਾ • ਡੰਕ • ਡੋਪ • ਹਰਬ • ਗਾਂਜਾ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਬੇਕਡ • ਬਲੇਜਡ • ਬਲਿਜਡ • ਬੱਜਡ • ਬਰਨਟ • ਚੀਚਡ • ਫੇਡਿਡ • ਫ੍ਰਾਈਡ

<ul style="list-style-type: none"> • ਗ੍ਰਾਸ • ਗ੍ਰੀਨ • ਕਸ਼ • ਚਰਸ • ਮੈਰੀ ਜੇਨ • ਪੇਟ • ਰੀਫਰ • ਸਕੰਕ • ਵੀਡ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਹਾਈ • ਲਿਫਟਿਡ • ਲਿਟ ਅਪ • ਰਿਪਡ • ਰੋਸਟਿਡ • ਸਟੋਨਡ • ਟੇਸਟਿਡ • ਟਵੀਕਡ • ਵੇਸਟਿਡ
--	---

ਐਂਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਸਿਸਟਮ

ਭੰਗ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਐਂਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੈ – ਨਸਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਿਸੈਪਟਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ “ਅਰਾਮ ਕਰਨ, ਖਾਣ, ਸੌਣ, ਭੁੱਲਣ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ” ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਮਾਨਿਤ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ/ਹੋਮਿਓਸਟੇਟਿਕ (ਯਾਨਿ ਸਥਿਰਤਾ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ) ਲਈ “ਮੁੱਖ ਰੈਗੂਲੇਟਰ” ਵਜੋਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।¹⁶² ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਐਂਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਸਿਸਟਮ, ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਕੇਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਜਾਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਕਾਰਜ, ਭੁੱਖ, ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦਾ ਅਮਲ, ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੀੜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਂਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਸਿਸਟਮ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਅਹਿਮ ਨੇਮਬੰਦ ਕਾਰਜ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਚਿਰਕਾਲੀ ਪੀੜ ਜਾਂ ਕਚਿਆਹਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਸ ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਭੰਗ ਦੇ ਬੂਟੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ THC) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਸ - THC, CBD ਅਤੇ CBN

ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਸ (ਜਿਵੇਂ THC ਅਤੇ CBD) ਭੰਗ ਦੇ ਬੂਟੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਰਗਰਮ ਰਸਾਇਣਕ ਮਿਸ਼੍ਰਣ ਹਨ। ਭੰਗ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ 80 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।¹⁶³ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸਦੇ ਸਾਈਕੋਐਕਟਿਵ ਨਾਂ ਦੇ THC, ਜਾਂ ਡੈਲਟਾ-9-ਟੈਟ੍ਰਾਹਾਈਡ੍ਰੋਕੈਨਾਬਿਨੋਲ ਅਸਰ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਜਿਵੇਂ ਭੰਗ ਦੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਸਰਾਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਸ, ਜਿਵੇਂ CBD

(ਕੈਨਾਬਿਡਿਓਲ), CBN (ਕੈਨਾਬਿਨੋਲ) ਅਤੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਹੋਰ ਅਣੂ (ਟਰਪੀਨਾਇਡਸ ਅਤੇ ਫਲੈਵਨਾਇਡ, ਕੈਨਾਬਿਨਾਇਡਸ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਨਾਇਡਸ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ)। ਭੰਗ ਵਿੱਚ ਟਰਪੀਨਾਇਡਸ ਅਤੇ ਫਲੈਵਨਾਇਡ ਮਹਿਕ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਲਈ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਭੰਗ ਦੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਸਟ੍ਰੈਨ ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਪੀੜ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਟ੍ਰੈਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਟਰਪੀਨਾਇਡਸ ਅਤੇ ਫਲੈਵਨਾਇਡ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।¹⁶⁴ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਲੀਮੋਨੀਨ ਇੱਕ ਟਰਪੀਨ ਹੈ, ਜੋ ਨਿੰਬੂ ਵਰਗੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਲਈ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਡ ਬਣਾਉਣ (ਹਾਈ) ਲਈ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ¹⁶⁵ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂਆਂ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਹ ਕਿਣਕੇ ਭੰਗ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਅਸਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।¹⁶⁶

THC

THC, ਡੈਲਟਾ-9-ਟੈਟ੍ਰਾਹਾਈਡ੍ਰੋਕੈਨਾਬਿਨੋਲ ਲਈ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। THC ਦੀ ਮੂਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਸ਼੍ਰਣ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਸਾਰੀ ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀਕਲ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ “ਹਾਈ” ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਭੰਗ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਮਿਸ਼੍ਰਣ ਹੈ।¹⁶⁷ ਭੰਗ ਦੇ ਪਰਮ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ THC ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਦੂਜੇ ਕੈਨਾਬਿਨਾਇਡਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਸਾਇਣਕ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਵੀ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਈਕੋਐਕਟਿਵ ਨਸ਼ੇ, ਉਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ “ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੋਧ ਵਰਗੇ ਦਿਮਾਗੀ ਅਮਲਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।¹⁶⁸ ਸਾਈਕੋਐਕਟਿਵਟੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ THC ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੂਜੇ ਕਾਰਕ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਾਈਕੋਐਕਟਿਵ ਕੈਨਾਬਿਨਾਇਡਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਜਿਵੇਂ CBN ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਟਰਪੀਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ) ਵੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

CBD

ਕੈਨਾਬਿਡਿਓਲ ਜਾਂ CBD, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਅਗਲਾ ਕੈਨਾਬਿਨਾਇਡਸ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ, ਜੋ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। CBD, THC ਦੇ ਸਾਈਕੋਐਕਟਿਵ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਨ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਕੜਾਅ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਈਕੋਟਿਕ ਵਿਰੋਧੀ, ਨਿਉਰੋਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ, ਇਮਿਊਨੋਮਾਡਿਊਲੇਟਰੀ ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਕਾਰਸੀਨੋਜੈਨਿਕ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।^{169, 170} ਭੰਗ ਵਿੱਚ CBD ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਨਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹਣ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ; CBD ਵਾਲੀ ਸਟ੍ਰੈਨ ਕਿਸਮ ਅਤੇ THC ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ “ਹਾਈ” ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦਾ।

CBN

ਕੈਨਾਬਿਨੋਲ ਜਾਂ CBN ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ THC ਦਾ ਘਟਾਏ ਗਏ ਦਰਜੇ THC (ਵਾਲਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ, ਜਦੋਂ THC ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ), ਅਤੇ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਭੰਗ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। CBN, THC ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ CBD ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, CBN ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਜਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਾਈਕੋਐਕਟਿਵਿਟੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਨਾਲ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ THC ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।¹⁷¹

ਭੰਗ ਦੀਆਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਸਮਾਂ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੰਗ ਦੀਆਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਸਮਾਂ (“ਕਿਸਾਨੀ ਕਿਸਮਾਂ” ਜਾਂ “ਕਿਸਮਾਂ” ਵਜੋਂ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਫਾਈਲ ਅਤੇ ਅਸਰ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਜੋਂ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਉਪ-ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਕੈਨਾਬੀਸ ਇੰਡਿਕਾ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬੀਸ ਸਟੀਵਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਕੈਨਾਬੀਸ ਸਟੀਵਾ, ਇੰਡਿਕਾਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਗਲੀ। ਸਟੀਵਾਜ਼ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਧ ਸੈਰਬਰਲ, ਚੁਸਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਤੇਜਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਇੰਡਿਕਾ ਅਜਿਹੇ ਅਸਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਪੀੜ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।^{172, 173} ਦੇਗਲੀ, ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਮਿਲਾਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੰਡਿਕਾ ਅਤੇ ਇੰਡੀਕਾ ਭੰਗ ਦੋਵੇਂ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਸਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਰਤੱਵਪੂਰਣ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਖੋਜ ਇਹਨਾਂ ਆਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਇਸਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਰਾਹ ਫੜ ਲਈ ਕਿ ਟਰਪੀਨਾਇਡਸ ਅਤੇ ਫਲੈਵਨਾਇਡ ਭੰਗ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।¹⁷⁴

ਭੰਗ ਦੇ ਅਸਰ

ਭੰਗ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਲੱਖਣ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਸਿਧਾਂਤ ਵਜੋਂ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਨੁਭਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੀਬਰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਥਕੇਵੇਂ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੰਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਿੱਚ ਯੂਫੋਰੀਆ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉਣਾ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਰ, ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਭੰਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਭੰਗ ਦੇ ਸਟ੍ਰੇਨ ਅਤੇ

ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣੀ ਬਨਾਮ ਸੂਟਾ ਲਾਉਣਾ)। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਡਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਤਾਲਮੇਲ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ¹⁷⁵ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸਦਾ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤਾ ਅਸਰ ਤਜਰਬੇਬਾਕਾਂ 'ਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।¹⁷⁶ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਚਿਆਹਣ, ਉਲਟੀ ਕਰਨੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਜਾਗੋ-ਮੀਟੀ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਣੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।^{177, 178, 179} ਲੱਛਣ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਖਰ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ 8 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਅਸਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।¹⁸⁰ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਕਿਤੇ ਵੀ 4 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।¹⁸¹

ਹਾਲਾਂਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਘਾਤਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ^{182, 183} ਅਤੇ ਨਾਬਾਲਗ਼ਾਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਵਲੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹਨ,¹⁸⁴ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਣਚਾਹੇ ਮਾੜੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਮਰ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖ਼ਾਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।¹⁸⁵

ਲੈਣ ਦੇ ਆਮ ਤਰੀਕੇ

ਭੰਗ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਅਸਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ

ਭੰਗ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਕੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ: ਤੇਜ਼, 30 ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ

ਮਿਆਦ: ਸਟ੍ਰੈਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਵਿਚਕਾਰ; 8 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ

ਜਾਇੰਟਸ

ਵਿਅਕਤੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਈ ਲੋਕ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ “ਜਾਇੰਟ” ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਭਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਸ, ਚੈਲ ਜਾਂ ਹੈਂਪ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਜਾਇੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ 0.5 ਤੋਂ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਭੰਗ ਭਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਬੀੜੀ

“ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਬੀੜੀ” (ਸਪਲਿੱਫ) ਜਾਇੰਟ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਮਾਖੂ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਤੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਮਾਖੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਜੋਖਮ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਮਾਖੂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਚਾਨਕ ਹੇਠਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਮਾਖੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ।

ਭੰਗ ਦਾ ਸਿਗਾਰ (ਬਲੰਟ)

ਭੰਗ ਦੇ ਸਿਗਾਰ ਨੂੰ ਤਮਾਖੂ ਦੇ ਪੱਤੇ/ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਗਾਰ ਨੂੰ ਖ਼ਾਲੀ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਭਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਭੰਗ ਦੇ ਸਿਗਾਰ ਕਈ ਅਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਇੰਟ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭੰਗ ਭਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਭਰਾਈ ਬਾਹਰੀ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਹਿਕ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਪਲਿੱਫ ਵਾਂਗ ਹੀ ਤਮਾਖੂ ਦਾ ਚੂਰਾ ਭਰਨ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਚਾਨਕ ਹੇਠਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਈਪ ਅਤੇ ਵਾਟਰ ਪਾਈਪ

ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਹੋਰ ਆਮ ਰੂਪਾਂ ਗਲਾਸ ਪਾਈਪ ਜਾਂ ਵਾਟਰ ਵੈਂਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਦੀ ਜਲਨ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਲਾਸ ਪਾਈਪ ਅਤੇ ਵਾਟਰ ਪਾਈਪ ਦੋਵੇਂ ਕਈ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਟਰ ਪਾਈਪ ਹਲਕੇ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੈਂਗਸ (ਹੁੱਕਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੁੱਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂਆਂ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮਿਸ਼੍ਰਣ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਾਣੀ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਚੈਂਬਰਾਂ ਵਾਲੇ, ਪਰਕੋਲੇਟਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਲਾਸ, ਐਕ੍ਰੈਲਿਕ ਅਤੇ ਸੈਰੇਮਿਕ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

concentrate: ਗਾੜੀ ਭੰਗ; **dab (v):** ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਛੇਤੀ ਖਿੱਚਣਾ, **(n):** ਸੋਧਿਤ (ਯਾਂ ਸੋਧੀ ਹੋਈ) ਚਿਲਮ

ਭੰਗ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਅੱਗ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ 'ਤੇ ਪਿਘਲਾਂਦਿਆਂ ਸਾਹ ਹੀ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਡੈਬਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਬਦ “ਡੈਬਸ” ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲਾਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਛਤਰੀ ਕਹਿਕੇ ਬੁਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਡੈਬਸ ਨੂੰ ਭੰਗ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕਈ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਮੋਮ, ਸ਼ੈਟਰ, ਰਾਲ ਜਾਂ ਰੋਜਿਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮੁੱਖ ਫਰਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਦੇ ਇਸ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਵਾਟਰ ਬੱਗ ਵਰਗਾ “ਡੈਬ ਰਿਗ” ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲ ਦਾ ਵੈਪੋਰਾਈਜ਼ਰ ਨਾਂ ਦਾ ਉਪਕਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੈਬਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਨਸਪਤੀ ਵਾਲੀ ਭੰਗ (ਭੰਗ ਦੇ ਅਣਛੇੜੇ ਫੁੱਲ) ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲਾਂ ਵਿੱਚ 70-90% THC ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਸਰ ਜਾਂ ਹਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਥੋੜੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਭਾਫ਼ ਲੈਣੀ

ਭੰਗ ਜਲਾਉਣ ਅਤੇ ਧੂਆਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਵੈਪੋਰਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬਨਸਪਤੀ ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਫ਼ ਵਰਗੇ ਧੂਏਂ ਵਿਚਲੇ ਸਰਗਰਮ ਤੱਤ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਘਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਜਲਨ ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਭੰਗ ਲੈਣ ਦਾ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੀ ਨੋਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਭਾਫ਼ ਸੁੰਘਣ ਨੂੰ ਹੀ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀ ਹਾ, ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਫ਼ੀ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੰਜ ਭੰਗ ਜਲਨ ਦੀ ਮਹਿਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦ ਨਸ਼ਾ “ਸੁੰਘਕੇ” ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੈਪੋਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਕਰਣ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ ਭਰਨ ਦਾ ਅਮਲ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਚਾਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਟਿਜ ਵਾਲੇ “ਵੇਪ ਪੈਨਸ” ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੇਪ ਪੈਨਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਭੰਗ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਭੰਗ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਵੈਧ ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਵੇਪ ਪੈਨਸ ਅਤੇ ਕਾਰਟਿਜ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਯੋਜਕ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਗਲਣ

ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਭੰਗ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਚਾਕਲੇਟ, ਤੇਲਾਂ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਲੈਣੇ।

ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ: ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਪਚਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਅੰਦਰਲੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਅਸਰ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ 1.5 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਮਿਆਦ: ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਸਦਾ ਅਸਰ 1 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ; 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਭੰਗ ਨਾਲ ਬਣੇ (ਜਾਂ ਮਿਲਿਆ/ਮਿਲਾਵਟੀ) ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੂਕੀਜ਼, ਬ੍ਰਾਉਨੀਜ਼, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਵਰਗੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭੰਗ ਲੈਣ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਚੋਖਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ, ਹੋਰ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਰਹਿਣ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਭੰਗ ਖਾਣ/ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਇਹਤਿਆਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਲੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਲਈ ਗਈ ਭੰਗ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਨੈਡੀਅਨ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੇ ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਭੰਗ ਨਾਲ ਬਣੇ (ਜਾਂ ਮਿਲਿਆ/ਮਿਲਾਵਟੀ) ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਇਹ ਸਹੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਅਸਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨੈਨੋਇਮਲਸਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਮਲ, ਜੋ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਾਹਰੀ ਤੇਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈਆਂ – ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਅਤੇ ਕੋਸਮੈਟਿਕ ਸਨਅੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ – ਲਗਭਗ ਦੱਸ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਅਸਰ 2-4 ਘੰਟੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਇਸਦੀ ਰੇਂਜ 0-2 ਮਿਗ੍ਰਾ. THC ਤੋਂ 10 ਮਿਗ੍ਰਾ. THC (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ: ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਵਾਂਗ; 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ 1.5 ਘੰਟੇ ਵਿਚਕਾਰ
ਮਿਆਦ: ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ 1 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ

ਤੇਲ, ਬੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀੜ੍ਹਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੱਤ ਕੱਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਘੋਲਕ ਸੁਪਰਕ੍ਰਿਟਿਕਲ CO2 ਕੱਢਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਰੀਅਲ, ਐਮ. ਸੀ. ਟੀ., ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਵਰਗੇ ਕੈਰੀਅਰ ਤੇਲ

ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੇ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਾਂਗ ਪਾਚਨ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ, ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਵਰਗੇ ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬੂੰਦਾਂ ਮਿਲਾਉਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਵੀ ਭੰਗ ਨਾਲ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਵਰਗੀ ਹੀ ਹੈ।

ਭੰਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਭ
ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

2.2 ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਣ

ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ:

1. ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
2. ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਜੋ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ “ਹਮਉਮਰਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ” ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
4. ਨੌਜੁਆਨ ਭੰਗ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਨੌਜੁਆਨ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਨੌਜੁਆਨ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਪਿਛਲੇ ਕਾਰਣ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਹਨ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦੇ ਅਸਰ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗਾ, “ਵਰਤੋਂ” ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰੇ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ “ਵਰਤੋਂ ਨਾ” ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਭਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ “ਆਮ”, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਮਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਬਣਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।¹⁸⁶ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁਢਲੀ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਤੋਂ ਮੱਧ-20s ਤੱਕ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਦੀ ਹੈ।^{187, 188} ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।^{189, 190} ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਕੋਲ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ “ਅਸਾਧਾਰਣ” ਜਾਂ “ਬੁਰੇ” ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤੋਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।¹⁹¹

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ, ਪਿਛਲੇ ਕੰਮ ਨੇ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ,

ਜਦਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਰਕ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਕ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਸਿਆਸੀ ਮੁੱਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।¹⁹²

ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਅਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਜੋ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਸ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਨੌਜੁਆਨ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਸੈਂਡੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ, ਕਥਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੱਦਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਭੰਗ ਦੀ ਰਿਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਭੰਗ “ਹਜਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਦੂਈ, ਮੈਡੀਕਲ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਰਿਵਾਜਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ” ਹੋਈ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ “ਭੰਗ”, ਭੰਗ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ, ਦੁੱਧ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।¹⁹³ ਜਮੈਕਾ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਭੰਗ ਜਾਂ “ਗਾਂਜੇ” ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬੂਟੀ ਵਜੋਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ।¹⁹⁴

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉਦੇਸ਼

ਇਹ ਗੱਲ ਸੋਚਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ “ਪ੍ਰੈਰਕ ਮਾੱਡਲ” 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਸੰਦ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਨਸ਼ਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।¹⁹⁵ ਇਹ ਮਾੱਡਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।¹⁹⁶⁻¹⁹⁷ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਖੋਜ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੈਰਕ ਮਾੱਡਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।¹⁹⁸⁻¹⁹⁹⁻²⁰⁰ ਲੱਭੇ ਗਏ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ, ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ, ਬਰਾਬਰੀ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਹਿਮਾਇਤ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਖਿਆ ਗਿਆ।

i. ਅਨੰਦ

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਅਨੰਦ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਸਮਾਜਕ ਹੋਣ ਲਈ “ਹਾਈ” ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਭੰਗ ਦੀ

ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਢਲੇ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।^{201, 202} ਇਸ ਵਿੱਚ “ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਪਸਾਰ” ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਾਲਾ ਅਨੰਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ,²⁰³ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੱਸੇ ਗਏ ਡੈਟਾ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਰਾਹਤ ਜਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸਤਿਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।²⁰⁴ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਗੁਣਾਤਮਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ, ਸਮੂਹ ਦਾ ਉਤਸਾਹ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂਕਰਨ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।²⁰⁵ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ, ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ii. ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਹਿਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਿਗਿਆਸਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।²⁰⁶ ਜੇ ਨੌਜੁਆਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਕ ਸ੍ਰੋਤ ਨਾ ਮੰਨ ਕੇ, “ਸੁਆਦ ਲੈਣ” ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰੇਰਕ ਵਜੋਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।²⁰⁷ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਖੋਜ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੀ ਮਿਜਾਜ ਦੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।²⁰⁸⁻²⁰⁹

iii. ਘੁਲਣਾ-ਮਿਲਣਾ

ਹਮਉਮਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਜਾਂ “ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ” ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ,^{210, 211} ਪਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਭੰਗ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਹਿਮਾਇਤ ਦੇਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।²¹² ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।²¹³ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਆਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।²¹⁴ ਹੋਰਨਾਂ ਸਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ

ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

iv. ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ

ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੰਗਿਆਨਕ ਅਮਲਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।²¹⁵ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹਨ।^{216, 217, 218} ਰਾਹਤ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਕਥਿਤ ਛੋਟ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।²¹⁹ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿਰਫ਼ ਤਣਾਅ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ਰਕ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।²²⁰ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਜਾਂ ਉਲਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਲਮੇਲ ਸਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ (ਜਿਵੇਂ ਰੀਫ਼੍ਰੇਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਧਾਰਣਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ), ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਤਾਲਮੇਲ (ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।²²¹ ਤਾਲਮੇਲ ਸਬੰਧੀ ਉਲਟ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਯਾਨਿ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਉਬਾਲ, ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਣੇ, ਚੀਕਣਾ, ਵਸਤਾਂ ਸੁੱਟਣੀਆਂ), ਲਾਚਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।²²² ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਬੰਧੀ ਉਲਟ ਤਾਲਮੇਲ ਸਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।²²³ ਨੌਜੁਆਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਢਲੇ ਕਾਰਣ ਵਜੋਂ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਹ ਨੌਜੁਆਨ ਵੱਧ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।²²⁴ ਤਣਾਅ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।²²⁵ ਤਾਲਮੇਲ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।²²⁶

v. ਮੈਡੀਕਲ ਵਰਤੋਂ

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਅਖ਼ਤਿਆਰਨਾਮੇ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਘੱਟ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ, ਬੇਚੈਨੀ, ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਸਲੇ, ਸਰੀਰਕ ਪੀੜ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।²²⁷

ਹਾਲਾਂਕਿ ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ,²²⁸ ਫਿਰ ਵੀ ਆਮ ਸਬੰਧ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਿੱਸਾ 2.5 ਵੇਖੋ)। ਦੋਹਾਂ ਹੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ

ਸਬੰਧਿਤ ਅਜਿਹੇ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਿਲਣਸਾਰ (ਯਾਨਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਮਿੱਥੀ ਗਈ ਗੱਲ) ਬਣਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਮਉਮਰ ਨੈਟਵਰਕ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ, ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮਉਮਰ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਅਤੇ ਭੰਗ (ਯਾਨਿ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਿੱਥੀ ਹੋਈ ਗੱਲ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।²²⁹ ਛੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚਲੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਗਭਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਬੇਚੈਨੀ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ (SAD) ਦੇ ਲੱਛਣ, ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਭੰਗ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਸੀ ਕਿ SAD ਲੱਛਣ ਦਾ ਸਬੰਧ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਘੱਟ ਦਰ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਿੱਥੀ ਗਈ ਗੱਲ, ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਦਰ ਸਮਾਜਕ ਇਕੱਲਤਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਸੀ, ਇਸ ਨਾਲ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਭੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਨੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਬਦਲ ਰਹੀ ਕਿਸਮ ਵਰਗੇ ਅਧੂਰੇ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭੀ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।²³⁰

ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਭੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਬੇਅਸਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਲਸੀ ਦੇ ਅਫ਼ੁਕਵੇਂਪਣ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੇ ਭੰਗ ਨੂੰ “ਬਿਹਤਰ” ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟਿਕਲ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਬਦਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।²³¹

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਕ

ਖੋਜ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਰਲਗੱਡ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਆਪਸੀ ਸਮਾਜਕ ਅਸਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਅੰਦਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।^{232, 233} ਇਸ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਮੇਂ ਘੁਲਣ-ਮਿਲਣ, ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਆਸਥਾਵਾਂ ਗਭਰੂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।²³⁴ ਸਮਾਜਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਨੈਟਵਰਕ, ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

i. ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਨੈਟਵਰਕ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਏ ਚੋਖੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ।²³⁵ ਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਨੈਟਵਰਕ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਣ

ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਢਾਂਚੇ ਕਰਕੇ ਪਏ ਅਸਰ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਕਾਰਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ “ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ” ਜਾਂ “ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਰਿਵਾਰ” (ਯਾਨਿ ਤਲਾਕ, ਵਖਰੇਵਾਂ, ਇਕੱਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੁਆਲਿਟੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ (ਯਾਨਿ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਸੰਚਾਰ, ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਵਲੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ) ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।²³⁶ ਖੇਰੂ-ਖੇਰੂ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਗਭਰੂਆਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਹਿਮ ਸ੍ਰੋਤ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਹ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ (ਯਾਨਿ ਘੱਟ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ) ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇਵਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਕੋਲ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।²³⁷ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕਮੁੱਠ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖੇਰੂ-ਖੇਰੂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲਗਭਗ 65% ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।²³⁸ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਜਕ ਬਣਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਭਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੰਗ-ਸੰਭਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।²³⁹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਖੋਜ ਨੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਹੈਟ੍ਰੋਨੋਰਮੇਟਿਵ, ਦੇਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਮੱਧ-ਵਰਗੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸਾਰੂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ, ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਨੈਟਵਰਕ ਵੀ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਮਾਡਲ ਵਾਲੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਨਾਲ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ-ਮਿਲਣ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਮੁੱਢਲੀ ਇਕਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।²⁴⁰ ਖ਼ਰਾਬ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨ ਅਕਸਰ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹੀ ਸੱਚਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੌਜੁਆਨ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਰੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾਉਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।²⁴¹ ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੰਗ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ, ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਹਿਮ ਬਾਲਗਾਂ ਟਿਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।^{242, 243} ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨੈਟਵਰਕ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਾੜੀ ਮਾਡਲਿੰਗ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਦਰਭਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਲੈਣ) 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ii. ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਨੈਟਵਰਕ

ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਜੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਸਮਾਜਕ ਬਣਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੱਥੇ ਗਏ ਫਰਕ ਸਪਸ਼ਟ ਹਨ, ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।²⁴⁴

ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਤਰਜੀਹ?

ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਨੈਟਵਰਕ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਕ ਤਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਨੈਟਵਰਕ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਇਹ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ।²⁴⁵ “ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ”, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ “ਦਬਾਅ ਹੋਣ” ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।²⁴⁶ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਨੌਜੁਆਨ ਨੂੰ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕਤਰਫਾ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਹੋਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਥਾਂ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ (ਜਾਂ ਤਰਜੀਹ) ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਸਬੂਤ ਹੈ।²⁴⁷

ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਜਾਂ ਚੋਣ, ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਇਕੱਠ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਖਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਆਪਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸਤਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ “ਲਲਚਾਉਣ” ਦੀ ਥਾਂ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਚੋਣ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇੰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਢੁਕਵੀਂ ਥਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।²⁴⁸ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ 'ਤੇ ਇਲਜਾਮਤਰਾਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਉਹ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਮਉਮਰ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਮਾਣਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।²⁴⁹ ਹੋਰ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਸਥਾ ਰਾਹੀਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।²⁵⁰ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜੋ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਨਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਇਸਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।²⁵¹ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।²⁵² (ਯਾਨਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨ ਅਕਸਰ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ, ਇਸ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

iii. ਸਮਾਜਕ ਮਿਆਰ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੁ ਅਧਿਅਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਮਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਾ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਜੋਂ ਇਹ ਕਾਰਕ ਇਸਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ।

“ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਦਾ ਅਮਲ”

ਕੁਝ ਅਧਿਅਨ ਇਹ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਦਾ ਅਮਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ “ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਧਾ”²⁵³ ਅਤੇ ਮਜੇ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਦਤਨ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।²⁵⁴ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਸੰਕੇਤ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਮਜੇ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਦੇ ਅਮਲ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ (1) ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵਧਣੀ, (2) ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਧਣਾ, (3) ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਨਜ਼ਰੀਆ ਵਧਣਾ, (4) ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਅਤੇ (5) ਭੰਗ ਦੇ ਬਜਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਅਤੇ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।²⁵⁵

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਦੇ ਅਮਲ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਧਿਅਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਬਾਰੀਕੀ “ਨਿਖੇੜਣ” ਦੇ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਦੇ ਅਮਲ – ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।²⁵⁶ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਨਜ਼ਰੀਏ²⁵⁷ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਲਈ ਉਸਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਬੇਕ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।²⁵⁸ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰਵਾਣਗੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ।²⁵⁹ ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀ “ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ” ਚੋਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।²⁶⁰

ਭੰਗ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਾਂ?

ਮਾਡਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ, ਨੇਮ ਜਾਂ ਸੇਧਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਾਡਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਨੌਜੁਆਨ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭੰਗ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ,²⁶¹ ਇੱਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਭੰਗ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ - ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਂਗ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੈਕ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ - ਜਦੋਂ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਚੋਕਸ ਅਤੇ ਨਿਮਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਭੰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ - ਭੰਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਵੇਲੇ ਇਹਤਿਆਜ਼ ਲੈਣੀ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਣ

ਅਧਿਅਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰੇ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸੰਦਰਭ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।²⁶²

i. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ

ਇਹ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਭੰਗ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਥਿਤ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਿਛਲੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।²⁶³ ਅਮਰੀਕੀ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਅਧਿਅਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੂਚੀਬੱਧ ਮੁਢਲੇ ਕਾਰਕ ਸੀ।

ਜਦਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਨੁਕੂਲ ਕਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਖੋਜ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਸਬੰਧਿਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ।²⁶⁴ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲੀਆ ਅਧਿਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਭੰਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ “ਸੁਰੱਖਿਅਤ” ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਤਮਾਖੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।²⁶⁵

ii. ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਕਾਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ “ਹਾਈ” ਹੋਣ ਦੇ ਰੋਮਾਂਚ ਦਾ ਮਜਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।²⁶⁶ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਹ ਵੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਇਮੇਜ਼ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਬਿਠਾ ਸਕਦੇ।²⁶⁷

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨ ਸਮੂਹ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਹਿਮਾਇਤ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਨਾਜਾਇਜ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਿਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਕ MDMA/ਪਰਮ ਅਨੰਦ, ਕੋਕੀਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ (ਹੈਲੋਸਿਨੋਜੈਨਸ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭੰਗ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਹੋਰ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਅਸਾਨ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਅਤੇ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਨਿਰਧਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਗਭਰੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਜਿਸਦੀ ਭੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।^{268,269,270}

iii. ਸਮਾਜਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ

ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਦਰ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਨੌਜੁਆਨ, ਜੋ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।²⁷¹ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਦੀ ਨਾਮਜ਼ੂਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਲੰਕਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਵਜੋਂ ਦੱਸਿਆ ਸੀ।²⁷² ਹੋਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਵਲੋਂ ਫੜੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ “ਨਸ਼ੇੜੀ” ਦਾ ਟੈਗ ਨਹੀਂ ਲੁਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।²⁷³

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ।²⁷⁴ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੇ ਅਕਸਰ ਭੰਗ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ (ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਭੰਗ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਣੀ, ਦੇਵੇਂ)²⁷⁵ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਮੁਫਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।²⁷⁶ ਭੰਗ ਮਿਲਣ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।²⁷⁷ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਰਸਮੀ ਡਾਟਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਨੌਜੁਆਨ ਭੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2.3 ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ – ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ:

1. ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਕੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ
2. ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਦੋਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਕੀ ਹੈ?

“ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣੀ ਪਛਾਣੀ ਸੱਚਾਈ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟੀਕ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰਫਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।”²⁷⁸

ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਫਿਲਾਸਫੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਟਾਏ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਾਣਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜੋਖਮ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਨ-ਸਕੀਨ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਹੈਲਮੇਟ ਪਾਉਣ ਜਿੰਨੀਆਂ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ ਜੋ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 2017 ਵਿੱਚ

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰਿਸਰਚ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ (CRISM) ਨੇ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਖੀ ਹੋਈ ਗਾਈਡ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।²⁷⁹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ CRISM ਦੇ “ਭੰਗ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ” (LRCUG) 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਾਡੀ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਫੀਡਬੈਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਹੀਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੰਭਵ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਅਪਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਬਰ ਕਰਨਾ

“ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਬਰ ਕਰਨਾ” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਭੰਗ ਦਾ ਅਕਸਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਗੱਲ ਭੰਗ ਨਾਲ ਬਣੇ (ਜਾਂ ਮਿਲਿਆ/ਮਿਲਾਵਟੀ) ਹੋਰਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਘੰਟੇ (ਜਾਂ ਵੱਧ) ਤੱਕ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ, ਥੋੜ੍ਹਾ-ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੌਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਢੁਕਵੇਂ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੈਕਸ ਰਹਿਣਾ ਅਹਿਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਉੱਥੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

3. ਭੰਗ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨਾ

ਜੇ ਨੌਜੁਆਨ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੌਕਸ ਰਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਚ ਤਾਕਤੀ ਭੰਗ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ/ਭੰਗ ਦਾ ਰਸ/ਕਾੜਾ, ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ CBD ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਨਾਲ THC ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

4. ਭੰਗ ਲੈਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣਨਾ

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੂਰਾ ਦਹਿਕਦਾ ਅਤੇ ਬਲਦਾ ਹੈ, ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਲਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਫ਼ ਸੁੰਘਣ, ਵਾਟਰ ਬੱਗਸ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਦੇ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਭਾਫ਼ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਭੰਗ ਦੇ ਦਹਿਕਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਈ ਤੇਜ਼ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੋਕ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਮੂਨੀਅਮ ਪੌਪ ਕੈਨਸ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਅਲਮੂਨੀਅਮ ਫੋਇਲ ਵਰਗੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਮਾਨ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੇ ਧੂਏਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਮਗ੍ਰੀ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5. ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਭੰਗ ਦੇ ਧੂਏਂ ਦਾ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕੀ ਰੱਖਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਸੋਖੀ ਗਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਸਮਗ੍ਰੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਖੇ ਗਏ ਭੰਗ ਦੇ ਧੂਏਂ ਵਿੱਚ THC ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਸਾਹ ਰੋਕੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।²⁸⁰

6. ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣੀ

ਅਕਸਰ ਰੋਜ਼ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਭੰਗ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਇੱਕ ਦਿਨ। ਰੋਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੁ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ

ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਭੰਗ ਦੇ ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਮਨਪਿਆਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਭੰਗ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ “K2” ਜਾਂ “ਸਪਾਈਸ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਭੰਗ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

8. ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਤਮਾਖੂ ਨਾਲ ਭੰਗ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣ, ਤਮਾਖੂ ਨਾਲ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਮਾਖੂ ਨਾਲ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੂਜਿਆਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।²⁸¹ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਭੰਗ ਅਤੇ ਤਮਾਖੂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਖਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤਮਾਖੂ ਜਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।²⁸²

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣੇ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ – ਭੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕਰਨ (ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ “ਗ੍ਰੀਨਿੰਗ ਆਉਟ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

9. ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲੀਆ ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਅਧਿਅਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਅਸਲ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।²⁸³ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ (ਜਾਂ ਵੱਧ) ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਭੰਗ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਕੈਬ ਬੁਲਾਉਣੀ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ) ਲਈ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ

ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

10. ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਜੋ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਲਈ ਜੋਖਮ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਹਿਮ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਇੱਕ ਨੌਜੁਆਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।²⁸⁴ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਵ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।

‘ਬਦਲਾਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ’ ਕੀ ਹੈ?

ਕੁਝ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੇ ਹੋਰ, ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਦਲ ਦਾ ਵਿਚਾਰ - ਜਾਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ “ਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਮਿਲਾਕੇ ਜਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ, ਵਰਗੇ: ਕਥਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ; ਸੰਭਵ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਪੱਧਰ; ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ; ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਣਗੀ ਦਾ ਪੱਧਰ” ਸੋਚ-ਸਮਝਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚੋਣ ਹੈ।²⁸⁵ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੇ ਅਕਸਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਭੰਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਿਗਾੜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਥਾਂ ਭੰਗ ਲੈਣ²⁸⁶ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

2.4 ਭੰਗ: ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਿਛੋਕੜ

ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ:

1. ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਇਹ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਸਮੇਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦੇ ਕਿਵੇਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣਾ
2. ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
3. ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀਆਂ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਇਤਿਹਾਸ

ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਾਨੂੰਨ 1777 ਤੋਂ ਹੀ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੂਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਸਾਉਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾ ਫੈਡਰਲ ਕਾਨੂੰਨ 1867 ਵਿੱਚ ਇੰਡੀਅਨ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੂਲ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਸਣ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।²⁸⁷ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਸ਼ਾ ਕਾਨੂੰਨ, 1908 ਦਾ *ਅਫੀਮ ਕਾਨੂੰਨ* ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ 1911 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਸਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ) ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਸਾਹਿਲ 'ਤੇ ਕਿਰਤੀਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਨੌਰਥ ਅਮਰੀਕਨ ਰੇਲਵੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਏ ਚੀਨੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਮਾਣਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਚੀਨੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ *ਅਫੀਮ ਕਾਨੂੰਨ*, ਜਿਸਨੇ “ਨਸ਼ੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਡਰ ਵਿਚਕਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ” ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕੀਤੀ ਸੀ।²⁸⁷

ਭੰਗ ਨੂੰ 1923 ਵਿੱਚ *ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਾਨੂੰਨ* ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਨਸ਼ੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੈਡਰਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੋਮਬੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੀ, “ਭੰਗ ਨੂੰ [ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਨਸ਼ਿਆਂ] ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ”²⁸⁸ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਜੁਰਮ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਗਿਰਫ਼ਤਾਰੀ ਕਈ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਭੰਗ 'ਤੇ ਲਾਈ ਗਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨੇ ਇੱਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਬਜ਼ਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ ਹਿੱਸਾ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਘਟ ਰਹੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।²⁸⁹

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚਲੀ ਨਸ਼ਾ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੀਤੀ ਨੇ ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰਿਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਲਿਸਿੰਗ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਾਇਆ ਸੀ।²⁹⁰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ 2008 ਤੱਕ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨਸ਼ਾ-ਰਣਨੀਤੀ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ 70% ਰਕਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੀ ਹੋਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।²⁹¹ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਭੰਗ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਅੰਦਾਜ਼ਨ \$1 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਸੀ।²⁹² ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਸਮਾਜਕ ਨਿਆ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਪੁਲਿਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਨਾਬਰਾਬਰੀ ਲਈ ਰਾਹ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਾ ਪੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਸਲੀ ਘੱਟਗਿਣਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਭੰਗ ਮਿਲਣ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰਫ਼ਤਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ²⁹³ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪੁਲਿਸ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਕਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,²⁹⁴ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਨਸਲ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮੂਹਕ ਜਿਆਦਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ 2010 ਤੋਂ 2011 ਫੈਡਰਲ ਕੈਦੀਆਂ ਦੀ 9% ਤਦਾਦ ਕਾਲੇ ਕੈਦੀਆਂ ਦੀ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਅਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਦਾਦ ਸਿਰਫ਼ 2.5% ਹੈ।²⁹⁵ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਗਿਰਫ਼ਤਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਸਾਵੇਂ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਬਾਲਗ ਬਣੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਭੰਗ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲੇ 80% ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ,²⁹⁶ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਘੱਟਗਿਣਤੀ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾਕੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਮਾਮਲੇ ਹਨ। ਭੰਗ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਰਿਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੇ ਸਮਾਜਕ-ਆਰਥਕ ਪਿਛੇਕੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਨੌਜੁਆਨ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਅਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ

13 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2017 ਨੂੰ ਲਿਬਰਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ “ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ, ਵੰਡ, ਵਿਕਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢਾਂਚਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ” ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਲਿਆਂਦਾ ਸੀ। ਨਵੰਬਰ 2016 ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨੇਮ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ *ਪਾਬੰਦੀਸੂਦਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ, ਫੌਜਦਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਮੀਮ ਕਰਨ* ਲਈ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਬਿੱਲ C-45 ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ *ਬਿੱਲ C-46 ਲਿਆਂਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ (ਗੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਜੁਰਮ) ਫੌਜਦਾਰੀ ਜਾਬਤੇ ਵਿੱਚ ਤਰਮੀਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ*, ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਵਧਾਉਣ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- i. ਭੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ;
- ii. ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ

iii. ਕਾਨੂੰਨੀ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਫੌਜਦਾਰੀ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਭੰਗ ਦੇ ਬਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ।

17 ਅਕਤੂਬਰ 2018 ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਭੰਗ ਦੇ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਕਰੀ ਅਤੇ ਖ਼ਰੀਦ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। 17 ਅਕਤੂਬਰ 2019 ਨੂੰ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਸੂਚੀ 4 ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਕੇ (ਭੰਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਖ਼ਤਿਆਰਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੇਚ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਨਾਲ ਬਣੇ (ਯਾਂ ਮਿਲਿਆ/ਮਿਲਾਵਟੀ) ਖਾਣੇ, ਅਰਕ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਵਸਤਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਇਸਦਾ ਪਸਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਨੇਮਬੰਦ ਤਰਮੀਮਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੀ:

- i. ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਅਪੀਲ ਕਰਨੀ
- ii. ਚਾਣਚੱਕ ਲੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚਲੀ ਭੰਗ; ਅਤੇ
- iii. ਭੰਗ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ THC ਅਰਕ ਵਾਲੇ ਭੰਗ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ THC ਸਮਗ੍ਰੀ ਦੀ ਸੀਮਾ (ਹੇਠਲੇ ਟੇਬਲ ਵੇਖੋ) ਲਈ ਹੁਣ ਤੱਕ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਝ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨੇਮ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਭੰਗ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਸੀਮਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਮਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੀਮਾ
ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ	30 ਗ੍ਰਾਮ
ਤਾਜ਼ੀ ਭੰਗ	150 ਗ੍ਰਾਮ *1 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ = 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤਾਜ਼ੀ ਭੰਗ
ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ	450 ਗ੍ਰਾਮ *1 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ = 15 ਗ੍ਰਾਮ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਉਤਪਾਦ
ਤਰਲ ਉਤਪਾਦ	2,100 ਗ੍ਰਾਮ *1 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ = 70 ਗ੍ਰਾਮ ਤਰਲ ਉਤਪਾਦ
ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ (ਠੋਸ ਜਾਂ ਤਰਲ)	7.5 ਗ੍ਰਾਮ *1 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ = 0.25 ਗ੍ਰਾਮ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ
ਭੰਗ ਦੇ ਬੀਅ	30 ਬੀਅ *1 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ = 1 ਭੰਗ ਦਾ ਬੀਅ
ਭੰਗ ਦਾ ਬੂਟਾ	ਫੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 4 ਬੂਟੇ

ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਕਿਸਮ	THC ਸੀਮਾ
ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਭੰਗ	ਫੀ ਪੈਕੇਜ 10 ਮਿਗ੍ਰਾ. THC
ਕੈਨਾਬਿਸ/ਭੰਗ ਦਾ ਰਸ/ਕਾੜਾ (ਨਿਗਲਣਾ)	ਫੀ ਯੂਨਿਟ 10 ਮਿਗ੍ਰਾ THC (ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਕੈਪਸੂਲ), ਫੀ ਪੈਕੇਜ 1000 ਮਿਗ੍ਰਾ THC
ਕੈਨਾਬਿਸ/ਭੰਗ ਦਾ ਰਸ/ਕਾੜਾ (ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ)	ਫੀ ਪੈਕੇਜ 1000 ਮਿਗ੍ਰਾ. THC
ਕੈਨਾਬਿਸ/ਭੰਗ ਦਾ ਲੇਪ	ਫੀ ਪੈਕੇਜ 1000 ਮਿਗ੍ਰਾ THC

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ^{b,c}

ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫੌਜਦਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੀ। 19 ਜੂਨ, 2019 ਨੂੰ ਬਿੱਲ C-93, ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਜੁਰਮਾਂ ਹੇਠ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਭੰਗ ਮਿਲਣ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾ ਲਾਗਤ, ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਮੁਅੱਤਲ (ਮਾਫੀ ਦੇਣ) ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਤਰਮੀਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਅਹਿਮ ਕਾਰਵਾਈ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਭੰਗ ਮਿਲਣ ਦੇ ਅਪਰਾਧੀਕਰਣ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਮੁਅੱਤਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਤਦਾਦ ਘੱਟ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨੀਤੀ, ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਮਾਹਿਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਕਰਕੇ ਪਹੁੰਚੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਫੀ ਦੇਣਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਲਾਹ

- ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਹੇਠ, ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਡਰਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਰਾਜ-ਖੇਤਰ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਉਮਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਂਗ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਜ-ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹਨ, ਇਹ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ (ਅਲਬਰਟਾ) ਤੋਂ ਲੈਕੇ 21 ਸਾਲ (ਕਿਊਬੈਕ ਵਿੱਚ) ਹੈ
- ਵਿਕਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੌਜੁਆਨ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ (18+) ਨੌਜੁਆਨ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਵੇਚਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਜੁਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ ਹੇਠ ਹੋਰਨਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਭੰਗ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਭੰਗ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ 12 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਭਰੂਆਂ 'ਤੇ ਫੌਜਦਾਰੀ ਦੇਸ਼ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨ ਅਜੇ ਵੀ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਬਾਰੇ ਫੌਜਦਾਰੀ ਨਿਆ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਲਈ ਗੈਰ-ਫੌਜਦਾਰੀ ਨਤੀਜੇ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਜ-ਖੇਤਰਾਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੁਰਮਾਨੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ *ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਗੈਰ-ਅਨੁਪਾਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਗਿਰਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਹਨ।*
- ਬਿੱਲ C-46, ਖ਼ਰਾਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, “ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਸਰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਹੇਠ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ” ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਈ THC “ਆਪਣੇ ਆਪ” ਜੁਰਮ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਜੁਰਮ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਭੰਗ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਵਾਦ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਨੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਉਪਾਅ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਮੈਡੀਕਲ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ

2001 ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਭੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਬੰਧੀ ਫੈਡਰਲ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜੋ ਯੋਗਤਾਪੂਰਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਵੰਡ ਨੂੰ ਨੋਮਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ “ਮੈਡੀਕਲ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਸਬੰਧੀ ਨੋਮਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ” (ACMPR) ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਹੁਣ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਭੰਗ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਅਖ਼ਤਿਆਰ (ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ) ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਿਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਵਿਕ੍ਰੇਤਾ ਕੋਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਨਿਜੀ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਖ਼ਤਿਆਰਨਾਮੇ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਨਿਜੀ ਮਾਤਰਾ ਉਗਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਖਪਤਕਾਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਤਰੀਕਿਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ‘ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਬੰਧੀ’ ਸਟੋਰ) ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਭੰਗ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਭੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੰਗ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਚੁਨੀ ਅਤੇ ਅੱਨਲਾਈਨ ਸਟੋਰ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰ-ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਰਿਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜੋ ਨੋਮਬੱਧ ਮਾੱਡਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੇ ਕਈ ਉਤਪਾਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਨ ਦੇ ਫੈਰਨ ਬਾਅਦ ਕਈ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।^{d,e,f}

2.5 ਸੰਭਵ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ

ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ:

1. ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਸਹਿ-ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਕਾਰਣ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਫਰਕ
2. ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
3. ਸੰਗਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਦਿਮਾਗ ਬਾਰੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
4. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਵਿਚਕਾਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
5. ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
6. ਆਮ “ਗੇਟਵੇਅ” ਬਿਓਰੀ ਪਿਛਲੇ ਸਬੂਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸਹਿ-ਸਬੰਧ ਬਨਾਮ ਕਾਰਣ

ਸਹਿ-ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਕਾਰਣ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਵਾਕ-ਅੰਸ਼ ਸੁਣਿਆ ਹੋਣਾ ਹੈ, “ਸਹਿ-ਸਬੰਧ, ਕਾਰਣ ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ,” ਕਾਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿ-ਸਬੰਧੀ ਸਬੂਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਮੌਜੂਦਾ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਕਾਰਣ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ “ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਅਸਰ” ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਬੰਧ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀਸ਼ੁਦਾ ਸੇਧ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ, ਬੇਤਰਤੀਬ ਕੰਟਰੋਲਸ਼ੁਦਾ ਅਨੁਭਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਹਿ-ਸਬੰਧ ਦੇ ਬਦਲਣਹਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀਸ਼ੁਦਾ ਸਬੰਧ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਹੈ,

ਜੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਹਿ-ਸਬੰਧ ਵਾਲੇ ਸਬੂਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੀਜਾ ਕਾਰਕ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਸੇਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ?

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮ ਸਮਝ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਾਏਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਬੂਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿ-ਸਬੰਧ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਚੌਕਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖੋਜ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

i. ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ (CUD)

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਤਕ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਲਿਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਹਿਮ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਕਰਕੇ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਬਣਤਰ ਰਾਹੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾੜੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।²⁹⁷ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ (CUD) ਨੂੰ ਕਲਿਨਿਕਲ ਵਰਗੀਕਰਣ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਦੁਵਰਤੋਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਕਸੌਟੀਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੋਜ਼ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।²⁹⁸ ਇਹ ਕਸੌਟੀਆਂ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਖੇਤਰਾਂ, ਸਮਾਜਕ ਵਿਗਾੜ, ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਣਾਉਣ ਹੇਠ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੋਜ ਨੇ CUD ਵਾਸਤੇ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਅਤੇ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਲ ਮੈਨੂਅਲ ਆੱਫ ਮੈਂਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰ (DSM) ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ DSM ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸੇ, ਜਿਵੇਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਵਾਪਸੀ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾ, ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਵਾਸਤੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ।^{299, 300, 301}

CUD ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ

DSM (ਪੰਜਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ; DSM-V):³⁰², ii ਅਨੁਸਾਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਜੋ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸ਼ੋਟੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ CUD ਨਾਲ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

1. ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
3. ਭੰਗ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੇਖਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ;
4. ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ (ਮਜ਼ਬੂਤ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਉਤੇਜਤ ਹੋਣਾ);
5. ਵਾਰ ਵਾਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਵੱਡਾ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਸਫਲ;
6. ਭੰਗ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਕਰਕੇ ਸਥਾਈ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਅੰਤਰ-ਨਿਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਵਧਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੰਗ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ;
7. ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਕ, ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਬੰਧੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ;
8. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ;
9. ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸਥਾਈ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ;
10. ਭੰਗ ਲਈ ਵਧਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ a) ਨਸ਼ਾ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਸਰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭੰਗ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ b) ਭੰਗ ਦੀ ਉਸੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਲਾਲ ਘਟੇ ਹੋਏ ਸਪਸ਼ਟ ਅਸਰ ਨਾਲ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ;
11. ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ a) ਭੰਗ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ (DSM-5 ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਕਸ਼ੋਟੀ ਅਨੁਸਾਰ) ਜਾਂ b) ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਜਾਂ ਬਚਣ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

CUD ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ

ਭਾਵੇਂ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਧੇ 'ਤੇ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, CUD ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਬੂਤ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ। iii, iv, v, vi ਇਹ DSM-IV ਤੋਂ DSM-V ਵਿਚਕਾਰ CUD ਦੀ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਦੀ

ਕਸੈਟੀ ਵਿਚਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਗੁਝਲਦਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਕਸੈਟੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸੀ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾ ਅਤੇ ਪੈਰ ਪਿਛਾਂਹ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸੈਟੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸੀ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਡਾਟਾ ਅਨੁਸਾਰ(NSDUH) ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 11% ਨੌਜੁਆਨ (12-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਅਤੇ 6% ਭਉਰ ਰਹੇ ਬਾਲਗ (18-25 ਦੀ ਉਮਰ) ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ CUD ਲਈ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਸਬੰਧੀ ਕਸੈਟੀ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।^a 2000 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ CUD ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਵਾਧਾ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਦਕਿ CUD ਦੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਾਂ ਉੱਚ ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਹੀ ਹਨ।^{iii,iv,v,vi} ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ CUD ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਕਈ ਕਾਰਕ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਦਲ ਰਹੀ ਰਾਇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ CUD ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।^{303,304, iii, vi} ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਡਾਟਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ 12 ਤੋਂ 18 ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 22 ਤੋਂ 26 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ CUD 4 ਤੋਂ 7 ਗੁਣਾ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।³⁰⁵ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ – III ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਸਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ 15 ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ CUD ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸੀ।ⁱⁱⁱ ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਟਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲੀਆ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗਭਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਅਤੇ CUD ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ।^{v,vi} ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਸਮਾਜਕ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਬੰਧੀ, ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕ ਅਨੁਸਾਰ CUD ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।³⁰⁶

CUD ਦਾ ਇਲਾਜ

ਇਸ ਸਮੇਂ CUD ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਿਟੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ) ਵਲੋਂ ਮਾਣਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਫਾਰਮਾਕੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਤਸਾਹ ਵਧਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ (MET), ਸੰਗਿਆਨਕ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ (CBT), ਫੁਟਕਲ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਸਹਾਇਕ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੀ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਾਲਸੀਆਂ 12-ਪੜ੍ਹਾਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕਈ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਮਾਡਲ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।³⁰⁷ ਇੱਕ ਜਾਇਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ MET ਅਤੇ CBT ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਵਾਲੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਲੱਛਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਮਯਾਬ ਮਾਡਲ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਮੁਕੰਮਲ ਪੂਰੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।³⁰⁸ ਰਿਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਪੂਰੇ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ, ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ³⁰⁹ ਪਰ ਇਸਦਾ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ii. ਸੰਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ

ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਨਿਉਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਰ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੇਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਣ ਦੀ ਘਾਟ ਵਰਗੇ ਮਾੜੇ ਸੰਗਿਆਨਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।³¹⁰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ। ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਮੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੁ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।^{vii, viii} ਗਭਰੂਆਂ ਵਲੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਮਾਗੀ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੇ ਪੱਕੇ ਨਤੀਜੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੇ ਗਭਰੂਆਂ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ,³¹¹ ਇਹਨਾਂ ਸੰਭਵ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵਾਂ ਕਾਰਣ ਅਕਸਰ ਭੰਗ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਭੰਗ ਲੈਣੀ (ਯਾਨਿ THC ਦੀ ਘੱਟ ਫੀਸਦ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੋਜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਭਰੂ ਵਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।^{312, ix} ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ, ਯਾਦ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਕੋ-ਮੋਰਬਿਡ ਸਾਈਕੀਐਟ੍ਰਿਕ ਵਿਗਾੜ ਲਗਾਤਾਰ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਪੂਰੇਜ਼ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।^{ix} ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਘਟਨਾ, ਸੇਧ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਪੱਕੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ। ਇੰਜ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਹੈ।^{313, 314} ਅਤੇ ਗਭਰੂ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਿੱਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰੇਗਾ। ਤਜਰਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ। ਕੁਝ ਸਮੂਹ ਅਧਿਐਨ (ਯਾਨਿ ਅਧਿਐਨ, ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਅਕਸਰ ਕਈ ਸਾਲ ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਕਰਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਂਜ ਵੀ, ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਹੁਤ ਸਬੂਤ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗਭਰੂਆਂ ਦਾ ਐਂਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਸਿਸਟਮ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ, ਸਮੁੱਚੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਢਾਂਚਾਗਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਸੰਗਿਆਨਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਅਹਿਮ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਹਿਮ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।³¹⁵ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਂਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਸਿਸਟਮ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰੀਫਰੰਟਲ ਕੋਰਟੈਕਸ ਅਤੇ ਲਿੰਬਿਕ ਸਿਸਟਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਈ ਸੰਗਿਆਨਕ ਅਮਲਾਂ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ

ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ,^{x,xi,xii} ਜਦਕਿ ਸਬੂਤ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਿਕਸਿਤ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਧਿਅਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਆਮ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਨਿਉਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ^{316, xiii} ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।³¹⁷ ਇੰਜ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਦਿਮਾਗ ਕੈਨਾਬਿਨਾਇਡ ਰਿਸੈਪਟਰ ਦੇ ਆਪਸੀ ਅਸਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬਾਲਗ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਖੋਜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।³¹⁸

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਮੋਰਫੋਲੋਜੀ

ਕੁਝ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਘਣਤਾ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੰਦਭਾਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਧਿਅਨ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਡਿਜਾਈਨ, ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਅਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸਲੇਟੀ ਮੈਟਰ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਹਨ।^{319,ix,xiv} ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀਆਂ ਪੜਤਾਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਢਾਂਚਾਗਤ ਦਿਮਾਗੀ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ।^{xv,xvi,xvii,xviii,xix} ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ।³²⁰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਹਿੱਪੋਕੈਮਪਸ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਘਟੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।^{xv}

ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਟ੍ਰਾਜੈਕਟਰੀਜ਼ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਗਭਰੂਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਅਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ। ਭੰਗ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂਆਂ ਦੇ ਹਾਲੀਆ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚਲੇ ਅਧਿਅਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ ਰੋਜ਼ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਭੰਗ ਦੀ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਵੇਖੀ ਗਈ।³¹⁹ ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚਲੇ ਅਧਿਅਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲਾ ਵਾਈਟ ਮੈਟਰ ਵਧਿਆ ਹੈ।^{xx, xxi} ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਲਈ ਭੰਗ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਮੋਰਫੋਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਸੰਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟਿੰਗ

ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਖੋਜ ਦਾ ਜਾਇਜਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਕਲਮੰਦੀ ਨਾਲ ਸੰਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। “ਅਕਲਮੰਦੀ” ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਬਹੁਤ ਪੇਚੀਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਉਰੋਡਾਇਵਰਜੈਂਟ ਲੋਕ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸੰਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਿਵੇਂ IQ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਵਜੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

69 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਅਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਪੜਤਾਲ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂਆਂ ਅਤੇ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਸਰ ਛੋਟੇ ਸੀ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਲਿਨਿਕਲ ਢੁਕਵੇਂਪਣ ਦੀ ਕਮੀ ਸੀ।^{vii} ਦੂਜਿਆਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਜੇ ਫਰਕ ਸੱਚ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਅਸਲ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਮੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸੀ।^{vii} ਕਈ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ IQ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਅਢੁਕਵੇਂ ਹਨ।³²⁰⁻³²¹⁻³²²⁻³²³ ਇੱਕ ਅਧਿਅਨ ਵਿੱਚ, ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਆਲਮੀ IQ, ਅਮਲ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਪੰਜ ਜਾਂ ਵੱਧ ਜਾਇੰਟਸ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀ ਅਤੇ ਦੇਰ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਪੰਜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਇੰਟ ਲੈ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ IQ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।³²⁴ ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਜਾਇਜ਼ਾ, ਜੋ ਸਮੂਹਕ ਅਤੇ ਦੇ ਅਧਿਅਨਾਂ, ਦੇਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਟਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ IQ ਵਿੱਚ ਆਏ ਉਸੀ ਨਿਘਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਟਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।^{viii} ਅਜਿਹੇ ਅਧਿਅਨ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭੰਗ ਦੀ ਸਥਾਈ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਗਿਆਨਕ ਨਿਘਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ,³²⁵ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਅਧਿਅਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਕਾਰਕਾਂ, ਜੋ ਸਬੰਧ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਪਰਖਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।^{326- 327}

ਅੱਜ ਤੱਕ, ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗਿਆਨਕ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਿਆਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਕਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਕਈ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਕਨਫਾਉਂਡਿੰਗ ਕਾਰਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਮਾਜਕ-ਖੇਤਰੀ ਕਾਰਕ ਸਮਾਜਕ-ਖੇਤਰੀ ਕਾਰਕ, ਦੂਜੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ) ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਇਆ IQ ਜਾਂ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ।³²⁸ ਇਸਦੀ ਥਾਂ, ਸਬੂਤਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ IQ ਵਿਚਲਾ ਨਿਘਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਭੰਗ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨੌਜੁਆਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।³²⁹⁻³³⁰ ਇੱਕ ਜੁੜਵੇਂ ਅਧਿਅਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਸੰਗਿਆਨਕ ਅੰਕ ਮਿਲੇ।^{xxii} ਅਧਿਅਨ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸੰਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜ ਵਿਚਕਾਰ ਆਮ ਸਬੰਧ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਰਾਏ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸੰਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ।

ਭੰਗ ਕਰਕੇ ਸੰਗਿਆਨਕ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਲਸ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਦਰ ਅਤੇ ਪੱਧਰ, ਨਿਉਰੋ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਖਰਾਬ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।³³¹ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸੰਗਿਆਨਕ ਨਿਘਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਸੀ; ਉਹ ਗਭਰੂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੰਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਕ , 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ।³³²

ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

ਖੋਜ ਨੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗਭਰੂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ^{333, 334, 335, 336, 337} ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਗਭਰੂਆਂ ਦੀ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਸੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ 18 ਸਾਲ ਤੱਕ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।³³⁸ ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਰ ਸਮੂਹਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਬਚਪਨ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਦੂਜੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਵਲੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾੜੀ ਵਿਦਿਅਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।³³⁹

iii. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਖੋਜ ਸਬੰਧੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਬਹਿਸ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਭੰਗ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮੌਜੂਦਾ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਥਿਤ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿੱਟਿਆਂ ਲਈ ਦੂਜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਕਸਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।^{340, 341} ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਭਰੂਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚਲੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਜਾਂ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਵਿਚਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।³⁴² ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ ਜਾਂ ਵਧ ਰਹੇ ਬੇਚੈਨੀ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਹੈ।^{343, 344} ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਗਭਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਜੋਖਮ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।³⁴⁵ ਭੰਗ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਅਜੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਭੰਗ ਅਤੇ IQ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚਲੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਚਾਣਨਾ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਨਫਾਉਂਡਿੰਗ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਮਾਜਕ-ਖੇਤਰੀ ਕਾਰਕ, ਇੱਕ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ) ਅਸਲ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਅਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਬੂਤ ਦਾ ਜਾਇਜਾ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਪਰਤਵੇਂ ਕਾਰਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਉਹ ਗਭਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਮੁਢਲੇ ਲੱਛਣ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।³⁴⁶

ਸਾਈਕੋਸਿਸ/ ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੀਨੀਆ

ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਮਾਈ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।³⁴⁷ ਸਬੂਤ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ

ਸਾਈਕੋਸਿਸ/ ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੀਨੀਆ ਵਧਣ ਦਾ ਕੁੱਲ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੈ।^{354,355,xxiii,xxiv} ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋਖਮ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ THC ਦੀ ਉੱਚ ਸਮਰੱਥਾ, ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਦਰ, ਮੁਢਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪ੍ਰੀ-ਡਿਸਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੈ।^{354,355,xxiii,xxiv} ਹਾਲੀਆ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਬੰਧ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੀਨੀਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੈਨੇਟਿਕ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।^{xxiii} ਫਿਰ ਵੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੀਨੀਆ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।^{348-349,350} ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਜਾਇਜ਼ੇ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਈਕੋਟਿਕ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਭੰਗ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।³⁵¹ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਤਰਤੀਬਬੱਧ ਜਾਇਜ਼ੇ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਭਰੂ, ਵਧੇ ਹੋਏ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸੀ।³⁵² ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬੂਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ, ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਊ ਸਬਕਲਿਨਿਕਲ ਸਾਈਕੋਟਿਕ ਲੱਛਣ, ਡਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।^{353, 354}

ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ/ ਬੇਚੈਨੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲਾਂ ਘਬਰੇਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਭਰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋ ਕੇ, ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।³⁵⁵ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਹਾਮਾਰੀ-ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਧਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਹੈ।^{356, 357} ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਨਿਰਾਸਾਜਨਕ ਮੂਡ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।^{358, 359, 360, 361}

ਸਬੂਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਭੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੱਸੇ ਗਏ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ ਹੈ।³⁶² ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 23,317 ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਨ, ਨੇ ਗਭਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪ੍ਰੀਮੇਰਬਿਡ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਮੁੱਖ ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਸੀ, ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਹੈ।^{xxv} ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਹਿਮ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜਦਕਿ ਵਰਤੋਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ), ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ³⁶³ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਜੋਖਮ ਦੇ ਅਹਿਮ ਨਿਰਧਾਰਕ ਹਨ।³⁶⁴

ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ/ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ

ਭੰਗ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਗਭਰੂ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਹੈ।^{367,368,369,XXXV} ਕਈ ਮੁੱਖ ਜਾਇਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ 30,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਲਈ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਅਧਿਅਨਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਕਮੀਆਂ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗਭਰੂਆਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।³⁷⁰

ਇੱਕ ਕ੍ਰੌਸ-ਸੈਕਸ਼ਨਲ ਅਧਿਅਨ ਨੇ ਜੌੜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਗਭਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਜੌੜੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੌੜੇ ਨਾਲੋਂ ਜਿਹੜੇ ਜੌੜੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਜੋਖਮ 2.5 ਤੋਂ 2.9 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।³⁷¹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੌੜਿਆਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ (twin design) ਰਾਹੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਲੇਖਕ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਸੰਭਵ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਨੇ ਗਭਰੂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧ ਦੀ ਸੇਧ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਸਖ਼ਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।³⁷²

ਕੋਮੋਰਬਿਡ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਟਿਕਾਊ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।³⁷³ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਭੰਗ ਦੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵਧਣ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।³⁷⁴ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵੱਧ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚਲੇ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਡਾਟਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਆਰਥਕ ਘਾਟੇ, ਗੰਭੀਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਤਣਾਅ) 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਤੰਤਰ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਸੀ।^{XXXVI}

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਭੰਗ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨ, ਵਧ ਰਹੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।³⁷⁵ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿ-ਸਬੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਟ੍ਰਾਜੈਕਟਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ (ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤਮਾਖੂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)^{376, 377, 378} ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਸੰਭਵ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

“ਗੋਟਵੇਅ” ਥਿਓਰੀ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹਾਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਗੋਟਵੇਅ ਥਿਓਰੀ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵਧਣ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤਮਾਖੂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਭੰਗ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਕੀਨ, ਮੈਥਾਫੈਟਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਹੈਰੋਇਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।³⁷⁹

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ/ਰੈਗੂਲਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,^{380,381} ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।³⁸² ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੀ ਭੰਗ ਮੋਢੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਬਹਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।³⁸³ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ, ਭੰਗ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਲ ਜਾਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ (ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਣਾ) ਲਈ ਕਈ ਤਾਰੀਫ਼ਯੋਗ ਆਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਣ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜਿਕਲ ਪਾਥਵੇਅਜ਼: ਭੰਗ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਕੋਕੀਨ ਵਰਗੇ ਸੈਂਟਰ-ਸਟਿਮੂਲੇਟਿੰਗ ਨਿਉਰਲ ਪਾਥਵੇਅਜ਼ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਮ ਫ਼੍ਰੇਮਵਰਕ ਹੇਠ, ਗੋਟਵੇ ਹਾਈਪੋਥਿਸਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ (ਅਤੇ ਤਮਾਖੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਨਸ਼ੇ) ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ (ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਘਟਾਕੇ) ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪਰਮ ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਲਬਰੇਜ਼ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।³⁸⁴

ਆਮ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਕ: ਭੰਗ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ “ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਤੇਜਕ ਕਰਨ” ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।³⁸⁵ ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੰਦਰਭ ਸਬੰਧੀ ਅਸਰ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਕ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।³⁸⁶ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਇੱਕ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਬਜ਼ਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।^{387, 388}

iv. ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ ਦਾ ਸਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਬਾਲਗ਼ਾਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਕੋਈ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ,³⁸⁹ ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੇਤ ਕਈ ਹੋਰ ਆਮ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭੰਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਤੱਤ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ

ਤਮਾਖੂ ਦੇ ਧੂਏਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਭੰਗ ਦੇ ਧੂਏਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘ, ਘਰੜ-ਘਰੜ ਦੀ ਅਵਾਜ਼, ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼, ਬਲਗ਼ਮ ਬਣਨਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਣ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।³⁹⁰ ਜੇ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂਏਂ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਭੰਗ ਦੇ ਧੂਏਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ, ਪੁਰਾਣੀ ਬਲਗ਼ਮ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰੜ-ਘਰੜ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਜੋਖਮ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2 ਤੋਂ 3 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।³⁹¹ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।³⁹²

ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ

ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਭੰਗ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਜ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।³⁹³ ਅੱਜ ਤੱਕ ਭੰਗ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮੁੱਚੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ (COPD) ਵਧਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।³⁹⁴ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿਚਲਾ ਅਤਿੱਕਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ,³⁹⁵ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤਮਾਖੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਤਮਾਖੂ ਨਾਲ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ COPD ਦਾ ਜੋਖਮ ਦੁਗਣੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।³⁹⁶

ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ, ਜਿਸਨੂੰ ਵੇਪ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਾਜਾਇਜ਼ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਹ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨਾ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ - ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ਖਮ (EVALI) ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।^{xxvi,xxvii} ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਬਲਕਿ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਐਸੀਟੇਟ ਵਰਗੇ ਘੋਲਕ (ਰਸ) ਵਿਚਲੇ

ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਪਲੀਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।^{xxvi} EVALI ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ।

ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਭੰਗ ਦੇ ਧੂਏਂ ਵਿੱਚ ਤਮਾਖੂ ਦੇ ਧੂਏਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਕਈ ਕੈਂਸਰ-ਕਾਰਕ ਪਾਧਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,³⁹⁷ ਪਰ ਭੰਗ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਮ ਸਬੰਧ ਦਾ ਸਬੂਤ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ। ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ, ਯੋਰੁਪ ਅਤੇ ਨਿਉਜ਼ੀਲੈਂਡ ਤੋਂ ਛੇ ਕੇਸ ਕੰਟਰੋਲ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਅਧਿਅਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਅਧਿਅਨ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਜਾਂ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭੰਗ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ।³⁹⁸ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਅਧਿਅਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਗਈ ਹੈ, ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿਹੜੇ ਮਰਦ 50 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।³⁹⁹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਅਨ ਵਿੱਚ ਟਿਉਨੀਸ਼ੀਆ, ਮੋਰੱਕੋ ਅਤੇ ਅਲਜੀਰੀਆ ਵਿਚਲੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਕੇਸ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸਬੰਧੀ ਜੋਖਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ।⁴⁰⁰ ਇਹਨਾਂ ਅਧਿਅਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਹੱਦ, ਸਿਰਫ਼ ਤਮਾਖੂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਲਈ ਅਧੂਰੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤਮਾਖੂ ਦੀ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਜੋ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।⁴⁰¹ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰਵਿਵਾਦ ਜੋਖਣ-ਕਾਰਕ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਸਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਭੰਗ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵਰਗੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਸਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।⁴¹⁸ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕੇਸ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨ ਮਰਦ (20 ਤੋਂ 40 ਸਾਲ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।⁴⁰²

ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਨੌਜੁਆਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (CARDIA) ਅਧਿਅਨ ਦੇ ਹਾਲੀਆ ਸਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਸਬੰਧ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ।⁴⁰³

ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ

ਅੰਤਰ-ਵਰਗ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਅਬਾਦੀ-ਅਧਾਰਤ ਸਰਵੇਖਣ⁴⁰⁴ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ^{405, 406} ਇਸਕੈਮਿਕ ਦੌਰੇ (ਯਾਨਿ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ) ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਭੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲੀਆ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭੰਗ ਦੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ 1.82 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ

ਅਕਸਰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਿਣਤੀ 2.45 ਗੁਣਾ ਵਧ ਗਈ ਹੈ।^{xxviii} ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹਨਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਹੋਰ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਵੰਗਾਰਿਆ ਹੈ।⁴⁰⁷⁻⁴⁰⁸⁻⁴⁰⁹ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉੱਚ-ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੇ ਸਬੂਤ ਸੀਮਤ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਬੂਤ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।⁴¹⁸

ਮਾਇਓਕਾਰਡੀਅਲ ਇੰਫ਼ਾਰਕਸ਼ਨ (ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ) ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤੂ-ਦਰ

ਕਈ ਅਧਿਅਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਕਾਰਣ ਵਜੋਂ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਗਭਰੂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਬਾਲਗ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।⁴¹⁰ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਜਾਇਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਜਾਂ ਖੰਡਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।⁴¹¹

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮ੍ਰਿਤੂ-ਦਰ ਦੇ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਅਧਿਅਨ ਨਾਲ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮ੍ਰਿਤੂ-ਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ,⁴¹² CARDIA ਅਧਿਅਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿਲ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤੂ-ਦਰ ਦਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।⁴¹³

v. ਸੱਟ-ਫੇਟ

ਤਜਰਬਾਤੀ ਅਧਿਅਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ THC) ਲੈਣ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਾਲ ਸਾਈਕੋਮੇਟਰ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਕੋਗਨਿਟਿਵ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਮਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦਾ ਚੇਤਾ), ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸਮਾਂ, ਪ੍ਰਤੱਖ-ਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਮੋਟਰ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।⁴¹⁴ ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਦਸਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੋਟਰ-ਗੱਡੀ ਦੀਆਂ ਟੱਕਰਾਂ

ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਸਿਮੂਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਟਰੋਲਸ਼ੁਦਾ ਤਜਰਬਾਤੀ ਅਧਿਅਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਫੇਕੀ ਭੰਗ (0 mg/mL THC) ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਦੂਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।^{415, 416} ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲੀਆ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਜਾਇਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟਰ-ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ 18% ਵਾਧਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਧਿਅਨ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਇਹ ਜੋਖਮ 0.04-0.05% ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਰਚਣ (BAC) ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਾਂਗ ਹੈ।⁴¹⁷ ਕਈ ਹਾਲੀਆ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੱਕਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।^{xxix,xxx} ਜੇ ਭੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਿਲਾਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਵਧਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ⁴¹⁸⁻⁴¹⁹ ਨੌਜੁਆਨਾਂ, ਜੋ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੇ ਲਿੰਗ, ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਪੱਧਰ⁴²⁰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਜੀ ਜੋਖਮ ਵੀ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।⁴²¹

ਕੰਮ ਸਬੰਧੀ ਸੱਟ-ਫੇਟ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਲਗ ਵਰਕਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ^{422, 423, 424} ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੈਕਸਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ, ਇਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਸੀ,⁴²⁵ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਰ ਤਰਤੀਬਬੱਧ ਜਾਇਜ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲਈ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।^{xxxii}

ਹੋਰ ਹਾਦਸੇ ਅਤੇ ਸੱਟ-ਫੇਟ

ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦਾ ਹੋਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਸੀ,⁴²⁶ ਜਦਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ (ED) ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ।⁴²⁷ ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ED ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਵਿਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ 67% ਕਮੀ ਆਈ ਸੀ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਈ ਸੀ।⁴²⁸ ਆਮ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ED ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਗੈਸਟ੍ਰੋ-ਇੰਟੈਸਟੀਨਲ ਅਸਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਸੀ।^{xxxii} ਹਾਲਾਂਕਿ ਭੰਗ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਨਾਮਾਤਰ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।^{xxxiii} ਭੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਜਲਣਾ ਇੱਕ ਉਭਰ ਰਹੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਲੇ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ⁴²⁹ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਭੰਗ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਲੋਰੈਡੋ ਵਿੱਚ ਬਿਉਟੇਨ ਹੈਸ਼ ਆਇਲ (ਭੰਗ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਘੋਲ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਬੋਲਚਾਲ ਵਿੱਚ “ਡੈਬਸ”) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਜਲਣ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।⁴³⁰

ਮ੍ਰਿਤੂ-ਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣ

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਅਧਿਅਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮ੍ਰਿਤੂ ਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਸਬੰਧ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ,⁴³¹ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਅਧਿਅਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।^{432, 433} ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਜਾਇਜ਼ੇ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮ੍ਰਿਤੂ-ਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।⁴³⁴

ਸਿੱਟਾ

ਭੰਗ ਦੇ ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀਕਰਣ ਅਤੇ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਮੌਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੂਲਕਿਟ ਨੇ ਭੰਗ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਬਾਰੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਦੱਸ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਪੁਲ-ਅਵੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਿਰਫ਼-ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕਟ ਨਾਲ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਨਜ਼ਰੀਏ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਜ਼ਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅਧਾਰ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ, ਜੋ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ। ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੂਲਕਿਟ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੀਆਂ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਮੀਨੀ ਅਧਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਕੋਈ ਗੁਪਤ ਭੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਅੰਤਮ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਜੋੜਦੇ ਹਨ:

‘ਨੌਜੁਆਨ’ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ, ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਾ ਸਮੂਹ ਹੈ: ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਸਮਾਜਕ-ਆਰਥਕ ਸਥਿਤੀ, ਬੰਸ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਮੂਲ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਨੇਮ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਪਛਾਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਸਮਝ-ਬੁਝ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਜਾਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਫ਼ਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕਟ – ਜਾਂ ਡਰ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰੈਂਡਿੰਗ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਜੋ ਇਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਰਚੀ-ਵਸੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਰਜਣੀ ਪੈਣੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ।

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਚੱਲਣਾ: ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹ ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ। ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣਾ। ਜਿੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਭੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਰਜਣ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਦੇਣਾ।

ਹੋਰ ਸੋਤ

ਵਿਹਾਰਕ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਸੋਤ

ਭੰਗ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ: ਨੌਜੁਆਨ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ (ਮੁਫਤ)

<https://youthrex.com/cannabis-and-youth-certificate/>

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ: ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਗਾਈਡ, ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ BC

<http://www.heretohelp.bc.ca/workbook/cannabis-use-and-youth-a-parents-guide>

ਸਾਈਕਲਾਂ (ਫਿਲਮ ਰਾਹੀਂ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਤ), UBC ਨਰਸਿੰਗ ਸਕੂਲ

<https://www.uvic.ca/research/centres/cisur/publications/helping-schools/cycles/index.php>

ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ, CRISM

<http://crismontario.ca/research-projects/lower-risk-cannabis-use-guidelines>

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ, SACY

https://www.vsb.bc.ca/Student_Support/Safe_Caring/SACY_Substance_Use_Health_Promotion/Cannabis-Corner/Documents/sbfile/181002/parents.pdf

ਰਿਪੋਰਟਾਂ

“ਭੰਗ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਨਾਇਡਸ ਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ: ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ”, ਸਾਇੰਸ, ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਅਕੈਡਮੀਆਂ

<https://www.nap.edu/read/24625/chapter/1>

“ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ”, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ

<http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Canadian-Youth-Perceptions-on-Cannabis-Report-2017-en.pdf>

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ-ਘਾਟ ਸਬੰਧੀ ਸੋਤ

ਕਾਰਮਿਕ (ਵੈਨਕੂਵਰ, BC)

<http://www.karmik.ca/>

ਟ੍ਰਿਪ! ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ (ਟੋਰਾਂਟੋ, ਓਨਟਾਰੀਓ)

<http://www.tripproject.ca/trip/>

ਗ੍ਰਿਪ (ਮੌਂਟਰੀਅਲ, ਓਨਟਾਰੀਓ)

<https://grip-prevention.ca/>

ਕਾਨੂੰਨਸਾਜ਼

ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ

<https://www.canada.ca/en/services/health/campaigns/introduction-cannabis-act-questions-answers.html>

ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡਰ: ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ

<http://www.justice.gc.ca/eng/cj-jp/marijuana/c45/c45.pdf>

ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਜ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਗ

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html>

ਹਵਾਲੇ

ਹਿੱਸਾ 1 ਹਵਾਲੇ

- ¹ <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm>
- ² <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/drugs-health-products/canadian-cannabis-survey-2017-summary.html>
- ³ <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm>
- ⁴ <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm>
- ⁵ Adapted from *Healthy Schools BC* 'drug literacy' definition, available at: iMinds Learning Resources. Vancouver, ON; 2012. <https://healthyschoolsbc.ca/program/266/iminds-learning-resources>
- ⁶ Nicholson T, Duncan DF, White J, Stickle F. Focusing on abuse, not use, in drug education. *Addiction* 2013; 18(6): 431-9.
- ⁷ Albert D, Steinberg L. Peer influences on adolescent risk behavior. In: Bardo MT, Fishbein DH, Milich R, editors. *Inhibitory Control and Drug Abuse Prevention: From Research to Translation*. New York: Springer; 2011.
- ⁸ West SL, O'Neal KK. Project D.A.R.E. Outcome Effectiveness Revisited. *Am J Public Health*. 2004; 94(6): 1027-29.
- ⁹ Pan W, Bai H. A multivariate approach to a meta-analytic review of the effectiveness of the D.A.R.E. program. *Int J Environ Res Public Health*. 2009; 6(1):267-77.
- ¹⁰ Botvin, GJ, Griffin, KW. Prevention science, drug abuse prevention and life skills training: comments on the state of science. *J Exp Criminology*. 2005; 1(1):63-78.
- ¹¹ Beck J. 100 years of "just say no" versus "just say know": Reevaluating drug education goals for the coming century. *Eval Rev*. 1998; 22(1):15-45.
- ¹² Munro G, Midford R. 'Zero tolerance' and drug education in Australian schools. *Drug Alcohol Rev*. 2001; 20: 105-9.
- ¹³ Moffat BM, Jenkins EK, Johnson JL. Weeding out the information: an ethnographic approach to exploring how young people make sense of the evidence on cannabis. *Harm Reduction Journal*. 2013; 10: 34.
- ¹⁴ Pan W, Bai H. A multivariate approach to a meta-analytic review of the effectiveness of the D.A.R.E. program. *Int J Environ Res Public Health*. 2009; 6(1):267-77.
- ¹⁵ Phoung P, Vandepol M, Perkins C, Vandebelt D. Delaying the onset of alcohol and substance use among youth: summary of principles of promising practices in the literature. Vancouver, BC: Vancouver Coastal Health; 2011.
- ¹⁶ Phoung P, Vandepol M, Perkins C, Vandebelt D. Delaying the onset of alcohol and substance use among youth: summary of principles of promising practices in the literature. Vancouver, BC: Vancouver Coastal Health; 2011.
- ¹⁷ Tobler A, & Komro K. Trajectories of Parental Monitoring and Communication and Effects on Drug Use Among Urban Young Adolescents. *J Adolesc Health*. 2011; 46(6): 560-8.
- ¹⁸ Stothard B. Developing a national programme: what's in the mix and why/practice, professionalism, prescription, in Midford, R. and Munro, G. (Eds), *Drug Education in Schools: Searching for the Silver Bullet*. IP Communications, Melbourne. 2006.
- ¹⁹ McWhirter J. Personal, Social, Health and Economic Education: From Theory to Practice. PSHE Association: London; 2009.
- ²⁰ Faggiano F, Vigna-Taglianti FD, Versino E, Zambon A, Barracino A, Lemma P. School-based prevention for illicit drug use. *Cochrane Database Syst Rev*. 2005; 18(2): CD003020.
- ²¹ Foxcroft DR, Tsertsvadze A. Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011; 11(5): CD009113.
- ²² Stead M, Angus K. *Literature Review into the Effectiveness of School Drug Education*. Scottish Executive Education Department; 2004.
- ²³ White D, Pitts P. *Health Promotion with Young People for the Prevention of Substance Misuse*. NHS Centre for Reviews and Dissemination, University of York; 1997.
- ²⁴ Martin K, Nelson J, & Lynch S. Effectiveness of School-Based Life-Skills and Alcohol Education Programmes: A Review of the Literature. NFER, Slough; 2013.
- ²⁵ Allott R, Paxton R, Leonard R. Drug education: a review of British Government policy and evidence on effectiveness. *Health Educ Res*. 1999; 14(4): 491-505.
- ²⁶ Soole D, Mazerolle L, Rombouts S. School Based Drug Prevention Programs: A Review of What Works. *Aust N Z J Criminol*. 2008; 41(2): 258-286.
- ²⁷ Cuijpers P. Effective ingredients of school-based drug prevention programs: A systematic review. *Addict Behav*. 2002; 27:1009-23.
- ²⁸ Foxcroft DR, Tsertsvadze A. Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011; 11(5): CD009113.
- ²⁹ Thurman B, Boughelaf J. "We don't get taught enough": an assessment of drug education provision in schools in England. *Drugs Alcohol Today*. 2015; 15(3): 127-40
- ³⁰ Moffat BM, Jenkins EK, Johnson JL. Weeding out the information: an ethnographic approach to exploring how young people make sense of the evidence on cannabis. *Harm Reduction Journal* 2013; 10: 34.
- ³¹ Moffat BM, Haines-Saah RJ, & Johnson J. From didactic to dialogue: assessing the use of an innovative classroom resource to support decision-making about cannabis use. *Drugs*. 2017; 24(1):85-95.
- ³² Moffat BM, Haines-Saah RJ, & Johnson J. From didactic to dialogue: assessing the use of an innovative classroom resource to support decision-making about cannabis use. *Drugs: Education, Prevention and Policy*. 2017; 24(1):85-95.
- ³³ Botorff JL, Johnson JL, Moffat BM, Mulvogue T. Relief-oriented use of marijuana by teens. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*. 2009; 4: 7.
- ³⁴ Stead M, Angus K. *Literature Review into the Effectiveness of School Drug Education*. Scottish Executive Education Department. 2004.
- ³⁵ Soole D, Mazerolle L, Rombouts S. School Based Drug Prevention Programs: A Review of What Works. *Australian and New Zealand Journal of Criminology*. 2008; 41(2): 258-286.

- ³⁶ Allott R, Paxton R, Leonard R. Drug education: a review of British Government policy and evidence on effectiveness. *Health Education Research*. 1999; **14**(4): 491-505.
- ³⁷ Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, et al. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *Journal of Primary Prevention*. 2000; **20**: 275–336.
- ³⁸ Botvin, GJ, Griffin, KW. Prevention science, drug abuse prevention and life skills training: comments on the state of science. *Journal of Experimental Criminology*. 2005; **1**(1):63-78.
- ³⁹ McBride N. A systematic review of school drug education. *Education Research*. 2003; **18**(6):729-742.
- ⁴⁰ Moffat BM, Haines-Saah RJ, & Johnson J. From didactic to dialogue: assessing the use of an innovative classroom resource to support decision-making about cannabis use. *Drugs: Education, Prevention and Policy*. 2017; **24**(1):85-95.
- ⁴¹ Tobler N. Prevention is a two-way process. *Drug and Alcohol Findings*. 2001; **5**: 25-27
- ⁴² Soole D, Mazerolle L, Rombouts S. School Based Drug Prevention Programs: A Review of What Works. *Aust N Z J Criminol*. 2008; **41**(2): 258-86
- ⁴³ Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, et al. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *J Prim Prev*. 2000; **20**: 275–336.
- ⁴⁴ Soole D, Mazerolle L, Rombouts S. School Based Drug Prevention Programs: A Review of What Works. *Aust N Z J Criminol*. 2008; **41**(2): 258-86.
- ⁴⁵ Haleem DM, Winters J. A sociodrama: An innovative program engaging college students to learn and self-reflect about alcohol use. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*. 2011; **24**(3): 153-60.
- ⁴⁶ Moffat BM, Haines-Saah RJ, & Johnson J. From didactic to dialogue: assessing the use of an innovative classroom resource to support decision-making about cannabis use. *Drugs*. 2017; **24**(1):85-95.
- ⁴⁷ Moffat BM, Haines-Saah RJ, & Johnson J. From didactic to dialogue: assessing the use of an innovative classroom resource to support decision-making about cannabis use. *Drugs*. 2017; **24**(1):85-95.
- ⁴⁸ Miller G, VanSant D, Mullett J. Collaborative action research: A catalyst for enhancing the practice of community youth mapping. University of Victoria; 2009.
- ⁴⁹ Gardner M, McCann A, Crockwell A. *Youth as Knowledge Constructors and Agents of Educational Change*. Newfoundland: Memorial University of Newfoundland; n.d.
- ⁵⁰ Ripley L. *Best practices in prevention for youth: Literature review*. Vancouver, BC: Vancouver Coastal Health; 2004.
- ⁵¹ Centre for Addictions Research of BC. *Following the evidence: Preventing harms from substance use in BC*. British Columbia: British Columbia Ministry of Health; 2006.
- ⁵² Canadian Centre on Substance Use and Addiction. *Building on our strengths: Canadian standards for school-based youth substance abuse prevention (version 2.0)*. Ottawa, ON: Canadian Centre on Substance Use and Addiction; 2010.
- ⁵³ White D, Pitts P. *Health Promotion with Young People for the Prevention of Substance Misuse*. NHS Centre for Reviews and Dissemination, University of York; 1997.
- ⁵⁴ Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, et al. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *J Prim Prev*. 2000; **20**: 275–336.
- ⁵⁵ Cao L, Frank J, Cullen F. Race, community context and confidence in the police. *Am J Police*. 1996; **15**:3-22.
- ⁵⁶ Jackson A. Police-school resource officers' and students' perception of the police and offending. *Policing*. 2002; **25**: 631-50.
- ⁵⁷ Jackson A. Police-school resource officers' and students' perception of the police and offending. *Policing*. 2002; **25**: 631-50.
- ⁵⁸ Rosenbaum D, Flewelling R, Bailey S, Ringwalt C, Wilkinson D. Cops in the Classroom: A Longitudinal Evaluation of Drug Abuse Resistance Education (Dare). *J. Res. Crime Delinquency*. 1994;**31**(1):3-31
- ⁵⁹ Pan W, Bai H. A multivariate approach to a meta-analytic review of the effectiveness of the D.A.R.E. program. *Int J Environ Res Public Health*. 2009; **6**(1):267-77.
- ⁶⁰ McKenna J, Pollock JM. Law Enforcement Officers in Schools: An Analysis of Ethical Issues. *Crim Just Ethics*. 2014; **33**(3): 163-84.
- ⁶¹ Allott R, Paxton R, Leonard R. Drug education: a review of British Government policy and evidence on effectiveness. *Health Educ Res*. 1999; **14**(4): 491-505.
- ⁶² Black D, Tobler N, Sciacca J. Per helping/involvement: An efficacious way to meet the challenge of reducing alcohol, tobacco and other drug use among youth? *J. Stud. Alc*. 1998; **68**(3): 878-93.
- ⁶³ Black D, Tobler N, Sciacca J. Per helping/involvement: An efficacious way to meet the challenge of reducing alcohol, tobacco and other drug use among youth? *J. Stud. Alc*. 1998; **68**(3): 878-93.
- ⁶⁴ Gottfredson DC, Wilson DB. Characteristics of effective school-based substance abuse prevention. *Prev Sci*. 2003; **4**(1):27-38.
- ⁶⁵ Soole D, Mazerolle L, Rombouts S. School Based Drug Prevention Programs: A Review of What Works. *Aus N Z J Crim*. 2008; **41**(2): 258-86.
- ⁶⁶ Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, et al. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *J Prim Prev*. 2000; **20**: 275–336.
- ⁶⁷ Ontario Injury Prevention Resource Centre. *Alcohol related injury: Evidence-based practice synthesis document*. 2008. Ontario: Queen's Printer for Ontario.
- ⁶⁸ Jackson C, Henriksen L. Do as I say: parent smoking, antismoking socialization and smoking onset among children. *Addict Behav*. 1997; **22**(1):107-14
- ⁶⁹ Barnes GM, Farrell MP. Parental support and control as predictors of adolescent drinking, delinquency, and related problem behaviors. *J Marriage Fam*. 1992; **54**: 763–76.
- ⁷⁰ Ellickson PL, Hays RD. On becoming involved with drugs: Modeling adolescent drug use over time. *Health Psychol*. 1992; **11**: 377–85.
- ⁷¹ Peterson PL, Hawkins JD, Abbott RD, Catalano RF. Disentangling the effects of parental drinking, family management, and parental alcohol norms on current drinking by Black and White adolescents. *J Res Adolesc*. 1994; **4**: 203–27
- ⁷² Henrich CC, Brookmeyer KA, Shrier LA, Shahar G. Supportive relationships and sexual risk behavior in adolescence: An ecological--transactional approach. *J Pediatr Psychol*. 2006; **31**: 286–97.
- ⁷³ Ary DV, Tildesley E, Hops H, Andrews J. The Influence of Parent, Sibling, and Peer Modeling and Attitudes on Adolescent Use of Alcohol. *Int J Addict*. 1993; **28**: 853–80.
- ⁷⁴ Ellickson PL, Hays RD. On becoming involved with drugs: Modeling adolescent drug use over time. *Health Psychol*. 1992; **11**: 377–85.
- ⁷⁵ Centre for Addiction and Mental Health. *Alcohol and Drug Prevention Programs for Youth: What Works? (Best Advice)*. Toronto, ON, Centre for Addiction and Mental Health; 1999.

- ⁷⁶ McBride N. A systematic review of school drug education. *Educ Res.* 2003; **18**(6):729-42.
- ⁷⁷ Health Canada. *School-based Drug abuse prevention: Promising and successful programs*. Public Safety Canada. Ottawa: ON; 2009. <https://www.publicsafety.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/sclbsd-drgbs/index-en.aspx>
- ⁷⁸ Statistics Canada. *Canadian Tobacco Alcohol and Drugs (CTADS): 2015*. Ottawa: ON; 2016. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canadian-tobacco-alcohol-drugs-survey/2015-summary.html>
- ⁷⁹ Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. *Canadian Alcohol Addiction 2004 Alberta Report*. Edmonton: AB; 2006. <http://www.assembly.ab.ca/lao/library/egovdocs/2006/alad/153968.pdf>
- ⁸⁰ Jackson C, Henriksen L. Do as I say: parent smoking, antismoking socialization and smoking onset among children. *Addict Behav.* 1997; **22**(1):107-14
- ⁸¹ Health Canada. *School-based Drug abuse prevention: Promising and successful programs*. Public Safety Canada: Ottawa: ON; 2009. <https://www.publicsafety.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/sclbsd-drgbs/index-en.aspx>
- ⁸² Ontario Injury Prevention Resource Centre. *Alcohol related injury: Evidence-based practice synthesis document*. Ontario: Queen's Printer for Ontario; 2008.
- ⁸³ Onrust SA, Otten R, Lammers J, Smit F. School based programmes to reduce and prevent substance use in different age groups: what works for whom? Systematic review and meta-regression analysis. *Clin Psychol Rev.* 2016; **44**: 45-59
- ⁸⁴ Botvin, GJ, Griffin, KW. Prevention science, drug abuse prevention and life skills training: comments on the state of science. *J Exp Criminol.* 2005; **1**(1):63-78.
- ⁸⁵ Soole D, Mazerolle L, Rombouts S. School Based Drug Prevention Programs: A Review of What Works. *Aus NZ J Crimin.* 2008; **41**(2): 258-86.
- ⁸⁶ Botvin, GJ, Griffin, KW. Prevention science, drug abuse prevention and life skills training: comments on the state of science. *J Exp Crimin.* 2005; **1**(1):63-78.
- ⁸⁷ McBride N. A systematic review of school drug education. *Educ Res.* 2003; **18**(6):729-42.
- ⁸⁸ Miller-Day M, Kam JA. More than just openness: developing and validating a measure of targeted parent-child communication about alcohol. *Health Commun.* 2010; **25**(4): 293-302
- ⁸⁹ Huansuriya T, Siegel JT, Crano WD. Parent-child drug communication pathway from parent's ad exposure to youth's marijuana use intention. *J Health Commun.* 2014; **19**(2): 244-59.
- ⁹⁰ Tobler A, & Komro K. Trajectories of Parental Monitoring and Communication and Effects on Drug Use Among Urban Young Adolescents. *J Adolesc Health.* 2011; **46**(6): 560-8.
- ⁹¹ Stothard B. Developing a national programme: what's in the mix and why/practice, professionalism, prescription, in Midford, R. and Munro, G. (Eds) *Drug Education in Schools: Searching for the Silver Bullet*. IP Communications, Melbourne; 2006.
- ⁹² Perry CL, Williams CL, Veblen-Mortenson S, et al. Project Northland: outcomes of a communitywide alcohol use prevention program during early adolescence. *Am J Public Health.* 1996; **86**: 956-65.
- ⁹³ Slater M, Kelly J, Edwards R, Thurman P, Plested B, Keefe T, Lawrence F, Henry J. Combining in-school and community-based media efforts: Reducing marijuana and alcohol uptake among younger adolescents. *Health Educ Res.* 2006; **21**:1: 157-167.
- ⁹⁴ Wierson M, Foreand R. Parent Bahvioural Training for Child Noncompliance: Rationale, Concepts, and Effectiveness. *Curr Dir in Psychol Sci.* 1994; **3**(5):146-50.
- ⁹⁵ Windle M, Spear LP, Fuligni AJ, Angold A, Brown JD, Pine D, Smith GT, Giedd J, Dahl RE. Transitions into underage drinking and problem drinking: developmental processes and mechanisms between 10 and 15 years of age. *Pediatr.* 2008; **121**(Suppl 4): S273-89.
- ⁹⁶ Some of these points are adapted from the "Here to Help" parent's guide, created by BC Partners for Mental Health and Addictions Information available in full at www.heretohelp.bc.ca
- ⁹⁷ Lester L, Midford R, Cahill H, Mitchell J, Ramsden R, et al. Cannabis and Harm Minimisation Drug Education: Findings from the Drug Education in Victorian Schools Study. *J Addict Prev.* 2014; **2**(1): 7.
- ⁹⁸ Moffat BM, Jenkins EK, Johnson JL. Weeding out the information: an ethnographic approach to exploring how young people make sense of the evidence on cannabis. *Harm Reduct J.* 2013; **10**: 34.
- ⁹⁹ Chin B et al. The effectiveness of group-based comprehensive risk-reduction and abstinence education interventions to prevent or reduce the risk of adolescent pregnancy, human immunodeficiency virus, and sexually transmitted infections: two systematic reviews for the Guide to Community Preventive Services. *Am J Prev Med.* 2012; **42**(3):272-94.
- ¹⁰⁰ Kohler PK, Manhart LE, Lafferty WE. Abstinence-Only and Comprehensive Sex Education and the Initiation of Sexual Activity and Teen Pregnancy. *J Adolesc Health.* 2007; **42**(4): 344-51.
- ¹⁰¹ Newton NC, O'Leary-Barrett M, Conrod PJ. Adolescent substance related harm: neurobiology and evidence based interventions. *Curr Top in Behav Neurosci.* 2011; **13**: 685-708.
- ¹⁰² Beck J. 100 years of "just say no" versus "just say know": Reevaluating drug education goals for the coming century. *Eval Rev.* 1998. **22**(1):15-45.
- ¹⁰³ Weatherburn D. Dilemmas in harm minimization. *Addiction.* 2009; **104**: 335-9.
- ¹⁰⁴ Lenton S, Single PE. The definition of harm reduction. *Drug Alcohol Rev.* 1998; **17**: 213-9.
- ¹⁰⁵ Munro G, Midford R. 'Zero tolerance' and drug education in Australian schools. *Drug Alcohol Rev.* 2001; **20**: 105-9.
- ¹⁰⁶ Lester L, Midford R, Cahill H, Mitchell J, Ramsden R, et al. Cannabis and Harm Minimisation Drug Education: Findings from the Drug Education in Victorian Schools Study. *J Addiction Prev.* 2014; **2**(1): 7.
- ¹⁰⁷ Wood E, Kerr T, Small W, et al. Changes in public order after the opening of a medically supervised safer injecting facility for illicit injection drug users. *CMAJ.* 2004; **171**: 731-4.
- ¹⁰⁸ McBride N, Farringdon F, Midford R, Meuleners L, & Phillips M. Harm minimization, in school drug education: Final results of the School Health and Alcohol Harm Reduction Project (SHAHRP). *Addiction.* 2004; **99**(3): 278.
- ¹⁰⁹ Vogl L, Teesson M, Andrews G, Bird K, Steadman B, Dillon P. A computerized harm minimization prevention program for alcohol misuse and related harms: randomized controlled trial. *Addiction.* 2009; **104**: 564-75.
- ¹¹⁰ Newton NC, Vogl LE, Teesson M, Andrews G. CLIMATE Schools: alcohol module: cross-validation of a school-based prevention programme for alcohol misuse. *Aust NZ J Psychiatry.* 2009; **43**: 201-7.
- ¹¹¹ Leslie, KM. Harm reduction: An approach to reducing risky health behaviours in adolescents. *Paediatr Child Health.* 2008; **13**: 53-6
- ¹¹² Hamilton G, Cross D, Resnicow K, Shaw T. Does harm minimisation lead to greater experimentation? Results from a school smoking intervention trial. *Drug Alcohol Rev.* 2007; **26**: 605-13.

- ¹¹³ Fischer B, Jones W, Shuper P, Rehm J. 12-month follow-up of an exploratory 'brief intervention' for high-frequency cannabis users among Canadian university students. *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2012; **7**(1), 15-9.
- ¹¹⁴ Hall WD, Degenhardt L, Patton GC. Cannabis abuse and dependence in Essau. C. A. (ed.), Adolescent addiction: epidemiology, treatment and assessment, Academic Press, London; 2008: 117-48.
- ¹¹⁵ Merkinaitis S, Grund JP, Frimpong A. Young people and drugs: Next generation of harm reduction. *Int J Drug Policy*. 2010; **21**(2): 112.
- ¹¹⁶ Poulin C, Nicholson J. Should harm minimization as an approach to adolescent substance use be embraced by junior and senior high schools? *Int J Drug Policy* 2005; **16**: 403-14.
- ¹¹⁷ Fischer B, Dawe M, McGuire F, Shuper PA, Capler R, Bilsker D, et al. Feasibility and impact of brief interventions for frequent cannabis users in Canada. *J Subst Abuse Treat*. 2012; **44**(1):132-8.
- ¹¹⁸ Whitlock EP, Polen MR, Green CA, et al. Behavioral counseling interventions in primary care to reduce risky/harmful alcohol use by adults: a summary of the evidence for the U.S. Preventive Services Task Force. *Ann Intern Med*. 2004; **140**: 557-68.
- ¹¹⁹ Copeland J, Swift W. Cannabis use disorder: epidemiology and management. *Int Rev Psychiatry*. 2009; **2**: 96-103.
- ¹²⁰ Fischer B, Dawe M, McGuire F, Shuper PA, Capler R, Bilsker D, et al. Feasibility and impact of brief interventions for frequent cannabis users in Canada. *J Subst Abuse Treat*. 2012; **44**(1):132-8.
- ¹²¹ Copeland J, Swift W, Roffman R, Stephens, R. 2001. A randomized control trial of brief cognitive-behavioral interventions for cannabis use disorder. *J Subst Abuse Treat*. 2001; **21**: 55-64.
- ¹²² Dennis M, Godley S, Diamond G, Tims F.M, Babor T, Donaldson J. et al. (2004). The Cannabis Youth Treatment (CYT) study: Main findings from two randomized trials. *J Subst Abuse Treat*. **27**: 197.
- ¹²³ Martin G, Copeland J, & Swift W. The adolescent cannabis check-up: Feasibility of a brief intervention for young cannabis users. *J Subst Abuse Treat*. 2005; **29**:207.
- ¹²⁴ White, H.R., Morgan, T.J., Pugh, L.A., Calinska, K., Labouvie, E.W., & Pandina, R.J. (2006). Evaluating two brief substance-use interventions for mandated college students. *J Studies Alcohol*. **67**: 309.
- ¹²⁵ Poulin C, Nicholson J. Should harm minimization as an approach to adolescent substance use be embraced by junior and senior high schools? *I J of Drug Policy*. 2005; **16**: 403-14.
- ¹²⁶ Bonomo Y, Bowes G. Putting harm reduction into an adolescent context. *J Paediatr Child Health*. 2001; **37**: 5-8.
- ¹²⁷ Merkinaitis S, Grund JP, Frimpong A. Young people and drugs: next generation of harm reduction. *Int J Drug Policy* 2010; **21**: 112-4.
- ¹²⁸ Poulin C, Nicholson J. Should harm minimization as an approach to adolescent substance use be embraced by junior and senior high schools? *Int J Drug Policy*. 2005; **16**: 403-14.
- ¹²⁹ Barrera M, Castro FG, Strycker LA, Toobert DJ. Cultural Adaptations of Behavioural Health Interventions: A Progress Report. *J Consult Clin Psychol*. 2013; **81**(2):196-205.
- ¹³⁰ Kam J, Miller-Day M. An introduction to the special issue on family communication and substance use prevention and intervention. *J Fam Commun*. 2017; **17**(1):1-14.
- ¹³¹ Canadian Centre on Substance Use and Addiction. *Substance Abuse in Canada: Youth in Focus*. Ottawa, ON: Canadian Centre on Substance Use and Addiction. 2007.
- ¹³² Toumbourou JW, Gregg ME, Shortt AL, Hutchinson DM, Slaviero TM. Reduction of Adolescent Alcohol Use Through Family School Intervention: A Randomized Trial. *J Adolesc Health*. 2013; **53**:778-84.
- ¹³³ Vermeulen-Smith E, Engels RCME. The effectiveness of Family Interventions in preventing adolescent illicit drug use: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2015; **18**(3): 218-39.
- ¹³⁴ Hyshka E. Applying a social determinants of health perspective to early adolescent cannabis use – An overview. *Drugs*. 2012; **20**: 110-19.
- ¹³⁵ Choi HJ, Miller-Day M, Shin Y, Hecht ML, Pettigrew J, Krieger JL, ... Graham JW. Parent prevention communication profiles and adolescent substance use: A latent profile analysis and growth curve model. *J Fam Commun*. 2017; **17**: 15-32.
- ¹³⁶ Miller-Day M. Parent-Adolescent Communication about Alcohol, Tobacco and Other Drug use. *J Adolesc Res*. 2002; **17**(6):604-16.
- ¹³⁷ Choi HJ, Miller-Day M, Shin Y, Hecht ML, Pettigrew J, Krieger JL, ... Graham JW. Parent prevention communication profiles and adolescent substance use: A latent profile analysis and growth curve model. *J Fam Commun*. 2017; **17**: 15-32.
- ¹³⁸ Griffin KW, Botvin GJ, Nichols TR, Doyle MM: Effectiveness of a universal drug abuse prevention approach for youth at high risk for substance use initiation. *Prev Med*. 2003; **36**: 1-7.
- ¹³⁹ Gottfredson DC, Wilson DB: Characteristics of effective school-based substance abuse prevention. *Prev Sci*. 2003; **4**: 27-38.
- ¹⁴⁰ McBride N. A systematic review of school drug education. *Health Educ Res* 2003; **18**: 729-42.
- ¹⁴¹ White D, Pitts M: Educating young people about drugs: a systematic review. *Addiction*. 1998; **93**:1475-87.
- ¹⁴² Dusenbury L, Falco M. Eleven components of effective drug abuse prevention curricula. *J Sch Health*. 1995; **65**(10):420-5
- ¹⁴³ Strøm HK, Adolfsen F, Fossum S, Kaiser S, Martinussen M. Effectiveness of school-based preventive interventions on adolescent alcohol use: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2014. 9:48.
- ¹⁴⁴ Norberg MN, Kezelman S, Lim-Howe N. Primary Prevention of Cannabis Use: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *PLoS ONE*. 2013; **8**(1): e53187
- ¹⁴⁵ Strøm HK, Adolfsen F, Fossum S, Kaiser S, Martinussen M. Effectiveness of school-based preventive interventions on adolescent alcohol use: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2014; **9**:48.
- ¹⁴⁶ Botvin G, Griffin KW. Drug Abuse Prevention Curricula in Schools. In Z. Sloboda & W. J. Bukoski (Eds.), *Handbook of Drug Abuse Prevention: Theory, Science, and Practice* (pp. 45-74). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers; 2003.
- ¹⁴⁷ McBride N. A systematic review of school drug education. *Health Educ Res* 2003; **18**: 729-42.
- ¹⁴⁸ Gottfredson DC, Wilson DB: Characteristics of effective school-based substance abuse prevention. *Prev Sci*. 2003; **4**: 27-38.
- ¹⁴⁹ Phoung P, Vandepol M, Perkins C, Vandebelt D. Delaying the onset of alcohol and substance use among youth: summary of principles of promising practices in the literature. Vancouver, BC: Vancouver Coastal Health; 2011.
- ¹⁵⁰ Cuijpers P. Effective ingredients of school-based drug prevention programs: A systematic review. *Addictive Behaviors*. 2002; **27**:1009-23.
- ¹⁵¹ Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, et al. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *Journal of Primary Prevention*. 2000; **20**: 275-336.
- ¹⁵² Soole D, Mazerolle L, Rombouts S. School Based Drug Prevention Programs: A Review of What Works. *Aus N Z J Crimin*. 2008; **41**(2): 258-86.
- ¹⁵³ Gottfredson DC, Wilson DB: Characteristics of effective school-based substance abuse prevention. *Prev Sci*. 2003; **4**: 27-38.

- ¹⁵⁴ Fischer B, Dawe M, McGuire F, Shuper PA, Capler R, Bilsker D, Jones W, Taylor B, Rudzinski K, Rehm J. Feasibility and impact of brief interventions for frequent cannabis users in Canada. *J Subst Abuse Treat.* 2013; **44**(1):132-8.
- ¹⁵⁵ Stuber J, Meyer I, Link B. Stigma, prejudice, discrimination and health. *Soc Sci Med.* 2008; **67**: 351-7
- ¹⁵⁶ Rogge MM, Greenwald M, Golden A. 2004. Obesity, stigma, and civilized oppression. *ANS Advan Nurs.* 2004; **27**: 301-15.
- ¹⁵⁷ Porath-Waller AJ, Brown JE, Frigon AP, Clark H. *What Canadian Youth Think About Cannabis.* Canadian Centre for Substance Use and Addiction. Ottawa, ON; 2013.
- ¹⁵⁸ Brubaker MD, Nabors LA, Pangallo J, Shipley H. American Counseling Association Conference. *Stigmatization of Adolescents Who Use Alcohol and Marijuana: A Counseling Concern.* San Francisco: CA; 2012.
https://www.counseling.org/resources/library/vistas/vistas12/Article_64.pdf
- ¹⁵⁹ Khenti, A. The Canadian war on drugs: Structural violence and unequal treatment of Black Canadians. *International Journal of Drug Policy.* 2015; **25**:190-95.

ਹਿੱਸਾ 2 ਵਾਲੇ

- ¹⁶⁰ Hillig KW, Mahlberg PG. A chemotaxonomic analysis of cannabinoid variation in cannabis (cannabaceae). *Am J Bot.* 2004; **91**(6):966-75.
- ¹⁶¹ ElSohly MA. *Marijuana and the Cannabinoids.* Totowa, New Jersey: Humana Press; 2007.
- ¹⁶² Di Marzo V, Melck D, Bisogno T, De Petrocellis L. *Endocannabinoids: Endogenous cannabinoid receptor ligands with neuromodulatory action.* England: Elsevier Ltd.; 1998
- ¹⁶³ Borgelt LM, Franson KL, Nussbaum AM, Wang GS. The pharmacologic and clinical effects of medical cannabis. *Pharmacotherapy.* 2013; **33**: 195-209.
- ¹⁶⁴ Russo E. Taming THC: potential cannabis synergy and phytocannabinoid-terpenoid entourage effects. *Br J Pharmacol.* 2011; **163**(7): 1344-64.
- ¹⁶⁵ Casano S, Grassi G, Martini V, Michelozzi M. Variations in terpene profiles of different strains of Cannabis sativa L. *Acta Horticulturae.* 2011; **925**:115-21
- ¹⁶⁶ Russo E. Taming THC: potential cannabis synergy and phytocannabinoid-terpenoid entourage effects. *Br J Pharmacol.* 2011; **163**(7): 1344-64.
- ¹⁶⁷ Mechoulam R, Parker L. Towards a better cannabis drug. *Br J of Pharmacol.* 2013; **170**(7):1363-64.
- ¹⁶⁸ World Health Organization. *Psychoactive Substances.* N.d. Geneva: CH; 2018,
http://www.who.int/substance_abuse/terminology/psychoactive_substances/en/
- ¹⁶⁹ De Petrocellis L, Ligresti A, Moriello AS. Effects of cannabinoids and cannabinoid-enriched cannabis extracts on TRP channels and endocannabinoid metabolic enzymes. *Br J Pharmacol.* 2011; **163**:1479-94.
- ¹⁷⁰ Nagarkatti P, Pandey R, Rieder SA, Hegde VL, Nagarkatti M. Cannabinoids as novel anti-inflammatory drugs. *Future Med Chem.* 2009; **1**:1333-49
- ¹⁷¹ Niesink RJ, Rigter S, Koeter MW, Brunt TM. Potency trends of δ 9-tetrahydrocannabinol, cannabidiol and cannabinol in cannabis in the netherlands: 2005-15. *Addiction.* 2015; **110**(12):1941-50.
- ¹⁷² Hilig KW, Mahlberg PG. A chemotaxonomic analysis of cannabinoid variation in cannabis (cannabaceae). *Am J Bot.* 2004; **91**(6):966-75.
- ¹⁷³ Hilig KW. Genetic evidence for speciation in Cannabis (cannabaceae). *Genetic Resources and Crop Evolution.* 2005; **52**(2):161-80.
- ¹⁷⁴ Russo E. Taming THC: potential cannabis synergy and phytocannabinoid-terpenoid entourage effects. *Br J Pharmacol.* 2011; **163**(7): 1344-64.
- ¹⁷⁵ Thomas H. A community survey of adverse effects of cannabis use. *Drug Alcohol Depend.* 1996 ; **42**: 201-7.
- ¹⁷⁶ Hall W, Pacula R. *Cannabis use and dependence: public health and public policy.* Cambridge University Press: Melbourne; 2003.
- ¹⁷⁷ Thomas H. A community survey of adverse effects of cannabis use. *Drug Alcohol Depend.* 1996 ; **42**: 201-7.
- ¹⁷⁸ Hunault CC, Bocker KB, Stellato RK, Kenemans JL, de Vries I, Meulenbelt J. Acute subjective effects after smoking joints containing up to 69 mg Delta9-tetrahydrocannabinol in recreational users: a randomized, crossover clinical trial. *Psychopharmacology (Berl).* 2014; **231**: 4723-33.
- ¹⁷⁹ Mokrysz C, Freeman TP, Korzki S, Griffiths K, Curran HV. Are adolescents more vulnerable to the harmful effects of cannabis than adults? A placebo-controlled study in human males. *Transl Psychiatry.* 2016; **6**: 961.
- ¹⁸⁰ Hunault CC, Bocker KB, Stellato RK, Kenemans JL, de Vries I, Meulenbelt J. Acute subjective effects after smoking joints containing up to 69 mg Delta9-tetrahydrocannabinol in recreational users: a randomized, crossover clinical trial. *Psychopharmacology (Berl).* 2014; **231**: 4723-33.
- ¹⁸¹ Cone EJ, Johnson RE, Paul BD, Mell LD, Mitchell J. Marijuana-laced brownies: behavioral effects, physiologic effects, and urinalysis in humans following ingestion. *J Anal Toxicol.* 1988; **12**: 169-75.
- ¹⁸² Gable RS. Comparison of acute lethal toxicity of commonly abused psychoactive substances. *Addiction.* 2004; **99**: 686-96.
- ¹⁸³ Lachenmeier DW, Rehm J. Comparative risk assessment of alcohol, tobacco, cannabis and other illicit drugs using the margin of exposure approach. *Sci Rep.* 2015; **5**: 8126.
- ¹⁸⁴ US Drug Enforcement Administration. *Drug Fact Sheet: Marijuana.* N.d. https://www.dea.gov/druginfo/drug_data_sheets/Marijuana.pdf
- ¹⁸⁵ Johns A. Psychiatric effects of cannabis. *The British Journal of Psychiatry.* 2001; **178**: 116.
- ¹⁸⁶ Bachman JG, O'Malley PM, Schulenberg JE, Johnston LD, Bryant AL, Merline AC. The decline of substance use in young adulthood: Changes in social activities, roles, and beliefs. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers; 2002.
- ¹⁸⁷ Chen P, Jacobson KC. Developmental trajectories of substance use from early adolescence to young adulthood: Gender and racial/ethnic differences. *J Adolesc Health.* 2012; **50**(2):154-163.
- ¹⁸⁸ Schulenberg JE, Merline AC, Johnston LD, O'Malley PM, Bachman JG, Laetz VB. Trajectories of marijuana use during the transition to adulthood: The big picture based on national panel data. *J Drug Issues.* 2005; **35**: 255-280.
- ¹⁸⁹ Temple EC, Brown RF, Hine DW. The 'grass ceiling': limitations in the literature hinder our understanding of cannabis use and its consequences. *Addiction.* 2010; **106**: 238-44.
- ¹⁹⁰ Hyshka E. Applying a social determinants of health perspective to early adolescent cannabis use – An overview. *Drugs: Education, Prevention and Policy.* 2013; **20**: 110-19.
- ¹⁹¹ Hammersley R, Jenkins R, Reid M. Cannabis use and Social Identity. *Addiction Research and Theory.* 2001; **9**: 133-50.
- ¹⁹² Department of Health, Government of Australia. Developing a youth-focused systems approach. Commonwealth of Australia. 2004.
<http://health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/drugtreat-pubs-front4-wk-toc~drugtreat-pubs-front4-wk-secb~drugtreat-pubs-front4-wk-secb-2-1>
- ¹⁹³ Aldrich M. History of Therapeutic Cannabis, In Mathre ML (Eds.) Cannabis in Medical Practice: A Legal, Historical and Pharmacological Overview of the Therapeutic Use of Marijuana. North Carolina: McFarland & Company, Inc., Publishers; 1997: 36.

- ¹⁹⁴ Rubin V, Comitas L. Ganja in Jamaica: A medical anthropological study of chronic marijuana use. 1975. Berlin: Mouton de Gruyter.
- ¹⁹⁵ Buckner JD, Bonn-Miller MO, Zvolensky MJ, Schmidt NB. Marijuana use motives and social anxiety among marijuana-using young adults. *Addict Behav.* 2007; **32**: 2238-52
- ¹⁹⁶ Buckner JD, Bonn-Miller MO, Zvolensky MJ, Schmidt NB. Marijuana use motives and social anxiety among marijuana-using young adults. *Addict Behav.* 2007; **32**: 2238-52
- ¹⁹⁷ Green B, Kavanagh D, Young R. Being stoned: a review of self-reported cannabis effects. *Drug Alcohol Rev.* 2003; **22**: 453-60.
- ¹⁹⁸ Chabrol H, Beck C, Laconi S. Contribution of health motive to cannabis use among high-school students. *Addict Behav.* 2017; **64**: 54-56.
- ¹⁹⁹ Cooper ML. Motivations for alcohol use among adolescents: Development and validation of a four-factor model. *Psychol Assess.* 1994; **6**:117–28.
- ²⁰⁰ Lee CM, Neighbors C, Woods BA. Marijuana motives: Young adults reasons for using marijuana. *Addict Behav.* 2007; **32**: 1384-94.
- ²⁰¹ Lee CM, Neighbors C, Woods BA. Marijuana motives: Young adults reasons for using marijuana. *Addict Behav.* 2007; **32**: 1384-94.
- ²⁰² Green B, Kavanagh D, Young R. Being stoned: a review of self-reported cannabis effects. *Drug Alcohol Rev.* 2003; **22**: 453-60.
- ²⁰³ Fox CL, Towe SL, Stephens RS, Walker DD, Roffman RA. Motives for cannabis use in high-risk adolescent users. *Psychol Addict Behav.* 2011; **25**(3): 494-500.
- ²⁰⁴ Green B, Kavanagh D, Young R. Being stoned: a review of self-reported cannabis effects. *Drug Alcohol Rev.* 2003; **22**: 453-60.
- ²⁰⁵ Green B, Kavanagh D, Young R. Being stoned: a review of self-reported cannabis effects. *Drug Alcohol Rev.* 2003; **22**: 453-60.
- ²⁰⁶ Lee CM, Neighbors C, Woods BA. Marijuana motives: Young adults reasons for using marijuana. *Addict Behav.* 2007; **32**: 1384-94.
- ²⁰⁷ Lee CM, Neighbors C, Woods BA. Marijuana motives: Young adults reasons for using marijuana. *Addict Behav.* 2007; **32**: 1384-94.
- ²⁰⁸ Lee CM, Neighbors C, Woods BA. Marijuana motives: Young adults reasons for using marijuana. *Addict Behav.* 2007; **32**: 1384-94.
- ²⁰⁹ Nelemans SA, Hale WW, Raaijmakers QA, Branje SJ, Lier PA, Meeus WH. Longitudinal associations between social anxiety symptoms and cannabis use throughout adolescence: the role of peer involvement. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2016; **25**: 483-92.
- ²¹⁰ Anderson KG, Sitney M, White HR. (2015). Marijuana Motivations Across Adolescence: Impacts on Use and Consequences. *Subst Use Misuse.* 2014; **50**: 292-301.
- ²¹¹ Rosenberg H, Bonar E, Jones, L, Pavlick M, Murray S. Associations Between Type of Drug and University Students Reported Reasons for Abstinence and Limited Use of Illicit Substances. *J College Stud Dev.* 2012; **53**(1): 91-105.
- ²¹² Best D, Gross S, Manning V, Gossop M, Witton J, Strang J. Cannabis use in adolescents: the impact of risk and protective factors and social functioning. *Drug Alcohol Rev.* 2005; **24**: 483-88.
- ²¹³ Coggans N, Mckellar S. Drug Use Amongst Peers: peer pressure or peer preference? *Drugs.* 1994; **1**: 15-26.
- ²¹⁴ Kosterman R, Hawkins JD, Guo, J, Catalano RF, Abbott RD. The dynamics of alcohol and marijuana initiation: patterns and predictors of first use in adolescence. *American Journal of Public Health.* 2000; **90**: 360–66.
- ²¹⁵ Siqueira, L, Diab M, Bodian C, Rolnitzky L. The relationship of stress and coping methods to adolescent marijuana use. *Substance Abuse.* 2001; **22**: 157-66.
- ²¹⁶ Bottorff JL, Johnson JL, Moffat BM, Mulvogue T. Relief-oriented use of marijuana by teens. *Subst Abuse Treat Prev Policy.* 2009; **4**: 7.
- ²¹⁷ Buckner JD, Bonn-Miller MO, Zvolensky MJ, Schmidt NB. Marijuana Use Motives and Social Anxiety among Marijuana Using Young Adults. *Addict Behav.* 2007; **32**(1):2238-52.
- ²¹⁸ Hyman SM, Sinha R. Stress-related factors in cannabis use and misuse: Implications for prevention and treatment. *J Subst Abuse Treat.* 2009; **36**: 400-13.
- ²¹⁹ Green B, Kavanagh D, Young R. Being stoned: a review of self-reported cannabis effects. *Drug and Alcohol Review.* 2003; **22**: 453-60.
- ²²⁰ Siqueira, L, Diab M, Bodian C, Rolnitzky L. The relationship of stress and coping methods to adolescent marijuana use. *Subst Abuse.* 2001; **22**: 157-66.
- ²²¹ Siqueira, L, Diab M, Bodian C, Rolnitzky L. The relationship of stress and coping methods to adolescent marijuana use. *Subst Abuse.* 2001; **22**: 157-66.
- ²²² Siqueira, L, Diab M, Bodian C, Rolnitzky L. The relationship of stress and coping methods to adolescent marijuana use. *Subst Abuse.* 2001; **22**: 157-66.
- ²²³ Siqueira, L, Diab M, Bodian C, Rolnitzky L. The relationship of stress and coping methods to adolescent marijuana use. *Subst Abuse.* 2001; **22**: 157-66.
- ²²⁴ McBride N, Farringdon F, Midford R, Meuleners L, & Phillips M. Harm minimization, in school drug education: Final results of the School Health and Alcohol Harm Reduction Project (SHAHRP). *Addiction* 2004; **99**(3): 278.
- ²²⁵ Hyshka E. Applying a social determinants of health perspective to early adolescent cannabis use – An overview. *Drugs.* 2013; **20**: 110-19.
- ²²⁶ Anderson KG, Sitney M, White HR. Marijuana Motivations Across Adolescence: Impacts on Use and Consequences. *Subst Use Misuse.* 2015; **50**: 292-301.
- ²²⁷ Nelemans SA, Hale WW, Raaijmakers QA, Branje SJ, Lier PA, Meeus WH. Longitudinal associations between social anxiety symptoms and cannabis use throughout adolescence: the role of peer involvement. *Eur Child and Adolesc Psychiatry.* 2016; **25**: 483-92.
- ²²⁸ Chabrol H, Beck C, Laconi S. Contribution of health motive to cannabis use among high-school students. *Addict Behav.* 2017; **64**: 54-56.
- ²²⁹ Nelemans SA, Hale WW, Raaijmakers QA, Branje SJ, Lier PA, Meeus WH. Longitudinal associations between social anxiety symptoms and cannabis use throughout adolescence: the role of peer involvement. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2015; **25**: 483-92.
- ²³⁰ Nelemans SA, Hale WW, Raaijmakers QA, Branje SJ, Lier PA, Meeus WH. Longitudinal associations between social anxiety symptoms and cannabis use throughout adolescence: the role of peer involvement. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2015; **25**: 483-92.
- ²³¹ Bottorff JL, Johnson JL, Moffat BM, Mulvogue T. Relief-oriented use of marijuana by teens. *Subst Abuse Treat Prev Policy.* 2009; **4**: 7.
- ²³² Huansuriya T, Siegel JT, Crano WD. Parent-child drug communication pathway from parent’s ad exposure to youth’s marijuana use intention. *J Health Commun.* 2014; **19**(2): 244-59.
- ²³³ Nelemans SA, Hale WW, Raaijmakers QA, Branje SJ, Lier PA, Meeus WH. Longitudinal associations between social anxiety symptoms and cannabis use throughout adolescence: the role of peer involvement. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2016; **25**: 483-92.
- ²³⁴ Kosterman R, Hawkins JD, Guo, J, Catalano RF, Abbott RD. The dynamics of alcohol and marijuana initiation: patterns and predictors of first use in adolescence. *Am J Public Health.* 2000; **90**: 360–66.
- ²³⁵ Best D, Gross S, Manning V, Gossop M, Witton J, Strang J. Cannabis use in adolescents: the impact of risk and protective factors and social functioning. *Drug Alcohol Rev.* 2005; **24**: 483-88.
- ²³⁶ Hyshka E. Applying a social determinants of health perspective to early adolescent cannabis use – An overview. *Drugs.* 2013; **20**: 110-19.
- ²³⁷ Butters, J. E. (2002). Family stressors and adolescent cannabis use: a pathway to problem use. *J Adolescence.* 2002; **25**: 645-54.

- ²³⁸ Hyshka E. Applying a social determinants of health perspective to early adolescent cannabis use – An overview. *Drugs*. 2013; **20**: 110-19.
- ²³⁹ Best D, Gross S, Manning V, Gossop M, Witton J, Strang J. Cannabis use in adolescents: the impact of risk and protective factors and social functioning. *Drug Alcohol Rev*. 2005; **24**: 483-88.
- ²⁴⁰ Kosterman R, Hawkins JD, Guo, J, Catalano RF, Abbott RD. The dynamics of alcohol and marijuana initiation: patterns and predictors of first use in adolescence. *Am J Public Health*. 2000; **90**: 360–66.
- ²⁴¹ Hyman SM, Sinha R. Stress-related factors in cannabis use and misuse: Implications for prevention and treatment. *J Subst Abuse Treat*. 2009; **36**: 400-13.
- ²⁴² Huansuriya T, Siegel JT, Crano WD. Parent-child drug communication pathway from parent’s ad exposure to youth’s marijuana use intention. *J Health Commun*. 2014; **19**(2): 244-59.
- ²⁴³ Hyman SM, Sinha R. Stress-related factors in cannabis use and misuse: Implications for prevention and treatment. *J Subst Abuse Treat*. 2009; **36**: 400-13.
- ²⁴⁴ Best D, Gross S, Manning V, Gossop M, Witton J, Strang J. Cannabis use in adolescents: the impact of risk and protective factors and social functioning. *Drug and Alcohol Review*. 2005; **24**: 483-88.
- ²⁴⁵ Hyshka E. Applying a social determinants of health perspective to early adolescent cannabis use – An overview. *Drugs*. 2013; **20**: 110-19.
- ²⁴⁶ Coggans N, Mckellar S. Drug Use Amongst Peers: peer pressure or peer preference? *Drugs*. 1994; **1**: 15-26.
- ²⁴⁷ Coggans N, Mckellar S. Drug Use Amongst Peers: peer pressure or peer preference? *Drugs*. 1994; **1**: 15-26.
- ²⁴⁸ Coggans N, Mckellar S. Drug Use Amongst Peers: peer pressure or peer preference? *Drugs*. 1994; **1**: 15-26.
- ²⁴⁹ Hyshka E. Applying a social determinants of health perspective to early adolescent cannabis use – An overview. *Drugs*. 2013; **20**: 110-19.
- ²⁵⁰ Kosterman R, Hawkins JD, Guo, J, Catalano RF, Abbott RD. The dynamics of alcohol and marijuana initiation: patterns and predictors of first use in adolescence. *Am J Public Health*. 2000; **90**: 360–66.
- ²⁵¹ Hyshka E. Applying a social determinants of health perspective to early adolescent cannabis use – An overview. *Drugs*. 2013; **20**: 110-19.
- ²⁵² McKiernan, A., & Fleming, K. *Canadian Youth Perceptions on Cannabis*. Ottawa, Ont.: Canadian Centre on Substance Use and Addiction; 2017.
- ²⁵³ Hammersley R, Jenkins R, Reid M. Cannabis use and Social Identity. *Addict Rese Theory*. 2001; **9**: 133-50.
- ²⁵⁴ Hammersley R, Jenkins R, Reid M. Cannabis use and Social Identity. *Addict Rese Theory*. 2001; **9**: 133-50.
- ²⁵⁵ Duff C, Asbridge M, Brochu S, Cousineau M, Hathaway AD, Marsh D, Erickson PG. A Canadian perspective on cannabis normalization among adults. *Addict Rese Theory*. 2011; **20**: 271-83.
- ²⁵⁶ Shildrick T. Young people, illicit drug use, and the question of normalisation. *J Youth Studies*. 2002; **5**: 35–48.
- ²⁵⁷ Pennay, A., & Moore, D. Exploring the micro-politics of normalisation: Narratives of pleasure, self-control and desire in a sample of young Australian ‘party drug’ user. *Addict Rese Theory*. 2010; **18**: 557–71.
- ²⁵⁸ Hammersley R, Jenkins R, Reid M. Cannabis use and Social Identity. *Addict Rese Theory*. 2001; **9**: 133-50.
- ²⁵⁹ Hyshka E. Applying a social determinants of health perspective to early adolescent cannabis use – An overview. *Drugs*. 2013; **20**: 110-19.
- ²⁶⁰ Duff C, Asbridge M, Brochu S, Cousineau M, Hathaway AD, Marsh D, Erickson PG. A Canadian perspective on cannabis normalization among adults. *Addict Rese Theory*. 2011; **20**: 271-83.
- ²⁶¹ McKiernan, A., & Fleming, K. *Canadian Youth Perceptions on Cannabis*. Ottawa, Ont.: Canadian Centre on Substance Use and Addiction; 2017.
- ²⁶² Anderson KG, Sitney M, White HR. (2015). Marijuana Motivations Across Adolescence: Impacts on Use and Consequences. *Subst Use Misuse*. 2014; **50**: 292-301.
- ²⁶³ Green B, Kavanagh D, Young R. Being stoned: a review of self-reported cannabis effects. *Drug Alcohol Rev*. 2003; **22**: 453-60.
- ²⁶⁴ Terry-McElrath YM, Omalley PM, Johnston LD. Saying No to Marijuana: Why American Youth Report Quitting or Abstaining. *J Studies Alcohol Drugs*. 2008; **69**: 796-805.
- ²⁶⁵ McKiernan A, and Fleming K. *Canadian Youth Perceptions on Cannabis*. Ottawa, Ont.: Canadian Centre on Substance Use and Addiction; 2017.
- ²⁶⁶ Terry-McElrath YM, Omalley PM, Johnston LD. Saying No to Marijuana: Why American Youth Report Quitting or Abstaining. *J Studies Alcohol Drugs*. 2008; **69**: 796-805.
- ²⁶⁷ Rosenberg H, Bonar E, Jones, L, Pavlick M, Murray S. Associations Between Type of Drug and University Students Reported Reasons for Abstinence and Limited Use of Illicit Substances. *J College Stud Dev*. 2012; **53**(1): 91-105.
- ²⁶⁸ Rosenberg H, Bonar E, Jones, L, Pavlick M, Murray S. Associations Between Type of Drug and University Students Reported Reasons for Abstinence and Limited Use of Illicit Substances. *J College Stud Dev*. 2012; **53**(1): 91-105.
- ²⁶⁹ Terry-McElrath YM, Omalley PM, Johnston LD. Saying No to Marijuana: Why American Youth Report Quitting or Abstaining. *J Studies Alcohol Drugs*. 2008; **69**: 796-805.
- ²⁷⁰ Kosterman R, Hawkins JD, Guo, J, Catalano RF, Abbott RD. The dynamics of alcohol and marijuana initiation: patterns and predictors of first use in adolescence. *Am J Public Health*. 2000; **90**: 360–66.
- ²⁷¹ Anderson KG, Sitney M, White HR. (2015). Marijuana Motivations Across Adolescence: Impacts on Use and Consequences. *Subst Use Misuse*. 2014; **50**: 292-301.
- ²⁷² Terry-McElrath YM, Omalley PM, Johnston LD. Saying No to Marijuana: Why American Youth Report Quitting or Abstaining. *J Studies Alcohol Drugs*. 2008; **69**: 796-805.
- ²⁷³ McKiernan, A., & Fleming, K. *Canadian Youth Perceptions on Cannabis*. Ottawa, Ont.: Canadian Centre on Substance Use and Addiction; 2017.
- ²⁷⁴ McKiernan A, Fleming K. *Canadian Youth Perceptions on Cannabis*. Ottawa, Ont.: Canadian Centre on Substance Use and Addiction; 2017.
- ²⁷⁵ Harrison LD, Erickson PG, Korf DJ, Brochu S, Benschop A. How much for a dime bag? An exploration of youth drug markets. *Drug Alcohol Depend*. 2007; **90**(1):S27-39.
- ²⁷⁶ King KA, Merianos AL, Vidourek RA. Characteristics of Marijuana Acquisition Among a National Sample of Adolescent Users. *Am J Health Educ*. 2016; **47**(3): 126-35
- ²⁷⁷ Osilla KC, Pedersen ER, Ewing BA, Miles JNV, Ramchand R, D’Amico EJ. The effects of purchasing alcohol and marijuana among adolescents at-risk for future substance use. *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2014; **9**:38–48.
- ²⁷⁸ Centre for Addiction and Mental Health. *Submission to The Senate Special Committee on Illegal Drugs*. Toronto: ON; 2002; p.7
http://www.camh.ca/en/hospital/Documents/www.camh.net/Public_policy/Public_policy_papers/senatecomm_illegal_drugs02.pdf.pdf

- ²⁷⁹ Fischer B, Russell C, Sabioni P, et al. Lower-Risk Cannabis Use Guidelines: A Comprehensive Update of Evidence and Recommendations. *Am J Public Health* 2017; **107**: e1–12.
- ²⁸⁰ Azorlosa JL, Greenwald MK, Stitzer ML. Marijuana smoking: effects of varying puff volume and breathhold duration. *J Pharmacol Exp Ther*. 1995; **272**(2):560-9.
- ²⁸¹ Health Canada. *Smoking and Lung Cancer*. Ottawa: ON; 2011. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/health-concerns/tobacco/legislation/tobacco-product-labelling/smoking-lung-cancer.html>
- ²⁸² Moore BA, Augustson EM, Moser RP, Budney AJ. Respiratory effects of marijuana and tobacco use in a U.S. sample. *J Gen Intern Med* 2005; **20**: 33–7.
- ²⁸³ McKiernan, A., & Fleming, K. *Canadian Youth Perceptions on Cannabis*. Ottawa, Ont.: Canadian Centre on Substance Use and Addiction; 2017.
- ²⁸⁴ Fischer B, Russell C, Sabioni P, et al. Lower-Risk Cannabis Use Guidelines: A Comprehensive Update of Evidence and Recommendations. *Am J Public Health* 2017; **107**: e1–12.
- ²⁸⁵ Reiman, A. Cannabis as a substitute for alcohol and other drugs. *Harm Reduct J*. 2009; **6**(35): 2.
- ²⁸⁶ McKiernan, A., & Fleming, K. *Canadian Youth Perceptions on Cannabis*. Ottawa, Ont.: Canadian Centre on Substance Use and Addiction; 2017.
- ²⁸⁷ Alexander B. *Peaceful Measures: Canada's Way Out of the War on Drugs*. 1990. Toronto: University of Toronto Press. p. 50.
- ²⁸⁸ Musto DF. *The American disease: Origins of narcotic control*. 1999. New York: Oxford University Press. p.179.
- ²⁸⁹ Hathaway AD. The Legal History and Cultural Experience of Cannabis. *Visions J*. 2009; **5**(4): 12-3.
- ²⁹⁰ Khenti, A. The Canadian war on drugs: Structural violence and unequal treatment of Black Canadians. *Int J Drug Policy*. 2015; **25**:190–5.
- ²⁹¹ DeBeck K, Wood E, Montaner J, Kerr T. Canada's new federal 'National Anti-Drug Strategy': An informal audit of reported funding allocation. *Int J Drug Policy*. 2009; **20**(2):188-91.
- ²⁹² The Centre for Addiction and Mental Health. *The Cannabis Policy Framework*. 2014; Toronto, ON.
- ²⁹³ The Centre for Addiction and Mental Health. *The Cannabis Policy Framework*. 2014; Toronto, ON.
- ²⁹⁴ Khenti, A. The Canadian war on drugs: Structural violence and unequal treatment of Black Canadians. *Int J Drug Policy*. 2015; **25**:190–5.
- ²⁹⁵ Wortley S, Owusu-Bempah A. The usual suspects: Police stop and search practices in Canada. *Policing Soc*. 2011; **21**: 395–407.
- ²⁹⁶ Cotter A, Greenland J, Karam M. Statistics Canada, Canadian Centre For Justice Statistics. *Drug Related Offenses in Canada, 2013*. Ottawa: ON; 2015. Catalogue no. 85-002-X. 2015. Retrieved online <http://www.statcan.gc.ca/pub/85-002-x/2015001/article/14201-eng.pdf>
- ²⁹⁷ Green L, Franzen J, Haning WFI. Medscape. *Cannabis-Related Disorders Clinical Presentation*. 2017. <http://emedicine.medscape.com/article/286661-clinical>.
- ²⁹⁸ Hasin DS, O'Brien CP, Auriacombe M, Borges G, Buchholz K, Budney A, et al. DSM-5 Criteria for Substance Use Disorders: Recommendations and Rationale. *Am J Psychiatry*. 2013; **170**: 834-51
- ²⁹⁹ Winters KC, Martin CS, Chung T. Substance use disorders in DSM when applied to adolescents. *Addiction*. 2011; **106**:882-84.
- ³⁰⁰ Martin C, Chung T, Kirisci L, Lagenbucher J. Item response theory analysis of diagnostic criteria for alcohol and cannabis use disorders in adolescents: Implications for DSM-V. *J Abnorm Psychol*. 2006; **115**: 807-14.
- ³⁰¹ Martin CS, Chung T, Lagenbucher JW. How should we revise diagnostic criteria for substance use disorders in the DSM-V? *J Abnorm Psychol*. 2008; **117**: 561-75.
- ³⁰² Green L, Franzen J, Haning WFI. Medscape. *Cannabis-Related Disorders Clinical Presentation*. 2017. <http://emedicine.medscape.com/article/286661-clinical>.
- ³⁰³ Chen C-Y, O'Brien MS, Anthony JC. Who becomes cannabis dependent soon after onset of use? Epidemiological evidence from the United States: 2000–2001. *Drug Alcohol Depend*. 2005; **79**(1):11-22.
- ³⁰⁴ Winters KC, Lee C-YS. Likelihood of developing an alcohol and cannabis use disorder during youth: Association with recent use and age. *Drug Alcohol Depend*. 2008; **92**(1-3):239-47.
- ³⁰⁵ Winters KC, Lee C-YS. Likelihood of developing an alcohol and cannabis use disorder during youth: Association with recent use and age. *Drug Alcohol Depend*. 2008; **92**(1-3):239-47.
- ³⁰⁶ Verweij KJ, Zietsch BP, Lynskey MT, Medland SE, Neale MC, Martin NG, et al. Genetic and environmental influences on cannabis use initiation and problematic use: a meta-analysis of twin studies. *Addiction*. 2010; **105**(3):417-30.
- ³⁰⁷ Danovitch I, Gorelick DA. State of the Art Treatments for Cannabis Dependence. *Psychiatr Clin North Am*. 2012; **35**(2):309-26.
- ³⁰⁸ Gates PJ, Sabioni P, Copeland J, Le Foll B, Gowing L. Psychosocial interventions for cannabis use disorder. *Cochrane Database of Syst Rev*. 2016; **5**(5):CD005336.
- ³⁰⁹ Hathaway AD, Callaghan RC, Macdonald S, Erickson PG. Cannabis dependence as a primary drug use-related problem: the case for harm reduction-oriented treatment options. *Subst Use Misuse*. 2009; **44**(7):990-1008.
- ³¹⁰ Hanson KL, Medina KL, Padula CB, Tapert SF, Brown SA. Impact of Adolescent Alcohol and Drug Use on Neurological Functioning in Young Adulthood: 10-Year Outcomes. *J Child Adolesc Subst Abuse*. 2011; **20**(2): 135-54.
- ³¹¹ Lubman DI, Cheetham A, Yücel M. Cannabis and adolescent brain development. *Pharmacol Ther*. 2015; **148**: 1-16.
- ³¹² Lubman DI, Cheetham A, Yücel M. Cannabis and adolescent brain development. *Pharmacol Ther*. 2015; **148**: 1-16.
- ³¹³ Levine A, Clemenza K, Rynn M, Lieberman J. Evidence for the risks and consequences of adolescent cannabis exposure. *J Am Academy Child Adolesc Psych*. 2016; **56**: 214-25.
- ³¹⁴ Levine A, Clemenza K, Rynn M, Lieberman J. Evidence for the risks and consequences of adolescent cannabis exposure. *J Am Academy Child Adolesc Psych*. 2016; **56**: 214-25.
- ³¹⁵ Lenroot RK, Giedd JN. Brain development in children and adolescents: Insights from anatomical magnetic resonance imaging. *Neurosci Biobehav Rev*. 2006; **30**: 718-29.
- ³¹⁶ Arain M, Haque M, Johal L, Mathur P, Nel W, Rais A, Sandhu R, Sharma S. Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatr Dis and Treat*. 2013; **9**: 449.
- ³¹⁷ Lubman DI, Cheetham A, Yücel M. Cannabis and adolescent brain development. *Pharmacol Ther*. 2015; **148**: 1-16.
- ³¹⁸ Schweinsburg AD, Schweinsburg BC, Nagel BJ, Park A, Theilmann RJ, Tapert SF. Abstinent adolescent marijuana users show altered fMRI response during spatial working memory. *Psychiatry Res*. 2008; **163**: 40-51.
- ³¹⁹ Koenders L, Lorenzetti V, de Haan L, Suo C, Vingerhoets W, van d B, et al. Longitudinal study of hippocampal volumes in heavy cannabis users. *J Psychopharmacol*. 2017; **31**: 1027-34.

- ³²⁰ Camchong J, Lim KO, Kumra S. Adverse effects of cannabis on adolescent brain development: A longitudinal study. *Cerebral Cortex*. 2017; **27**: 1922-30.
- ³²¹ Fried P, Watkinson B, James D, Gray R. Current and former marijuana use: Preliminary findings of a longitudinal study of effects on IQ in young adults. *Can Med Assoc J*. 2002; **166**: 887-91.
- ³²² Jackson NJ, Isen JD, Khoddam R, Irons D, Tuvblad C, Iacono WG, et al. Impact of adolescent marijuana use on intelligence: Results from two longitudinal twin studies. *Proc Natl Acad Sci*. 2016; **113**: E508.
- ³²³ Meier MH, Caspi A, Ambler A, Harrington H, Houts R, Richard SE, Keefe, et al. Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proc Natl Acad Sci*. 2012; **109**: E2664.
- ³²⁴ Fried P, Watkinson B, James D, Gray R. Current and former marijuana use: Preliminary findings of a longitudinal study of effects on IQ in young adults. *Can Med Assoc J*. 2002; **166**: 887-91.
- ³²⁵ Meier MH, Caspi A, Ambler A, Harrington H, Houts R, Richard SE, Keefe, et al. Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proc Natl Acad Sci*. 2012; **109**: E2664.
- ³²⁶ Rogeberg O. Correlations between cannabis use and IQ change in the Dunedin cohort are consistent with confounding from socioeconomic status. *Proceedings of the Natl Acad Sci USA*. 2013; **110**: 4251-54.
- ³²⁷ Daly M. Personality may explain the association between cannabis use and neuropsychological impairment. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2013; **110**(11): E979.
- ³²⁸ Levine A, Clemenza K, Rynn M, Lieberman J. Evidence for the risks and consequences of adolescent cannabis exposure. *J Am Acad Child Adolesc Psych*. 2016; **56**: 214-25.
- ³²⁹ Jackson NJ, Isen JD, Khoddam R, Irons D, Tuvblad C, Iacono WG, et al. Impact of adolescent marijuana use on intelligence: Results from two longitudinal twin studies. *Proc Natl Acad Sci*. 2016; **113**: E508.
- ³³⁰ Meier MH, Caspi A, Danese A, Fisher HL, Houts R, Arseneault L, et al. Associations between adolescent cannabis use and neuropsychological decline: A longitudinal co-twin control study. [Epub ahead of print]. *Addiction*. 2017; doi: 10.1111/add.13946.
- ³³¹ Gruber SA, Sagar KA, Dahlgren MK, Racine M, Lukas SE. Age of onset of marijuana use and executive function. *Psychol Addict Behav*. 2012; **26**: 496-506.
- ³³² Buchy L, Seidman LJ, Cadenhead KS, Cannon TD, Cornblatt BA, McGlashan TH, Addington J. Evaluating the relationship between cannabis use and IQ in youth and young adults at clinical high risk of psychosis. *Psychiatry Res*. 2015; **230**: 878-84.
- ³³³ Horwood LJ, Fergusson DM, Hayatbakhsh MR, Najman, JM, Coffey C, Patton GC, et al. Cannabis use and educational achievement: Findings from three australasian cohort studies. *Drug Alcohol Depend*. 2010; **110**: 247-53.
- ³³⁴ Macleod J, Oakes R, Copello A, Crome I, Egger M, Hickma, M, et al. Psychological and social sequelae of cannabis and other illicit drug use by young people: A systematic review of longitudinal, general population studies. *Lancet*. 2004; **363**: 1579-88.
- ³³⁵ Silins E, Horwood LJ, Patton GC, Fergusson DM, Olsson CA, Hutchinson DM, et al. Young adult sequelae of adolescent cannabis use: An integrative analysis. *Lancet Psychiatry*. 2014; **1**: 286-93.
- ³³⁶ Silins E, Fergusson DM, Patton GC, Horwood LJ, Olsson CA, Hutchinson DM, et al. Adolescent substance use and educational attainment: An integrative data analysis comparing cannabis and alcohol from three Australian cohorts. *Drug Alcohol Depend*. 2015; **156**: 90.
- ³³⁷ Townsend L, Flisher AJ, King G. A systematic review of the relationship between high school dropout and substance use. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2007; **10**: 295-317.
- ³³⁸ Horwood LJ, Fergusson DM, Hayatbakhsh MR, Najman, JM, Coffey C, Patton GC, et al. Cannabis use and educational achievement: Findings from three australasian cohort studies. *Drug Alcohol Depend*. 2010; **110**: 247-53.
- ³³⁹ Mokrysz C, Landy R, Gage SH, Munafò MR, Roiser JP, Curran HV. Are IQ and educational outcomes in teenagers related to their cannabis use? A prospective cohort study. *J Psychopharmacology*. 2016; **30**: 159-68.
- ³⁴⁰ Levine A, Clemenza K, Rynn M, Lieberman J. Evidence for the risks and consequences of adolescent cannabis exposure. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2016; **56**: 214-25.
- ³⁴¹ Patton GC, Coffey C, Carlin JB, Degenhardt L, Lynskey M, Hall W. Cannabis use and mental health in young people: Cohort study. *BMJ*. 2002; **325**: 1195-98.
- ³⁴² Moore TH, Zammit S, Lingford-Hughes A, Barnes TR, Jones PB, Burke M, et al. Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: A systematic review. *Lancet*. 2007; **370**: 319-28.
- ³⁴³ Degenhardt L, Coffey C, Romaniuk H, Swift W, Carlin JB, Hall WD, Patton GC. The persistence of the association between adolescent cannabis use and common mental disorders into young adulthood. *Addiction*. 2013; **108**: 124-33.
- ³⁴⁴ Patton GC, Coffey C, Carlin JB, Degenhardt L, Lynskey M, Hall W. Cannabis use and mental health in young people: Cohort study. *BMJ*. 2002; **325**: 1195-98.
- ³⁴⁵ Lynskey MT, Glowinski AL, Todorov AA, Bucholz KK, Madden P, Nelson EC, et al. Major depressive disorder, suicidal ideation, and suicide attempt in twins discordant for cannabis dependence and early-onset cannabis use. *Arch Gen Psychiatry*. 2004; **61**: 1026-32.
- ³⁴⁶ Moore TH, Zammit S, Lingford-Hughes A, Barnes TR, Jones PB, Burke M, et al. Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: A systematic review. *Lancet*. 2007; **370**: 319-28.
- ³⁴⁷ Rajapakse S, Rodrigo C. Cannabis and schizophrenia spectrum disorders: A review of clinical studies. *Indian J Psychol Med*. 2009; **31**: 62.
- ³⁴⁸ Caspi A, Moffitt TE, Cannon M, McClay M, Murray R, Harrington H, Craig IW. Moderation of the effect of adolescent-onset cannabis use on adult psychosis by a functional polymorphism in the catechol-O-methyltransferase gene: Longitudinal evidence of a gene X environment interaction. *Biol Psychiatry*. 2005; **57**: 1117-27.
- ³⁴⁹ Kuepper R, Os JV, Lieb R, Wittchen H, Höfler M, Henquet C. Continued cannabis use and risk of incidence and persistence of psychotic symptoms: 10 year follow-up cohort study. *BMJ*. 2011; **342**: 537.
- ³⁵⁰ Moore TH, Zammit S, Lingford-Hughes A, Barnes TR, Jones PB, Burke M, et al. Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: A systematic review. *Lancet*. 2007; **370**: 319-28.
- ³⁵¹ Bagot KS, Milin R, Kaminer Y. Adolescent initiation of cannabis use and early-onset psychosis. *Subst Abuse*. 2015; **36**: 524-33.
- ³⁵² Moore TH, Zammit S, Lingford-Hughes A, Barnes TR, Jones PB, Burke M, et al. Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: A systematic review. *Lancet*. 2007; **370**: 319-28.
- ³⁵³ Bechtold J, Hipwell A, Lewis DA, Loeber R, Pardini D. Concurrent and sustained cumulative effects of adolescent marijuana use on subclinical psychotic symptoms. *Am J Psychiatry*. 2016. **173**: 781-89.
- ³⁵⁴ Griffith-Lendering MFH, Wigman JTW, Prince van Leeuwen A, Huijbregts SCJ, Huizink AC, Ormel J, et al. Cannabis use and vulnerability for psychosis in early adolescence—a TRAILS study. *Addiction*. 2013; **108**: 733-40.

- ³⁵⁵ Butterworth P, Slade T, Degenhardt L. Factors associated with the timing and onset of cannabis use and cannabis use disorder: Results from the 2007 Australian national survey of mental health and Well-Being. *Drug Alcohol Rev.* 2014; **33**: 555-64.
- ³⁵⁶ Degenhardt L, Coffey C, Romaniuk H, Swift W, Carlin JB, Hall WD, Patton GC (2013a). The persistence of the association between adolescent cannabis use and common mental disorders into young adulthood. *Addiction.* 2013; **108**: 124-33.
- ³⁵⁷ Patton GC, Coffey C, Carlin JB, Degenhardt L, Lynskey M, Hall W. Cannabis use and mental health in young people: Cohort study. *BMJ.* 2002; **325**: 1195-98.
- ³⁵⁸ de Graaf R, Radovanovic M, van Laar M, Fairman B, Degenhardt L, Aguilar-Gaxiola S, et al. Early cannabis use and estimated risk of later onset of depression spells: Epidemiologic evidence from the population-based world health organization world mental health survey initiative. *Am J Epidemiol.* 2010; **172**: 149-59.
- ³⁵⁹ Patton GC, Coffey C, Carlin JB, Degenhardt L, Lynskey M, Hall W. Cannabis use and mental health in young people: Cohort study. *BMJ.* 2002; **325**: 1195-98.
- ³⁶⁰ van Laar M, van Dorsselaer S, Monshouwer K, de Graaf R. Does cannabis use predict the first incidence of mood and anxiety disorders in the adult population? *Addiction.* 2007; **102**: 1251-60.
- ³⁶¹ Wade T, Pevalin D. Adolescent delinquency and health. *Can J Criminol Crim Just.* 2005; **47**: 619-54.
- ³⁶² Scholes-Balog KE, Hemphill SA, Patton GC, Toumbourou JW. Cannabis use and related harms in the transition to young adulthood: A longitudinal study of Australian secondary school students. *J Adolesc.* 2013; **36**: 519-27.
- ³⁶³ Degenhardt L, Coffey C, Romaniuk H, Swift W, Carlin JB, Hall WD, Patton GC. The persistence of the association between adolescent cannabis use and common mental disorders into young adulthood. *Addiction.* 2013; **108**: 124-33.
- ³⁶⁴ Green BE, Ritter C. Marijuana use and depression. *J Health Social Behav.* 2000; **41**: 40-9.
- ³⁶⁵ Hayatbakhsh MR. Cannabis and anxiety and depression in young adults: A large prospective study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2007; **46**: 408-17.
- ³⁶⁶ Patton GC, Coffey C, Carlin JB, Degenhardt L, Lynskey M, Hall W. Cannabis use and mental health in young people: Cohort study. *BMJ.* 2002; **325**: 1195-8.
- ³⁶⁷ Moore TH, Zammit S, Lingford-Hughes A, Barnes TR, Jones PB, Burke M, et al. Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: A systematic review. *Lancet.* 2007; **370**: 319-28.
- ³⁶⁸ Silins E, Horwood LJ, Patton GC, Fergusson DM, Olsson CA, Hutchinson DM, et al. Young adult sequelae of adolescent cannabis use: An integrative analysis. *Lancet Psychiatry.* 2014; **1**: 286-93.
- ³⁶⁹ van Ours JC, Williams J, Fergusson D, & Horwood LJ. Cannabis use and suicidal ideation. *J Health Econom.* 2013; **32**(3), 524-37.
- ³⁷⁰ Moore TH, Zammit S, Lingford-Hughes A, Barnes TR, Jones PB, Burke M, et al. Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: A systematic review. *Lancet.* 2007; **370**: 319-28.
- ³⁷¹ Lynskey MT, Glowinski AL, Todorov AA, Buchholz KK, Madden P, Nelson EC, et al. Major depressive disorder, suicidal ideation, and suicide attempt in twins discordant for cannabis dependence and early-onset cannabis use. *Arch Gen Psychiatry.* 2004; **61**: 1026-32.
- ³⁷² Levine A, Clemenza K, Rynn M, Lieberman J. Evidence for the risks and consequences of adolescent cannabis exposure. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2016; **56**: 214-25.
- ³⁷³ Coffey C, Patton GC. Cannabis use in adolescence and young adulthood: A review of findings from the Victorian adolescent health cohort study/L'utilisation du cannabis à l'adolescence et au jeune âge adulte: Une revue des résultats de l'étude de cohorte sur la santé des adolescents dans l'état de Victoria. *Can J Psychiatry.* 2016; **61**: 318-27.
- ³⁷⁴ Coffey C, Patton GC. Cannabis use in adolescence and young adulthood: A review of findings from the Victorian adolescent health cohort study/L'utilisation du cannabis à l'adolescence et au jeune âge adulte: Une revue des résultats de l'étude de cohorte sur la santé des adolescents dans l'état de Victoria. *Can J Psychiatry.* 2016; **61**: 318-27.
- ³⁷⁵ Grant BF, Dawson DA. Age of onset of drug use and its association with DSM-IV drug abuse and dependence: results from the National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey. *J Subst Abuse.* 1998; **10**: 163-73.
- ³⁷⁶ Kandel D, Faust R. Sequence and stages in patterns of adolescent drug use. *Arch Gen Psychiatry.* 1975; **32**:923-32.
- ³⁷⁷ Fergusson DM, Boden JM, Horwood LJ. Cannabis use and other illicit drug use: testing the cannabis gateway hypothesis. *Addiction.* 2006; **101**: 556-69.
- ³⁷⁸ Fergusson DM, Boden JM, Horwood LJ. Cannabis use and other illicit drug use: testing the cannabis gateway hypothesis. *Addiction.* 2006; **101**: 556-69.
- ³⁷⁹ Kandel D. Stages and pathways of drug involvement: examining the gateway hypothesis. New York, USA: Cambridge University Press; 2002.
- ³⁸⁰ Fergusson DM, Boden JM, Horwood LJ. Cannabis use and other illicit drug use: testing the cannabis gateway hypothesis. *Addiction.* 2006; **101**: 556-69.
- ³⁸¹ Taylor M, Collin SM, Munafo MR, MacLeod J, Hickman M, Heron J. Patterns of cannabis use during adolescence and their association with harmful substance use behaviour: findings from a UK birth cohort. *J Epidemiol Comm Health.* 2017; **71**: 764-70.
- ³⁸² NIDA 2017. *Marijuana*. National Institute on Drug Abuse, 2017.
- ³⁸³ Hall W, Lynskey M. Is cannabis a gateway drug? Testing hypotheses about the relationship between cannabis use and the use of other illicit drugs. *Drug Alcohol Rev.* 2005; **24**: 39-48.
- ³⁸⁴ Kandel D, Kandel E. The Gateway Hypothesis of substance abuse: developmental, biological and societal perspectives. *Acta Paediatr.* 2015; **104**: 130-7.
- ³⁸⁵ Morral A, McCaffrey DF, Paddock SM. *Using marijuana may not raise the risk of using harder drugs*. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2002.
- ³⁸⁶ Hall W, Lynskey M. Is cannabis a gateway drug? Testing hypotheses about the relationship between cannabis use and the use of other illicit drugs. *Drug Alcohol Rev.* 2005; **24**: 39-48.
- ³⁸⁷ MacCoun R. What can we learn from the Dutch cannabis coffeeshop experience? Santa Monica, CA: Rand Corporation, 2010.
- ³⁸⁸ Wagner FA, Anthony JC. Into the world of illegal drug use: exposure opportunity and other mechanisms linking the use of alcohol, tobacco, marijuana, and cocaine. *American Journal of Epidemiology.* 2002; **155**:918-25.
- ³⁸⁹ NIDA. *Drug Facts: Marijuana*. 2018. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/marijuana>
- ³⁹⁰ Joshi M, Joshi A, Bartter T. Marijuana and lung diseases. *Current opinion in Pulmonary Medicine.* 2014; **20**: 173-9.
- ³⁹¹ Moore BA, Augustson EM, Moser RP, Budney AJ. Respiratory effects of marijuana and tobacco use in a U.S. sample. *J Gen Intern Med.* 2005; **20**: 33-7.

- ³⁹² Tashkin DP, Simmons MS, Tseng CH. Impact of changes in regular use of marijuana and/or tobacco on chronic bronchitis. *COPD*. 2012; **9**: 367-74.
- ³⁹³ Tashkin DP, Simmons MS, Tseng CH. Impact of changes in regular use of marijuana and/or tobacco on chronic bronchitis. *COPD*. 2012; **9**: 367-74.
- ³⁹⁴ Tetrault JM, Crothers K, Moore BA, Mehra R, Concato J, Fiellin DA. Effects of marijuana smoking on pulmonary function and respiratory complications: a systematic review. *Arch Intern Med*. 2007; **167**: 221-8.
- ³⁹⁵ Pletcher MJ, Vittinghoff E, Kalhan R, Richman J, Safford M, Sidney S, et al. Association between marijuana exposure and pulmonary function over 20 years. *JAMA*. 2012; **307**: 173-81.
- ³⁹⁶ Tan WC, Lo C, Jong A, Xing L, Fitzgerald MJ, Vollmer WM, et al. Marijuana and chronic obstructive lung disease: a population-based study. *Can Med Assoc J*. 2009; **180**: 814-20.
- ³⁹⁷ Moir D, Rickert WS, Levasseur G, Larose Y, Maertens R, White P, et al. A comparison of mainstream and sidestream marijuana and tobacco cigarette smoke produced under two machine smoking conditions. *Chem Res Toxicol*. 2008; **21**: 494-502.
- ³⁹⁸ Zhang LR, Morgenstern H, Greenland S, Chang S-C, Lazarus P, Teare MD, et al. Cannabis smoking and lung cancer risk: Pooled analysis in the International Lung Cancer Consortium. *Int J Cancer*. 2015; **136**: 894-903.
- ³⁹⁹ Callaghan RC, Allebeck P, Sidorchuk A. Marijuana use and risk of lung cancer: a 40-year cohort study. *Cancer Causes Control*. 2013; **24**: 1811-20.
- ⁴⁰⁰ Berthiller J, Straif K, Boniol M, Voirin N, Benhaim-Luzon V, Ayoub WB, et al. Cannabis smoking and risk of lung cancer in men: a pooled analysis of three studies in Maghreb. *J Thorac Oncol*. 2008; **3**: 1398-1403.
- ⁴⁰¹ Moore BA, Augustson EM, Moser RP, Budney AJ. Respiratory effects of marijuana and tobacco use in a U.S. sample. *J Gen Intern Med*. 2005; **20**: 33-7.
- ⁴⁰² Jouanjus E, Lapeyre-Mestre M, Micallef J. Cannabis use: signal of increasing risk of serious cardiovascular disorders. *J Am Heart Assoc*. 2014; **3**: e000638.
- ⁴⁰³ Reis JP, Auer R, Bancks MP, Goff DC, Lewis CE, Pletcher MJ, et al. Cumulative Lifetime Marijuana Use and Incident Cardiovascular Disease in Middle Age: The Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study. *Am J Public Health*. 2017; **107**: 601-6.
- ⁴⁰⁴ Hemachandra D, McKetin R, Cherbuin N, Anstey KJ. Heavy cannabis users at elevated risk of stroke: evidence from a general population survey. *Aust N Z J Public Health*. 2016; **40**: 226-30.
- ⁴⁰⁵ Rumalla K, Reddy AY, Mittal MK. Recreational marijuana use and acute ischemic stroke: A population-based analysis of hospitalized patients in the United States. *J Neur Sci*. 2016; **364**: 191-6.
- ⁴⁰⁶ Wolff V, Lauer V, Rouyer O, Sellal F, Meyer N, Raul JS, et al. Cannabis use, ischemic stroke, and multifocal intracranial vasoconstriction: a prospective study in 48 consecutive young patients. *Stroke*. 2011; **42**: 1778-80.
- ⁴⁰⁷ Falkstedt D, Wolff V, Allebeck P, Hemmingsson T, Danielsson AK. Cannabis, Tobacco, Alcohol Use, and the Risk of Early Stroke: A Population-Based Cohort Study of 45 000 Swedish Men. *Stroke*. 2017; **48**: 265-70.
- ⁴⁰⁸ Reis JP, Auer R, Bancks MP, Goff DC, Lewis CE, Pletcher MJ, et al. Cumulative Lifetime Marijuana Use and Incident Cardiovascular Disease in Middle Age: The Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study. *Am J Public Health*. 2017; **107**: 601-6.
- ⁴⁰⁹ Barber PA, Pridmore HM, Krishnamurthy V, Roberts S, Spriggs DA, Carter KN, et al. Cannabis, ischemic stroke, and transient ischemic attack: a case-control study. *Stroke*. 2013; **44**: 2327-29.
- ⁴¹⁰ Jouanjus E, Raymond V, Lapeyre-Mestre M, Wolff V. What is the Current Knowledge About the Cardiovascular Risk for Users of Cannabis-Based Products? A Systematic Review. *Curr Atheroscler Rep*. 2017; **19**: 26.
- ⁴¹¹ National Academies of Sciences and Medicine, Health and Medicine Division, Board on Population Health and Public Health Practice, Committee on the Health Effects of Marijuana: An Evidence Review and Research Agenda. *The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids: The Current State of Evidence and Recommendations for Research*. Washington, DC: National Academies Press; 2017.
- ⁴¹² Yankey BA, Rothenberg R, Strasser S, Ramsey-White K, Okosun IS. Effect of marijuana use on cardiovascular and cerebrovascular mortality: A study using the National Health and Nutrition Examination Survey linked mortality file. *Eur J Prev Cardiol*. 2017; **24**(17):1833-40.
- ⁴¹³ Reis JP, Auer R, Bancks MP, Goff DC, Lewis CE, Pletcher MJ, et al. Cumulative Lifetime Marijuana Use and Incident Cardiovascular Disease in Middle Age: The Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study. *Am J Public Health*. 2017; **107**: 601-6.
- ⁴¹⁴ Ramaekers JG, Berghaus G, van Laar M, Drummer OH. Dose related risk of motor vehicle crashes after cannabis use. *Drug Alcohol Depend*. 2004; **73**: 109-19.
- ⁴¹⁵ Hartman RL, Brown TL, Milavetz G, Spurgin A, Pierce RS, Gorelick DA, et al. Cannabis effects on driving longitudinal control with and without alcohol. *J Applied Toxicol*. 2016; **36**: 1418-29.
- ⁴¹⁶ Lenne MG, Dietze PM, Triggs TJ, Walmsley S, Murphy B, Redman JR. The effects of cannabis and alcohol on simulated arterial driving: Influences of driving experience and task demand. *Accid Anal Prev*. 2010; **42**: 859-66.
- ⁴¹⁷ Rogeberg O, Elvik R. The effects of cannabis intoxication on motor vehicle collision revisited and revised. *Addiction*. 2016; **111**: 1348-59.
- ⁴¹⁸ Sewell RA, Poling J, Sofuoglu M. The effect of cannabis compared with alcohol on driving. *Am J Addict*. 2009; **18**: 185-93.
- ⁴¹⁹ Dubois S, Mullen N, Weaver B, Bedard M. The combined effects of alcohol and cannabis on driving: Impact on crash risk. *Forensic Sci Int*. 2015; **248**: 94-100.
- ⁴²⁰ Asbridge M, Poulin C, Donato A. Motor vehicle collision risk and driving under the influence of cannabis: evidence from adolescents in Atlantic Canada. *Accid Anal Prev*. 2005; **37**: 1025-34.
- ⁴²¹ Bergeron J, Paquette M. Relationships between frequency of driving under the influence of cannabis, self-reported reckless driving and risk-taking behavior observed in a driving simulator. *J Safety Res*. 2014; **49**: 19-24.
- ⁴²² Wadsworth EJ, Moss SC, Simpson SA, Smith AP. A community based investigation of the association between cannabis use, injuries and accidents. *J Psychopharmacol*. 2006; **20**: 5-13.
- ⁴²³ Hoffmann J, Larison C. Drug Use, Workplace Accidents and Employee Turnover. *J Drug Issues*. 1999; **29**: 341-64.
- ⁴²⁴ Price JW. Marijuana and workplace safety: an examination of urine drug tests. *J Addict Dis*. 2014; **33**: 24-7.
- ⁴²⁵ Shipp EM, Tortolero SR, Cooper SP, Baumler EG, Weller NF. Substance use and occupational injuries among high school students in South Texas. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2005; **31**: 253-65.
- ⁴²⁶ Barrio G, Jimenez-Mejias E, Pulido J, Lardelli-Claret P, Bravo MJ, de la Fuente L. Association between cannabis use and non-traffic injuries. *Accid Anal Prev*. 2012; **47**: 172-6.
- ⁴²⁷ Cherpitel CJ, Ye Y, Andreuccetti G, Stockwell T, Vallance K, Chow C, et al. Risk of injury from alcohol, marijuana and other drug use among emergency department patients. *Drug Alcohol Depend*. 2017; **174**: 121-7.

- ⁴²⁸ Gmel G, Kuendig H, Rehm J, Schreyer N, Daeppen J-B. Alcohol and cannabis use as risk factors for injury – a case-crossover analysis in a Swiss hospital emergency department. *BMC Public Health*. 2009; **9**: 40.
- ⁴²⁹ Jehle CC, Jr., Nazir N, Bhavsar D. The rapidly increasing trend of cannabis use in burn injury. *J Burn Care Res*. 2015; **36**: 12-7.
- ⁴³⁰ Bell C, Slim J, Flaten HK, Lindberg G, Arek W, Monte AA. Butane Hash Oil Burns Associated with Marijuana Liberalization in Colorado. *J Med Toxicol*. 2015; **11**: 422-5.
- ⁴³¹ Manrique-Garcia E, Ponce de Leon A, Dalman C, Andreasson S, Allebeck P. Cannabis, Psychosis, and Mortality: A Cohort Study of 50,373 Swedish Men. *Am J Psychiatry*. 2016; **173**: 790-8.
- ⁴³² Andreasson S, Allebeck P. Cannabis and mortality among young men: a longitudinal study of Swedish conscripts. *Scand J Soc Med*. 1990; **18**: 9-15.
- ⁴³³ Muhuri PK, Gfroerer JC. Mortality associated with illegal drug use among adults in the United States. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2011; **37**: 155-64.
- ⁴³⁴ National Academies of Sciences and Medicine, Health and Medicine Division, Board on Population Health and Public Health Practice, Committee on the Health Effects of Marijuana: An Evidence Review and Research Agenda. *The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids: The Current State of Evidence and Recommendations for Research*. Washington, DC: National Academies Press; 2017.

ਹਿੱਸਾ 2.4 ਜੋੜੇ ਗਏ ਹਵਾਲੇ

- ^aCampbell, A. Making Sober Citizens: The legacy of Indigenous Alcohol Regulation in Canada. *Journal of Canadian Studies*. 2008;**42**(1)105-126.
- ^bDepartment of Justice. Cannabis Legalization and Regulation. Government of Canada. 2019. Retrieved from: <https://www.justice.gc.ca/eng/cj-jp/cannabis/>
- ^cHealth Canada. Final Regulations: Edible cannabis, cannabis extracts, cannabis topicals. 2019. Government of Canada. Retrieved from: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/resources/regulations-edible-cannabis-extracts-topicals.html>
- ^dBoshra B. Montreal police arrest 12 following raids on illegal cannabis dispensaries. CTV News Montreal. 2020. Retrieved from: <https://montreal.ctvnews.ca/montreal-police-arrest-12-following-raids-on-illegal-cannabis-dispensaries-1.4988282>
- ^eEdmiston J. Tuesday is last chance to shut down illegal cannabis dispensaries, Ontario government warns. National Post. 2018. Retrieved from: <https://nationalpost.com/cannabis/tuesday-is-last-chance-to-shut-down-illegal-cannabis-dispensaries-ontario-government-warns>
- ^fSmyth M. B.C. government's pot squad targets illegal cannabis shops. The Province. 2019. Retrieved from: <https://theprovince.com/news/bc-politics/mike-smyth-b-c-governments-pot-squad-targets-illegal-cannabis-shops>

ਹਿੱਸਾ 2.5 ਜੋੜੇ ਗਏ ਹਵਾਲੇ

- ⁱ Copeland J, Howard J. Cannabis Use Disorders. *StatPearls*. 2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.proxy.queensu.ca/books/NBK538131/?report=classic>.
- ⁱⁱ Williams AR, Hill KP. Cannabis and the Current State of Treatment for Cannabis Use Disorder. *Focus (American Psychiatric Publishing)*. 2019; **17**(2):98-103.
- ⁱⁱⁱ Feingold D, Livne O, Rehm J, Lev-Ran S. Probability and correlates of transition from cannabis use to DSM-5 cannabis use disorder: Results from a large-scale nationally representative study. *Drug and Alcohol Rev*. 2020; **39**:142-151.
- ^{iv} Compton WM, Han B, Jones CM, Blanco C. Cannabis use disorders among adults in the United States during a time of increasing use of cannabis. *Drug Alcohol Depend*. 2019; **204**:107468.
- ^v Hasin D, Shmulewitz D, Sarvet A. Time trends in US cannabis use and cannabis use disorders overall and by sociodemographic subgroups: a narrative review and new findings. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2019; **45**(6).
- ^{vi} Budney A, Sofis M, Borodovsky J. An update on cannabis use disorder with comment on the impact of policy related to therapeutic and recreational cannabis use. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2019; **269**(1):73-86.
- ^{vii} Scott JC, Slomiak ST, Jones JD, et al. Association of Cannabis With Cognitive Functioning in Adolescents and Young Adults A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2018;**75**(6):6.
- ^{viii} Lorenzetti V, Hoch E, Hall W. Adolescent cannabis use, cognition, brain health and educational outcomes: A review of the evidence. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2020; **36**:169-180.
- ^{ix} Kroon E, Kuhns L, Hoch E, Cousijn J. Heavy cannabis use, dependence and the brain: a clinical perspective. *Addiction*. 2019; **115**(3):559-572.
- ^x Dow-Edwards D, Silva L. Endocannabinoids in brain plasticity: Cortical maturation, HPA axis function and behavior. *Brain Res*. 2017; **1654**(B):157-164.
- ^{xi} Lopez-Gallardo M, Lopez-Rodriguez AB, Llorente-Berzal A, Rotllant D, Mackie K, Armario E, Nadal R, Viveros MP. Maternal deprivation and adolescent cannabinoid exposure impact hippocampal astrocytes, CB1 receptors and brain-derived neurotrophic factor in a sexually dimorphic fashion. *Neuroscience*. 2012; **204**:90-103.
- ^{xii} Lovelace JW, Corches A, Vieira PA, Hiroto AS, Mackie K, Korzus E. An animal model of female adolescent cannabinoid exposure elicits a long-lasting deficit in presynaptic long-term plasticity. *Neuropharmacology*. 2015; **99**:242-255.
- ^{xiii} Hurd YL, Manzoni OJ, Pletnikov MV, Lee FS, Bhattacharyya S, Melis M. Cannabis and the Developing Brain: Insights into its Long-Lasting Effects. *J Neurosci*. 2019; **39**(42):8250-8258.
- ^{xiv} Lorenzetti V, Chye Y, Silva P, Solowji N, Roberts CA. Does regular cannabis use affect neuroanatomy? An updated systematic review and meta-analysis of structural neuroimaging studies. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2019; **269**:59-71.
- ^{xv} Scott JC, Rosen AFG, Moore TM et al. Cannabis use in youth is associated with limited alterations in brain structure. *Neuropsychopharmacol*. 2019;**44**:1362-1369.
- ^{xvi} Weiland BJ, Thayer RE, Depue BE, Sabbineni A, Bryan AD, Hutchison KE. Daily marijuana use is not associated with brain morphometric measures in adolescents or adults. *J Neurosci*. 2015;**35**:1505-12.
- ^{xvii} Gilman JM, Kuster JK, Lee S, Lee MJ, Kim BW, Makris N, et al. Cannabis use is quantitatively associated with nucleus accumbens and amygdala abnormalities in young adult recreational users. *J Neurosci*. 2014;**34**:5529-38.
- ^{xviii} Thayer RE, YorkWilliams S, Karoly HC, Sabbineni A, Ewing SF, Bryan AD, et al. Structural neuroimaging correlates of alcohol and cannabis use in adolescents and adults. *Addiction*. 2017;**112**:2144-54.
- ^{xix} Becker MP, Collins PF, Lim KO, Muetzel RL, Luciana M. Longitudinal changes in white matter microstructure after heavy cannabis use. *Dev Cogn Neurosci*. 2015; **16**:23-35

- ^{xx} Jacobus J, Courtney KE, Hodgdon EA, Baca R. Cannabis and the developing brain: What does the evidence say? *Birth Defects Res.* 2019;**111**:1302-1307
- ^{xxi} Ross JM, Ellingson JM, Rhee SH, Hewitt JK, Corley RP, Lessem JM, Friedman NP. Investigating the causal effect of cannabis use on cognitive function with a quasi-experimental co-twin design. *Drug Alcohol Depend.* 2020;**206**:107712.
- ^{xxii} Pasmán JA, Verweij KJH, Gerring Z, Stringer S, Sanchez-Roige S, Treur JL, et al. GWAS of lifetime cannabis use reveals new risk loci, genetic overlap with psychiatric traits, and a causal effect of schizophrenia liability. *Nat Neurosci.* 2018;**21**:1161-1170.
- ^{xxiii} Quattrone D, Ferraro L, Tripoli G, La Cascia C, Quigley H, Quattrone A, et al. Daily use of high-potency cannabis is associated with more positive symptoms in first-episode psychosis patients: The EU-GEI case-control study. *Psychol Med.* 2020;1-9.
- ^{xxiv} Gobbi G, Atkin T, Zytynski T. Association of Cannabis Use in Adolescence and Risk of Depression, Anxiety, and Suicidality in Young Adulthood A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry.* 2019;**76**(4):426-434.
- ^{xxv} Rabiee R, Lundin A, Agradh E, Forsell Y, Allebeck P, Danielsson A-K. Cannabis use, subsequent other illicit drug use and drug use disorders: A 16-year follow-up study among Swedish adults. *Addict Behav.* 2020;**106**:106390
- ^{xxvi} Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Outbreak of Lung Injury Associated with the Use of E-Cigarette, or Vaping, Products. *Centers for Disease Control and Prevention.* 2020.
- ^{xxvii} Layden J, Ghinai I, Pray I, Kimball A, Lauer M, Tenforde MW, et al. Pulmonary Illness Related to E-cigarette Use in Illinois and Wisconsin – Final Report. *NEJM.* 2020; **382**:903-916.
- ^{xxviii} Parekh T, Pemmasani S, Desai R. Marijuana Use Among Young Adults (18-44 Year of Age) and Risk of Stroke A Behavioral Risk Factor Surveillance System Survey Analysis. *Stroke.* 2020;**51**:308-310.
- ^{xxix} Brubacher JR, Chan H, Staples JA. Cannabis-impaired driving and Canadian youth. *J Paediatr Child Health.* 2020;**25**(1):S21-S25.
- ^{xxx} Ramaekers JG. Driving Under the Influence of Cannabis: An Increasing Public Health Concern. *JAMA.* 2018;**319**(14):1433-1434.
- ^{xxxi} Biasutti WR, Leffers KSH, Callaghan RC. Systematic Review of Cannabis Use and Risk Of Occupational Injury. *Subst Use Misuse.* 2020;**55**(11):1733-1745.
- ^{xxxii} Chen Y-C, Klig JE. Cannabis-related emergencies in children and teens. *Curr Opin Pediatr.* 2019;**31**(3):291-296.
- ^{xxxiii} Rao DP, Abramovici H, Crain J, Do MT, McFaul S, Thompson W. The lows of getting high: sentinel surveillance of injuries associated with cannabis and other substance use. *Can J Public Health.* 2018;**109**(2):155-163.
- ^{xxxiiii} Han B, Compton WM, Blanco C, Jones CM. Time since first cannabis use and 12-month prevalence of cannabis use disorder among youth and emerging adults in the United States. *Addiction.* 2019;**114**(4):698-707.