

القنب: الحقائق

ما هو القنب؟

القنب هو العقار غير المشروع الأكثر استخداماً في أستراليا، ويصنع من رؤوس الزهور والأوراق الجففة لنبات يُعرف بالقنب المزروع (Cannabis Sativa). أسماء القنب الأخرى هي الماريوانا والحشيشة والفنجة والقمشة والبانفو والكيف والتكروري والجنزفوري والصنف والرخم وودع أهلك وإف 16 وأوباما وحشيشة هيفاء وست البنات ولفة حشيش.

يشبه المواد العشبية الجففة ويمكن أن يكون أخضر اللون أو بنياً، يتم في العادة تدخين القنب من خلال سجائر ملفوفة يدوياً تُعرف بلفة حشيش أو من خلال أنابيب مائية تسمى بونغس (شيشة)، ويتم في بعض الأحيان خلطه مع الأطعمة مثل الكعك والبسكويت، وأكله.

ما هو رباعي هيدروكانابينول (THC)؟

THC (دلتا-9 رباعي هيدروكانابينول) هي المادة الكيميائية في القنب والتي تجعلك تشعر بالابتهاج، وهذا يعني حدوث تغيير في مزاجك وقد ترى الأشياء أو تشعر بها بطريقة مختلفة.

تتضمن بعض أجزاء النبتة مستوى أعلى من THC، على سبيل المثال، تحتوي الأزهار أو البراعم على كمية أكبر من THC من الأوراق.

الكانابينويدات الاصطناعية (مخدر الجوكر)

تعمل الكانابينويدات الاصطناعية بشكل مماثل لعمل THC وترتبط بنفس مستقبلات الكانابينويدات في الدماغ والأعضاء الأخرى.

هناك أنواع كثيرة من الكانابينويدات الاصطناعية المتوفرة عبر الإنترنت وفي المتاجر المتخصصة على شكل خليط من مواد التدخين.

قد يكون تأثير هذه العقاقير أكثر فاعلية بكثير من القنب العشبي.

كيف يؤثر THC عليك؟

عندما يتم تدخين القنب، يتسرب THC بسرعة إلى الدم عبر الرئتين. ومن ثم ينتقل إلى الدماغ وعندما تشعر بالابتهاج. وقد يحدث ذلك في غضون بضع دقائق ومن الممكن أن يستمر إلى خمس ساعات كحد أقصى في كل مرة يتم فيها استنشاق الدخان.

عندما يؤكل القنب، يتم امتصاص الـ THC في الدم بعدد أبطأ لأنه يمر عبر المعدة والأمعاء. لا يستغرق الأمر وقتاً أطول للشعور بالابتهاج عند استخدام العقار بهذه الطريقة فحسب، ولكن من الممكن أن تستمر الآثار أيضاً لفترة أطول، ولا سيما تلك الآثار التي يعتبرها المتعاطي مزعجة، على غرار الآثار الحديثة للهلوسة.

ينتشر THC في دهون الجسم والكبد والرئتين والطحال حيث يتم تفكيكها وطرحها خارجاً عن طريق البول بالدرجة الأولى. ينتج عن عملية تفكيك الـ THC هذه الميتابوليت وهي مواد كيميائية يتم البحث عنها في معظم فحوصات الكشف عن المخدرات. عندما يتم تدخين القنب لأكثر من مرة واحدة أسبوعياً، قد تستغرق هذه الميتابوليت وقتاً أطول للخروج تماماً من الجسم، ومن الممكن أن تمر فترة ثلاثة أشهر كحد أقصى حتى تأتي نتائج اختبارات البول سلبية لأولئك الذين يستخدمون القنب بانتظام.

تأثير القنب

يعتمد تأثير القنب على:

- الكمية التي تستنشقها
- عدد المرات التي تستهلكه فيها
- مدى قوة القنب
- كيفية استهلاك القنب (لفة حشيش، بونغ، الطعام)
- مزاجك
- تجربتك السابقة المرتبطة بالقنب
- ما إذا كان القنب يستهلك مع عقاقير أخرى، مثل الكحول، والتي يمكن أن تزيد من تأثير كل عقار من هذه العقاقير.

من الممكن أن يستمر تأثير القنب لمدة تصل إلى خمس ساعات بعد كل استهلاك.

الآثار الجسدية

قد:

- تشعر بأثك بخير وسعيد بشكل غير اعتيادي
- تتحدث وتضحك أكثر من المعتاد
- يكون توازنك وتناسقك ضعيفاً
- تشعر بالنعاس
- تشعر بأن حواسك أصبحت أقوى (مثل سمعك وشمك ولمسك)
- تشعر بالجوع
- تتسارع ضربات قلبك
- تصبح عينيك جافة وحمران
- تعاني من جفاف الفم والحلق
- يتزايد خطر إصابتك بالتهاب القصبات الهوائية وسرطان الرئة وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى
- تعاني من انخفاض الرغبة الجنسية
- تنقياً
- تشعر بالتمليل
- يحد ذلك من قدرتك على الاضطلاع بمهامك كوالد(ة) / مقدم رعاية رئيسي لأطفال
- تقوم بأمور أو تقول أشياء لم تكن لتفهم بها أو تصرّح بها في العادة.

مثل السلوكيات التي تنطوي على المخاطرة على غرار ممارسة الجنس غير الآمن أو القيادة الخطرة

- "تشعر بالغبوبه" (فقدان الذاكرة المؤقت)
- "الاخضرار" (شعورك بالمرض بعد تدخين القنب والشحوب والتصبب عرقاً والشعور بالدوار والغثبان وقد تنقياً وتضطجع على الفور، ومن المرجح أن يحدث هذا إذا ما شرب المرء الكحول قبل تدخين القنب وليس العكس).

الآثار النفسية

قد تعاني من المشاكل الصحية التالية

- الشعور بالارتباك
- تشهد تغييراً في إحساسك بالوقت والأصوات والمشاهد والملموسات والمسافات
- رؤية أو سماع أشياء غير موجودة (الهلوسة)
- الشعور بأثك بمعزل عن الآخرين أو بأثك منفصم عن الواقع
- الشعور بالقلق أو الذعر
- الاعتماد (الإدمان على استهلاك القنب)
- انخفاض الحفزات
- صعوبة في التركيز
- صعوبة في تذكر الأشياء
- التركيز على شيء واحد على وجه الخصوص وإهمال كل الأشياء الأخرى
- الاكتئاب
- يعترك القلق والذعر (جنون الارتباك)
- الذهان - يزيد احتمال حدوث هذه الحالة إذا كان الشخص يعاني بالفعل من الفصام أو لديه استعداد للإصابة بالفصام والتي يمكن أن تنتج عن استهلاك القنب.

حالات الطوارئ المرتبطة بالقنب

في حال كان الشخص يقوم بخلط القنب مع عقاقير أخرى، أخبر المسعفين من NSW Ambulance بتناوله بالضبط. المسعفون متواجدون لتقديم المساعدة. لا يُقجم المسعفون في العادة الشرطة ما لم يكن هناك خطر على أنفسهم أو على الأشخاص/الأطفال الآخرين أو في حال توفي شخص ما أو تم ارتكاب جريمة (مثل العنف أو السرقة).

إذا لم يكن هناك أي شيء يمكنك القيام به ولا زال الشخص يشعر بأثه بحالة سيئة أو أنّ حالته تزداد سوءاً أو كنت تعتقد بأثه قد تعرّض لإصابة في الرأس جراء سقوطه الناجم عن تعاطي المخدرات - اطلب الإسعاف على الفور - **اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (Triple Zero (000))**.

إذا كان الشخص مريضاً جسدياً أو تنقياً، لا تتركه بمفرده **مطلقاً**؛ فإمكانه الاختناق ببقية.

إذا كان الشخص يعاني من الهلوسة أو من نوبات الهلع أو القلق أو الذعر، خذه إلى مكان هادئ وابقى معه. حاول تهدئته وطمأنته بأن هذه الأحاسيس ستأخذ وقتها وتزول.

خلطه مع عقاقير أخرى

من الممكن أن يكون خلط القنب مع العقاقير الأخرى مثل الكحول أو العقاقير التي تصرف بوصفة طبية أمراً خطيراً. وذلك لأن آثار القنب والعقاقير الأخرى قد تصبح أقوى وينتج عنها آثار أكثر غير متوقعة مما لو تم استخدامها بشكل منفصل.

التحمّل والاعتماد

يمكن لأي شخص يستخدم القنب أن يكتسب صفة التحمّل. ما يعني أنك بحاجة لاستهلاك كمية أكبر من العقار لتستشعر التأثير نفسه. من الممكن أيضاً أن يصبح لدى المرء اعتماد جسدي ونفسي على القنب. الاعتماد على القنب يعني أنه يستحوذ على جزء كبير من تفكيرك ومشاعرك وأنشطتك ومن الممكن أن يؤدي إلى مشاكل مرتبطة بالصحة والموارد المالية وخلافات في العلاقات مع العائلة والأصدقاء ومشاكل في العمل.

الانسحاب

تشمل أعراض الانسحاب المرتبطة بالقنب في العادة:

- صعوبة في النوم بما في ذلك الأرق والأحلام الغريبة
- تقلب المزاج/التهيج
- الاكتئاب
- القلق/العصبية
- التملل/التوتر الجسدي
- انخفاض الشهية
- الغثبان
- الرغبة الشديدة في تدخين القنب.

بالرغم من كون الأعراض الفردية خفيفة نسبياً، إلا أنه لا زال بإمكانها مجتمعة المساهمة في سبب استمرار

الشخص في استهلاك القنب وسبب انتكاسه إذا حاول الإقلاع.

تشير معظم الدراسات إلى أنّ أعراض الانسحاب تبدأ في اليوم الأول من الامتناع عن التعاطي. وتصل في العادة إلى ذروتها خلال اليومين الأولين أو الثلاثة أيام الأولى من الإقلاع عنه. باستثناء اضطراب النوم.

بشكل عام، تنتهي أعراض الانسحاب في العادة بعد أسبوعين، إلا أنّ ذلك يعتمد على مدى اعتماد الشخص على القنب قبل محاولة الإقلاع عنه. إذا كنت تعاني من مشاكل مرتبطة بالانسحاب، اتصل بطبيبك أو بالخدمة الصحية.

الحمل والرضاعة الطبيعية

من الأفضل عدم استخدام أي عقاقير أثناء الحمل. حيث يتسرّب THC من الأم إلى الجنين عبر الحبل السري. هناك بعض الأدلة على احتمال ولادة السيدات اللواتي يدخنّ القنب لأطفال يقل وزنهم عن الوزن الطبيعي أو ولادة أطفال قبل أوانهم بكثير. تشير دراسات أخرى إلى احتمال معاناة الأطفال حديثي الولادة من مشاكل مرتبطة بالنوم في حال استهلكت أمهاتهم القنب أثناء الحمل. كذلك، يكون الأطفال الذين تعرضوا للقنب في الرحم في الأشهر الستة الأولى من حياتهم أكثر عرضة للإصابة بالربو وعدوى الصدر وغيرها من المشاكل المرتبطة بالتنفس مثل أزيز الصدر. قد يعاني الأطفال الذين يولدون لنساء يدخنون القنب أثناء الحمل من صعوبات في التعلم أثناء طفولتهم. أطلعني موظفي الرعاية في مرحلة ما قبل الولادة عن أي استهلاك للقنب وقومي بحضور الفحوصات الخاصة بمرحلة ما قبل الولادة بشكل منتظم.

إذا كانت المرأة الحامل تدخن القنب مع التبغ - وهي الطريقة الأكثر شيوعاً لاستخدام القنب - سيكون الجنين عندها معرضاً للمخاطر المرتبطة بتدخين التبغ. اطلعني على الموقع NSW Health للحصول على مزيد من المعلومات حول مخاطر التدخين:

www.health.nsw.gov.au/quittingsmoking

بالإضافة إلى ذلك، هناك بعض الدلائل على أنّ استخدام الأمهات للقنب أثناء الحمل يزيد من خطر إصابة أطفالهن بسرطان الأطفال.

يتسرّب القنب إلى حليب الثدي. ما يعني أنّه من المرجح أن يكون له أثر على الطفل الرضيع. بشكل عام، تناول أي دواء أثناء القيام بالرضاعة الطبيعية من دون استشارة طبية يشكل مخاطرة.

قيادة المركبات تحت تأثير القنب

بإمكان الشرطة اختبار السائقين لمعرفة ما إذا كانوا قد دخنوا القنب حديثاً. ومن الممكن أن يُحكم بالسجين على أي شخص يقتل شخصاً آخر أثناء القيادة تحت تأثير القنب أو يتسبب بإصابته .

استهلاك القنب يجعل القيادة بأمان أمراً صعباً. القيادة تحت تأثير أي عقار غير مشروع، بما في ذلك القنب، أمر مخالف للقانون وقد تفقد رخصتك لفترة محددة من الوقت أو يتمّ تغريمك.

القانون

استخدام القنب أمر غير قانوني في أستراليا. إذا كنت تستخدم القنب أو قمت ببيعه أو إعطائه لشخص آخر وتمّ القبض عليك، قد تتعرّض لغرامات وعقوبات كبيرة بما في ذلك عقوبة السجن. يشمل ذلك أيضاً المواد المستخدمة لاستهلاك القنب مثل البونغس.

في نيو ساوث ويلز، قد يوجّه تحذير رسمي لمرتكبي الجناح للمرة الأولى الذين تمّ القبض عليهم وبحوزتهم كمية صغيرة من القنب. والذي يمكن أن يتضمن معلومات عن الأضرار المرتبطة باستخدام القنب ورقمًا هاتفيًا للاتصال والحصول على معلومات أو إحالات ذات صلة بالمخدرات. من الممكن لأي شخص أن يتلقى تحذيرين رسميين فقط كحد أقصى.

الإقلاع عن القنب

إذا كنت تستهلك القنب لفترة طويلة من الوقت، قد تجد صعوبة في التوقف. بإمكان البعض التوقف عن استخدامه في يوم واحد بينما يفضل الآخرون التوقف ببطء عبر استهلاك كمية أقل من القنب في كل مرة. الطريقة التي تختارها للتوقف هي أمر شخصي. إلا أنّ المساعدة متوفرة:

- اذهب إلى المركز الوطني للوقاية وتقديم المعلومات حول القنب (NCPIC) للحصول على موارد ومعلومات مجانية عن القنب: www.ncpic.org.au
- المشورة متاحة للمستخدمين والأقارب والأصدقاء المعنيين. اتصل **بالخط الوطني لتقديم المعلومات والمساعدة حول القنب (NCIH)** للحصول على مزيد من المعلومات.
- تشبه الجماعات الخاصة بالإقلاع عن تدخين القنب برامج الإقلاع عن التدخين. اتصل بخدمة المشورة للحصول على مزيد من المعلومات.
- تقدّم Cannabis Clinics خدمات التقييم والمشورة للأفراد وأعضاء العائلة المعنيين. اطلع على فقرة المعلومات والمشورة للحصول على قائمة بالعيادات.

موارد المعلومات

صفح الوقائع متاحة باللغة الفيتنامية والعربية. يوفر NCPIC أيضاً موارد سهلة القراءة وموضحة بالصور للأشخاص الذين لا يجيدون القراءة والكتابة حول المواضيع التالية:

- ما هو القنب؟
- القنب والإدمان
- القنب والحمل
- القنب والقانون.

اطلع على موقع المركز الوطني للوقاية وتقديم المعلومات حول القنب (NCPIC) www.ncpic.org.au للحصول على مزيد من المعلومات عن القنب بما في ذلك:

- ما هو القنب؟
- القنب والقانون
- القنب في مكان العمل
- علاج القنب
- خلط القنب والكحول
- الأشخاص المعرضين للمشاكل الناجمة عن استخدام القنب
- الكانابينويدات الاصطناعية
- الانسحاب من القنب.

الجمعيات القائمة على المساعدة الذاتية

na.org.au هو الرابط الإلكتروني للهيئة الأسترالية للمدمنين الجوهلين (Narcotics Anonymous Australia). وهي زمالة أو جمعية لا تسعى للربح مؤلفة من مدمنين متعافين يجتمعون بانتظام لمساعدة بعضهم البعض على الاستمرار بالابتعاد عن المخدرات عبر برنامج يهدف للامتناع التام عن كافة المخدرات.

معلومات ونصائح

خدمات إرشاد هاتفية سرية تعمل على مدار 24 ساعة

نيو ساوث ويلز:

خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS)
هاتف 9361 8000 (02)

*اتصال مجاني 1800 422 599

فكتوريا: *اتصال مجاني 1800 888 236

أستراليا الغربية:

خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS)
هاتف 9442 5000 (08)

*اتصال مجاني 1800 198 024

كوينزلاند:

خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS)
هاتف 3837 5989 (07)

*اتصال مجاني 1800 177 833

أستراليا الجنوبية:

خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS)
هاتف 8363 8618 (08)

*اتصال مجاني 1300 131 340

الإقليم الشمالي:

Amity Community Service

هاتف 8944 6565 (08)

*اتصال مجاني 1800 684 372

خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS)
*اتصال مجاني 1800 131 350

تاسمانيا:

خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات
*اتصال مجاني 1800 811 994

إقليم العاصمة الأسترالية:

البرنامج الخاص بالكحول والمخدرات

هاتف 6207 9977 (02)

*أرقام الاتصالات المجانية متاحة فقط إذا كنت

تتصل من داخل هذه الولاية.

تهدف NSW Health إلى الحد من الضرر المرتبط بالمخدرات الذي يصيب الأفراد والمجتمع من خلال

عرض الحقائق، بما في ذلك العواقب الصحية

والاجتماعية والاقتصادية المحتملة جراء

استهلاك الكحول والمخدرات الأخرى.

لقد تمت إتاحة مجموعة من صحف الحقائق

حول المخدرات والكحول للتحميل على الموقع:

www.yourroom.com.au

يقدم برنامج دعم الأسر بشأن المخدرات (FDS) الدعم عبر الهاتف على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع للعائلات التي تمر بأزمة نتيجة المشاكل المرتبطة بالمخدرات والكحول. اتصل بخط المساعدة على الرقم 1300 368 186 أو اطلع على الموقع الإلكتروني www.fds.org.au

Kids Helpline هي خدمة إرشاد مجانية على مدار 24 ساعة للأشخاص الذين يبلغون 5 إلى 25 سنة من العمر. يتم تقديم الإرشاد عبر موقع Kids Helpline الإلكتروني www.kidshelp.com.au أو عبر البريد الإلكتروني أو عبر الاتصال بالرقم 1800 55 1800.

تعمل خدمة **Nepean الخاصة بالشباب المدمنين على المخدرات والكحول (NYDAS)** في إطار نموذج شامل للرعاية للتصدي لمجموعة من القضايا التي تواجه الشباب (12-20 سنة من العمر) والمتعلقة بتعاطيهم للكحول وغيرها من المخدرات. اتصل على الرقم 4734 2129 (02) أو الرقم 4734 1333 (02).

جمعية الخدمات الخاصة بالتعاطين ومرضى الإيدز في نيو ساوث ويلز (NUAA) هي منظمة رئيسية تعنى بتقديم المعلومات لمن يتعاطون المخدرات في نيو ساوث ويلز حول الحد من الضرر بالإضافة إلى تنقيف الأفران للوقاية من الفيروسات المنقولة بالدم. اطلع على الرابط www.nuaa.org.au

الخط الساخن لتقديم المعلومات حول السموم 13 11 26 هو مركز اتصال يعمل على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع وهو متاح في جميع أنحاء أستراليا. اتصل بالرقم 13 11 26.

ReachOut هي خدمة أسترالية متاحة عبر الإنترنت تعنى بالصحة العقلية للشباب ولديها موقع إلكتروني يسهل استخدامه عبر الهاتف الجوال بالإضافة إلى المنتديات التي تستطيع من خلالها الحصول على المساعدة والمعلومات والدعم. اطلع على الرابط au.reachout.com

تقدم **Sexual Health Info Link** الدعم والمعلومات حول الصحة الجنسية مجاناً وبصورة سرية. اطلع على الرابط www.shil.nsw.gov.au

Smart Recovery هي جماعة قائمة على المساعدة الذاتية الطوعية تساعد الأشخاص على التعافي من استهلاك الكحول وتعاطي المخدرات وغيرها من السلوكيات المرتبطة بالإدمان. اطلع على الرابط www.smartrecoveryaustralia.com.au

يقدم **TAFE NSW** المساعدة في التعليم أو التطوير الوظيفي أو المسائل الشخصية. بإمكان الطلاب الاتصال بمرشد يعمل في TAFE/جامعة محلية. اطلع على الرابط www.tafensw.edu.au

Youth Action هي منظمة رئيسية للشباب في نيو ساوث ويلز. اطلع على الرابط www.youthaction.org.au واستخدم خيار البحث لتنفيذ إلى دليل خدمات الشباب في نيو ساوث ويلز.

تقدم **Youth Solutions** الخدمات للشباب الذين تبلغ أعمارهم ما بين 12 و 25 سنة بالإضافة إلى المجتمع بما في ذلك الوقاية وتعزيز الصحة والتنقيف حول المخدرات والكحول وتقديم البرامج المجتمعية والمعلومات والإحالات. اطلع على الرابط www.youthsolutions.com.au أو اتصل على الرقم 4628 2319 (02). [يقدم الخدمات للشباب في منطقة Macarthur و Wingecarribee].

يقدم الخط الوطني لتقديم المعلومات والمساعدة حول القنب (NCIH) المساعدة والنصح حول القضايا المرتبطة باستهلاك القنب. اتصل على الرقم 1800 30 40 50.

تعمل خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) في نيو ساوث ويلز على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع لتوفير التعليم والمعلومات والإحالات والإرشاد في وقت الأزمات بالإضافة إلى الدعم. اتصل بالرقم 9361 8000 (02) (مدينة سيدني الكبرى) أو بالرقم 1800 422 599 (من خارج مدينة سيدني الكبرى ومن الولايات) أو اطلع على الرابط www.yourroom.com.au

تقدم **Your room** المعلومات والنصائح حول المخدرات والكحول والحملات والموارد المتوفرة. اطلع على الرابط www.yourroom.com.au

يزود **المركز الوطني للوقاية وتقديم المعلومات حول القنب (NCPIC)** المجتمع بالمعلومات القائمة على الأدلة وبرامج التدخل الرامية للحد من استهلاك القنب. اطلع على الرابط www.ncpic.org.au

تقدم **Cannabis Clinics** التقييم والإرشاد للأفراد حول استهلاكهم للقنب كما توفر التعليم والدعم والإرشاد البسيط لأفراد العائلة المعنيين وتوفير العلاج المتخصص للأشخاص الذين يعانون من التعاطي مع المشاكل المرتبطة باستهلاك القنب وبالصحة العقلية. اتصل بخدمه ADIS على الرقم 9361 8000 (02) (مدينة سيدني الكبرى) أو على الرقم 1800 422 599 (مناطق نيو ساوث ويلز الإقليمية) للحصول على عنوان عيادتك المحلية.

يقدم **مجلس الصحة والبحوث الطبية الخاص بالسكان الأصليين (AHMRC)** روابط للخدمات الصحية التي يديرها مجتمع السكان الأصليين في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز. اطلع على الرابط www.ahmrc.org.au للحصول على معلومات عن أعضاء AHMRC بما في ذلك الخريطة الإقليمية والمعلومات والروابط إلى المواقع الإلكترونية الخاصة بالأعضاء.

يقدم مركز التنقيف حول الكحول والمخدرات الخاص بذوي الثقافات المتعددة (DAMEC) خدماته للأشخاص من المجتمعات المتنوعة ثقافياً ولغوياً. اتصل بمركز DAMEC على الرقم 8113 1301 (02) أو للحصول على خدمات الإرشاد والدعم الخاصة بالمجتمعات المتنوعة ثقافياً ولغوياً اتصل بالرقم 8706 0150 (02).

تقدم **Drug Info** حقائق وموارد حول الكحول وغيرها من المخدرات وكيفية الوقاية من الضرر المرتبط بها. اطلع على الرابط www.druginfo.adf.org.au

يقدم برنامج **Drug Info** التابع لمكتبة ولاية نيو ساوث ويلز معلومات عن الكحول وغيرها من المخدرات في المكتبات العامة في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز. اطلع على الرابط www.druginfo.sl.nsw.gov.au

تقدم **eheadspace** الدعم في مجال الصحة العقلية والعافية والمعلومات والخدمات للشباب (12-25 عاماً) وعائلاتهم وأصدقائهم. اطلع على الرابط www.eheadspace.org.au