Vaping буюу ууршуулсан шингэнийг сорох одоогийн чиг хандлага

Erin Tegge, AM, LSW

PEER төвийн
Урьдчилан сэргийлэх төслийн зохицуулагч
ETEGGE@PEERSERVICES.ORG

PEER төвийн үйлчилгээ

- Орон нутгийн мансууруулах бодисыг хэтрүүлэн хэрэглэхээс урьдчилан сэргийлэх, эмчлэх төв
- Өсвөр насныхан болон насанд хүрэгчдэд амбулатороор мансууруулах бодисын хэрэглээний эсрэг эмчилгээ хийдэг
- 906 Davis St., Evanston
- 8324 Skokie Blvd, Skokie (At Turning Point)
- 847-492-1778
- peerservices.org

Glenview Northbrook-ийн залуучуудын эвсэл

- Орон нутгийн мансууруулах бодисоос урьдчилан сэргийлэх олон нийтийн эвсэл
- Манай зорилго бол гэр бүл, орон нутгийн хүрээний дэмжлэгтэйгээр залуучуудын аюулгүй байдал, хар тамхи, архигүй амьдрах боломжийг бүрдүүлэх юм.
- Сургуулийн дүүрэг, эцэг эх, хууль сахиулах байгууллага, залуучуудын төлөө байгууллага гэх мэт орон нутгийн хүрээн дэх байгууллагууд.

Гарчиг

- Электрон тамхи
- Каннабис
- Тоон үзүүлэлт
- Өсвөр насныхантай ярилцах зөвлөмж, аргууд

ЭЛЕКТРОН ТАМХИ

Төрөл

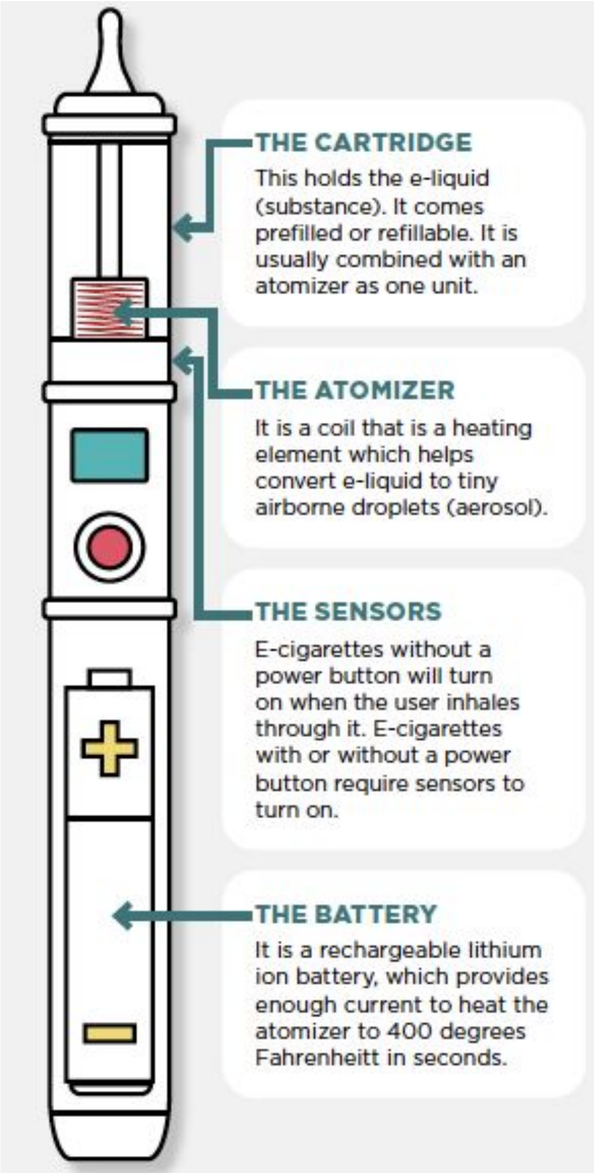
Хэрэглээ/Уршиг

Электрон тамхи

- Электрон тамхи гэдэг нь ердийн уламжлалт тамхи, навчин тамхи болон бусад тамхины бүтээгдэхүүнд агуулагддаг донтуулагч бодис болох никотин агуулсан шингэнийг халаах замаар аэрозол буюу уур үүсгэдэг. Хэрэглэгч энэхүү аэрозол буюу уурыг уушиг руугаа сорж амьсгалдаг. Хэрэглэгч уурыг үлээж гаргаснаар ойр орчимд байгаа хүн энэхүү уураар амьсгалах боломжтой.

Электрон тамхи, ууршуулсан шинэгэнийг сорж байгаа нь никотин, каннабис (THC, CBD), химийн бодис болон бусад мансууруулах бодисыг дамжуулан хэрэглэж байгаа юм.

- Тэдгээрийг олон янзаар нэрлэдэг бөгөөд олон хэлбэр, хэмжээ, төхөөрөмжүүдийг ашигладаг. Төхөөрөмжүүд нь:
  - Электрон тамхи
  - Ууршуулсан шингэн сорох
  - Vape үзэг, dab pens, dab rigs г.м
  - Tanks
  - Mods
  - Pod-Mods



Тамхитай ижил төрлийн нэг удаагийн хэрэглээний
Хамгийн анхных
Товчлуургүй, сороход ажилладаг
Нэг удаагийн
Хязгаарлагдмал шингэний төрлүүдтэй
Уламжлалт тамхи шиг
Хямд, анхлан хэрэглэгч нарт хялбар дөхөм,
Амт оруулагч төрөл хязгаарлагдмал
Өөрчлөх, тохиргоо хийх боломжгүй
Цөөн төрөл нь цэнэглэгддэг

Vape үзэг
2 дах төрөл
Янз бүрийн эл. тамхины шингэн хэрэглэж болно
Цэнэгээ урт барина
Дахин дүүргэх боломжтой
Товчлууртай
Жижиг савалгаа
Амт, ууршилт, зай илүү хөгжингүй болсон

Vape Mods/Бортого
"Өөрчлөх боломжтой"
Шингэн хадгалах бортоготой
Дахин дүүргэх, урьдчилан дүүргэх боломжтой
Температур, уурын хэмжээг өөрчлөх, амт оруулагчийг холих, гэх мэт.
Янз бүрийн хэмжээ, хэлбэртэй (үзэг хэлбэртэй ч байж болно)

Pod Mods
Эл. тамхины шингэн саван дотор байна
Энгийн, Хямд
Шингэний төрөл их
"нууцаар татах боломжтой"
Никотин давсны утаа
Vape mods-оос жижиг, хялбар, өөрчлөх боломжгүй - том утаагүй

Нэг удаагийн амт үнэртэй эл.тамхи: Дараагийн үеийн

Эл.тамхи хэрэглэдэг залуучуудын 85% нь амт оруулагчтайг нь хэрэглэдэг

"Бодлогын цоорхойгоос энэ бүхэн үүдэлтэй. Трампын засаг захиргаа Juul гэх цэнэглэдэг хайрцагтай эл. тамхины амт үнэр оруулагч жимс, гаа, зэрэг амт үнэр оруулагчтайг нь хориглох шийдвэр гаргасан. Үүний дагуу эл. тамхи зардаг дэлгүүрийн эзэд болон гомдол гаргасан хэрэглэгчдийг тайвшруулахын тулд хэд хэдэн үл хамаарах заалтыг мөн гаргасан.

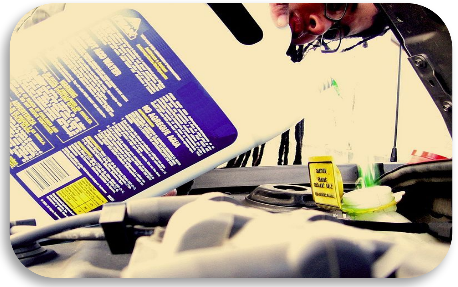
-Олон нийтэд зарласан үл хамаарах заалтад ментол болон тамхины амт байхыг зөвшөөрсөн. Гэхдээ 9-р заалт дээр заасан шинэ бодлогын тайлбарт бүх амт үнэр оруулагчийг дахин ашилах боломжгүй, амт үнэртэй никотиныг хатсаны дараа хаях зориулалттай төхөөрөмжид үйлдвэрлэсэн бол үргэлжлүүлэн борлуулахыг зөвшөөрнө гэсэн байна." - NYTimes

Aerosol нь утаа биш юм

*Vaping: Not Harmless Water Vapor: Alaska Native Tribal Health Consortium

Е-тамхи татах

- Е- тамхи нь бидэнд мэдэгдэх болон үл мэдэгдэх олон орц найрлагатай
  - Мэдэгдэж буй найрлагад (жишээ нь):
    - глицерин, пропилен гликол, амтлагч, никотин, бензойны хүчил
  - Үл мэдэгдэх найрлагад (үүнээс бусад маш олон):
    - Хар тугалга
    - Никель
    - Цагаан тугалга
    - Ацетон
    - Формальдегид
    - Этилбензол
    - Рубидиум
    - Кадмий

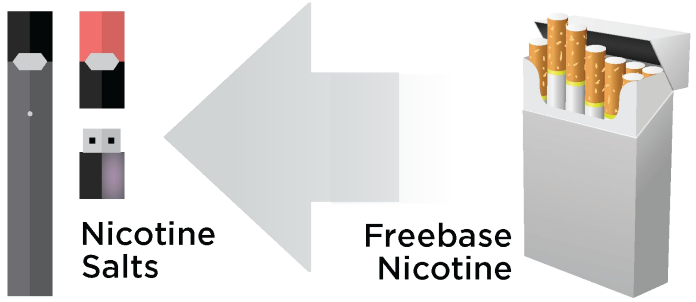


*CDC, Stanford tobacco prevention toolkit

Электрон тамхи болон уламжлалт тамхинаас үүдэлтэй

Никотин:

- Pod ~~Mods нь бусад электрон тамхи, уургшуулсан шингэн бүтээгдэхүүнд хэрэглэдэг~~ чөлөөт никотиноос илүү никотины давсыг ихэвчлэн ашигладаг.
- Никотины давс нь чөлөөт никотиноос бага pH-тэй, никотины өндөр агууламжыг илүү хоолойг цочроохгүй амархан амьсгалснаар сорно.

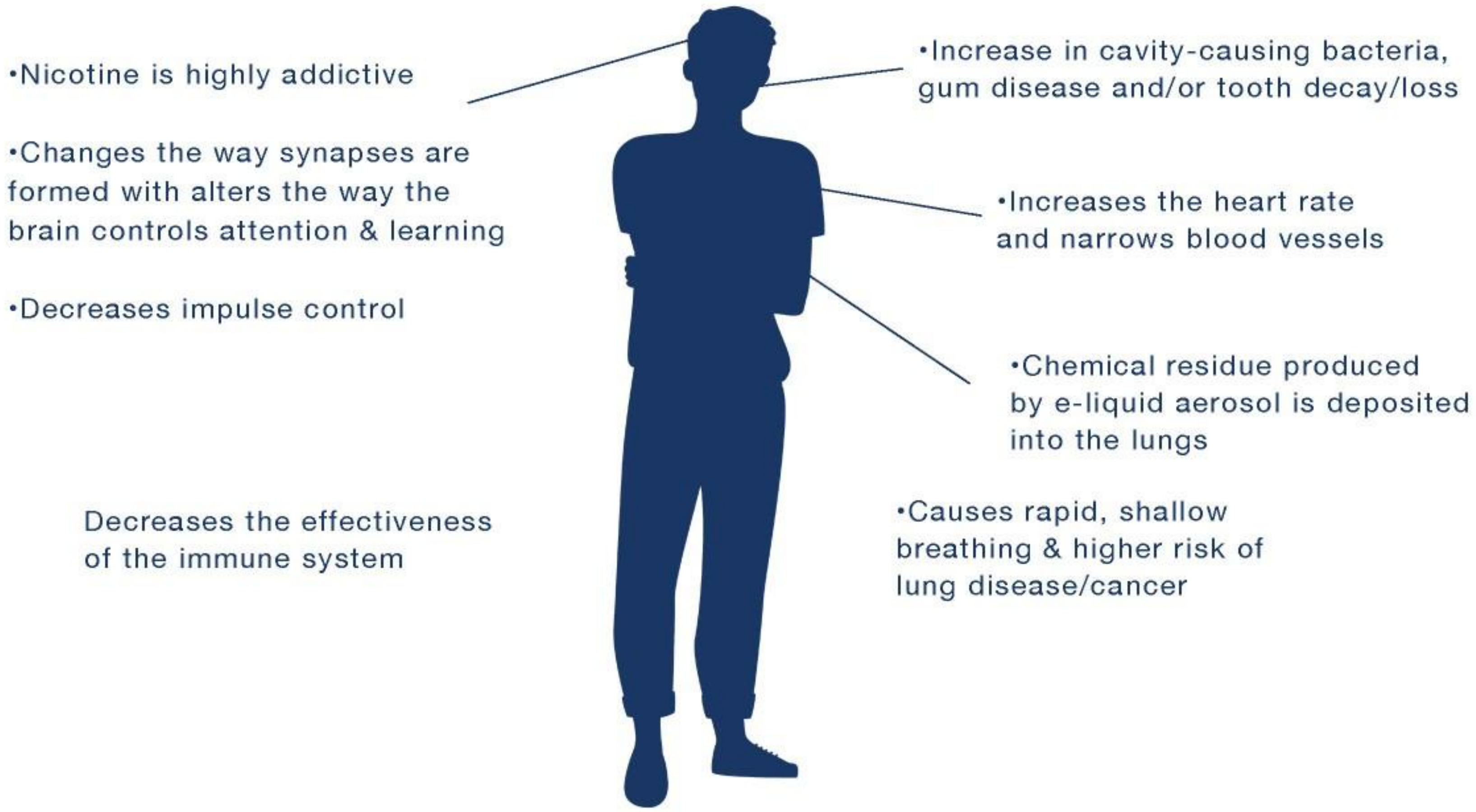


JUUL
1 pod = 1 pack (nicotine content)
200 puffs or 1 pack of cigarettes

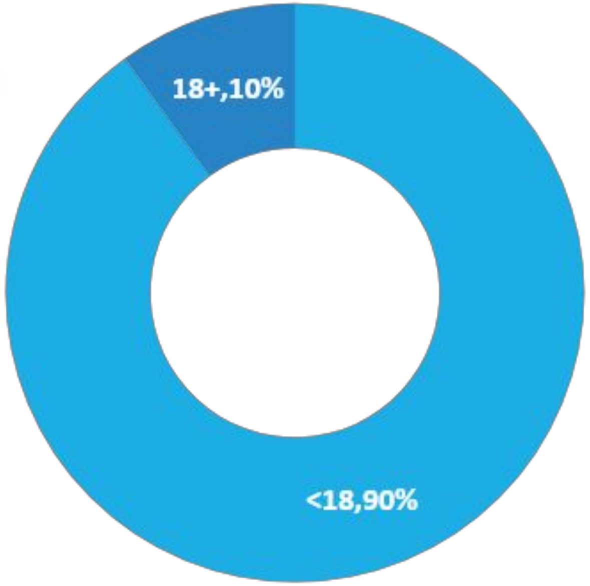
STIG
1 удаагийн = 1 багц (никотины агууламж)
200 удаагийн соролт буюу 1 хайрцаг тамхи

POSH PLUS нэг удаагийн
1,500 –3,000 удаагийн соролттой эсвэл puffs 7 ½ -15 хайрцаг тамхи

NICOTINE/E-CIGARETTE EFFECTS ON THE BRAIN/BODY



Тамхи татдаг насанд хүрэгчдийн бараг 90% нь 18 наснаас өмнө тамхи хэрэглэж эхэлсэн



Никотин хэрэглэхээ болих үед

- Нийтлэг шинж тэмдгүүд нь:
  - Тамхи/никотины бүтээгдэхүүнд дурлах
  - Сэтгэлээр унах, гутралд орох
  - Их унтах
  - Цочмог болох, муухай аашлах, мэдрэмтгий
  - Эрүүл ухаанаар ойлгохгүй байх, анхаарал төвлөрөхгүй байх
  - Тайван бус, ийш тийш үсчсэн, цовхорсон
  - Зүрхний цохилт удаашрах
  - Их өлсөх эсвэл жин нэмэх

КАННАБИС

Гэж юу вэ?

Ямар аргууд

THC найрлага

Хэрэглээний үр нөлөө, шинж тэмдэг

Каннабис – марихуан болон хар тамхины ургамал

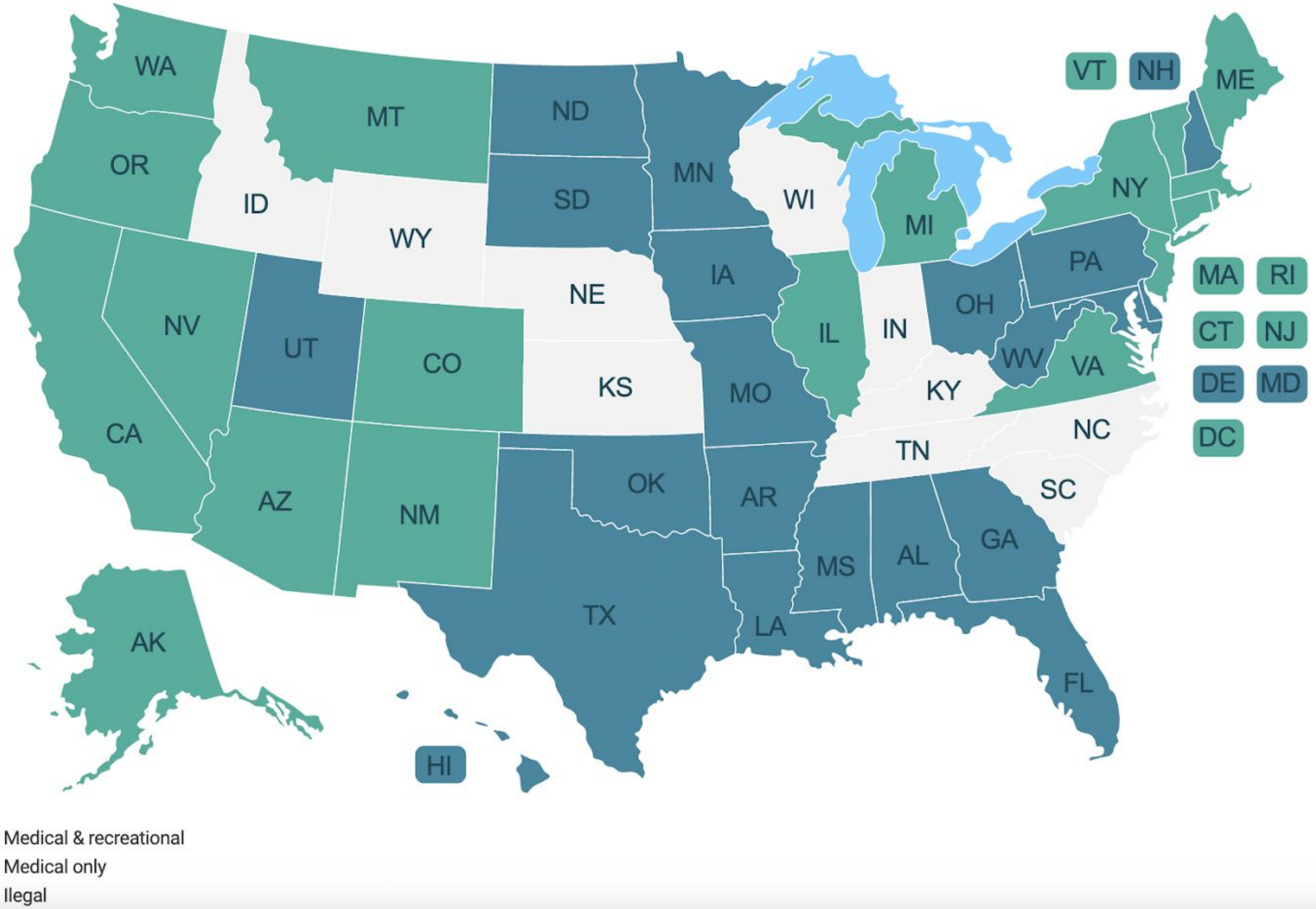
Delta-8 & Delta-10 THC

КАННАБИС

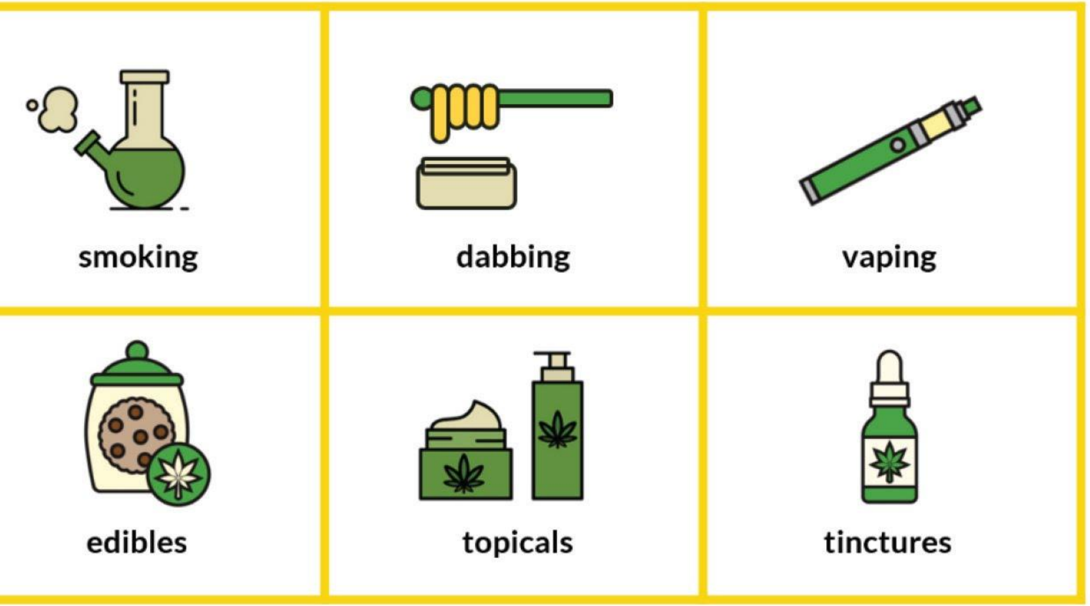
- Марихуан бол каннабис сатива буюу каннабис индика ургамлын хатаасан навч юм.
- THC буюу *Tetrahidydcannabinol* нь сэтгэцэд нөлөөлдөг эмийн төрөлд ордог (сэтгэн бодох чадварыг сааруулдаг)

- Хатаасан марихуаны навчинд THC дундаж хэмжээ
- 15% -20% байна
- Марихуаны найрлагад
  - Зөгийн бал эсвэл цөцгийн тос шиг харагддаг өндөр тунтай THC-ийн өтгөрүүлсэн агууламж
  - Марихуаны өтгөрүүлсэн найрлагад THC түвшин 95% хүртэл хувиар агуулдаг.
- Марихуан бол өөхөнд уусдаг бодис юм

Where cannabis is legal in the United States



Каннабисыг хэрэглэдэг аргууд



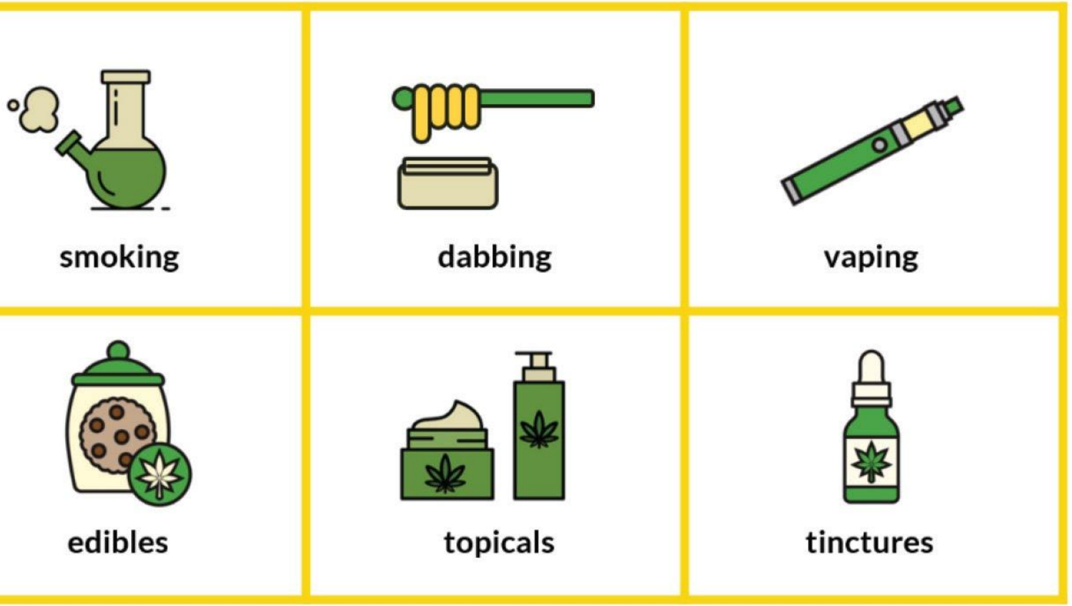
Татах
Амьсгал аван сороход THC уушгинд орж, уушигнаас цус руу дамжин тархинд очиж нөлөөлдөг. Үр нөлөө нь нэн даруй мэдрэгдэж, илүү хурдан нөлөөлдөг бөгөөд бусад аргуудаас илүү богино хугацаанд үргэлжилдэг.

Дабинг
Дабинг хийх гэдэг нь каннабисаас гаргаж авсан наалдамхай THC баяжуулсан өтгөн тосыг халааж уурыг нь сорохыг хэлнэ. Судалгаагаар дабинг аргаар үүссэн уур нь хэрэглэгчдийг хорт хавдар үүсгэдэг химийн бензол болон метакролейноор хордуулдаг болохыг тогтоожээ.

Vaping
Vaping төхөөрөмжийг зөвхөн никотин хэрэглэхэд ашигладаггүй бөгөөд THC-ийг ууршуулахад ашигладаг бөгөөд ихэвчлэн электрон шингэний оронд каннабис шингээсэн тосоор дамжин ууршдаг. THC татах нь марихуан тамхи татахтай адил үнэр гаргадаггүй тул тийм ч амархан илрүүлж чаддаггүй. Хүмүүс марихуан татахаас vape хийхийг илүүд үздэг учир нь THC-ийн өндөр агууламжтай байдаг.

*Prevention First Marijuana Prevention Strategies Resource Guide

Каннабисыг хэрэглэдэг аргууд



Хүнсний бүтээгдэхүүн
Хүнсний бүтээгдэхүүнд каннабиноид, ялангуяа THC агуулсан бялуу, жигнэмэг, чихэр зэрэг орно. Үйлдвэрлэлийн аргууд харилцан адилгүй байдаг тул хүнсэнд орох чадвар нь адил байдаггүй (зарим нь маш өндөр THC агууламжтай байдаг) учраас хэрэглэгчид тэр бүр сайн мэддэггүй. Хүнсээр дамжих нь тамхи татахаас илүү удаж нөлөөгөө өгдөг ба оргил үе нь удаан үргэлжилдэг. Үр нөлөө нь удаж байж мэдрэгддэг тул зарим хэрэглэгчид үүнийг "болохгүй байна" гэж боддог тул илүү ихээр хэрэглэдэг. Тиймээс THC-ийн концентрацитай харьцуулахад хэтрүүлэн хэрэглэх магадлал өндөр байдаг.

Шингэн тос ба ханд
Шингэн тос нь каннабис шингээсэн тос, өтгөн түрхлэг тосыг арьсанд шингээж өвдөлт намдаах, үрэвслийг арилгах үйлчилгээтэй. Ханд нь каннабисын давирхайгаар спирт ууршуулж гаргасан спиртэн төрлийн ханд. Тосон түрхлэг болон ханд нь THC-ийн элементүүд татах болон халааж ууршуулаагүй тохиолдолд идэвхждэггүй тул сэтгэцэд нөлөөлөх нөлөө үзүүлдэггүй. THC-ийн найрлага бүхий тосон түрхлэг, хандыг зөвхөн эрүүл мэндийн эсвэл зугаа цэнгэлийн зориулалтаар каннабисын хэрэглээг хууль ёсоор зөвшөөрсөн мужуудад хууль ёсоор авах боломжтой. CBD найрлага бүхий тосон түрхлэг, хандыг үйлдвэрийн аргаар боловсруулсан бол хаанаас ч авч болно.

Хэрэглэгч нарын хэрэглэдэг аргууд

	8th	10th	12th
Татах	69%	58%	71%
Уургуулан сорох	70%	75%	70%
Идэх	52%	40%	40%
Дабинг	27%	23%	32%

2022 Suburban Cook County IYS

NOT THIS
5-25%
THC

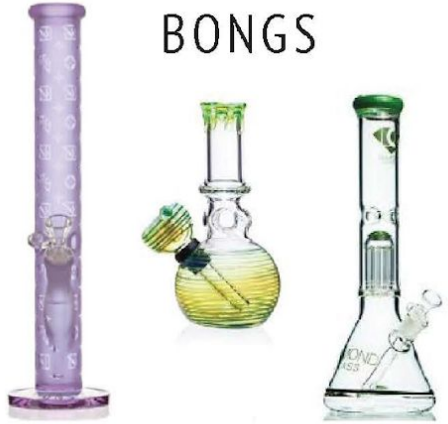
BUT THIS
20-95%
THC

THC is the chemical responsible for most of marijuana's psychological effects. livescience.com

The higher the level of THC the greater the impact.

ROLLING PAPERS

BONGS

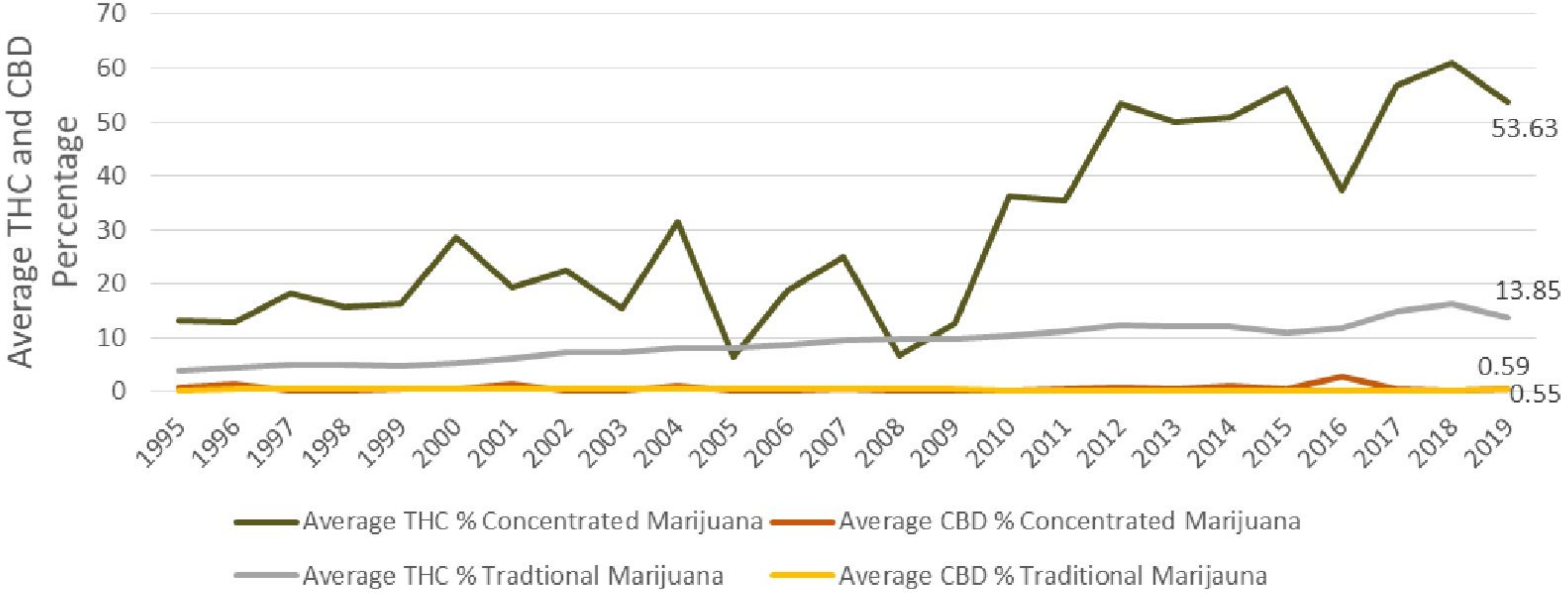


VAPING

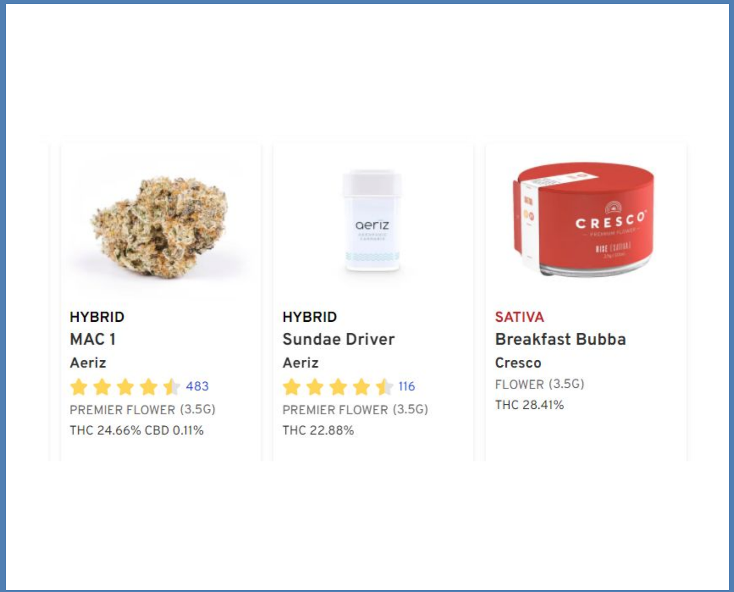
EDIBLES & INGESTIBLES

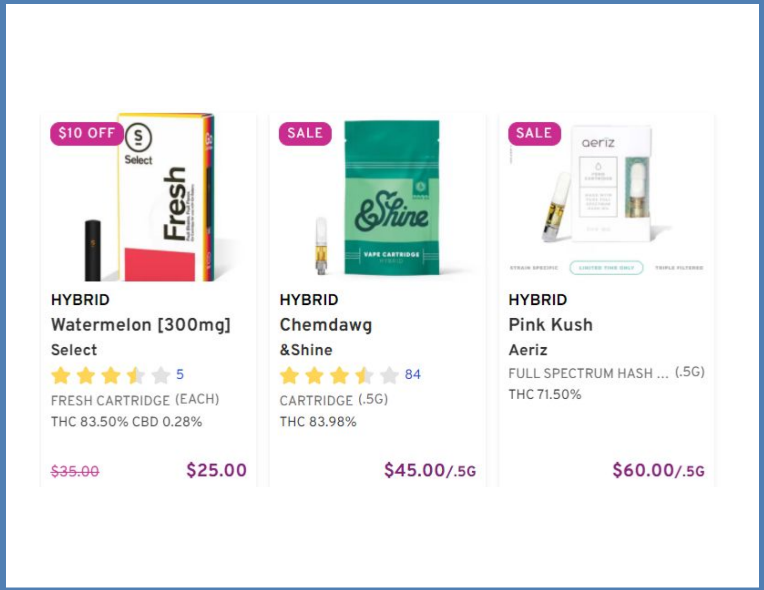
DABBING

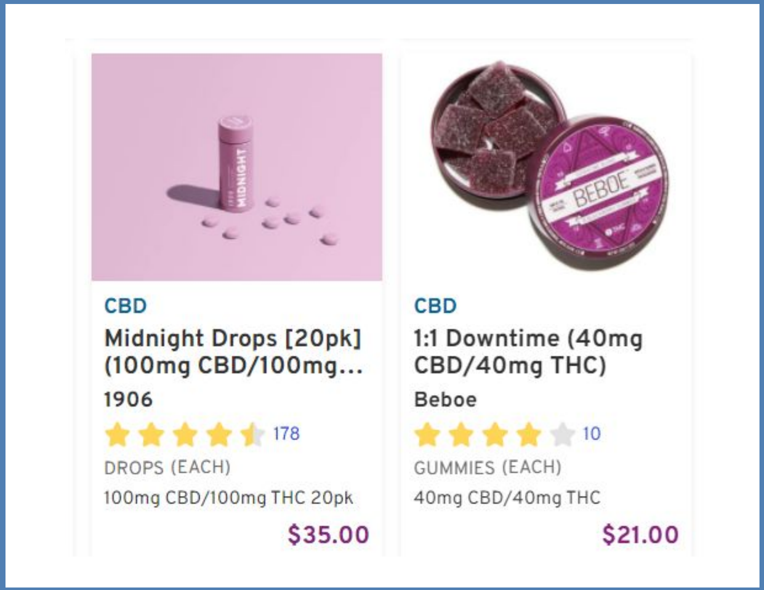
Figure 40. Average THC and CBD Potency of Traditional and Concentrated Marijuana, 1995 – 2019



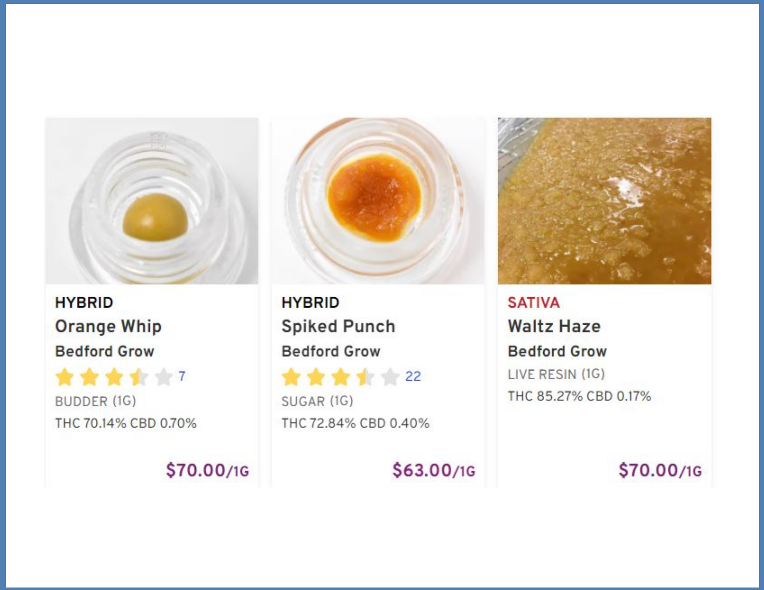
University of Mississippi

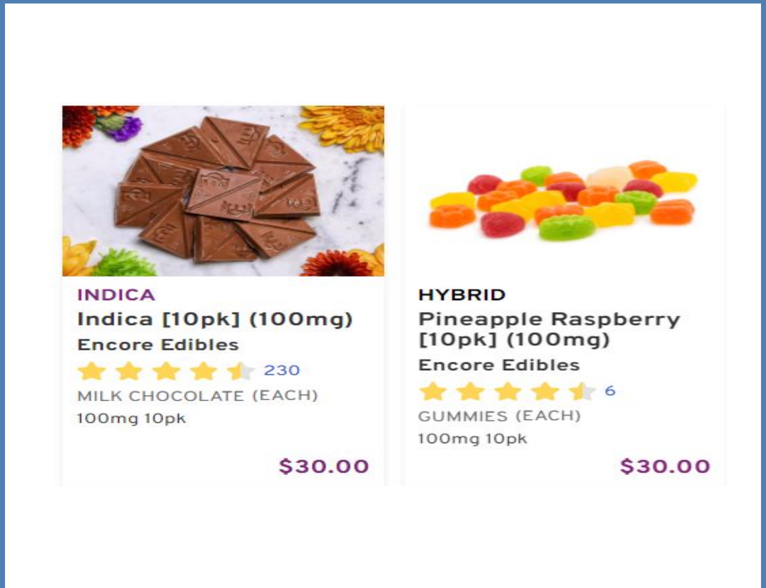

aeriz
CRESCO
HYBRID
MAC 1
Aeriz
483
PREMIER FLOWER (3.5G)
THC 24.66% CBD 0.11%
HYBRID
Sundae Driver
Aeriz
116
PREMIER FLOWER (3.5G)
THC 22.88%
SATIVA
Breakfast Bubba
Cresco
FLOWER (3.5G)
THC 28.41%


$10 OFF
Select
Fresh
SALE
&Shine
VAPE CARTRIDGE
SALE
aeriz
HYBRID
Watermelon [300mg]
Select
5
FRESH CARTRIDGE (EACH)
THC 83.50% CBD 0.28%
$35.00
$25.00
HYBRID
Chemdawg
&Shine
84
CARTRIDGE (.5G)
THC 83.98%
$45.00/.5G
HYBRID
Pink Kush
Aeriz
FULL SPECTRUM HASH ... (.5G)
THC 71.50%
$60.00/.5G


MIDNIGHT
BEBOE
CBD
Midnight Drops [20pk] (100mg CBD/100mg...
1906
178
DROPS (EACH)
100mg CBD/100mg THC 20pk
$35.00
CBD
1:1 Downtime (40mg CBD/40mg THC)
Beboe
10
GUMMIES (EACH)
40mg CBD/40mg THC
$21.00

Select
Squeeze
Watermelon
hi boy
TAKE OFF WITH ME
CANN
hi boy
CRANBERRY SAGE


HYBRID
Orange Whip
Bedford Grow
7
BUDDER (1G)
THC 70.14% CBD 0.70%
$70.00/1G
HYBRID
Spiked Punch
Bedford Grow
22
SUGAR (1G)
THC 72.84% CBD 0.40%
$63.00/1G
SATIVA
Waltz Haze
Bedford Grow
LIVE RESIN (1G)
THC 85.27% CBD 0.17%
$70.00/1G


INDICA
Indica [10pk] (100mg)
Encore Edibles
230
MILK CHOCOLATE (EACH)
100mg 10pk
$30.00
HYBRID
Pineapple Raspberry [10pk] (100mg)
Encore Edibles
6
GUMMIES (EACH)
100mg 10pk
$30.00

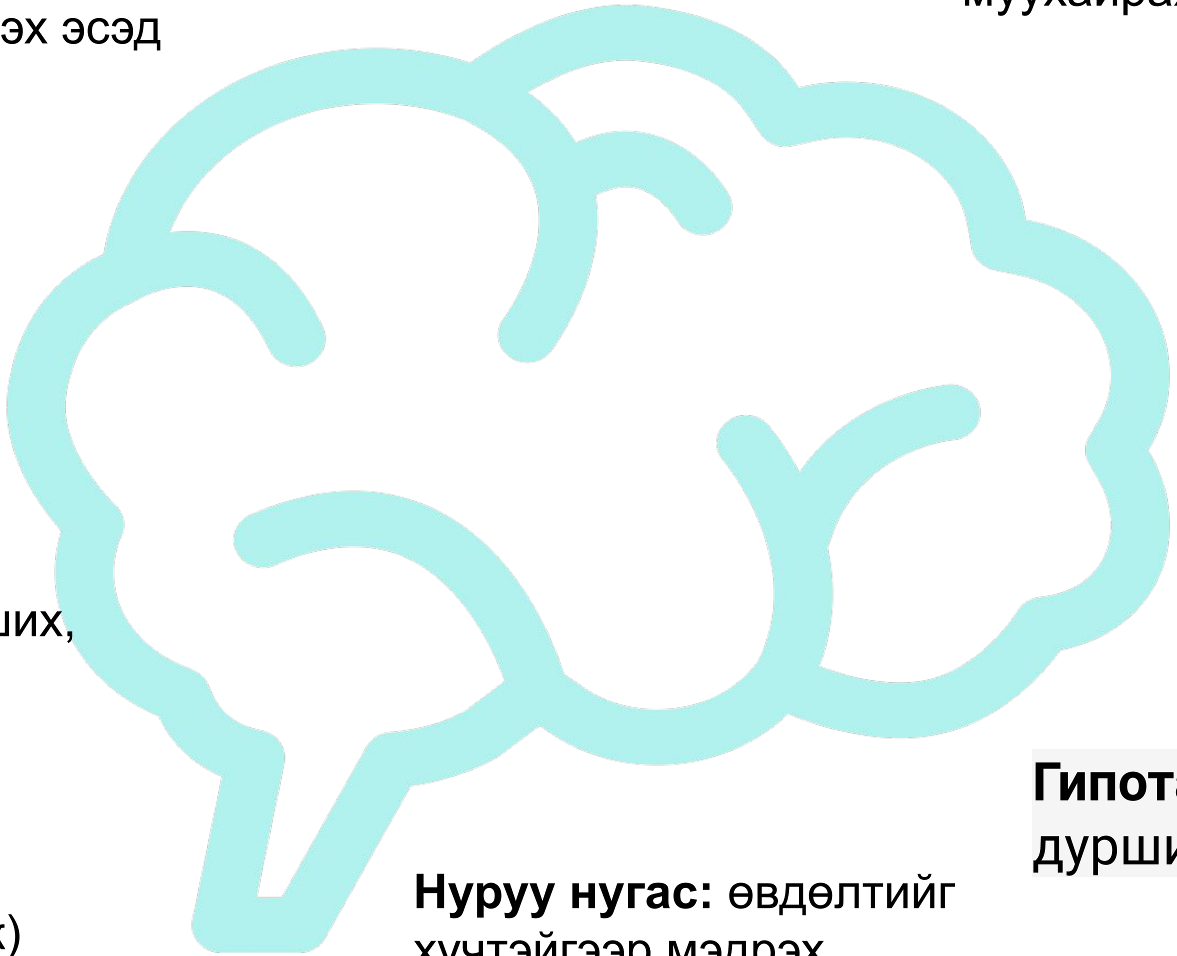
Каннабисын тархинд үзүүлэх хор уршиг

Тархи мэдрэлийн эс: эргэцүүлэн бодох, дүгнэлт гаргах, мэдрэх эсэд нөлөөлөх

Мэдрэл: хариу нөлөөлөл үзүүлэхдээ удаашрах

Амигдала/Гүйлсэн булчирхай: сандрах /балмагдах, сэтгэл түгших, айдаст орох

Nucleus Accumbens:
баяр хөөр (сайхан мэдрэмж)



Тархины үндэсэд: дотор муухайрахын эсрэг

Бор тархи: биеийн тэнцвэр алдагдах

Гиппокампус:
ой санамж муудах

Гипоталамус: хоолны дуршил нэмэгдэх

Нуруу нугас: өвдөлтийг хүчтэйгээр мэдрэх

КАННАБИС хэрэглэсэн байх шинж тэмдэгүүд

- Мансуурлын буюу "High" мэдрэмж төрөх
- Хараа, сонсгол, амт мэдрэх мэдрэмж өндөртэй байх
- Цусны даралт, зүрхний цохилт нэмэгдэх
- Нүд улайх
- Ам хуурайших
- Биеийн тэнцвэр алдагдах
- Анхаарал сарних, санамж алдагдах
- Хоолны дуршил нэмэгдэх
- Хариу үйлдэл үзүүлэх нь удаашрах
- Дэмийрэх

шинж тэмдэгүүд:

- Хичээл хийхгүй байх, дүн буурах
- Найзуудын хүрээ өөрчлөгдөх
- Эрүүл мэндийн болон унтах хэвшил хэвийн бус болох
- Гэр бүлтэйгээ муухай харьцах
- Нээлттэй бус, шударга биш байдал ажиглагдах

НУУХ АРГУУД

Гэрийн нөхцөлд нуух аргууд

maryjanesdiary.com

reddit.com

heavy.com/

КАННАБИСЫГ хэтрүүлэх

- Дэмийрэх
- Сэтгэцийн төөрөгдөлд орох
- Сандрах, тэвдэлд орох
- Хэт солиорох
- Хяналтгүй чичрэх, таталт өгөх
- Арьсны өнгө цайрах
- Хариу үйлдэл үзүүлэхгүй байх
- Гэнэт даралт ихсэх, толгой өвдөх
- Зүрхний цохилт хурдсах, зүрхний шигдээс үүсэх эрсдэл нэмэгддэг

КАННАБИС хэрэглэхгүй байх үед

Тухайн хүн марихуан тамхи татахаа больсноос хойш долоо хоногийн дотор дараах шинж тэмдгүүд илэрдэг.

- Уур хилэн, цочромтгой байдал эсвэл түрэмгий байдал
- Хэт их сандрах эсвэл түгшүүртэй мэдрэмж төрөх
- Нойр өөрчлөгдөх, нойргүйдэх, таагүй зүүд зүүдлэх, хар дарах.
- Хоолны дуршил буурах, турах нь үүнтэй холбоотой байж болох юм
- Амраагүй, ядарсан мэдрэмжтэй байх, эмгэг, хууч хөдлөх
- Сэтгэл санаа тогтворгүй болох
- Хэвлийгээр өвдөх, халуурах, жихүүдэс хүрэх, хөлрөх, толгой өвдөх болон/эсвэл чичрэх, татагнах гэх мэт мэдэгдэхүйц зовиурын аль нэг шинж тэмдгийг агуулсан байна.

“CROSSED”-2 ланг зэрэг хэрэглэх

“crossed" гэдэг нь архи, каннабис 2-ыг нэгэн зэрэг хэрэглэх гэсэн залуу хүмүүсийн хэрэглэдэг нэр томъёо юм

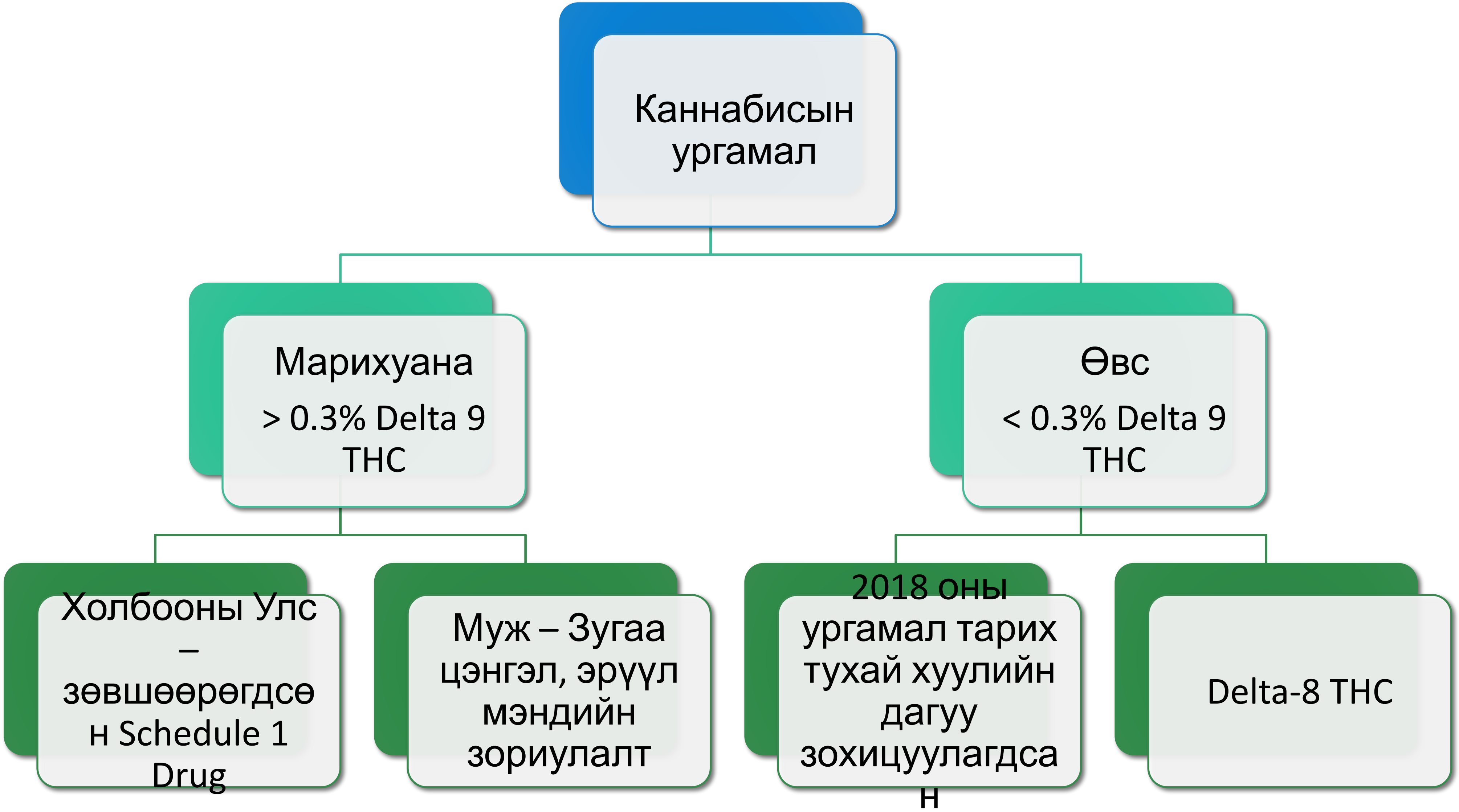
Хүн согтууруулах ундаа ууж тайвшрах, ТНС буюу хар тамхины "нөлөөнд автах" хоёуланг нь хэрэглэсэн тохиолдолд энэ хоёр бодисын нөлөөг нэгэн зэрэг мэдрэх болно гэсэн нийтлэг буруу ойлголт байдаг.

Гэсэн хэдий ч хүний бие нь дангаар нь хэрэглэхээс илүүтэй хамтад нь хэрэглэх нь өөр төрлийн хариу үзүүлдэг. Үнэн хэрэгтээ, согтууруулах ундаа хэрэглэсэн үед цусан дахь ТНС-ийн хэмжээ бараг хоёр дахин нэмэгддэг, учир нь согтууруулах ундааны ТНС-ийг цусны судаснууд шингээх зорилготой байдаг.

Бусад нөлөөллүүд:

- Дотор муухайрах, бөөлжих
- Толгой эргэх
- Баримжаагаа алдах
- Элийрэх
- Сандарч, тэвдэх

Delta-8 & Delta-10 THC


Каннабисын ургамал
Марихуана
> 0.3% Delta 9 THC
Өвс
< 0.3% Delta 9 THC
Холбооны Улс – зөвшөөрөгдсөн Schedule 1 Drug
Муж – Зугаа цэнгэл, эрүүл мэндийн зориулалт
2018 оны ургамал тарих тухай хуулийн дагуу зохицуулагдсан
Delta-8 THC

Delta-8 THC

Каннабисын ургамалд байгалиасаа бага хэмжээгээр агуулагддаг бөгөөд дельта-9 THC шиг сэтгэцэд 50-75% орчим нөлөөлдөг.

- Маалинганаас гаргаж авсан
- "Зэрлэг ургамлын гэрэл" эсвэл "иддэг зэрлэг" хэмээх нэрээр зарагддаг

CBD-ийг уусгагч, хүчил, дулаанаар нийлэг аргаар Delta-8 THC болгон хувиргаж, каннабисын ургамалд байгалиас байдаг Delta-8 THC-ийн өндөр концентрацийг гаргаж авдаг.

- Хортой дайвар бүтээгдэхүүн, аюултай бохирдуулагч бодисууд үүсч болно

Маалинган эсвэл CBD бүтээгдэхүүн зарагддаг хаанаас ч авч болно (онлайнаар авч болно)

- Хэрэв хэрэглэгч зөвхөн CBD бүтээгдэхүүн худалдаж авна гэж бодож байгаа бол санамсаргүй THC-ийн нөлөөнд хүргэж болзошгүй.
- Ууршуулсан бүтээгдэхүүний уур сорох, дельта-8 THC хандаар цацсан, утсан ургамал, нэрмэл, хандалсан, чихэр, шоколад, дусаасан ундаа орно.

Мөн Delta-9 THC болон Delta-8 THC агуулсан байж болох марихуаны үйлдвэрлэгч нараас олддог.

- Зөвхөн Delta-9 THC гэсэн орц савны баглаан дээр мэдээлсэн байдаг ч энэ нь THC-ийн хэмжээ гэнэт нэмэгдэгдсэн байх боломжтой.

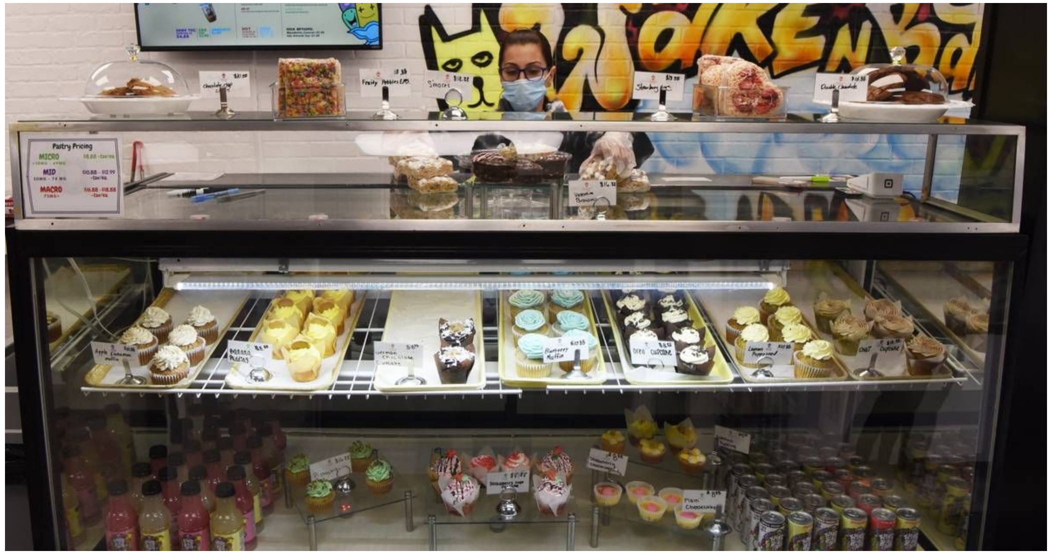
https://emergency.cdc.gov/han/2021/han00451.asp

Delta-8 THC

Хордлогод дараахь зүйлийг агуулж болно.

- Унтаа байдалтай байх
- Биеийн хөдөлгөөнөө хянах чадваргүй болох, сэтгэн бодох үйл ажиллагаа буурах
- Үл ойлгогдох байдлаар ярих
- Зүрхний цохилт эрчимтэй явагдаж байснаа удаашрах хэмнэл рүү шилжих
- Цусны даралт буурах
- Амьсгалахад хүнд болох
- Тайвшруулах
- Ухаангүй болох

WAKE N BAKERY



NAKED
30 MG Δ8
60 MG Δ8
90 MG Δ8
120 MG Δ8
CBD

MENU
Fresh Squeezed Lemonades and Water Seltzers
$5.00 each
Mustachio
house famous blend of French Vanilla and Pistachio
Rosebud
Moira Rose realness with scents of rose and creamy Madagascar vanilla
Purple Haze
fresh blueberry and hibiscus flower
Strawberry Cough
strawberry puree swirled into our house lemonade
Orange Creamsicle
taste of bubbly grapefruit citrus, and Madagascar vanilla
Green Goddess
hints of sweet matcha, passionfruit , and coconut
Keylime Pie'd Seltzer
breezy-beachy key limes, Madagascar vanilla, and bubbles
Pina Colada
spiced serrano pineapple, mango puree, and coconut
Lavender Khola Seltzer
Season's Smoothest Lavender cola to sink into
LATTES
STARTING AT:
$3.95
Pistachio
Pistachio and French Vanilla
Lavender Vanilla
Lavender and French Vanilla
Red Velvet
Crème de Coco and French Vanilla
Matcha
Café con Leche
Café Bustello Espresso and Sugar in the Raw
Crème de Rose
Rose and Crème de Coco
Rochere
White Chocolate and Hazelnut
Deeze Nuts
(non-Coffee Steamer)
Double Dream Mocha
Chocolate with Italian Espresso
White Widow
White Chocolate with Italian Espresso
Snoop's Dream
Caramel with Italian Espresso
Cannatonic
Italian Espresso with milk
Americano
Espresso over ice with water
AK-47
Teas
$5.25
London Twist
Earl Grey, lavender, and steamed milk
Chitown Twist
Turmeric Ginger Chai, French Vanilla and Steamed Milk
Straight Up Autumn
House Dirty Chai with an even Dirtier secret to fall for.
Vered Tea
Iced Citrus Green Tea
Lemon Skunk
Arnold Palmer with Green tea twist
Signature Huban Sweet Tea
Turmeric and Ginger Tea with hints of citrus and mango
Pink Crush Kush
House Favorite tea with passionfruit and hibiscus, finished with lemonade and coconut milk .
HOT
12oz/16 oz($1.00)
COLD
20oz/24oz ($1.50)
Delta 8
STARTING AT
$8.88
CBD
FOR
$2.95
IMMUNITY
$1.00
MILK OPTIONS:

ТООН ҮЗҮҮЛЭЛТ

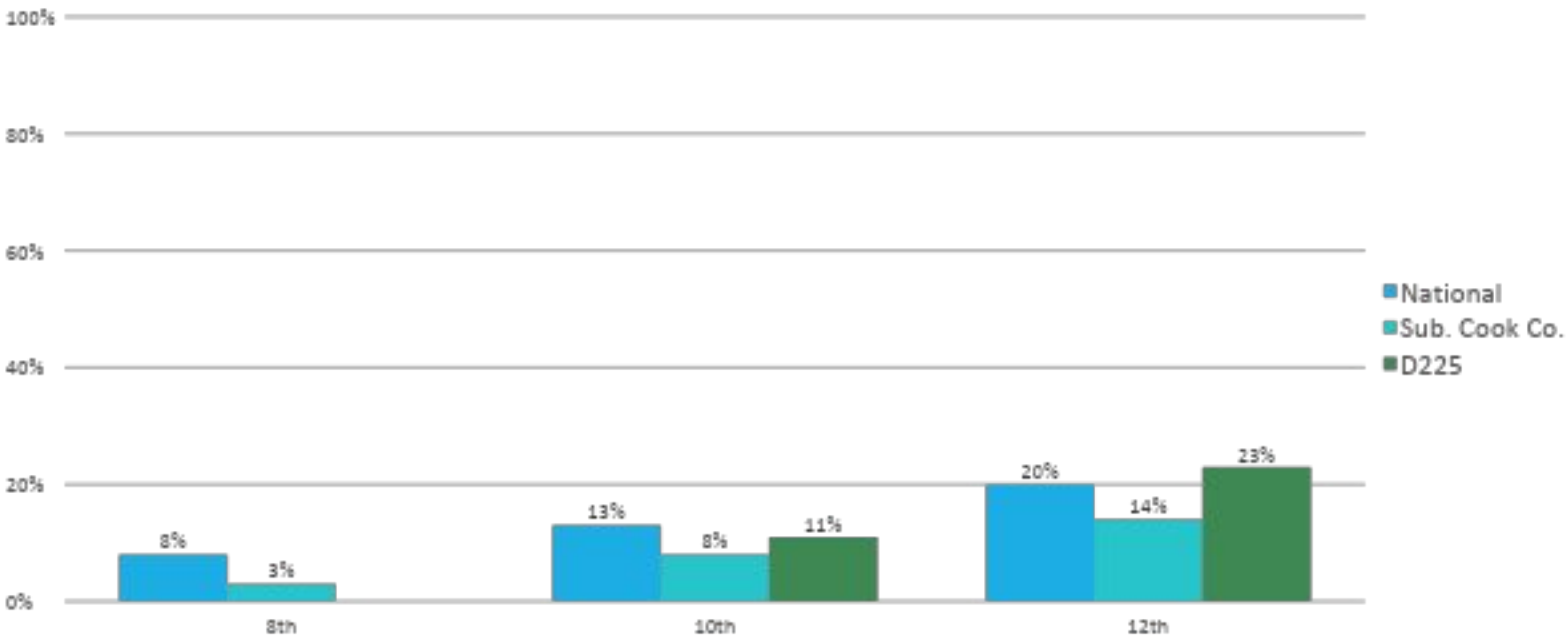
E-Тамхины хэрэглээ

Каннабисын хэрэглээ

Хэрэглэх шалтгаан

Е-тамхины хэрэглээ (30 хоног)

Харьцуулалт: Улсын хэмжээнд
Cook county -гийн хэмжээнд
225-р Дүүргийн хэмжээнд



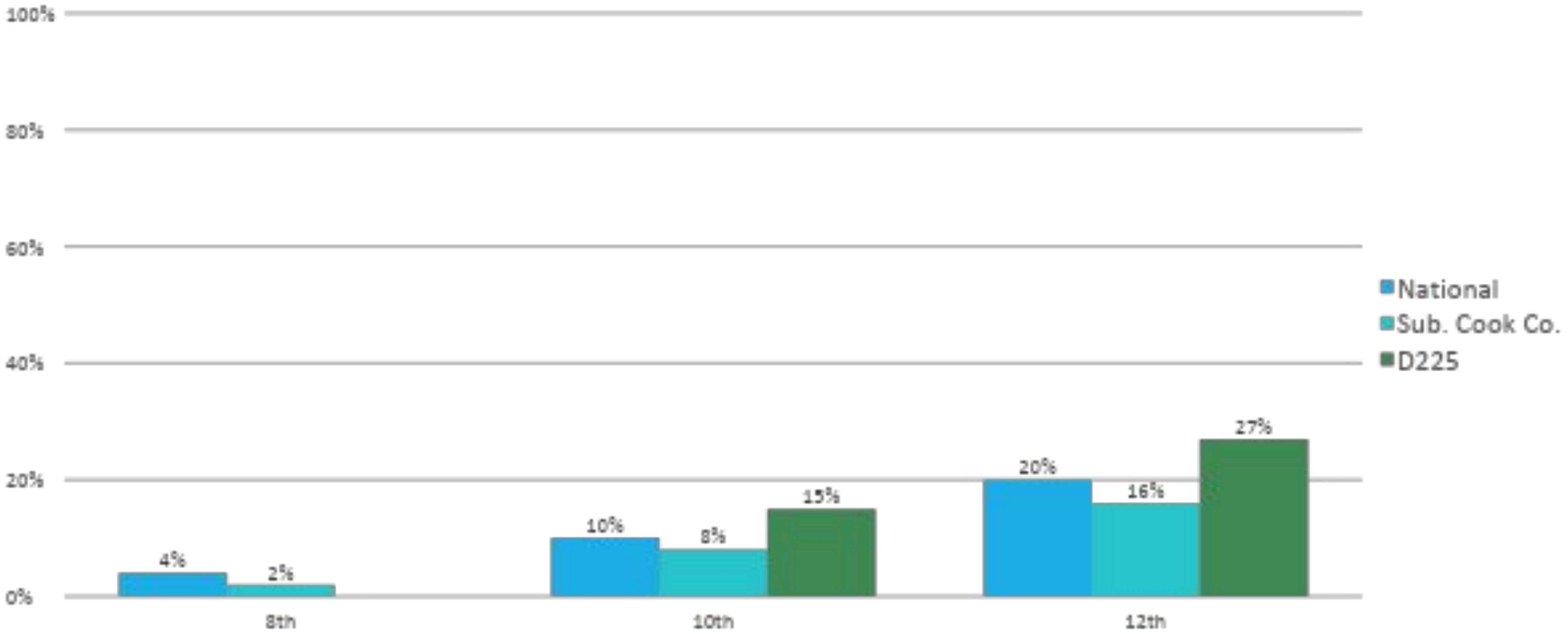
Е-тамхины олдоц
225-р Дүүргийн хэмжээнд

Хэрэглэгч нарын дунд

- Жижиглэнгээр зардаг дэлгүүр- 50%
- Онлайн худалдан авалт – 3%
- Найзаасаа – 65%
- Ах дүү нараас – 13%
- Эцэг эхээс ЗӨВШӨӨРӨЛГҮЙ авах–– 8%
- Эцэг эхээс ЗӨВШӨӨРӨЛТЭЙ авах– – 2%

Марихуаны хэрэглээ (30 хоног)

Харьцуулалт: Улсын хэмжээнд
Cook county -гийн хэмжээнд
225-р Дүүргийн хэмжээнд



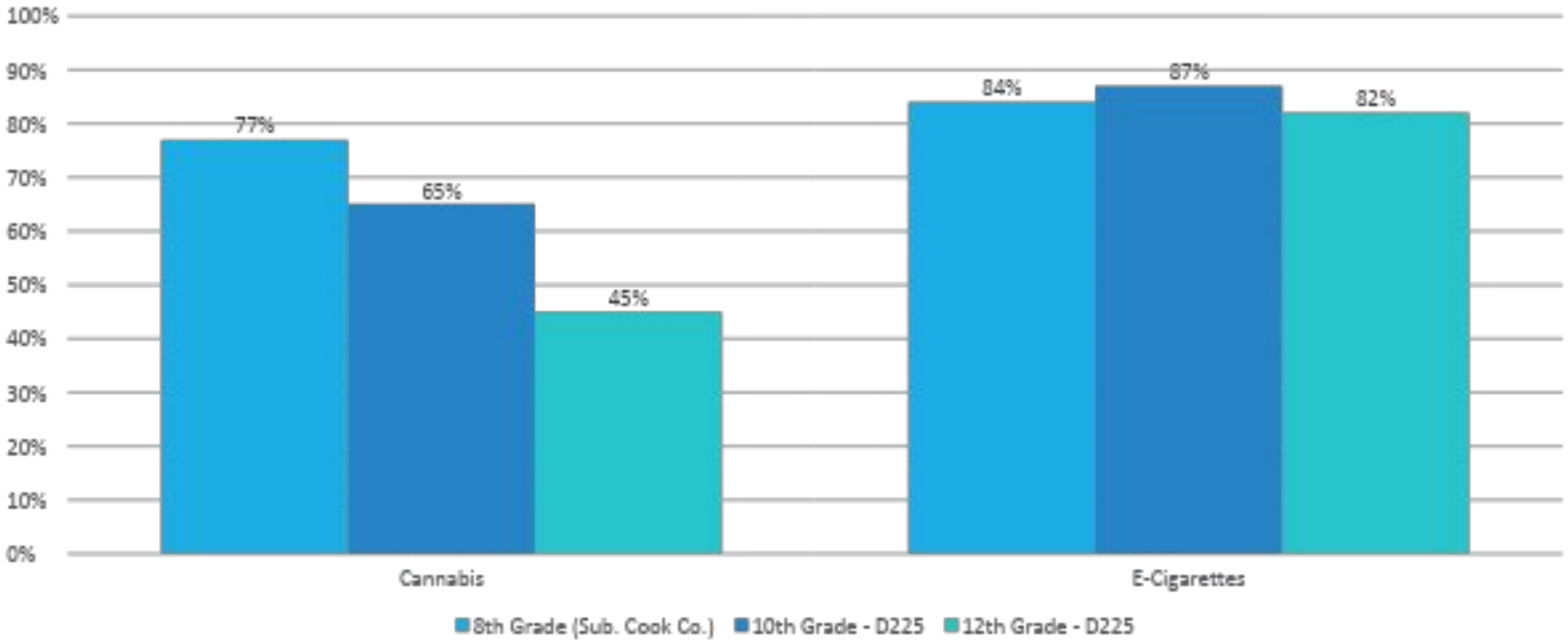
Каннабисын олдоц, эх үүсвэр 225-р дүүргийн хэмжээнд

Хэрэглэгч нарын дунд

Каннабис зардаг хүн – 36%	
Сошиалаар – 82%	
Найзаасаа– 79%	
Ах дүү нараасаа – 21%	
Өөр хэн нэгний эмнэлгийн марихуан авдаг карт– 10%	
Эцэг эхээс ЗӨВШӨӨРӨЛГҮЙ авах– 12%	
Эцэг эхээс ЗӨВШӨӨРӨЛТЭЙ авах– 11%	

Эрсдэлийн талаарх ойлголт

Хүмүүс өөрийн эрүүл мэндээ хэр их эрсдэлд оруулдаг вэ (бие махбодийн болон бусад байдлаар):
(дундаас дээш эрсдэлтэй гэж мэдээлсэн)



залуус яагаад үүнийг хэрэглэдэг вэ

- амрах
- стресс, айдас, түгшүүрийг даван туулах
- сэтгэцийн эрүүл мэндийн бусад асуудлыг даван туулах
- хөгжилдөх
- ирээдүй, зан төлөвөө өөрчлөх
- үе тэнгийнхээ дунд хүлээн зөвшөөрөгдөх, үе тэнгийнхний дарамтанд орох
- туршилт хийх
- ямар нэг шинэ зүйл турших үзэх

Өсвөр насны хүүхэдтэйгээ ярихдаа

Өсвөр насны хүүхэдтэйгээ ярихдаа

- Мансууруулах бодисын хэрэглээ нь хүүхдийн эрүүл мэнд, хэтийн зорилго, ирээдүйн төлөвлөгөөнд нөлөөлдөг болох тухай ярилцлага өрнүүлэх
- Шаардлагыг эртнээс тавих
- Зөвхөн тодорхой нэг цаг ярих бус жилийн турш тасралтгүй 60 удаа нэг минутын яриа өрнүүлдэг байх
- Шууд өөрт чиглэгдсэн байх, үр дагавартай шийтгэл нь тодорхой байх.
- Шийтгэл, үр дүн нь тодорхой байх, тодорхой өөр дээр нь тулгуурласан байх.

Өсвөр насныхан яагаад хэрэглэж болохгүй байх шалтгаан

- Өөрийн бие, үйл хөдлөлөө хянах
- Хуулийн шийтгэл хүлээх
- Эцэг эхтэйгээ таарахгүй болох/ тэдний урамыг хугалах
- Хичээлээс гадуурх дугуйлан, дуртай зүйлээ хийх эрхээ алдах
- Ирээдүйн төлөвлөгөөнд эрсдэлд учрах
- Аюулгүй байдал
- Эрүүл мэндэд хохирол учрах

Өсвөр насны хүүхэдтэйгээ ярихдаа

- Нээлттэй асуулт асуух (тийм/үгүй хариулт өгөхөөс бусад хариу өгч болох асуулт асуух)
  - “.......... энэ тухай надад ярьж өгөөч”
  - “Сургуульдээр энэ тухай юу ярьж байна вэ?”
  - “Vaping хийснээс үүдэлтэй өвчин, түүнийг хууль ёсны болгох гэх мэтийн талаар чи ямар бодолтой байна вэ?”
  - Би чамайг энэ зүйлээс хол байлгахын тулд яаж туслах вэ?
  - Чиний найз хар тамхи хэрэглэдэг бол чамд ямар сэтгэгдэл төрдөг вэ?
-

Өсвөр насныханд зориулсан зөвлөгөө

Энэ зүйлд битгий авт

- Том бизнесүүд танаар далимдуулан эрүүл мэндийг чинь сүйтгэж, хараат болгохыг бүү зөвшөөр
- Хар тамхинд донтож, түүнээс хамааралтай амьдрах нь тийм ч таатай сайхан зүйл биш

Алдартай одуудын болон сошиал медиа сурталчилгаанд бүү хуурт

- Тэдний ард мөнгө байгаа болохоос таны ашиг сонирхолын тулд биш юм

Байгаль орчныг сүйтгэж байгаад өөрийн хувь нэмрээ оруулахгүй байх

Ухаалаг, эрүүл сонголт хийх

- Никотин эсвэл каннабис хэрэглэх нь үнэхээр аюултай
- Чамд нэг л тархи, нэг л бие байгаа ба тэдгээр нь яг одоо маш сайн байгаа - яагаад эрүүл биеэ сүйтгэх гэж?

*Partnership to End Addiction

АСУУЛТ?

Нэмэлт мэдээлэл

- PEER Services
- Glenview Northbrook Coalition for Youth (GNCY)
- Stanford Tobacco Prevention Toolkit
- Stanford Cannabis Prevention Toolkit
- National Institute on Drug Abuse
- Partnership to End Addiction – Marijuana Resource Center
- Talking to Your Kids About Cannabis

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration
- Ask, Listen, Learn
- Operation Prevention